



# DET NYA MATLAND- SKAPET

En studie om hur förändrade matmiljöer och skiftande  
hälsoideal formar ungas relation till mat





# DET NYA MATLANDSKAPET

Aldrig har det funnits så mycket kunskap, inspiration och vägledning kring hur man bör äta och leva för att må bra. Samtidigt verkar det bli allt svårare för unga att omsätta den kunskapen i vardagen.

Under det senaste decenniet har ungas matmiljöer förändrats i grunden. Hemmet och de traditionella måltiderna har fått konkurrens av ett mer tillgängligt, snabbt och situationsstyrt ätande – på väg mellan skola, arbete, träning och sociala sammanhang. Parallellt har hälsoidealen breddats. Att leva hälsosamt handlar inte längre bara om kost och träning, utan också om sömn, stress, relationer, mental balans, prestation och kroppsideal.

Ungdomsbarometern har under flera decennier följt ungas syn på kost, hälsa och livsstil. Det gör det möjligt att inte bara beskriva hur unga tänker och agerar idag, utan också att förstå hur förändringen har vuxit fram över tid. I denna rapport fokuserar vi på hur utvecklingen sett ut under de senaste 10 åren, en period då både vardagens matmiljöer och föreställningarna om hälsa har förändrats snabbt. De ungdomar vi studerat är 15–25-åringar i Sverige.

En central slutsats är att gapet mellan vilja och verklighet har vuxit. Många unga vet vad de

uppfattar som hälsosamt och vill leva därefter, men möter samtidigt en vardag präglad av tidspress, stress, pris, tillgänglighet, sug och motstridiga ideal. Det har aldrig varit enklare att veta vad som anses hälsosamt – men kanske aldrig svårare att få ihop det i praktiken.

## OM STUDIEN

Rapporten är framtagen av Ungdomsbarometern och bygger på både historisk och nyinsamlad data om ungas matvanor, hälsa och vardagsvillkor. Resultaten har analyserats utifrån Ungdomsbarometerens mångåriga erfarenhet av att följa ungas värderingar, beteenden och livsstil.

Studien har finansierats av Arla och syftar till att bidra med aktuell och fördjupad kunskap om ungas matvanor och hur de har förändrats. En utförlig metodbeskrivning finns längst bak i rapporten\*.

*\*Se metodavsnittet (s. 48) för utförligare beskrivning*



**I kartläggningen framträder tre särskilt viktiga förflyttningar:**

**1. Ungas matmiljöer har förskjutits från hemmet till ett "on the go"-ätande**

Andelen unga som lagar mat och äter frukost dagligen har minskat tydligt sedan 2015. Traditionella måltider ersätts i högre grad av snabba och tillgängliga alternativ, där energidryck, bars, snacks och andra produkter inte bara fungerar som komplement utan i vissa fall som ersättning för mat.

**2. Hälsoidealen har breddats och blivit svårare att leva upp till**

Unga definierar hälsa bredare idag. Kost och träning är fortfarande centralt, men samsas med sömn, stress, relationer och mental balans. Det bredare hälsobegreppet rymmer viktiga positiva perspektiv, men innebär också fler områden att prestera inom. Särskilt bland tjejer syns en ökad upplevelse av stress och otillräcklighet kopplat till hälsa.

**3. Digitala och fysiska miljöer formar matvalen samtidigt**

Sociala medier, trender, reklam, snabbmatskultur och ökad tillgänglighet genom större utbud, automater och självbetjäning gör mat och hälsobudskap ständigt närvarande i ungas vardag. Även om unga inte alltid uppger att de litar på sociala medier som källa till hälsosamma matval, är det tydligt att digitala miljöer påverkar vad som inspirerar, normaliseras och upplevs som attraktivt eller lättillgängligt.

Tillsammans visar resultaten att ungas matvanor inte kan förstås som enbart en fråga om kunskap eller individuella val. De formas i mötet mellan ambitioner, ideal och de miljöer unga faktiskt rör sig i varje dag.

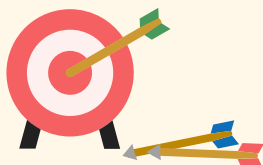
---

**Jessica Åkerström**

Analyschef, expert generation och livsstil  
Ungdomsbarometern



# NIO TECKEN PÅ EN NY MATVARDAG



## Många når inte sina hälsomål

4 av 10 unga upplever att de inte lyckas leva så hälsosamt som de vill. Gapet mellan ambition och verklighet ökar.



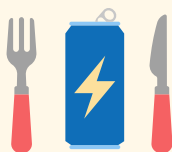
## Stress och sömn är största hindren

Många unga har svårt att få tillräckligt med sömn och att undvika stress. Två stora hälsoutmaningar i vardagen.



## Måltider ersätts av snabba alternativ

43% äter på språng minst en gång i veckan. Nästan lika många ersätter riktiga måltider med snabbare alternativ.



## Energidryck som lösning och ersättning

4 av 10 unga väljer energidryck för snabb energi. Samtidigt är energidryck en av de vanligaste ersättningarna för måltider.



## Färre lagar mat hemma dagligen

Hemmets roll som matmiljö försvagas när snabba och situationsstyrda lösningar tar större plats i ungas vardag..



## Frukostvanor rasar

Bara drygt hälften äter frukost varje dag. Det är ett tapp på 15 procentenheter sedan 2017. Frukosten prioriteras allt oftare bort i en pressad vardag.



## Pris styr mer än hälsa

Över hälften uppger att pris är den viktigaste faktorn vid matval. Det hälsosamma väger mindre i vardagen.



## Proteintrenden fortsätter växa

Allt fler väljer proteinrikt. Andelen som alltid gör det har fördubblats på tio år.



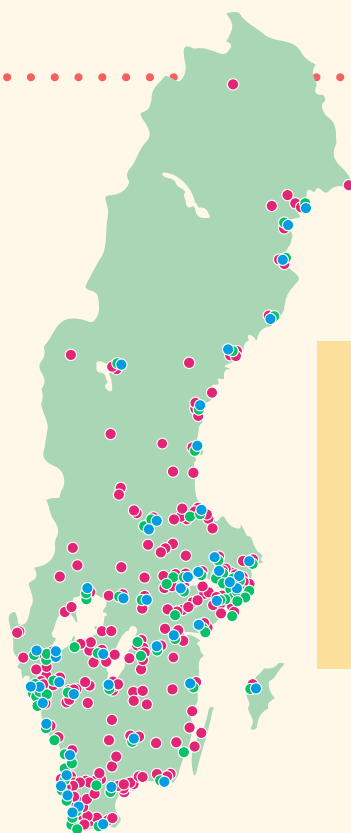
## Vegetariskt tappar

Intresset för vegetariska och miljödrivna val minskar. Det syns en tydlig förskjutning i ungas matpreferenser.

# 10 ÅR SOM *förändrat* UNGAS MATLANDSKAP

## Mat på beställning har blivit vardag

Matappar och leveranstjänster har gjort snabb mat mer lättillgänglig – från restaurang till snacks och dagligvaror.



Foodora lanserades i Stockholm 2015, finns idag på +300 orter och når över 90 % av befolkningen. Tillsammans med Wolt och Uber Eats har leveranser etablerats över hela landet.

## Fler köpställen och fler köptillfällen

Automater, obemannade butiker och självbetjäning gör mat och dryck tillgängligt på fler platser och tider.



I takt med digitalisering och kunders efterfrågan på bekvämlighet dygnet runt har autonoma butiker och lösningar där man "handlar utan kassa" blivit ett givet inslag på många arbetsplatser, stationer och skolor.



"Q-handel" har vuxit fram – från restaurangmat till att leverera allt från mat och snacks till blommor och skönhetsprodukter.





## Snabb energi tar större plats i butikshyllorna

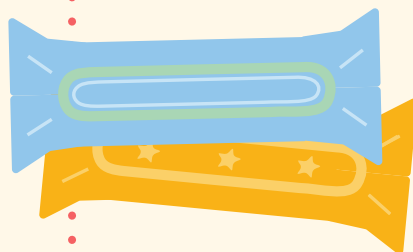
Energidrycker, funktionsdrycker och sockerfria alternativ har blivit tydligare inslag i vardagens energibehov.



En kategori som knappt existerade 2015 är funktionsdrycker och BCAA-berikade energidrycker. Nocco lanserades 2014 och har vuxit till ett ledande svenskt varumärke inom koffeinhaltiga funktionsdrycker. Idag säljs en bred variation av liknande drycker (Clean, Celsius, Reign m.fl.).

## Proteinbars har blivit mainstream

Proteinbars, proteinpuddingar och proteinrika mellanmål har gått från träningsnisch till vardagsprodukt.



Barebells lanserades 2016 och har blivit en marknadsledande aktör inom proteinbars och "healthy snacks". Även sortimentet av proteinpuddingar (t.ex. Njie ProPud, lanserad 2015) och kvargsnacks, som drickyoghurt med extra protein, har vuxit kraftigt sedan senare delen av 2010-talet, i linje med tränings- och hälsotrenden.

## Sociala flöden driver hype

Produkter och trender kan snabbt få genomslag via sociala medier – från drycker och snacks till nya konsumtionsritualer.



Många, ofta globala, trender och produkter har blixtnabbt skapat stor hype och omedelbart sålt slut i butik (Bubble tea, Prime, Bubs, rosa mjölk).



## Växtbaserat blev etablerat, men är inte längre trendbärande

Växtbaserade alternativ har blivit en del av utbudet, samtidigt som rapporten senare visar att vegetariska och miljödrivna förhållningssätt tappat kraft.

# GAPET MELLAN VILJA och VERKLIGHET

Att det finns ett gap mellan vilja och verklighet är den här studiens mest centrala insikt och utgångspunkt. Många unga har i dag en relativt tydlig bild av vad som uppfattas som hälsosamt, men betydligt svårare att leva upp till det i praktiken.

Resultaten visar att skillnaden mellan vad unga kopplar till ett hälsosamt liv och vad de faktiskt gör har ökat, särskilt när det gäller stress och sömn. Medan 81 procent associerar tillräcklig sömn med hälsa är det bara 48 procent som uppger att de faktiskt sover tillräckligt. När det gäller att undvika stress är gapet ännu tydligare: 60 procent ser det som en del av ett hälsosamt liv, men bara 23 procent uppger att de faktiskt gör det.

## Hälsans breddning

Gapet handlar inte i första hand om brist på kunskap, utan om att hälsa har blivit ett bredare och mer krävande ideal. Att äta nyttigt och träna regelbundet är fortfarande centralt, men samsas i dag med krav på tillräcklig sömn, låg stress, goda relationer, mental balans och en sund livsstil i stort.

Det syns tydligt i vår data. Drygt åtta av tio kopplar tillräcklig sömn till ett hälsosamt liv, omkring tre av fyra lyfter regelbunden träning och sju av tio att äta nyttigt. Samtidigt anser nästan sex av tio att det är en del av hälsa att inte stressa.

Det innebär att unga i dag förhåller sig till fler dimensioner av hälsa, samtidigt som de upplever fler områden där vardagen inte räcker till.

## Polarisering

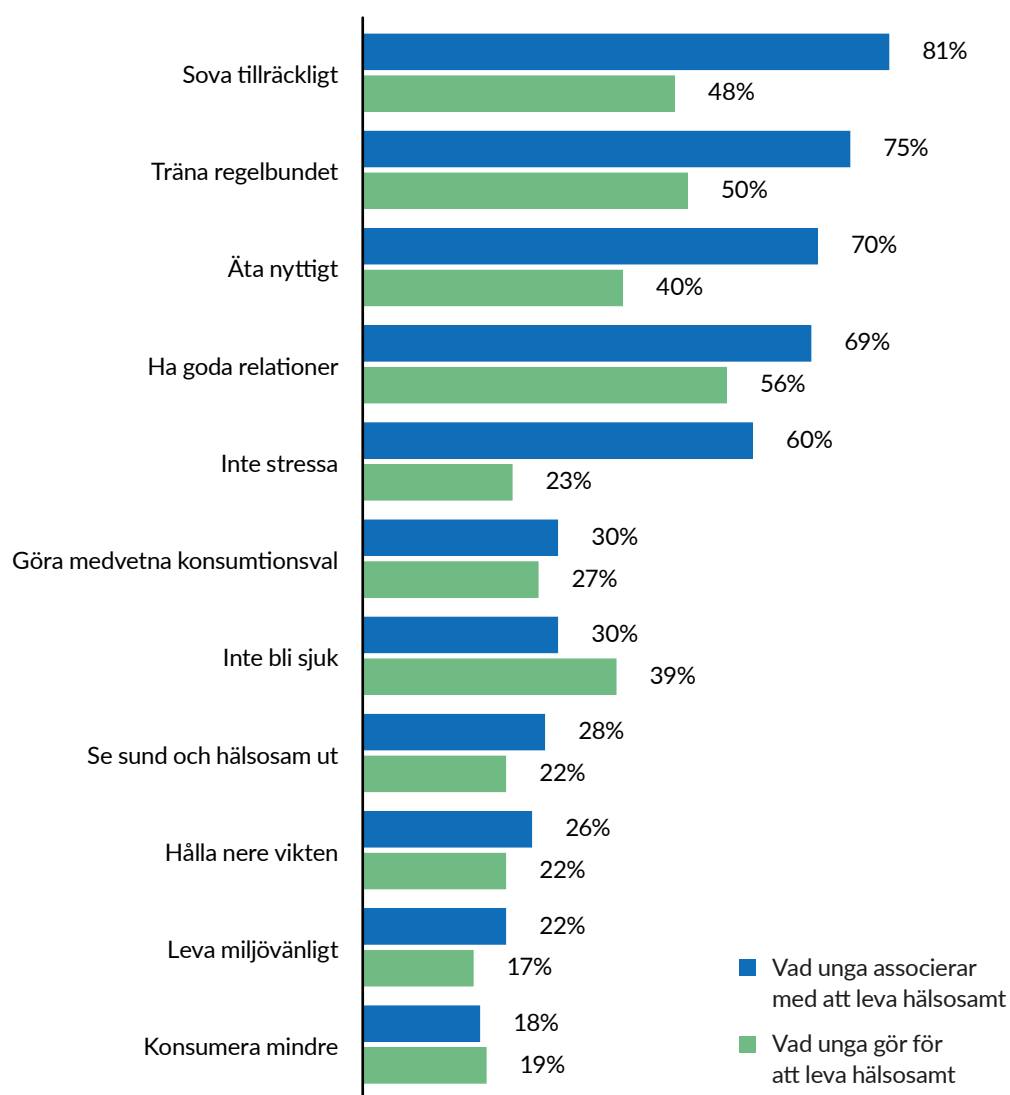
Gapet är dessutom större bland tjejer, som i högre grad upplever stress och otillräcklighet kopplat till flera delar av livet. Exempelvis är skillnaden mellan att vilja undvika stress och att faktiskt göra det 52 procentenheter bland tjejer, jämfört med 18 procentenheter bland killar. Även när det gäller träning och sömn är gapen större bland tjejer, vilket pekar på att hälsans breddning påverkar olika grupper på olika sätt.

Sammantaget pekar resultaten på en tydlig förskjutning: unga vill leva hälsosamt, men möter en vardag där tid, ork, stress, tillgänglighet och motstridiga ideal gör det svårt att omsätta ambitionerna i handling. Det blir också tydligt i ungas egna upplevelser. Mellan 30 och 40 procent uppger att det är svårt att leva upp till centrala delar av ett hälsosamt liv, som att äta nyttigt, undvika stress, träna regelbundet och få tillräckligt med sömn. Bland tjejer är andelen ännu högre, särskilt när det gäller stress, där 54 procent uppger att det är svårt att inte stressa.

Det är i den här klyftan – mellan att veta, vilja och kunna – som ungas mat- och hälsobeteenden behöver förstås.

FIGUR 1.

**Flervalsfråga 1:** Vad associerar du främst med att leva hälsosamt? / **2:** Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
Alternativen "Annat", "Osäker/vet ej" och "Jag gör inget särskilt för att leva hälsosamt" redovisas ej



TABELL 1.

| Associationer                | 2017 |   | 2025 |
|------------------------------|------|---|------|
| Sova tillräckligt            | 80%  | ↘ | 81%  |
| Träna regelbundet            | 76%  | ↘ | 75%  |
| Äta nyttigt                  | 78%  | ↘ | 70%  |
| Ha goda relationer           | 46%  | ↗ | 69%  |
| Inte stressa                 | 61%  | ↘ | 60%  |
| Göra medvetna konsumtionsval | 29%  | ↗ | 30%  |
| Inte bli sjuk                | 23%  | ↗ | 30%  |
| Se sund och hälsosam ut      | 26%  | ↗ | 28%  |
| Hålla nere vikten            | 24%  | ↗ | 26%  |
| Leva miljövänligt            | 33%  | ↘ | 22%  |
| Konsumera mindre             | 17%  | ↗ | 18%  |

TABELL 2.

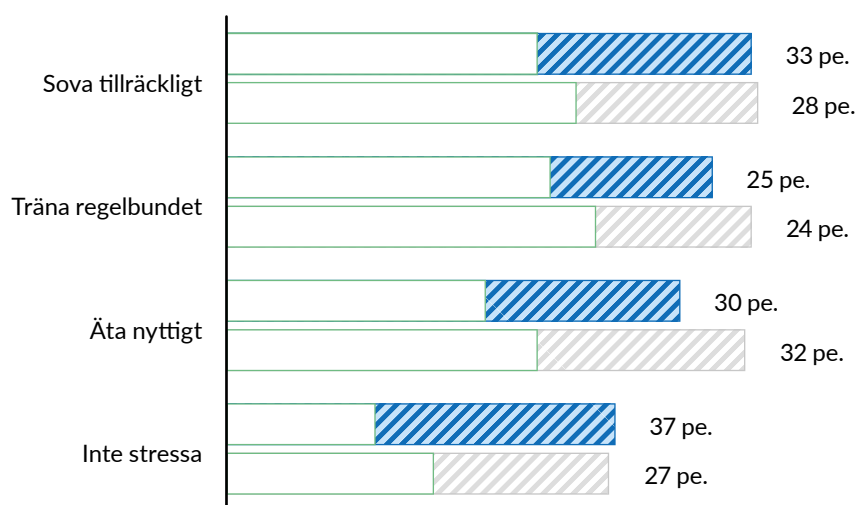
| Beteenden                    | 2020 |   | 2025 |
|------------------------------|------|---|------|
| Har goda relationer          | 47%  | ↗ | 56%  |
| Träna regelbundet            | 57%  | ↘ | 50%  |
| Sover tillräckligt           | 54%  | ↘ | 48%  |
| Äter nyttigt                 | 48%  | ↘ | 40%  |
| Försöker att inte bli sjuk   | 45%  | ↘ | 39%  |
| Göra medvetna konsumtionsval | 30%  | ↘ | 27%  |
| Stressar inte                | 32%  | ↘ | 23%  |
| Ser sund och hälsosam ut     | 24%  | ↘ | 22%  |
| Hålla nere vikten            | 24%  | ↘ | 22%  |
| Konsumera mindre             | 22%  | ↘ | 19%  |
| Leva miljövänligt            | 22%  | ↘ | 17%  |



FIGUR 2.

**Flervalsfråga 1:** Vad associerar du främst med att leva hälsosamt? / **2:** Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
 – Grafen visar gapet mellan vad unga associerar med att leva hälsosamt och vad de själva uppger att de gör.  
 Pe = procentenheter.

■ Gap 2025    ■ Gap 2020



### Det växande gapet handlar primärt om återhämtning

Tidigare resultat i studien visar att det finns ett gap mellan vad unga förknippar med hälsa och vad de faktiskt gör. Samtidigt ser vi att gapet har vuxit över tid, framför allt när det gäller stress och sömn.

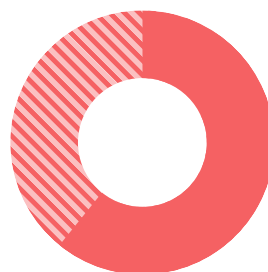
Mellan 2020 och 2025 ökar gapet för att inte stressa från 27 till 37 procentenheter och för att sova tillräckligt från 28 till 33 procentenheter. För mat och träning ligger gapen däremot på en mer stabil nivå. Det pekar på att utmaningen i dag inte i första hand handlar om kunskap, utan om att få återhämtning, tid och balans att rymmas i vardagen.

### Varför är det fortfarande svårt för unga att äta nyttigt?

När det gäller att äta nyttigt ser gapet något annorlunda ut än för sömn och stress. Här är avståndet mellan vilja och verklighet fortfarande stort. År 2025 är det 70 procent som kopplar nyttig mat till ett hälsosamt liv, medan 40 procent uppger att de faktiskt äter nyttigt i syfte att leva hälsosamt. Det motsvarar ett gap på omkring 30 procentenheter. Samtidigt har gapet inte

vuxit på samma sätt över tid. Tvärtom ligger det på en relativt stabil nivå jämfört med 2020, då motsvarande gap var 32 procentenheter.

Det tyder på att utmaningen kring nyttigt ätande inte främst handlar om ett växande gap, utan om ett mer bestående avstånd mellan ambition och vardag. Unga vet fortsatt att nyttig mat är en central del av hälsa, men ambitionen konkurrerar med faktorer som pris, tillgänglighet, tid, ork och sug i vardagen.



FIGUR 3.

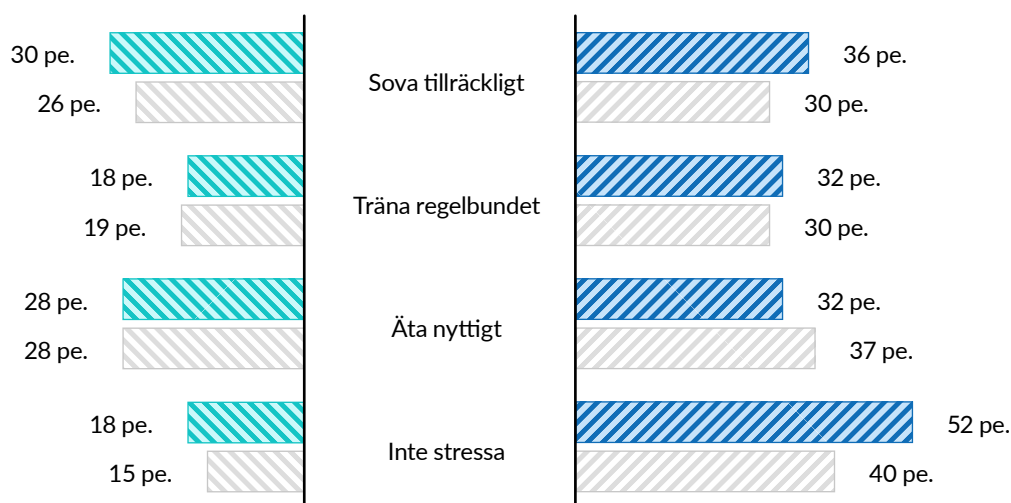
**60%**

Tre av fem unga kopplar hälsa till att **inte stressa** men bara 23% uppger att de faktiskt gör det.

FIGUR 4.

**Flervalsfråga 1:** Vad associerar du främst med att leva hälsosamt? / **2:** Vad av följande gör du för att leva hälsosamt? **Filter:** Kön  
– Grafen visar gapet mellan vad unga associerar med att leva hälsosamt och vad de själva uppger att de gör.  
Pe = procentenheter.

■ Gap Tjejer 2025 ■ Gap Killar 2025 ■ Gap 2020



### Gapet tar olika form i olika grupper

När vi bryter ned resultaten ser vi att avståndet mellan vad unga förknippar med ett hälsosamt liv och vad de faktiskt gör ser olika ut i olika grupper. Det handlar inte nödvändigtvis om att hälsoambitionerna skiljer sig åt, utan om att unga förhåller sig till hälsa på olika sätt.

Skillnaderna mellan tjejer och killar illustrerar detta tydligt. Bland tjejer syns större gap inom flera delar av hälsospektrat, särskilt när det gäller stress, träning och sömn. Det kan förstås som ett uttryck för en polarisering i hur hälsa omsätts i vardagen: för vissa blir hälsa ett brett ideal där många delar av livet ska rymmas samtidigt – att sova tillräckligt, inte stressa, äta nyttigt, träna, må bra mentalt och få vardagen att gå ihop.

Bland killar framträder i stället ett smalare gap inom vissa områden, vilket kan tyda på ett mer selektivt förhållningssätt där exempelvis träning eller fysisk form får en mer central roll.

Poängen är alltså inte att vissa grupper bryr sig mer eller mindre om hälsa. Snarare visar resultaten att hälsobegreppet landar olika i olika delar av ungdomsgruppen. För vissa blir hälsa ett brett ideal där många delar behöver fungera

samtidigt, medan det för andra koncentreras till några utvalda områden.

Det innebär att gapet mellan vilja och verklighet inte bara speglar individuella val, utan också hur olika unga tolkar, prioriterar och försöker omsätta hälsa i praktiken.



FIGUR 5.

**52%**

En av två unga killar anser sig leva ganska eller mycket hälsosamt. Motsvarande andel bland tjejer är 41%.



FIGUR 6.

**25%**

En av fyra unga tjejer tänker dagligen på att leva hälsosamt.

# KUNSKAP RÄCKER INTE NÄR VARDAGEN DRAR ÅT ETT ANNAT HÅLL



**Två av tre** unga mellan 15 och 24 år uppger att de har mycket eller ganska stor kunskap om vad som är hälsosam mat.

**Nästan hälften** av unga upplever samtidigt en stor skillnad mellan hur hälsosamt de vill äta och hur hälsosamt de faktiskt äter.

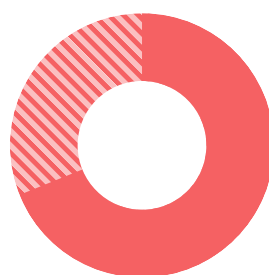
**74 procent** av unga uppger att de minst varje vecka äter något de upplever som ohälsosamt, trots att de inte vill.

# VAD ÄR DET UNGA försöker LEVA UPP TILL?

Gapet mellan vilja och verklighet hänger delvis ihop med att hälsa har blivit ett bredare ideal.

För att förstå gapet behöver vi därför också förstå vad unga menar med hälsa i dag. Det handlar fortfarande om kost och träning, men också om återhämtning, mental balans, relationer, energi och känslan av att få vardagen att gå ihop.

I det här avsnittet fördjupar vi oss i några av de delar som formar ungas upplevelse av att leva hälsosamt. Vi tittar närmare på hur de pratar om nyttig och hälsosam mat, hur nyttigt ätande i högre grad kopplas till funktion och energi snarare än värderingar, hur träning har fått en starkare roll som livsstil, och hur sociala och mentala aspekter har blivit allt mer självklara delar av hälsobegreppet. Tillsammans bidrar detta till att förklara varför hälsa i dag både rymmer mer och ställer högre krav.



FIGUR 8.

## 69%

Sju av tio unga kopplar **goda relationer** till ett hälsosamt liv. Samtidigt upplever bara 56% att de själva har goda relationer.



Lite socker

Näringsrikt

Protein

# VAD BETYDER NYTTIGT OCH HÄLSOSAMT FÖR UNGA *egentligen?*

Balans

Må bra

När unga med egna ord beskriver vad som är nyttig respektive hälsosam mat framträder inte två helt separata begrepp. Snarare används orden ofta nästan synonymt. Båda kopplas till mat som känns "riktig": näringsrik, balanserad och bra för kroppen. Det handlar om grönsaker, frukt, protein, kolhydrater, mindre socker och fett, men också om en tydlig idé om oprocessad mat och rena råvaror.

Samtidigt finns en liten men viktig skillnad i hur orden används. "Hälsosamt" får oftare en lite bredare betydelse och handlar inte bara om matens innehåll, utan om helheten – att maten får en att må bra både fysiskt och psykiskt. "Nyttigt" beskrivs något mer funktionellt, som mat med rätt näring, mycket protein, vitaminer och bra innehåll. Det märks till exempel i svar som *"Mat utan tillsatser, utan onyttiga mängder socker och fett"* eller *"Proteinrik mat, inte friterat och fyllt med socker"*.

Det viktiga är alltså inte att unga drar en skarp gräns mellan nyttigt och hälsosamt. Tvärtom flyter

begreppen till stor del ihop. Men där "hälsosamt" ibland öppnar för ett bredare välmåendeperspektiv, landar "nyttigt" oftare i matens funktion: vad den innehåller, vad den gör för kroppen och hur väl den passar in i bilden av att äta "rätt".

Det här bidrar också till att förklara varför unga inte alltid strävar efter det mest hälsosamma valet. Om "nyttigt" och "hälsosamt" främst kopplas till vad som är bra för kroppen, men i vardagen konkurrerar med smak, pris, mättnad, sug och ork, blir det logiskt att andra val ibland prioriteras. Hälsa är fortfarande viktigt men behöver fungera i stunden. Därför blir det inte alltid kunskap som styr, utan också kompromisser utefter vad som känns rimligt i vardagen.



“Näringsrikt, tallriksmodellen,  
olika varianter av grönsaker,  
proteiner, kolhydrater. Inget processat  
bara naturliga råvaror.”

– Tjej, 17 år, om hälsosam mat



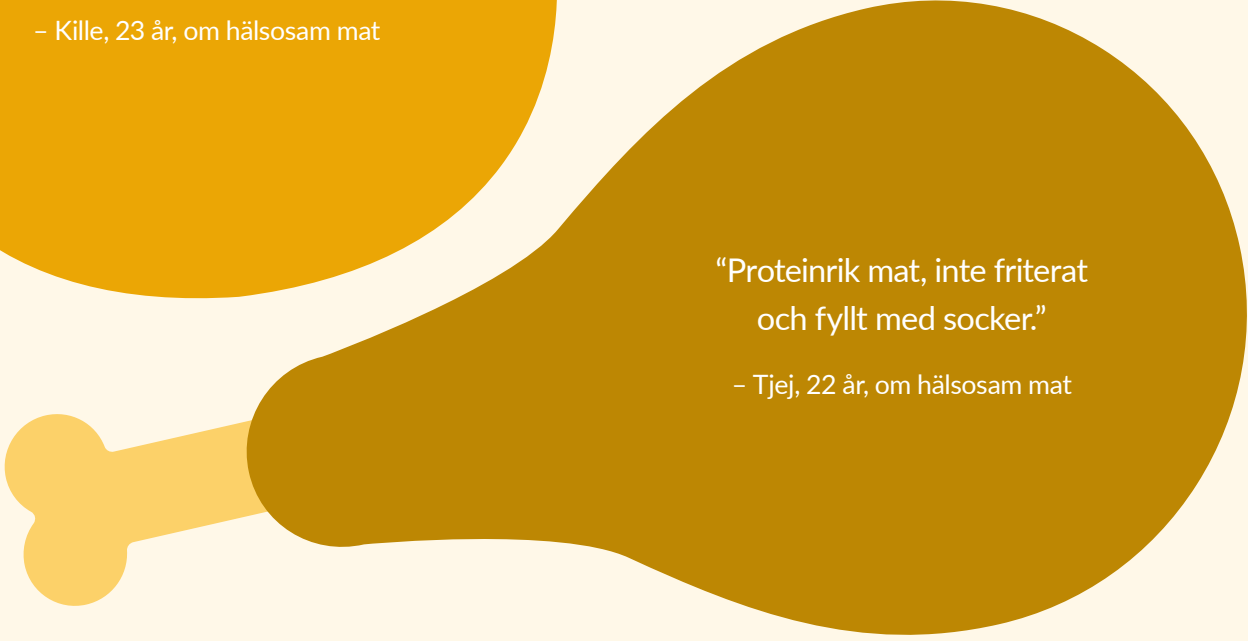
“Mat utan tillsatser, utan onyttiga  
mängder socker och fett.  
Nyttig mat är oprocesserad mat.”

– Kille, 23 år, om nyttig mat



“Mat som får en att må bra både  
psykiskt och fysiskt.”

– Kille, 23 år, om hälsosam mat



“Proteinrik mat, inte friterat  
och fyllt med socker.”

– Tjej, 22 år, om hälsosam mat

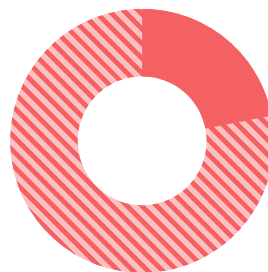
FIGUR 9. Svar från fritextfrågorna “När du tänker ‘hälsosam mat’ – vad tänker du på då?” och “När du tänker ‘nyttig mat’ – vad tänker du på då?”

# NÄR NYTTIGT BLIR MER *funktion* ÄN VÄRDERING

En tydlig förflyttning i ungas syn på mat är att det som uppfattas som "nyttigt" i dag i mindre utsträckning kopplas till värderingsdrivna val, och i högre grad till funktion, energi och kroppens behov. Samtidigt som proteinrika val har stärkts över tid, har flera förhållningssätt som tidigare bar tydliga värderingsideal tappat i betydelse. Ekologiskt, klimatsmart, vegetariskt och veganskt syns inte längre lika starkt i ungas matval.

Det innebär inte att unga har slutat bry sig om hälsa. Snarare pekar utvecklingen på att hälsa i större utsträckning förstås utifrån vad maten behöver göra i vardagen: ge energi, mätta, stötta träning, kännas bra för kroppen och fungera i ett ofta pressat vardagspussel. Det ligger i linje med hur unga själva beskriver nyttig mat – ofta i termer av näringsinnehåll, protein, vitaminer, mindre socker och mat som fungerar för kroppen.

Samtidigt har kopplingen mellan hälsa och miljö försvagats. 2017 kopplade ungefär var tredje ung samman ett miljövänligt liv med att leva hälsosamt, medan motsvarande andel 2025 är 22 procent. Det gör att nedgången i vegetariska, veganska och klimatdrivna förhållningssätt inte enbart kan förstås som förändrade smakpreferenser eller utbud. Den speglar också en bredare omförhandling av vad hälsosam mat betyder. För många unga handlar "nyttigt" i dag mer om att få vardagen att fungera än om att signalera vissa värderingar.



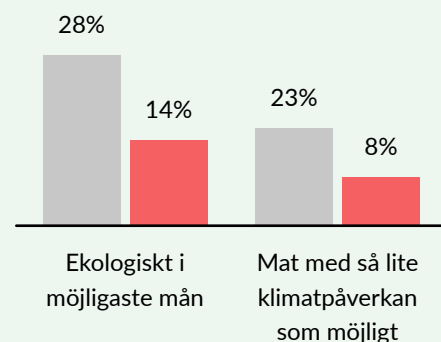
FIGUR 10.

**22%**

En av fem unga associerar främst att leva miljövänligt med att leva hälsosamt. År 2017 var andelen 33%.

FIGUR 11.

**Flervalsfråga:** Har du något speciellt förhållningssätt till vad du äter? Jag äter...  
– Alternativ: "Ekologiskt i möjligaste mån" och "Mat med så lite klimatpåverkan som möjligt".

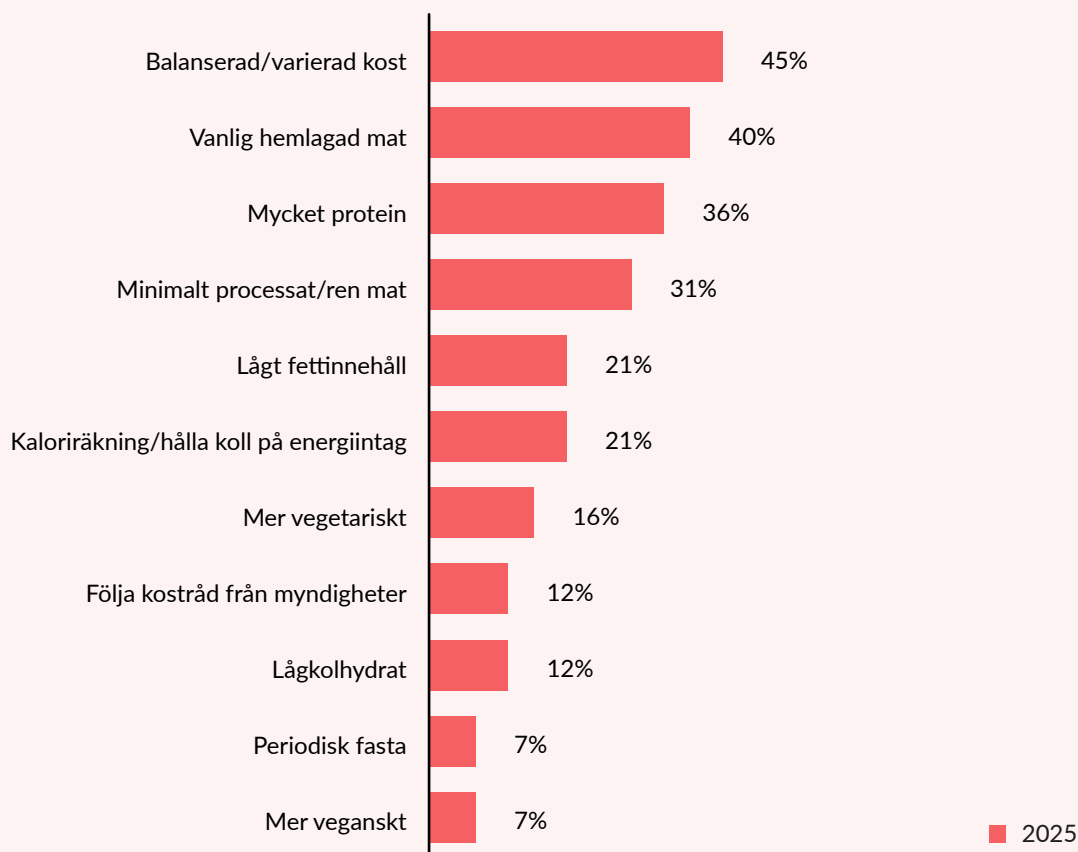


■ 2017 ■ 2025

FIGUR 12.

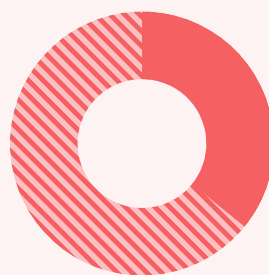
**Flervalsfråga:** Vilka av följande sätt att äta uppfattar du som "mest hälsosamma"?

Alternativen "Annat" och "Vet ej" redovisas ej



### Unga söker balans, men protein behåller sin starka position som hälsomarkör

Färska siffror visar att ungas syn på hälsosamt ätande fortfarande vilar på välbekanta ideal. Balans, variation, hemlagat och så lite processad mat som möjligt står i centrum. Samtidigt har protein fått en allt starkare roll i hur hälsa definieras. Nästan fyra av tio unga lyfter ett högt proteinintag som ett av de mest hälsosamma sätten att äta. I våra tidigare studier ser vi också hur intresset för proteinrika val har ökat över tid. Den utvecklingen hänger delvis ihop med att fler unga ser positivt på kött ur ett hälsoperspektiv. Det kan i sin tur kopplas till en bredare förskjutning mot mat som upplevs som funktionell, naturlig och oprocessad.



FIGUR 13.

# 36%

En av tre unga uppfattar "mycket protein" som det mest hälsosamma att äta.



FIGUR 14.

# 61%

Tre av fem unga instämmer helt eller delvis i påståendet "att äta mycket kött är bra för den egna hälsan".

# TRÄNING HAR GÅTT FRÅN *hälsovana* TILL IDENTITETSMARKÖR

Att träning är en central del av ett hälsosamt liv är givet. För många unga har den dock också blivit en målbild, som en del av ett livsstils- och identitetsprojekt.

Träningen visar i vissa grupper samma förskjutning som vi ser i synen på mat: från ett brett hälsobegrepp mot mer funktionella och resultatnriktade ideal. Träningsfrekvensen har ökat något över tid, framför allt bland killar. Samtidigt tycks motiven till att träna ha blivit färre och smalare.

Den tydligaste minskningen syns i att träna för att få mer energi, som har minskat med en fjärdedel under de senaste tio åren. Mer prestationsnära motiv, som att bli bäst inom sin sport eller se hur mycket man kan utvecklas, ligger däremot mer stabilt. Parallellt präglas ungas fokus, liksom i synen på mat, i hög grad av trender i sociala medier. Trender som "Winter Arc" och "Monk Mode" är exempel på prestationsinriktade och självoptimerande ideal som snabbt har fått spridning bland unga under de senaste åren. Vi återkommer till trender och sociala mediers påverkan lite längre fram. Sammantaget tyder det på att träning för en del unga i lägre grad handlar om allmänt välmående och i högre grad om utveckling, kontroll och resultat.

Det syns också i vilka träningsformer som dominerar. Gym och styrketräning är både vanligast och mest efterfrågat bland 15–24-åringar. Träningen framstår därmed oftare som ett eget

projekt, med träningsscheman, kost och tydliga mål, snarare än som en del av ett bredare ideal om balans och hälsa.



FIGUR 15.

**-24%**

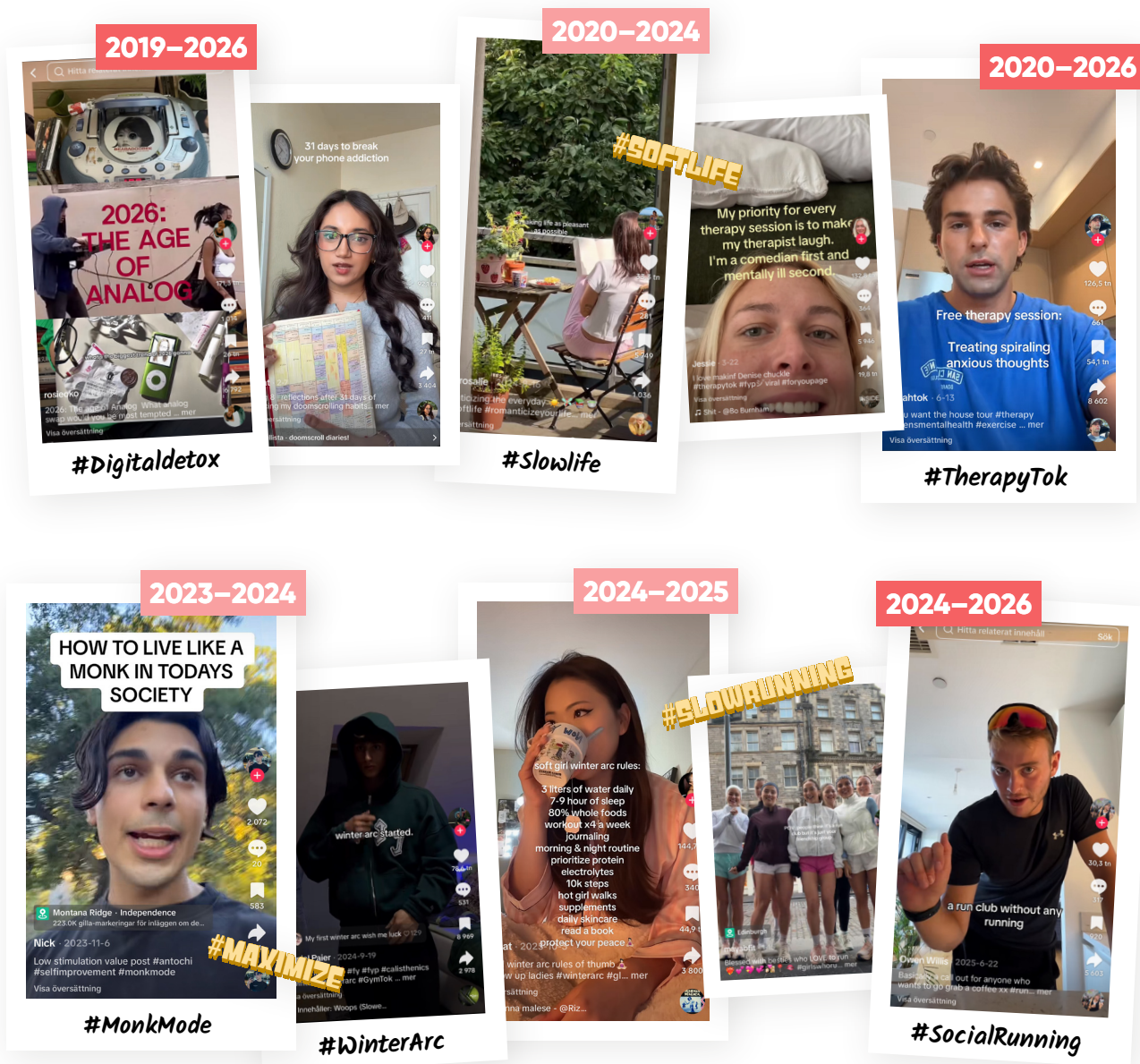
Andelen unga som tränar för att få mer energi har minskat över åtta år. Från 62% 2016 till 48% 2024.

## Relationer har blivit en tydlig del av hälsoidealet

Ett av de tydligaste tecknen på att hälsobegreppet har breddats är att allt fler unga kopplar goda relationer till ett hälsosamt liv. Sedan 2017 har andelen dubblerats. Hälsa framstår därmed inte längre bara som något som handlar om kost, träning och sömn, utan också om sociala sammanhang, mental balans och att må bra i relation till andra.

Den här breddningen har, som vi tidigare beskrivit, en dubbel effekt. Å ena sidan innebär den att fler delar av livet blir något unga förväntas få ihop. Det räcker inte längre att äta rätt, träna eller sova tillräckligt – även relationer och psykiskt välbefinnande blir delar av hälsoidealet.





FIGUR 16. Exempel på träningsrender i sociala medier. Källor och fullständiga referenser: se bilaga. ■ Fortfarande aktuell 2026.

Det kan bidra till att hälsa upplevs som mer omfattande och svårare att leva upp till.

Samtidigt kan det bredare hälsobegreppet göra vissa frågor lättare att prata om. När mental hälsa allt oftare förstås som en naturlig del av hälsa kan oro, stress och behov av stöd bli mindre laddade. Det kan vara en förklaring till att andelen unga som oroar sig för sin mentala hälsa har minskat från 57 till 52 procent sedan 2022, och att färre uppger att de regelbundet träffar psykolog. Det behöver inte betyda att den psykiska ohälsan har minskat, men det kan tyda på att relationen till mental hälsa håller på att förändras.



FIGUR 17.

**+50%**

Andelen unga som förknippar hälsa med goda relationer har ökat markant det senaste decenniet. Från 46% 2017 till 69% 2025.







# MATMILJÖER I FÖRÄNDRING: VARDAGENS MAT HAR *flyttat ut!*

Hittills har vi konstaterat att gapet mellan vilja och verklighet har vuxit, och att hälsa för unga i dag rymmer fler dimensioner än tidigare. För att förstå varför det här gapet uppstår behöver vi flytta blicken från ungas ambitioner till de miljöer där deras matval faktiskt sker.

Under det senaste decenniet har ungas vardagliga matlandskap förändrats tydligt. Hemmet och de fasta måltiderna har tappat mark: daglig matlagning bland unga har minskat med omkring 10–11 procentenheter sedan mitten av 2010-talet, och andelen som äter frukost varje dag har minskat med ungefär 12–15 procentenheter.

I dag äter bara drygt hälften av 15–24-åringar frukost dagligen. Samtidigt har maten blivit mer situationsstyrd. Ungefär hälften av unga äter något på språng minst någon gång i veckan, och lika många ersätter en huvudmåltid med något snabbt.

Det innebär att mat i ungas vardag i högre grad behöver förstås utifrån plats, situation och

behov. När frukost, lunch eller hemlagad mat uteblir fylls luckan ofta av det som är snabbt, billigt, tillgängligt eller energigivande i stunden.

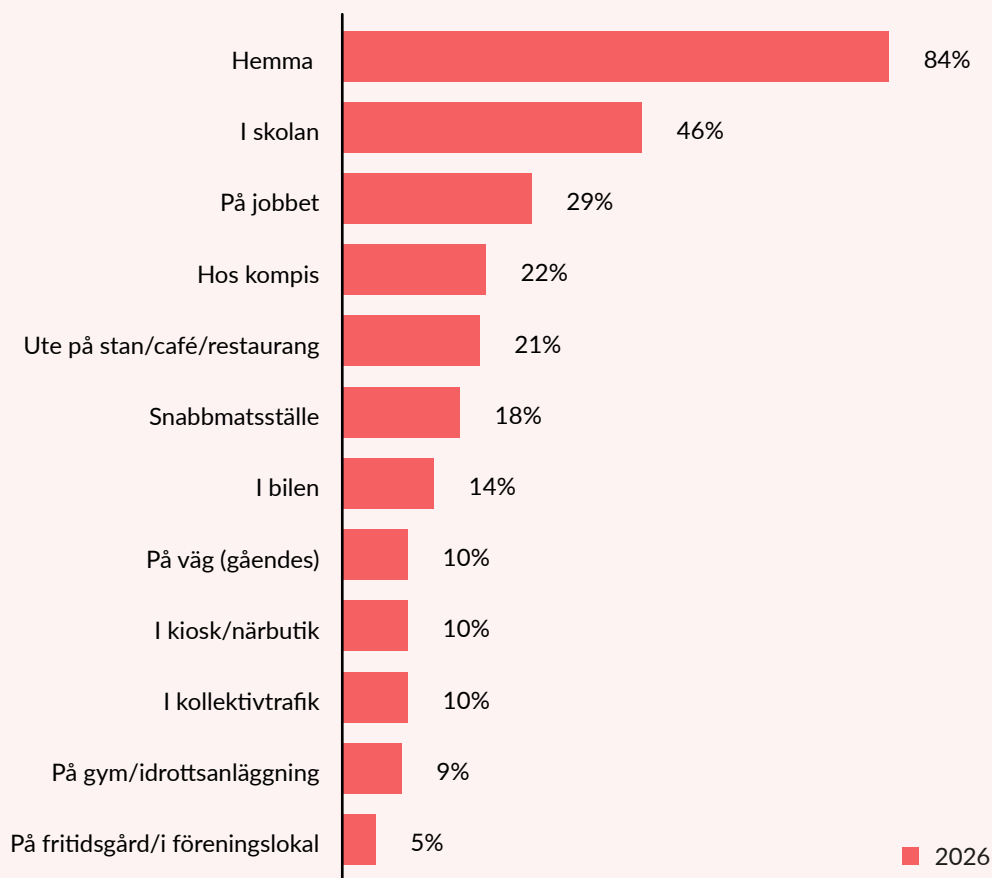
Energidrycker är ett tydligt exempel. De fungerar inte bara som ett komplement, utan framträder i kartläggningen som en av de vanligaste produkterna unga använder för att ersätta en måltid, även bland hälsomedvetna unga.

I den här delen av rapporten fördjupar vi oss i matmiljöerna: hemmet, skolan, vägen mellan aktiviteter, butiker, appar och sociala sammanhang, det vill säga alla de ytor där unga på olika sätt kommer i kontakt med mat och matval.

Med nyinsamlad data har vi studerat de faktiska situationerna där unga äter på språng, söker snabb energi, ersätter måltider eller väljer något de egentligen hade tänkt undvika. Det är i dessa vardagliga ögonblick som gapet mellan hälsoideal och matpraktik blir konkret.

FIGUR 18.

**Flervalsfråga:** I vilka miljöer brukar du äta/dricka en vanlig dag?  
Alternativen "Annan:" och "Vet ej" redovisas ej



## När maten ska väljas vinner vardagen över hälsoidealet

När unga väljer vad de ska äta är det sällan hälsoambitionen som får sista ordet. I stället är det smak, pris och mättnad som väger tyngst. Det visar hur gapet mellan vilja och verklighet blir konkret i stunden.

Även om många unga vet vad de uppfattar som ett bättre val, är det vardagens mer omedelbara behov som oftare styr i praktiken. Att det ska kännas nyttigt eller hälsosamt väger däremot betydligt lättare. Endast 20 procent av unga uppger att det oftast styr deras val av mat, vilket tydliggör att hälsoaspekten ofta får stå tillbaka i själva valsituationen. Maten ska vara god, prisvärd, mättande och enkel.

TABELL 3.

### Topp tio faktorer som väger tyngst i ungas matval:

1. Smak (53%)
2. Pris/vad det kostar (41%)
3. Bli mätt/stå sig länge (37%)
4. Njutning (27%)
5. Enklast/tillgängligt i stunden (26%)
6. Träning/fysisk prestation (22%)
7. Orka i vardagen (21%)
8. Känns nyttigt/hälsosamt (20%)
9. Utseende/kroppsideal (14%)
10. Miljö-/klimatpåverkan (6%)

# HEMMET TAPPAR MARK SOM *självklar* MATMILJÖ

Hemmet är fortfarande en central plats för ungas ätande, men resultaten visar att dess roll som vardagens stabila matmiljö har försvagats. I dag är det bara omkring var fjärde ung som lagar mat dagligen. Även frukosten har tappat tydligt: drygt hälften äter frukost varje dag, vilket innebär en nedgång sedan 2017.

Det pekar på en bredare förskjutning där fasta måltidsrutiner och hemlagad mat inte längre är lika självklara inslag i ungas vardag. När matlagning och frukostvanor tappar mark ökar utrymmet för mer situationsstyrda val, där det som är snabbt, tillgängligt, billigt eller enkelt att få i sig mellan skola, arbete, träning och sociala aktiviteter blir tongivande.

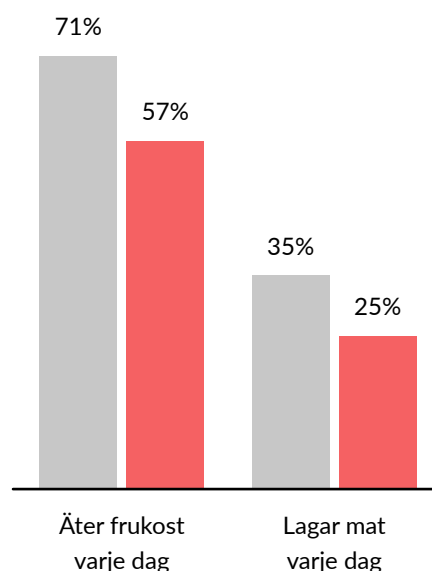
Därmed blir hemmets "försvagade roll" en viktig del i att förstå gapet mellan vilja och verklighet. Många unga vill leva hälsosamt, men vardagens struktur tycks inte alltid ge samma stöd för regelbundna, planerade och näringsmässigt genomtänkta måltider i praktiken.

FIGUR 19.

**Skalfråga:** Hur ofta gör du följande?

– Alternativ: "Lagar mat" och "Äter frukost".

**Filter:** Svarat "Dagligen"



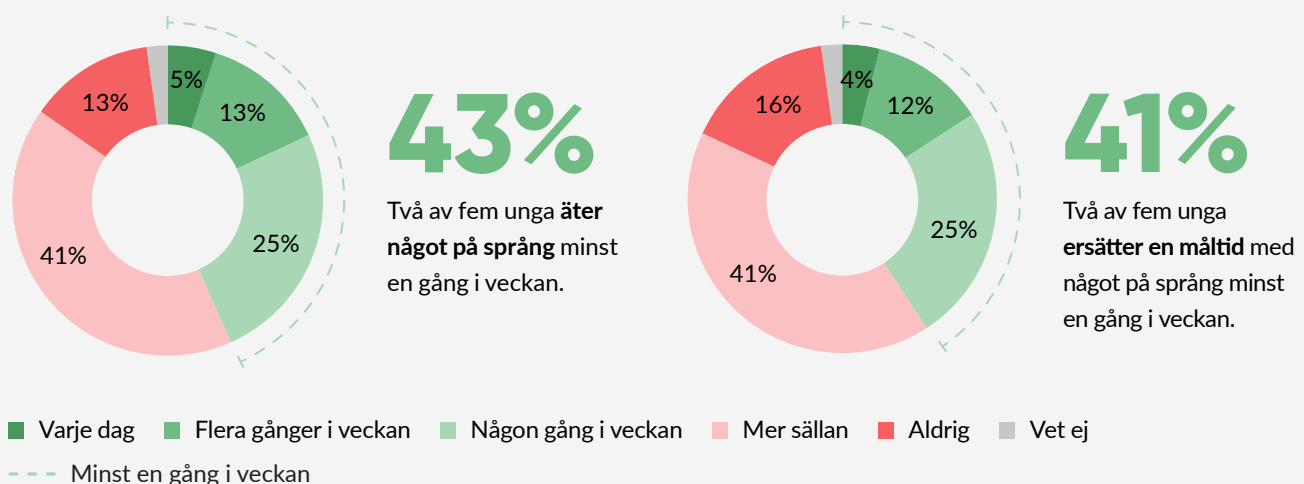
■ 2017 ■ 2026

# MAT på språng HAR BLIVIT VARDAG

FIGUR 20.

**Skalfråga 1:** Hur ofta äter du på språng?

**Skalfråga 2:** Hur ofta ersätter du en måltid (frukost, lunch, middag) med något på språng?



Nästan hälften av alla unga mellan 15 och 24 år äter något på språng varje vecka, och ungefär lika många uppger att de ersätter en klassisk måltid på samma sätt. Det gör det tydligt att måltiden i många situationer har flyttat ut ur hemmet och in i vardagens mellanrum. Att äta på språng är därmed inte längre ett undantag, utan en återkommande del av hur mat faktiskt fungerar i ungas vardag.

Det här är en central pusselbit i förståelsen av gapet mellan vilja och verklighet. Unga kan ha en tydlig bild av vad de vill äta och vad de uppfattar som hälsosamt, men i praktiken sker många matval i situationer där tid, tillgänglighet, pris, ork och behovet av snabb energi väger tyngre än planerade ambitioner. Valet att äta på språng blir därmed

inte bara ett beteende, utan också ett uttryck för de matmiljöer unga befinner sig i, mellan hem, skola, arbete, träning, vänner och andra delar av vardagen.

Särskilt intressant är att det inte bara handlar om mellanmål eller något vid sidan av. När drygt fyra av tio unga uppger att de ersätter frukost, lunch eller middag med något på språng minst varje vecka visar resultaten att det situationsstyrda ätandet också börjar ta över måltidens funktion. Det förstärker bilden av ett nytt matlandskap där det som är snabbt, nära och enkelt ofta blir det som faktiskt blir av, även när idealen pekar åt ett annat håll.

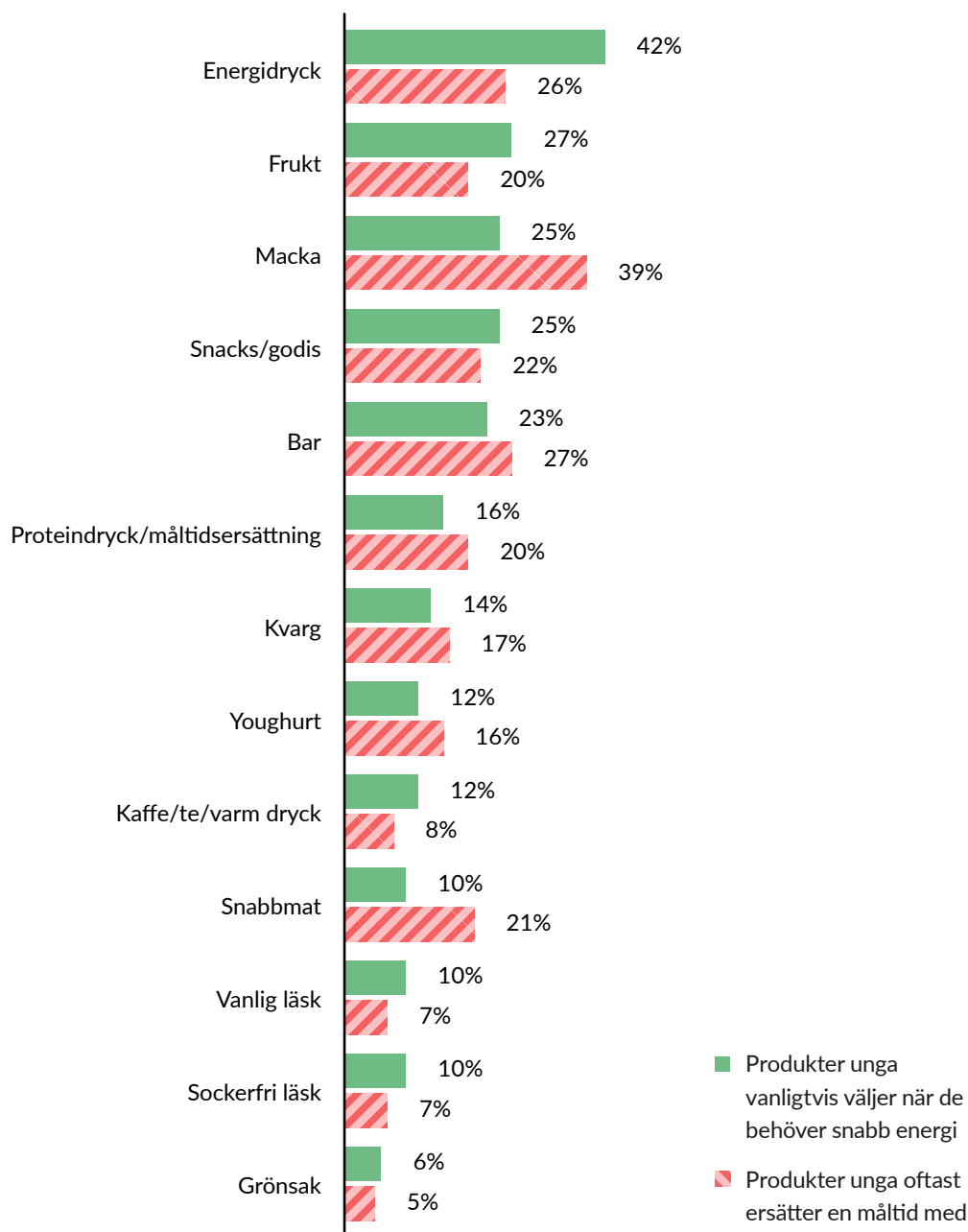


FIGUR 21.

**Flervalsfråga 1:** Vilka produkter använder du främst när du behöver snabb energi under en vanlig vecka?

**Flervalsfråga 2:** När du ersätter en måltid (frukost, lunch, middag) – vad blir det oftast?

Alternativen "Annat", "Vet ej" och "Inget/måltiden uteblir utan ersättning" redovisas ej



## Energidrycken dominerar när unga söker snabb energi

Även om energidrycken sticker ut som det vanligaste valet när unga behöver snabb energi, visar resultaten en bredare bild av hur behovet hanteras i vardagen. Valen spänner från mer traditionella alternativ som frukt och macka till snacks, bars och proteindrycker. Det tyder på

att det inte finns ett enhetligt sätt att hantera energibehovet, utan flera parallella strategier.

Det som förenar valen är inte produkten i sig, utan funktionen: att snabbt få energi, stilla hunger eller orka vidare i stunden. Här ryms både val som ligger närmare klassiska hälsorekommendationer och sådana som snarare drivs av smak, sug eller tillgänglighet.

Den tidigare nämnda proteintrenden syns tydligt även här. Att bars och proteindrycker placerar sig relativt högt bland de produkter unga använder för att få snabb energi visar hur protein har blivit en etablerad del av hur unga tänker kring energi och vad som uppfattas som ett bra val i vardagen. Snabb energi handlar alltså inte längre enbart om socker eller koffein, utan också om näring, eller åtminstone upplevelsen av något funktionellt för kroppen.

Samtidigt är det talande att grönsaker hamnar långt ned i samma lista. Det understryker att snabb energi sällan kopplas till det som traditionellt betraktas som mest hälsosamt, utan snarare till det som är lättillgängligt, mättande eller direkt energigivande.

Det pekar på ett tydligt glapp mellan ideal och praktik. Även om unga vet vad som anses hälsosamt, är det andra typer av produkter som faktiskt fyller funktionen i vardagen.

Mönstret visar att snabb energi inte längre är ett undantag eller ett komplement, utan en integrerad del av hur unga äter. När behovet uppstår, mellan måltider, på väg mellan aktiviteter eller vid trötthet, är det det som fungerar här och nu som avgör. Ur det perspektivet framstår energidryckens starka position mindre som en enskild avvikelse och mer som ett tydligt exempel på en bredare utveckling: att mat och dryck i ökad utsträckning värderas utifrån sin funktion i stunden, snarare än i en planerad och sammanhållen måltid.

### **Energidryck är ett av de vanligaste valen när unga ersätter en måltid**

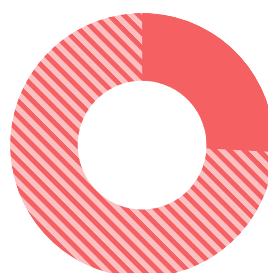
Energidrycken har en tydlig roll som ersättning för en hel måltid bland 15–24-åringar, även om den klassiska mackan är det vanligaste alternativet. Samtidigt intar energidrycken en tydlig position som tredje vanligaste alternativet, före mer traditionella val som frukt och yoghurt, liksom före proteindryck/måltidsersättning.

Det visar att energidrycken inte bara fungerar som ett komplement i ungas konsumtion,

utan också som en ersättning för måltider. I en vardag där fokus ligger på att orka, prestera och få ihop livet här och nu passar produkter som snabbt levererar upplevd funktion väl in i rådande ideal. När unga behöver snabb energi under dagen är energidrycken det dominerande valet, där 42 procent uppger att de väljer den.

### **Energidryck som måltidsersättning är vanligare bland unga med sämre ekonomi**

Skillnaderna är särskilt tydliga utifrån ekonomisk bakgrund. Bland unga som vuxit upp med sämre ekonomi uppger 33 procent att de väljer energidryck för att ersätta en måltid. I denna grupp närmar sig energidrycken förstaplatsen och ligger nära smörgåsen, som uppgår till 36 procent. När hälsa i högre grad kopplas till energi, prestation och att kunna hålla tempot i vardagen, blir produkter som energidryck ett verktyg snarare än ett avsteg.



FIGUR 22.

**26%**

En av fyra unga ersätter oftast en måltid med energidryck.

TABELL 4.

### **Topp tio produkter unga oftast ersätter en måltid med:**

1. Macka (39%)
2. Bar (27%)
3. Energidryck (26%)
4. Snacks/godis (22%)
5. Snabbmat (21%)
6. Proteindryck/måltidsersättning (20%)
7. Frukt (20%)
8. Kvarg (17%)
9. Yoghurt (16%)
10. Kaffe/te/varm dryck (8%)







# EKONOMI OCH TIDSPRESS *styr* UNGAS MATVAL

När unga själva får reflektera över vad som påverkar deras matval mest visar resultaten tydligt att valen i första hand formas av vardagens villkor, snarare än av vad som uppfattas som mest hälsosamt. Pris, ork och tid/stress är de faktorer som flest lyfter fram. Det pekar på att ungas matval i hög grad är både situationsstyrda och pragmatiska. Det innebär att även om många har en tydlig bild av hur de vill äta, sker de flesta val i stunden, där det som är prisvärt och enkelt ofta väger tyngst.

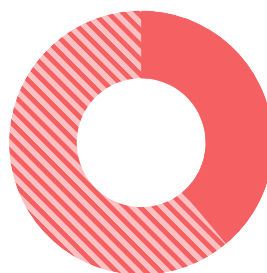
Samtidigt spelar kontexten en avgörande roll. Det utbud som möter unga i vardagen påverkar i hög grad vad som faktiskt blir av. Unga förhåller sig till utbudet som något de både kan styra och påverkas av. I teorin finns en känsla av kontroll, men i praktiken gör tillgängligheten det svårare att äta som man vill. När snacks, sötsaker och snabba alternativ ofta finns nära till hands blir de också en naturlig del av vardagen.

Resultaten visar också att ungas matval formas i ett samspel mellan nära och mer avlägsna influenser. Drygt 30 procent lyfter familjen som en viktig faktor, vilket understryker hemmets fortsatta roll i att sätta ramar, vanor och tillgänglighet, särskilt i yngre åldrar. Även vänner spelar en större roll än sociala medier, enligt unga själva. Det pekar

på att den direkta sociala kontexten ofta väger tyngre än mer indirekta influenser. Samtidigt uppger omkring 9–10 procent att sociala medier påverkar deras matval. Det kan framstå som en mindre direkt faktor, men i praktiken är påverkan ofta mer indirekt och konstant. Digitala flöden bidrar till att forma vad som upplevs som attraktivt, normalt och lättillgängligt, något vi återkommer till längre fram.

## Pris och tid väger tyngre med åldern

Med stigande ålder förändras vad som styr ungas matval. Familjens betydelse minskar tydligt, medan pris och erbjudanden samt tid och stress får allt större genomslag. Förskjutningen sammanfaller med att fler flyttar hemifrån och själva behöver få mat, ekonomi och tid att gå ihop i vardagen.



FIGUR 23.

# 39%

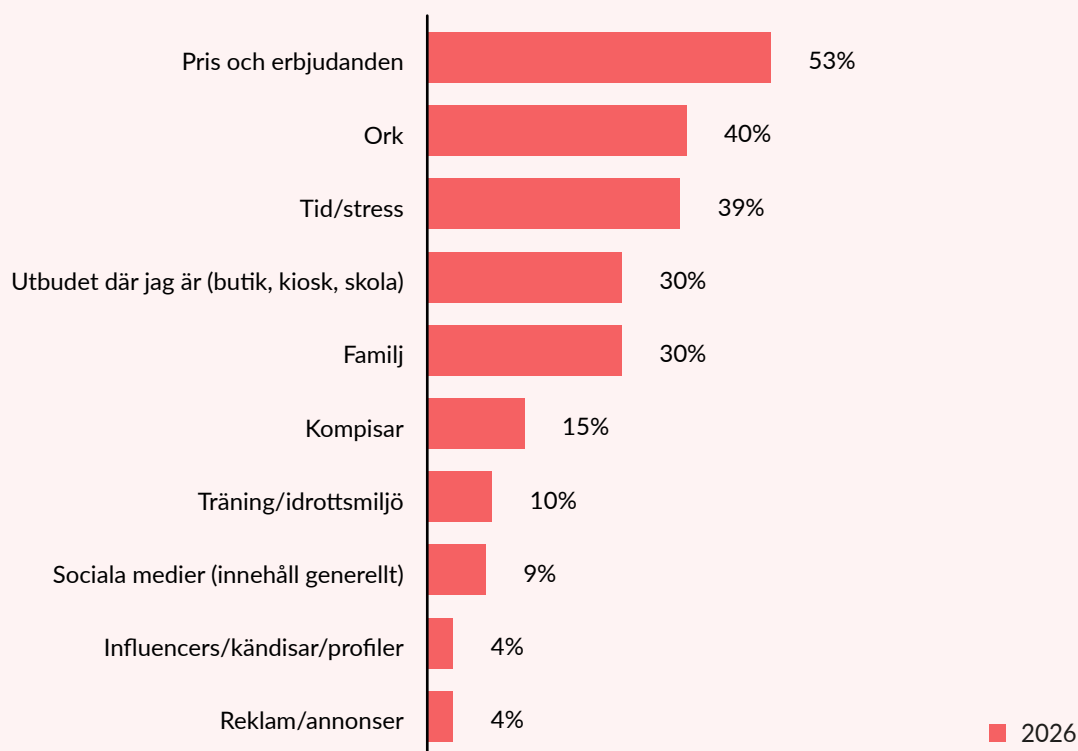
Två av fem unga uppger att tid/stress är det som påverkar deras matval mest i vardagen.



FIGUR 24.

**Flervälsfråga:** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen?

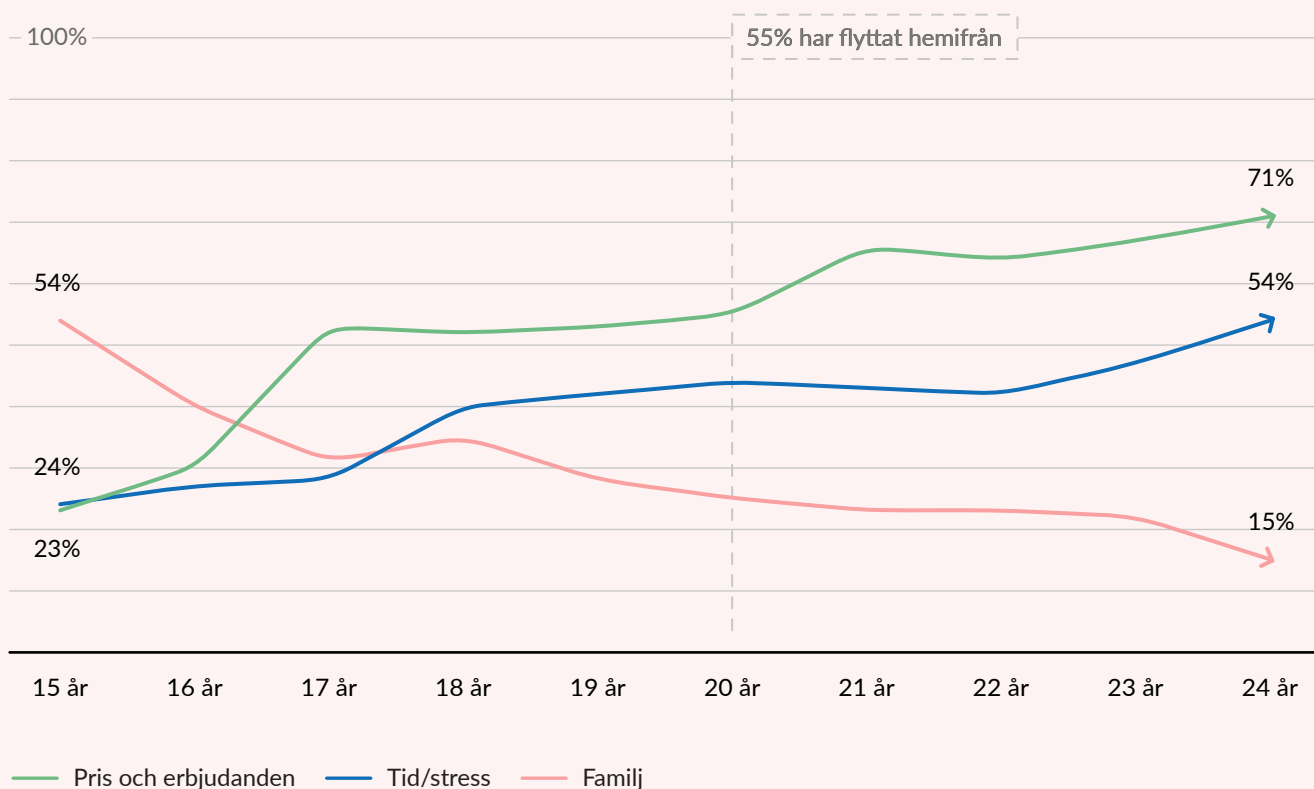
Alternativen "Annat" och "Vet ej" redovisas ej



FIGUR 25.

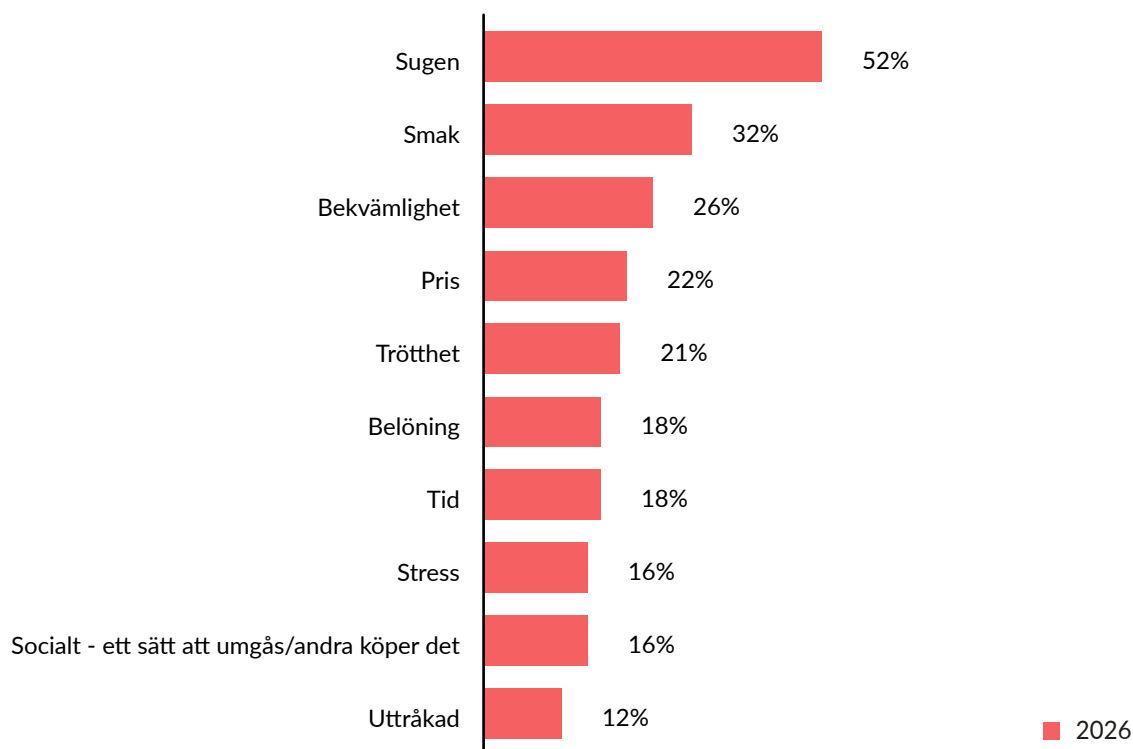
**Flervälsfråga:** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen?

**Filter:** Ålder



FIGUR 26.

**Flervalsfråga:** När du väljer något du själv tycker är 'mindre hälsosamt' att äta – vad väger oftast tyngst i stunden?  
Alternativen "Annat" och "Vet ej" redovisas ej



### Sug och situation styr när unga väljer mindre hälsosamt

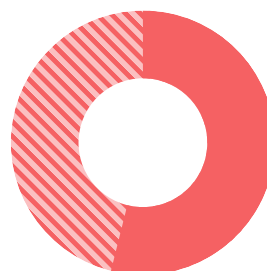
När unga väljer något de själva uppfattar som "mindre hälsosamt" att äta handlar det ofta om känslomässiga och situationsbundna drivkrafter, det vill säga sug, smak och bekvämlighet.

I de lägena blir mat inte bara näring, utan också en form av snabb belöning, en paus eller ett sätt att få ny energi i en annars krävande vardag.

Det sociala sammanhanget spelar också en viktig roll. Mindre hälsosamma val sker enligt unga relativt ofta i sammanhang där andra är med eller situationer där maten är en del av umgänge och gemenskap. Det innebär att matvalen inte bara formas av individuella intentioner, utan också av viljan att passa in i situationen och det sociala sammanhanget. Något vi i tidigare studier har uppmärksammat i undersökningar kring snabbmatsrestaurangers och lågpriskedjors roll som "socialt nav" bland unga.

### Utbudet spelar en dubbel roll

Samtidigt spelar det omgivande utbudet en dubbel roll. Två av fem unga upplever att de kan styra sitt sug trots det stora utbudet av godis, läsk, snacks och energidrycker, medan drygt en av fyra tycker att samma utbud gör det svårare att äta och dricka som de vill. För vissa blir tillgängligheten alltså en faktor som förstärker glappet mellan intention och handling, särskilt när alternativen finns nära till hands i stunden.



FIGUR 27.

**54%**

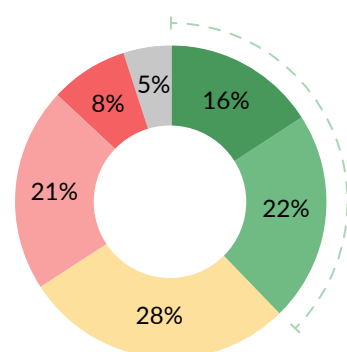
Fler än varannan ung svarar att de ofta äter något som de skulle vilja äta mer sällan.



FIGUR 28.

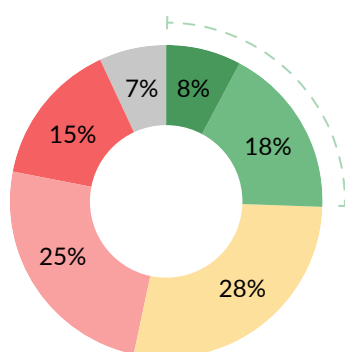
**Skalfråga 1:** Utbudet av godis, läsk, snacks och energidrycker i butiker är inget problem – jag kan själv styra mitt sug.

**Skalfråga 2:** Utbudet av godis, läsk, snacks och energidrycker i butiker gör det svårare för mig att äta/dricka som jag vill.



**38%**

Två av fem unga upplever att utbudet av godis, läsk, snacks och energidryck **inte** är ett problem.



**26%**

En av fyra unga upplever att utbudet av godis, läsk, snacks och energidryck **gör** det svårare att äta som man vill.

■ 1 - Instämmer helt ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 - Instämmer inte alls ■ Vet ej

--- Instämmer helt + delvis

# VAD ÄTER UNGA NÄR DET *inte* BLIR SOM DE HAR TÄNKT SIG?

## **Sötsaker och småätande som norm**

Det som tydligast återkommer är godis, choklad, kakor och liknande, ofta inte som ett enskilt val utan som något som "bara händer". Det beskrivs som ett ständigt sug, en vana sedan länge eller något man unnar sig som sedan spiller över i vardagen. Det finns en tydlig medvetenhet om att konsumtionen är högre än man önskar, men drivs av tillgänglighet och "gammal vana".

## **Snacks som situationsbeteende**

Chips och andra snacks framträder som starkt kopplade till specifika situationer, som kvällar, tv-tittande och socialt umgänge. Här handlar det mindre om planerade val och mer om miljö och tillfälle. Många beskriver att de inte aktivt "väljer" snacks, utan att det finns där och därför äts. Kombinationen med godis och dryck förstärker mönstret.

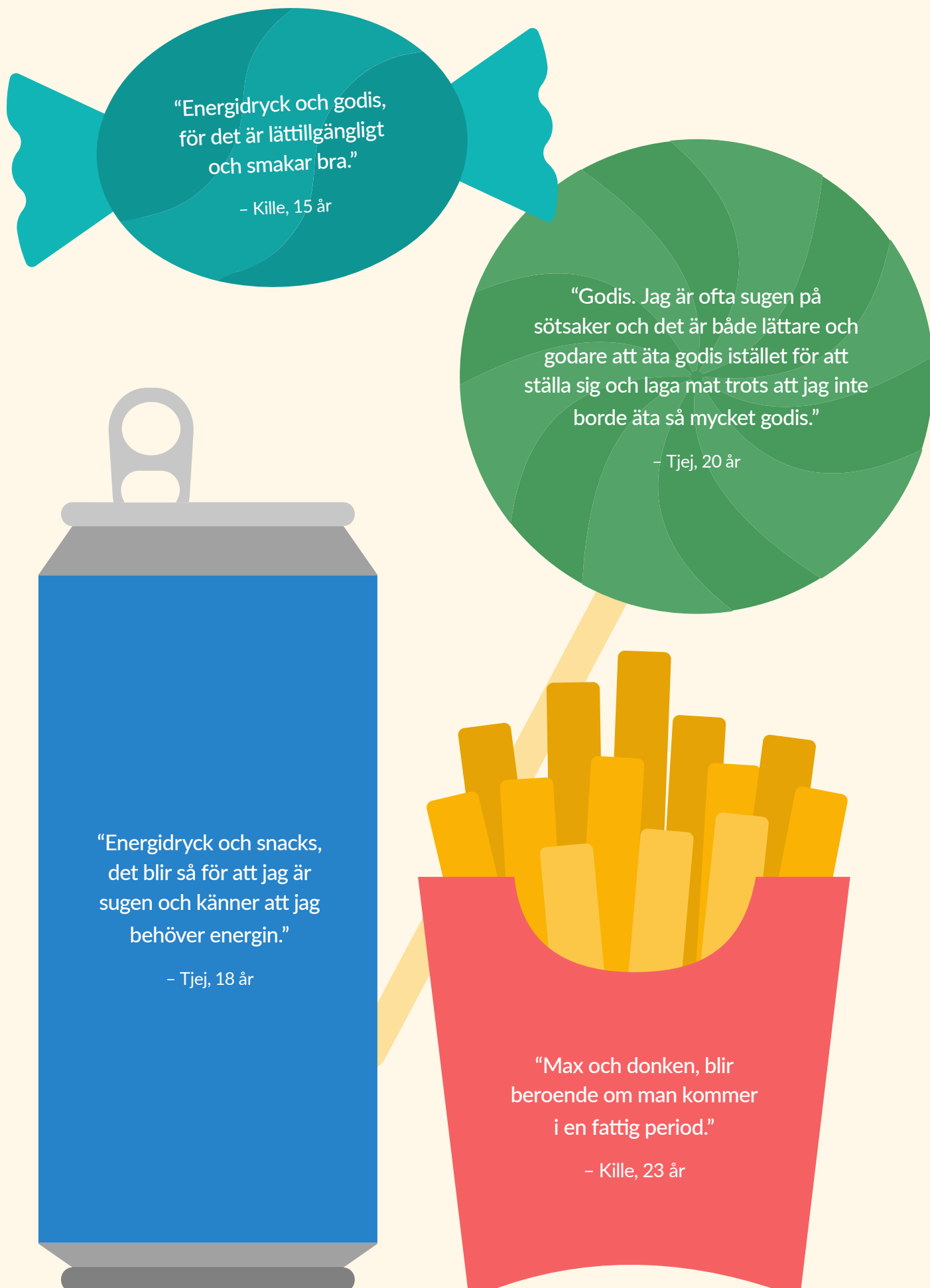
## **Snabbmat som lösning på vardagspusslet**

Snabbmat, pizza, nudlar och liknande drivs främst av praktiska skäl. Tidsbrist, låg energi och ekonomi gör att dessa alternativ upplevs som rationella i stunden. Här finns ofta en tydlig konflikt: man vill äta annorlunda, men upplever att livssituationen, som stress, studier, ekonomi och tillgänglighet, gör det svårt att prioritera annat.

## **Energi och sug som drivkrafter**

Bakom valen återkommer några gemensamma drivkrafter, oavsett kategori: behov av snabb energi (särskilt via socker och energidryck), starkt sug kopplat till smak och vana, samt användning av mat som belöning eller för att hantera trötthet och känslor. Även enkelhet, pris och tillgänglighet förstärker dessa beteenden. Det är inte en enskild faktor, utan en kombination som gör mönstren svåra att bryta.



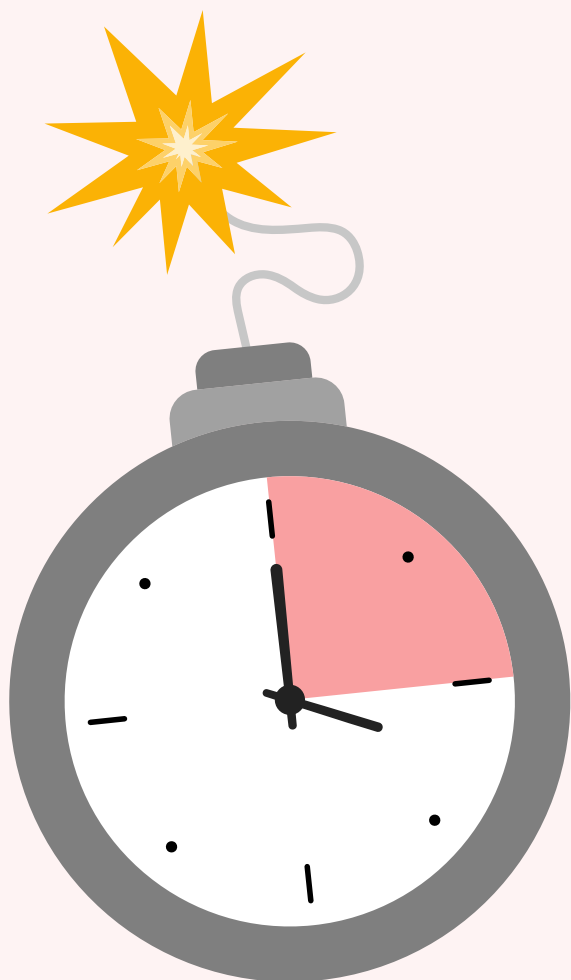


FIGUR 29. Svar från fritextfråga "Vad är det du äter som du egentligen skulle vilja äta mer sällan, och varför blir det så?"

# NÄR DET INTE BLIR SOM MAN TÄNKT SIG

## *Vad påverkar unga mest?*

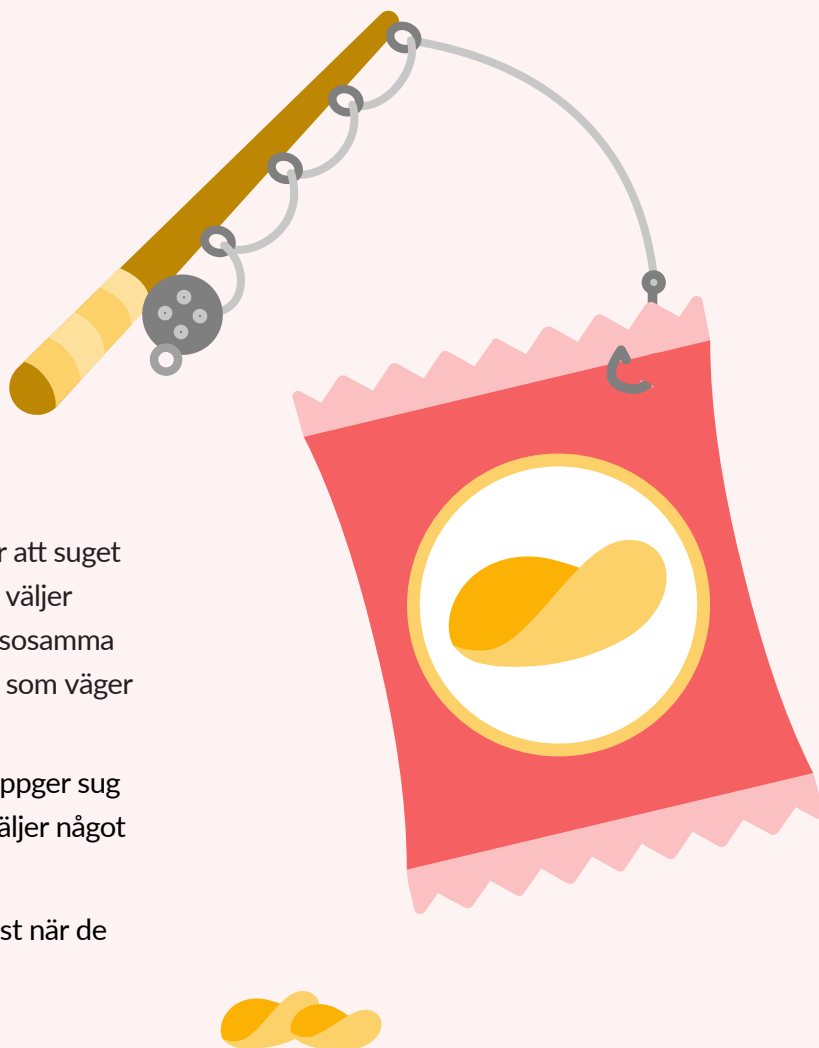
Anledningarna som påverkar till att det inte alltid blir som unga har tänkt sig med kostvalen, kokar sammantaget ned till följande:



### **Stress och tidspress**

En av de mest centrala aspekterna bakom att ungas matvanor inte alltid blir som de har tänkt sig är brist på tid och att allt ska gå ihop. Då får maten ofta stå tillbaka när annat behöver hinnas med:

- 32% av unga instämmer i att maten prioriteras bort när det blir stressigt
- 35% upplever stress som en faktor i att matvalen inte blir som man tänkt
- 42% uppger att mer tid och ork i vardagen är det som skulle göra störst skillnad för att välja hälsosammare alternativ
- 18% upplever att tid är det som väger tyngst i stunden när de väljer ett mindre hälsosamt alternativ



## Aptit och sug

En aspekt som inte ska underskattas är att suget i sig har en tydlig påverkan på att unga väljer det de själva uppfattar som mindre hälsosamma alternativ. Smaken är också den faktor som väger tyngst när unga väljer mat generellt.

- 55% av unga mellan 15 och 24 år uppger sug som det som väger tyngst när de väljer något som känns "ohälsosamt"
- 53% uppger att smaken väger tyngst när de ska välja vad de ska äta



## Pris och erbjudanden

Pris och olika erbjudanden spelar en tydlig roll i hur unga väljer mat, både generellt och när det gäller att välja mer eller mindre hälsosamt.

- 44% menar att de skulle välja mer hälsosamma alternativ om dessa var billigare
- 31% instämmer i att de inte har råd att äta så hälsosamt som de vill
- 53% upplever att pris och erbjudanden är det som påverkar deras matval mest
- 41% upplever att priset väger tyngst när de ska välja vad de ska äta



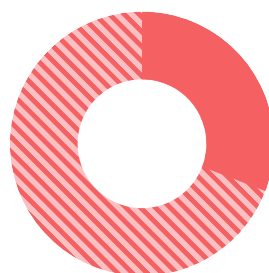


# DIGITALA MILJÖER SOM *kontext*

Digitaliseringen och sociala medier har blivit en självklar del av ungas matlandskap under de senaste tio åren. För dagens unga är matrelaterat innehåll ständigt närvarande i de flöden och format de rör sig i varje dag. Inspiration, trender och konsumtionsuppmaningar möter därmed inte längre unga vid enstaka tillfällen, utan vävs löpande in i vardagen.

Ur ett Ungdomsbarometern-perspektiv är det tydligt att detta har förändrat villkoren för hur mat påverkar unga. Det handlar inte bara om ökad exponering, utan om att mat och dryck i högre grad blivit en integrerad del av det digitala vardagsflödet. Därigenom blir digitala plattformar inte bara en kanal för kommunikation, utan också en miljö där preferenser, sug och val formas i stunden.

Det märks också i våra studier att påverkan sällan handlar om tydlig, avsändarmärkt reklam i traditionell mening. I stället möter unga innehåll där mat och dryck vävs in i ett bredare livsstilsflöde, vilket gör påverkan mer lågmäld men också mer konstant. När vissa produkter, vanor och uttryck återkommer i ungas digitala vardag formas också uppfattningar om vad som känns normalt, attraktivt eller lättillgängligt. Det gäller inte minst snacks, snabbmat, energidrycker och olika trendprodukter som snabbt får spridning i sociala miljöer online. Det suddar ut gränsen mellan inspiration och påverkan, och gör att matval formas löpande.



FIGUR 30.

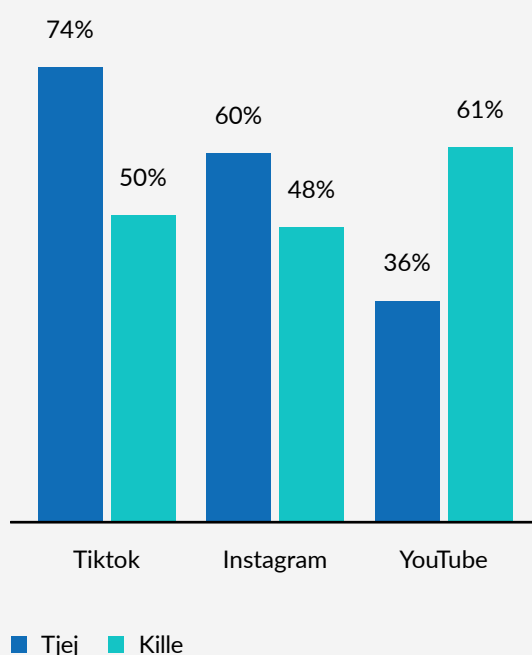
## 31%

En av tre unga vill att företag och influencers tar större ansvar för att inte skapa sug efter ohälsosam mat.

FIGUR 31.

**Flervalsfråga:** Du svarade att du är intresserad av kost och hälsa. Hur tar du del av innehåll om detta?

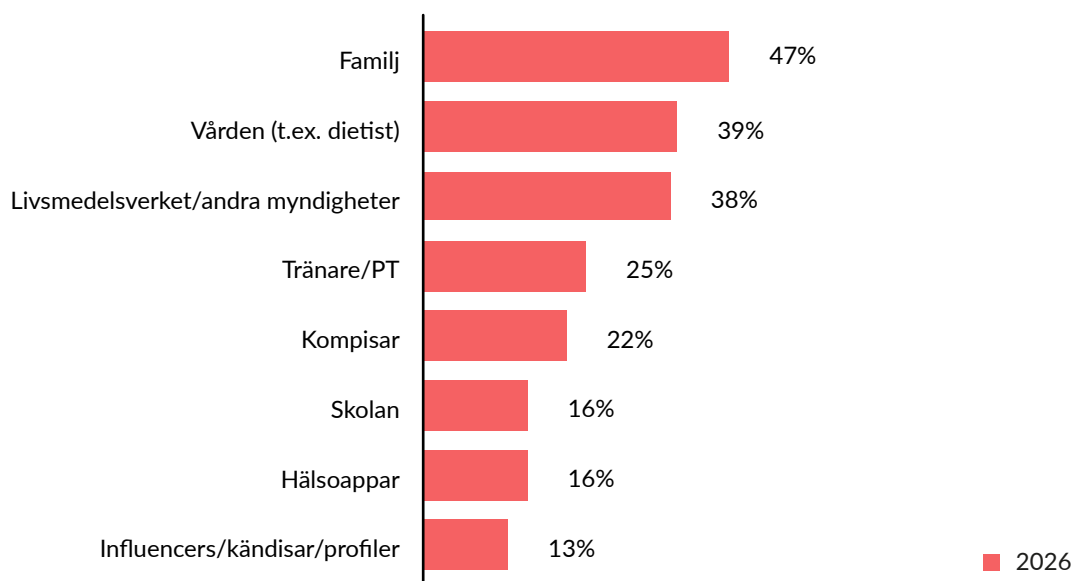
**Filter:** Kön



FIGUR 32.

**Flervalsfråga:** Vem litar du mest på när det gäller tips och information om vad som är hälsosam mat?

– Alternativen "Annat:" och "Vet ej" redovisas ej



### Digitala miljöer påverkar ungas vardag

Den digitala kulturen är en viktig del av de sammanhang där ungas syn på hälsa, kropp och mat formas. I sociala medier möter unga dagligen innehåll som både kan inspirera till hälsosamma vanor och förstärka mindre hållbara ideal. I dag finns ett stort utbud av recept, träningsinspiration och råd om kost och hälsa, och många unga beskriver att de får både kunskap och motivation via plattformar som YouTube, Instagram och TikTok. Samtidigt rymmer dessa plattformar också innehåll som normaliserar extrema dieter, snäva kroppsideal och ett mer prestationsinriktat förhållningssätt till hälsa.

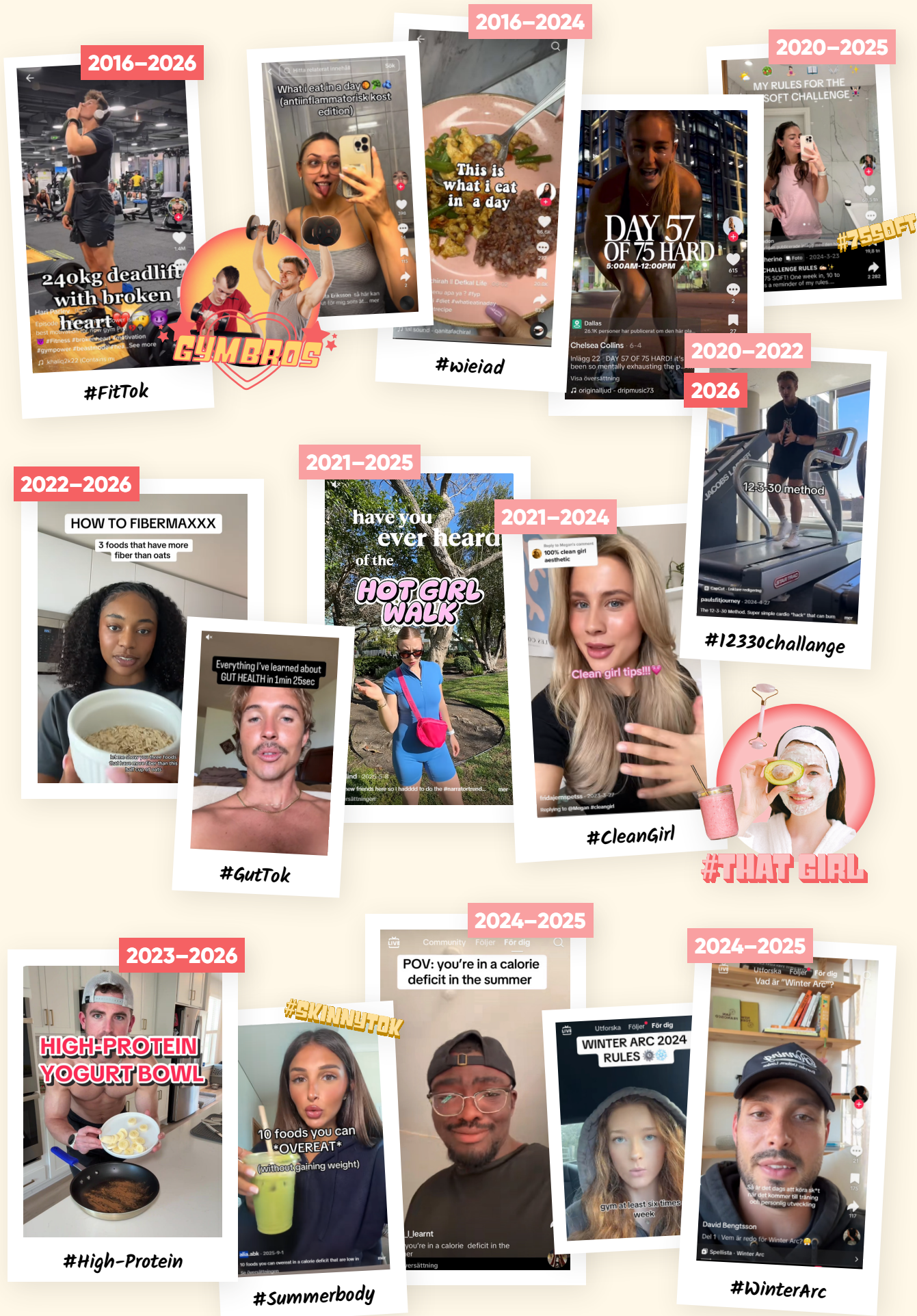
Format som "What I Eat in a Day", gymrelaterat livsstilsinnehåll som "Winter Arc" och olika mattrender bidrar till att skapa bilder av vad som uppfattas som önskvärt, normalt eller eftersträvänsvärt. Det gäller inte minst kroppsideal. Efter några år då body positivity-rörelsen haft relativt stort genomslag syns tecken på att smalhetsideal åter fått ökat utrymme i ungas flöden under mitten av 2020-talet. Statistik från Bris\* visar också att antalet samtal om ätstörningar

har ökat kraftigt under de senaste åren, vilket sätter utvecklingen i ett bredare sammanhang.

En viktig aspekt är att påverkan inte enbart handlar om vilket innehåll som finns, utan också om hur det distribueras. Algoritmer förstärker snabbt det användaren visar intresse för, vilket gör att vissa trender, ideal och budskap kan bli mycket närvarande i vardagen. På så sätt blir sociala medier inte bara en inspirationskälla, utan också en miljö där press kring mat, kropp och hälsa lätt reproduceras och förstärks.

Vår data visar samtidigt att unga har hög tilltro till mer etablerade kunskapskällor, som vården och myndigheter, när det gäller råd om hälsosam mat. Det blir därför viktigt att trovärdiga aktörer och deras budskap också finns närvarande i de digitala miljöer där unga möter inspiration, råd och ideal i vardagen.

Samtidigt är det viktigt att understryka att digitala plattformar inte enbart driver ohälsosamma normer. De rymmer också gemenskaper och innehåll som uppmuntrar till mer hållbara och inkluderande sätt att förhålla sig till mat, träning och välmående.



FIGUR 33. Exempel på hälsotrender i sociala medier. Källor och fullständiga referenser: se bilaga. ■ Fortfarande aktuell 2026.







# OLIKA VARDAGAR GER OLIKA *förutsättningar* ATT LEVA HÄLSOSAMT

Alla unga har inte samma möjligheter att omsätta hälsosamma ambitioner i praktiken. Ekonomi, ålder, kön och livssituation påverkar hur mycket tid, ork, pengar och stöd som finns tillgängligt i vardagen. Ungas matvanor behöver därför förstås inte bara utifrån vad de vill och vet, utan också utifrån de villkor som formar deras faktiska val.

# EKONOMIN SÄTTER *ramarna* FÖR UNGAS MATVAL

FIGUR 34.

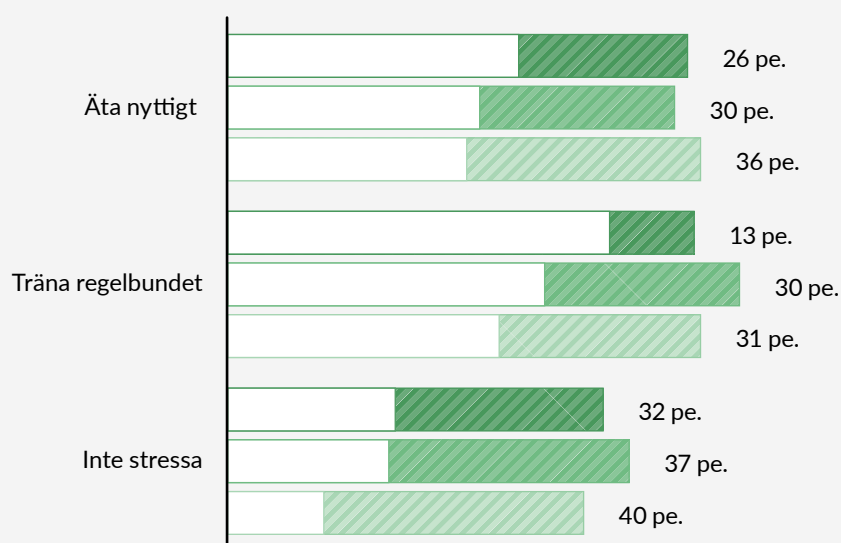
**Flervalsfråga 1:** Vad associerar du främst med att leva hälsosamt? / **2:** Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?

**Filter:** Upplevd familjeekonomi\*

– Grafen visar gapet mellan vad unga associerar med att leva hälsosamt och vad de själva uppger att de gör.

Pe = procentenheter.

■ Gap: Upplevt god ekonomi ■ Gap: Varken god eller svag ekonomi ■ Gap: Upplevt svag ekonomi



## Ekonomi påverkar mer än vad som händer vid själva köptillfället

En av de tydligaste faktorerna som påverkar ungas matval är ekonomin. Pris och erbjudanden väger tyngst när unga väljer vad de ska äta, och det som flest uppger skulle hjälpa dem att göra hälsosammare val är att de hälsosamma alternativen var billigare.

Unga med sämre ekonomi upplever i större utsträckning svårigheter att äta hälsosamt, träna regelbundet och hantera stress. Ekonomiska villkor bidrar därmed till gapet mellan hur unga vill leva och vad de faktiskt får till i vardagen. Skillnaderna handlar alltså inte bara om vad som väljs i stunden, utan också om vilka hälsovanor som är möjliga att upprätthålla över tid.



### Skillnaderna syns också i matvanorna, särskilt i frukostätandet

Även matmiljöerna och vardagens måltidsmönster skiljer sig åt. Unga som vuxit upp i hushåll med sämre ekonomi äter frukost mer oregelbundet. Endast 41 procent uppger att de äter frukost varje dag, jämfört med 71 procent bland unga med upplevt god ekonomi.

I samma grupp är det också vanligare att ersätta måltider med något snabbt på språng. Bland unga med upplevt sämre ekonomi uppger 33 procent att energidryck är det de oftast väljer när de ersätter en måltid. När frukost eller en annan måltid uteblir kan energidrycken upplevas som ett relativt billigt och lättillgängligt sätt att hålla energin uppe under skoldagen eller på arbetet. Ekonomin påverkar därmed inte bara vad unga köper, utan också vilka lösningar som framstår som realistiska när tid, ork och pengar är begränsade.

Sammantaget visar resultaten att ekonomiska villkor påverkar både hur regelbundet unga äter och vilka alternativ som blir möjliga i vardagen.

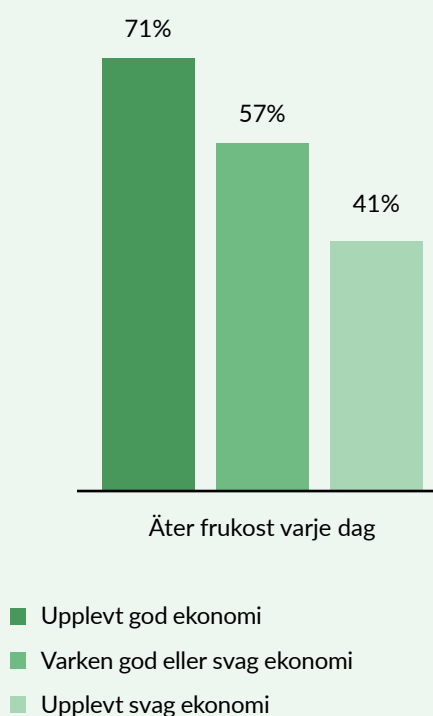
FIGUR 35.

**Skalfråga:** Hur ofta gör du följande?

– Alternativ: "Äter frukost".

**Filter:** Svarat "Dagligen"

**Nedbrytning:** Upplevd familjeekonomi



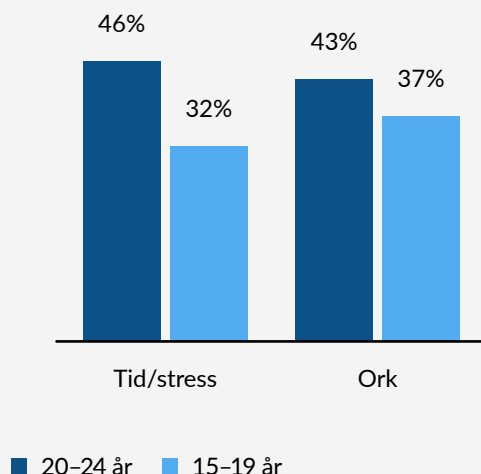
# STRESS OCH TIDSPRESS *påverkar* FRAMFÖR ALLT TJEJER OCH ÄLDRE UNGA

FIGUR 36.

**Skalfråga:** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen?

– Alternativ: "Tid/stress" samt "Ork".

**Filter:** Ålder



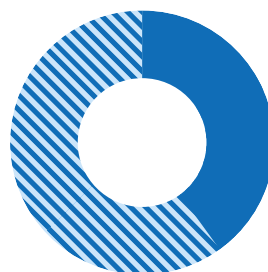
## Att bli äldre och flytta hemifrån förändrar spelplanen

Förutsättningarna förändras i takt med att unga blir äldre och får ett större ansvar för vardagens måltider. När fler flyttar hemifrån blir mat och hälsa i högre grad ett eget projekt. För vissa handlar det om att få pengarna att räcka, för andra om att hinna och orka mitt i studier, arbete och sociala krav. Det syns också i resultaten: bland 20-24-åringar uppger fler än bland 15-19-åringar att tid, stress och ork påverkar deras matval.

När planering, inköp och matlagning inte längre är lika givna upplevs snabbare och mer lättillgängliga alternativ ofta som mer realistiska i vardagen.

## Stress och tidspress förstärker gapet

Tid och stress är faktorer som tydligt påverkar ungas matval, framför allt bland tjejer och äldre unga. I yngre åldrar är många måltider fortfarande givna, exempelvis genom skollunch eller lagad mat hemma. I takt med att det egna ansvaret ökar får tidspress och stress större genomslag. Tjejer sticker särskilt ut, eftersom de i högre grad än killar upplever att stress och tidsbrist hindrar dem från att äta som de egentligen vill. Det hänger samman med en mer polariserad syn på hälsa och högre upplevda krav i vardagen.



FIGUR 37.

# 40%

Fyra av tio unga tjejer prioriterar bort mat när det blir stressigt eller tidsbrist. Motsvarande andel bland killar är 25%.



## AVSLUTANDE REFLEKTION

# GAPET MELLAN VILJA OCH VERKLIGHET

Vi har i den här studien presenterat hur vi med vår data kan visa på ett tilltagande gap mellan ambitioner och beteenden i ungas relation till hälsa. Med färsk data har vi även kunnat belägga att en stor del unga återkommande i sin vardag gör ohälsosamma val, trots att intentionen är en annan. *Vad beror detta på?*

De senaste tio åren kan sammanfattas som en period där ungas hälsosträvanden vuxit, men samtidigt utmanats av verkligheten. Matmiljöerna i ungas vardag har förändrats. En "snabbmatsfierad" omgivning med ständiga stimuli, både fysiska och digitala, gör det svårare än någonsin att leva hälsosamt, enligt ungdomarna själva. Samtidigt har idealen kring hälsa blivit mer omfattande och komplexa, vilket skapar en känsla av otillräcklighet, särskilt bland unga kvinnor.

Den intention-beteende-klyfta som belysts i den här studien väcker också frågor om vad som egentligen driver utvecklingen. Är det stress och tidsbrist som gör att färre äter lagade måltider hemma, och fler styrs av suget i stunden och behovet av snabb energi? Eller är det utvecklingen av utbud och

tillgänglighet som formar nya vanor hos unga?

På samma sätt finns det skäl att titta närmare på hemmets roll. Hur mycket påverkas ungas matvanor av föräldrarnas beteenden, och hur har även familjens vanor förändrats över tid? Svaret verkar ligga i kombinationen av tillgänglighet och ideal. Unga vill mycket, men i vardagen möter de fler (olika) råd, fler hinder och fler frestelser än tidigare.

*Finns det då hopp?* Trots utmaningarna är medvetenheten hög och det finns flera positiva trender att lyfta fram. Intresset för hållbar matproduktion har inte försvunnit, mental hälsa är något som unga i större utsträckning vågar prata om och sociala medier kan lika gärna sprida hälsosam inspiration som mindre hälsosamma ideal.

Unga befinner sig just nu mitt i en paradox. Men det är också just där – i glappet – som möjligheten till förändring finns. För alla som vill förstå, och stötta, unga i hur de äter och lever krävs uppdaterad kunskap om vilka drivkrafter och hinder som präglar unga. Därför är vi på Ungdomsbarometern glada över att med den här studien bidra med värdefull kunskap.

## SLUTORD

# NÄR VILJAN ÄR STÖRRE ÄN MÖJLIGHETERNA

På Arla möter vi unga varje dag genom våra produkter, vår kommunikation och våra digitala kanaler. Vi ser ett starkt intresse för hälsa, välmående och goda vanor. Vi möter unga med ett stort engagemang och intresse för mat som en del av deras livsstil.

Samtidigt ser vi också de hinder som många upplever i vardagen. Den här rapporten visar att utmaningen sällan handlar om brist på kunskap eller vilja. Snarare handlar den om att få ambitioner att fungera i en vardag präglad av stress, tidsbrist, ekonomi och ett matlandskap som förändrats snabbt.

Det är därför vi har valt att finansiera den här studien från Ungdomsbarometern. Vi ville få en djupare förståelse för hur ungas relation till mat utvecklas och bidra till att fler får ta del av de insikterna.

Rapporten visar också att förutsättningarna skiljer sig åt. Ekonomi

spelar en viktig roll, inte minst när det gäller regelbundna måltider och frukostvanor. Det är en fråga som engagerar oss. Under flera år har Arla arbetat för att lyfta frukostens betydelse för barn och unga. Sedan tre år tillbaka finansierar vi också Rädda Barnens frukostklubbar i Sverige, för att fler barn och unga ska få en bra start på dagen.

Vi hoppas att rapporten kan bidra till ett bredare samtal om hur vi tillsammans kan skapa bättre förutsättningar för unga att utveckla goda vanor för livet. För om rapporten visar något tydligt är det att unga vill. Utmaningen är att göra det enkelt och möjligt i vardagen.

---

**Cecilia Kocken, vd**

Arla Foods







# METOD:

Analysen och slutsatser i denna rapport bygger på två datakällor:

Ungdomsbarometerns historiska data om unga och en nyinsamlad studie om ungas matvanor som genomfördes specifikt för denna kartläggning.

Resultaten kombineras med Ungdomsbarometerns mångåriga erfarenhet av att analysera ungas värderingar, beteenden och livsstil.

### Historisk data från Ungdomsbarometern

För att förstå hur ungas matvanor, hälsosyn och vardagsvillkor har utvecklats över tid har vi analyserat tidigare data från Sveriges största ungdomsstudie, [Ungdomsbarometern](#).

Alla frågor har inte ställts under hela perioden, vilket innebär att utvecklingen inte redovisas konsekvent över tio år för samtliga indikatorer. Utifrån rapportens frågeställningar har vi gjort en genomlysning av tillgänglig data från 2015 och framåt och valt ut de datapunkter som bedömts mest relevanta för att besvara studiens syfte.

Rapporten redovisar huvudsakligen resultat på totalnivå. Där skillnader mellan grupper bedömts som särskilt relevanta redovisas dessa i ett separat avsnitt.

Data från tidigare år kommer från Ungdomsbarometerns årliga studie bland unga 15–24 år. Mellan 2015 och 2025 har antalet respondenter varierat mellan 14 926 och 23 132 personer.

För en mer utförlig beskrivning av datainsamlingarna hänvisar vi till respektive års metodbeskrivning. Metodbeskrivningen för den senaste studien finns tillgänglig [här](#).

### Ny datainsamling om ungas matvanor

Utöver den historiska analysen genomfördes en särskild studie för denna rapport med fokus på ungas matvanor och vardagsförutsättningar.

Den nya datainsamlingen syftade till att flytta fokus från vad unga äter till varför vissa val görs eller inte görs. Särskild tonvikt lades vid att förstå vardagsförutsättningarna bakom matval, såsom tidspress, stress, sociala sammanhang, ekonomi, tillgänglighet och behovet av snabb energi.

Studien syftade också till att undersöka gapet mellan intention och beteende, det vill säga skillnaden mellan vad unga vill göra, vad de upplever att de borde göra och vad som faktiskt är möjligt i vardagen. Därutöver har vi studerat samspelet mellan on the go-kultur, matmiljöer och ersättning av måltider, liksom upplevelsen av motstridiga ideal kring vad som uppfattas som hälsosamt.

**Antal respondenter:** 1036 st

**Fältperiod:** 8 maj–8 juni 2026

**Insamlingsmetod:** Digital enkätstudie

### Redaktion Ungdomsbarometern

Projektledare: Jessica Åkerström

Text: Jessica Åkerström

Ansvarig analytiker: Ivar Danielsson

Form och illustration: Sofie Jonsson



# FRÅGOR I RAPPORTEN:

**FIGUR 1.** Flervalsfråga 1 (valfritt antal svarsalternativ): Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
 Flervalsfråga 2 (valfritt antal svarsalternativ): Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
**Not:** Alternativen "Annat", "Osäker/vet ej" och "Jag gör inget särskilt för att leva hälsosamt" redovisas ej i figuren.

**FIGUR 2.** Flervalsfråga 1 (valfritt antal svarsalternativ): Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
 Flervalsfråga 2 (valfritt antal svarsalternativ): Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
**Alternativ:** "Sova tillräckligt", "Träna regelbundet", "Äta nyttigt" och "Inte stressa".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 3.** Flervalsfråga 1 (valfritt antal svarsalternativ): Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
 Flervalsfråga 2 (valfritt antal svarsalternativ): Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
**Alternativ:** "Inte stressa".

**FIGUR 4.** Flervalsfråga 1 (valfritt antal svarsalternativ): Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
 Flervalsfråga 2 (valfritt antal svarsalternativ): Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
**Alternativ:** "Sova tillräckligt", "Träna regelbundet", "Äta nyttigt" och "Inte stressa".  
**Filter:** kön. **Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 5.** Skalfråga (10-gradig skala): Allt sammantaget, hur hälsosamt skulle du säga att du själv lever?  
**Filter:** Svarat "7", "8", "9" eller "10 – Mycket hälsosamt". **Nedbrytning:** Kön.

**FIGUR 6.** Skalfråga (5-gradig skala): Hur ofta tänker du på att leva hälsosamt?  
**Filter:** Svarat "Väldigt ofta, flera gånger om dagen". **Nedbrytning:** Tjejer.

**FIGUR 7.** Skalfråga 1 (6-gradig skala): Hur upplever du din kunskap om vad som är hälsosam mat? **Filter:** Svarat "5 - Mycket stor kunskap" eller "4 – Ganska stor kunskap".  
 Skalfråga 2 (6-gradig skala): Hur stor är skillnaden mellan hur hälsosamt du vill äta, och hur hälsosamt du faktiskt äter? **Filter:** Svarat "5 – Väldigt stor skillnad" eller "4 – Ganska stor skillnad".  
 Skalfråga 3 (6-gradig skala): Hur ofta under en vanlig vecka händer det att du äter eller dricker något som du egentligen inte hade tänkt eller velat? **Filter:** Svarat "Varje dag", "Flera gånger i veckan" eller "Någon gång i veckan".

**FIGUR 8.** Flervalsfråga 1 (valfritt antal svarsalternativ): Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
 Flervalsfråga 2 (valfritt antal svarsalternativ): Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
**Alternativ:** "Ha goda relationer".

**FIGUR 9.** Fritextfråga: När du tänker 'hälsosam mat' – vad tänker du på då?  
 Fritextfråga: När du tänker 'nyttig mat' – vad tänker du på då?

**FIGUR 10.** Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ): Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
**Alternativ:** "Leva miljövänligt".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 11.** Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ): Har du något speciellt förhållningssätt till vad du äter? Jag äter... **Alternativ:** "Ekologiskt i möjligaste mån" och "Mat med så lite klimatpåverkan som möjligt".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 12.** Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ): Vilka av följande sätt att äta uppfattar du som "mest hälsosamma"?  
**Not:** Alternativen "Annat" och "vet ej" redovisas i figuren men utgjorde 1% resp. 4% år 2025.

**FIGUR 13.** Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ): Vilka av följande sätt att äta uppfattar du som "mest hälsosamma"?  
**Alternativ:** "Mycket protein".

**FIGUR 14.** Skalfråga (5-gradig skala): Hur väl instämmer du i följande påstående?  
**Alternativ:** "Att äta mycket kött är bra för den egna hälsan". **Filter:** Svarat "instämmer delvis" eller "instämmer helt".

**FIGUR 15.** Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ): Varför tränar du? **Alternativ:** "För att det ger mig energi".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 16.** Exempel på träningsrender i sociala medier mellan 2019 och 2026.  
**Digital detox:** @rosieoko (2025-12-08) 2026: The age of analog [Video]. Tiktok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8RoMf/>, @j4nnatara (2026-02-07) reflections after 31 days of replacing my doomscrolling habits with hobbies. [Video]. Tiktok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8yqvD/>.  
**Slow life:** @sarahrosalie\_ (2024-08-16) Romanticizing the everyday. [Video]. Tiktok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8f5Xc/>.

@blondiegir125 (2026-03-22) I love makin' Denise chuckle. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8BGV4/>.

**TherapyTok:** @noahtokjenson (2026-06-13) Do u want the house tour. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8h4e4/>.

**Monk mode:** @antochi.brans (2023-11-06) Low stimulation value post. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8Lkhw/>, @daniel.paier (2024-09-19) time to lock in. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8NrXB/>.

**Slow running:** @yuna.batmunkh (2025-10-03) soft girl winter arc rules of thumb. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8PSxt/>, @mayabfit (2026-01-15) Blessed with besties who LOVE to run. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8Yjn6/>.

**Social running:** @owenwillis (2025-06-22) Basically a call out for anyone who wants to grab a coffee xx. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRE8SQAf/>.

**FIGUR 17. Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ):** Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
**Alternativ:** "Ha goda relationer".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 18. Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ):** I vilka miljöer brukar du äta/dricka en vanlig dag?  
**Not:** Alternativen "Annan:" och "vet ej" redovisas ej i figuren men utgjorde 0% resp. 1% år 2026.

**FIGUR 19. Skalfråga 1 (4-gradig skala):** Hur ofta brukar du äta följande måltider? **Alternativ:** "Frukost".  
**Filter:** Svarat "i princip varje dag".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.  
**Skalfråga 2 (4-gradig skala):** Hur ofta gör du följande...? **Alternativ:** "Lagar mat själv".  
**Filter:** Svarat "Varje dag".  
**Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

**FIGUR 20. Skalfråga 1 (6-gradig skala):** Hur ofta äter du något på språng?  
**Skalfråga 2 (6-gradig skala):** Hur ofta ersätter du en måltid (frukost, lunch, middag) med något på språng?

**FIGUR 21. Flervalsfråga 1 (max 3 svarsalternativ):** Vilka produkter använder du främst när du behöver snabb energi under en vanlig vecka?  
**Flervalsfråga 2 (max 3 svarsalternativ):** När du ersätter en måltid (frukost, lunch, middag) – vad blir det oftast?  
**Not:** Alternativen "Annat", "Vet ej" och "Inget/ måltiden uteblir utan ersättning" redovisas ej.

**FIGUR 22. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** När du ersätter en måltid (frukost, lunch, middag) – vad blir det oftast?  
**Alternativ:** "Energidryck".

**FIGUR 23. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen? **Alternativ:** "Tid/stress".

**FIGUR 24. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen?  
**Not:** Alternativen "Annat" och "Vet ej" redovisas ej i figuren men utgjorde 1% resp. 4% år 2026.

**FIGUR 25. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen?  
**Alternativ:** "Pris och erbjudanden", "Tid och stress" och "Familj". **Filter:** Ålder.

**FIGUR 26. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** När du väljer något du själv tycker är 'mindre hälsosamt' att äta – vad väger oftast tyngst i stunden?  
**Not:** Alternativen "Annat" och "Vet ej" redovisas ej i figuren men utgjorde 1% resp. 4% år 2026.

**FIGUR 27. Envalsfråga:** Finns det något du ofta äter – som du skulle vilja äta mer sällan?  
**Filter:** Svarat "Ja".

**FIGUR 28. Skalfråga (6-gradig skala):** Ta ställning till följande påstående:  
**Alternativ:** "Utbudet av godis, läsk, snacks och energidrycker i butiker är inget problem – jag kan själv styra mitt sug" och "Utbudet av godis, läsk, snacks och energidrycker i butiker gör det svårare för mig att äta/dricka som jag vill".

**FIGUR 29. Fritextfråga:** Vad är det du äter som du egentligen skulle vilja äta mer sällan, och varför blir det så?

**FIGUR 30. Skalfråga (6-gradig skala):** Ta ställning till följande påstående:  
**Alternativ:** "Företag och influencers borde ta större ansvar för att inte skapa sug efter ohälsosam mat".  
**Filter:** Svarat "1 – Instämmer helt" eller "2".

**FIGUR 31. Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ):** Du svarade att du är intresserad av kost och hälsa. Hur tar du del av innehåll om detta?  
**Filter:** Svarat "5 – mycket intresserad" eller "4 – ganska intresserad". **Nedbrytning:** Kön.

**FIGUR 32. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** Vem litar du mest på när det gäller tips och information om vad som är hälsosam mat?  
**Not:** Alternativen "Annat" och "Vet ej" redovisas ej i figuren men utgjorde 4% resp. 6% år 2026.

**FIGUR 33. Exempel på hälsotrender i sociala medier mellan 2016-2026.**  
**FitTok:** @fitness\_hari (2022-05-26) Episode 17 [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZMF5smDB3/>.

**What I eat in a day:** @vendelahejhej (2024-09-12) så här kan en vanlig dag se ut för mig som äter antiinflammatorisk kost [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNdKTvcr9/>, @qanitifachirah (2022-06-02) Next bikin menu apa ya? [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZMF5sdjYD/>

**Hard/75 Soft:** @chelsraecollins (2026-06-04) DAY 57 OF 75 HARD! [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRKY4GUb/>, @\_emilycatherine (2024-03-23) DAY 7 OF 75 SOFT! [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRKYrjJ6/>.

**12-3-30 challenge:** @paulsfitjourney (2024-04-27) The 12-3-30 Method. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRKYhg5d/>.

**Clean girl:** @fridajernspetss (2023-03-27) Replying to @Megan #cleangirl. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRK21a7M/>.

**Hot girl walk:** @mia\_\_lind (2025-05-08) Some new friends here so i hadddd to do the #narratortrend to reintroduce myself! [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRKYoQWY/>.

**Fibermaxxing:** @core\_fiber (2025-08-13) How to fibermax to hit you daily fiber goal and keep your gut healthy! [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRK2M58t/>, @trav.health (2025-12-27) Everything I know about gut health in 1 min 25 sec. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRK2MoDt/>.

**High-protein:** @fitness\_ryno (2025-07-11) Easy 45g protein and insane macros... it's actually good with sriracha. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRK2Ua2K/>.

**SkinnyTok/Summer body:** @alia.abk (2025-09-01) 10 foods you can overeat in a calorie deficit that are low in calories! [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRK2SL5G/>, @whatilearnt (2025-06-30) POV: you're in a calorie deficit in the summer. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRK2r9ag/>.

**Winter Arc:** @phoebeisginger1 (2024-09-28) i will be partaking. [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRKA2mbY/>, @davidbengtsson (2024-09-30) Vem är redo för Winter Arc? [Video]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZNRKS3uok/>.

**FIGUR 34. Flervalsfråga 1 (valfritt antal svarsalternativ):** Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?  
**Flervalsfråga 2 (valfritt antal svarsalternativ):** Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?  
**Filter:** Upplevd familjeekonomi under uppväxten.  
**Definition:** Filtret bygger på skalfrågan "Hur skulle du beskriva din familjs ekonomi under din uppväxt?". Svaren har grupperats enligt följande:

- Upplevt god ekonomi: svarat "Mycket bra: det fanns alltid pengar över"
- Varken god eller svag ekonomi: svarat "Ganska bra: pengarna räckte till det vi ville" eller "Ganska dålig: pengarna räckte inte alltid till"
- Upplevt svag ekonomi: svarat "Mycket dålig: pengarna räckte nästan aldrig"

**FIGUR 35. Skalfråga (4-gradig skala):** Hur ofta brukar du äta följande måltider?  
**Alternativ:** "Frukost".  
**Filter:** Svarat "i princip varje dag".  
**Nedbrytning:** Upplevd familjeekonomi.

**FIGUR 36. Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):** Vad av följande skulle du säga påverkar dina matval mest i vardagen?  
**Alternativ:** "Tid/stress" och "Ork".  
**Filter:** Ålder.

**FIGUR 37. Skalfråga (5-gradig skala):** Ta ställning till följande påståenden:  
**Alternativ:** "När det blir stressigt eller tidsbrist är det maten som jag prioriterar bort".  
**Filter:** Svarat "Instämmer helt" eller "instämmer delvis".  
**Nedbrytning:** Kön.

---

|                  |                                                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TABELL 1.</b> | <b>Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ):</b> Vad associerar du främst med att leva hälsosamt?<br><b>Urval:</b> 11 av 13 alternativ redovisas.<br><b>Nedbrytning:</b> Tidsjämförelse. |
| <b>TABELL 2.</b> | <b>Flervalsfråga (valfritt antal svarsalternativ):</b> Vad av följande gör du för att leva hälsosamt?<br><b>Urval:</b> 11 av 13 alternativ redovisas.<br><b>Nedbrytning:</b> Tidsjämförelse.   |
| <b>TABELL 3.</b> | <b>Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):</b> Vilket av följande upplever du oftast väger tyngst för dig när du väljer vad du ska äta?<br><b>Urval:</b> Topp 10 av 12 alternativ redovisas.    |
| <b>TABELL 4.</b> | <b>Flervalsfråga (max 3 svarsalternativ):</b> När du ersätter en måltid (frukost, lunch, middag) – vad blir det oftast?<br><b>Urval:</b> Topp 10 av 16 alternativ redovisas.                   |

