



Äldres matvanor och kunskap om kostråd

Kontakt på Livsmedelsverket: Jorun Sanner Färnstrand

Kontakt på Novus: Fanny Göterfelt

Datum: 2025 – 05 – 05



BAKGRUND OCH GENOMFÖRANDE

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Livsmedelsverket. Syftet med undersökningen är att undersöka målgruppens medvetenhet och kunskap om mat för äldre. Detta är en nollmätning som kan komma att följas upp.

RESULTAT

Resultaten levereras i en diagramrapport. Markerade signifikanta skillnader i rapporten (kön, ålder, utbildning och region) är i jämförelse mot totalen. *En signifikant skillnad innebär att ett värde i en undergrupp, t.ex. kön, avviker från totalvärdet i så stor utsträckning att det inte kan ses som slumpmässigt.*

Resultatet är efterstratifierat, dvs. i efterhand viktat mot kända populationstal i syfte att korrigera eventuella skevheter i stickprovet jämfört med målpopulationen.

GENOMFÖRANDE

Antal genomförda intervjuer: 1148

Fältperiod: 25 – 28 april 2025

Undersökningen är genomförd via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, vilket garanterar representativa resultat. Detta innebär att resultaten är generaliserbara till den aktuella målpopulationen.

MÅLGRUPP

Hel – och deltidspensionärer



**Ålder:
65-89 år**

FELMARGINAL

Felmarginalen är ett mått på osäkerheten i en skattning av en parameter. Felmarginalens storlek beror på andelen som svarar samt antalet intervjuer som har genomförts. Nedan ses exempel på felmarginaler vid olika utfall i undersökningen:

Vid 1 000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 2,5%

Vid utfall 50/50: +/- 3,1%

Vid 5000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 1,1%

Vid utfall 50/50: +/- 1,4%

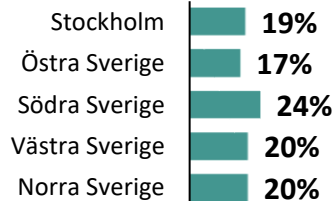


BAKGRUND

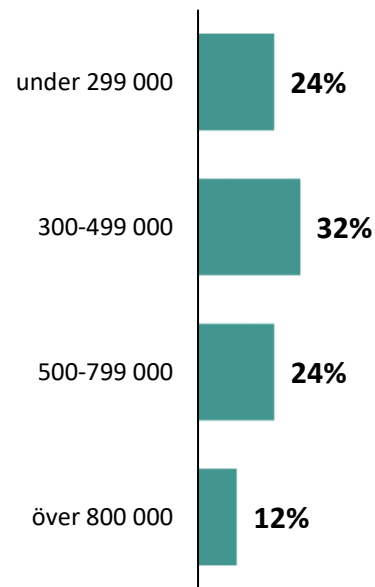
KÖN



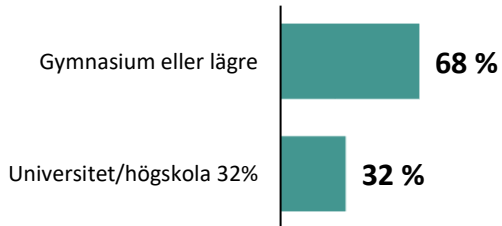
REGION



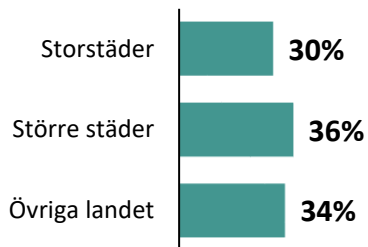
HUSHÅLLSINKOMST



UTBILDNING



ORT



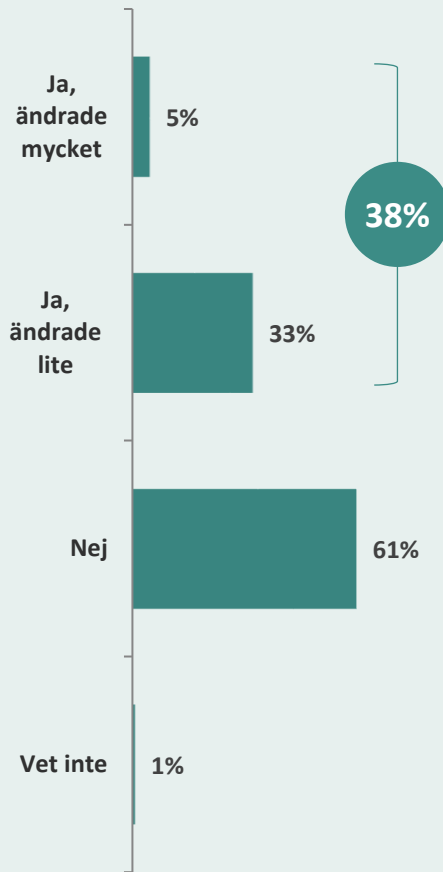
BAS: Total (n=1148)

RESULTAT

- Nära **fyra av tio** (38%) **ändrade sina matvanor** i samband med sin pension. **Sex av tio** (61%) **uppger att de inte gjorde det**.
- Den **främsta orsaken** varför man ändrade sina matvanor i samband med pensionen var de **förändrade rutinerna kring mat** (43%) följt av mer tid (22%).
- **Två av tio tror det är bra att äta frukt och grönt** (21%) när man är 65 år eller äldre, något färre (19%) uppger att de tror på en varierad/blandad kost och nyttan kring att äta regelbundet.
- **Nära tre av tio** (27%) har **god kännedom kring de särskilda kostråd** som finns om vad man bör äta när man är 65 år eller äldre. **Något fler** (30%) uppger att de **aldrig har hört talas om några särskilda kostråd**.
- Av de som **känner till de särskilda kostråden** uppger hälften (50%) att man **bör äta frukt och grönt**, följt av protein (22%) och allsidig - varierad kost (20%).
- Fyra av tio (41%) skulle **använda Google eller AI för att ta reda på vad man bör äta** när man är 65 år eller äldre. En av fyra (25%) skulle vända sig till **vården, till exempel vårdcentralen**.

FRÅGA: Ändrade du dina matvanor i samband med att du gick i pension?

Boende i Stockholm svarar i högre grad att de ändrade sina matvanor



BAS: Totalt (n=1148)

Signifikanta skillnader mot totalen.

I följande undergrupper är skillnaderna signifikanta jämfört med totalen:

Ändrat mycket + lite (38%)

- Boende i: Stockholm (45%)

Nej (61%)

- Hushållsinkomst: över 800k (70%)
- Boende i: Västra Sverige (68%)

Den främsta orsaken till ändrade matvanor är förändringen av rutiner kring mat

FRÅGA: Vilka är de främsta anledningarna till att du ändrade dina matvanor?
Öppen fråga som kodats utifrån ett antal kategorier, för samtliga öppna svar se bifogad Excelfil.

Signifikanta skillnader mot totalen.

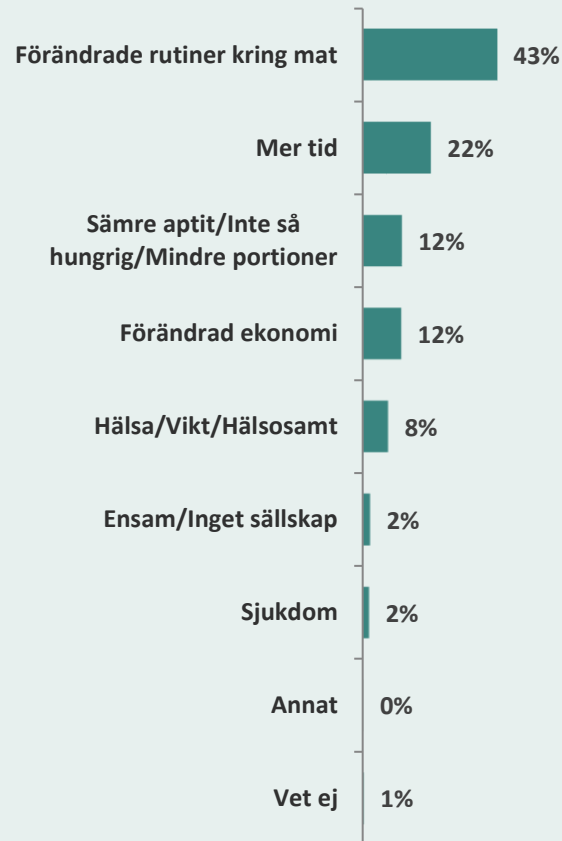
I följande undergrupper är skillnaderna signifikanta jämfört med totalen:

Förändrade rutiner kring mat (43%)

- Boende i: Storstäder och storstadsnära kommuner (50%)

Sämre aptit/Inte så hungrig/Mindre portioner (12%)

- Boende i: Större städer och kommuner nära större stad (19%)



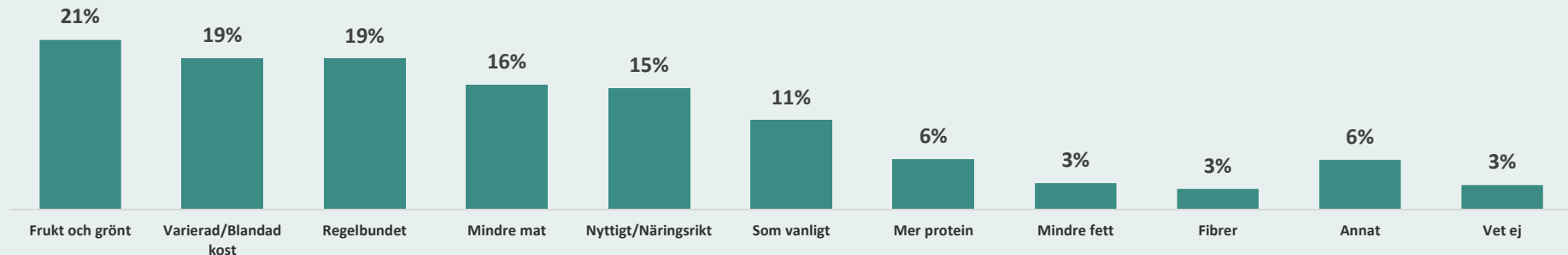
BAS: (n=426)

Runt två av tio tror att det är bra att äta frukt och grönt, följt av en varierad/blandad kost och regelbundet

Andelar under två procent har dolts från grafen

FRÅGA: Hur tror du är bra att äta när man är 65 år eller äldre, i stora drag?

Öppen fråga som kodats, för samtliga öppna svar se bifogad Excelfil.



BAS: Totalt (n=1100)

Signifikanta skillnader mot totalen.
I följande undergrupper är skillnaderna signifikanta jämfört med totalen:

Frukter och grönt (21%)

- Netto: Djup kännedom kring de olika kostråden (26%)

Varierad/Blandad kost (19%)

- Hushållsinkomst: under 299 000 SEK (24%)

Nyttigt/Näringsrikt (15%)

- Netto: Djup kännedom kring de olika kostråden (21%)

Som vanligt (11%)

- Boende i: Västra Sverige (18%)

Fibrer (3%)

- Hushållsinkomst: Över 800 000 SEK (8%)

Nära tre av tio har djup kännedom kring de kostråd man har som 65 år eller äldre

- Något fler har aldrig hört talas om några särskilda kostråd

FRÅGA: Hur väl känner du till de särskilda kostråd som finns om vad man bör äta när man är 65 år eller äldre?

Signifikanta skillnader mot totalen. I följande undergrupper är skillnaderna signifikanta jämfört med totalen:

:

Netto: Djup kännedom (27%)

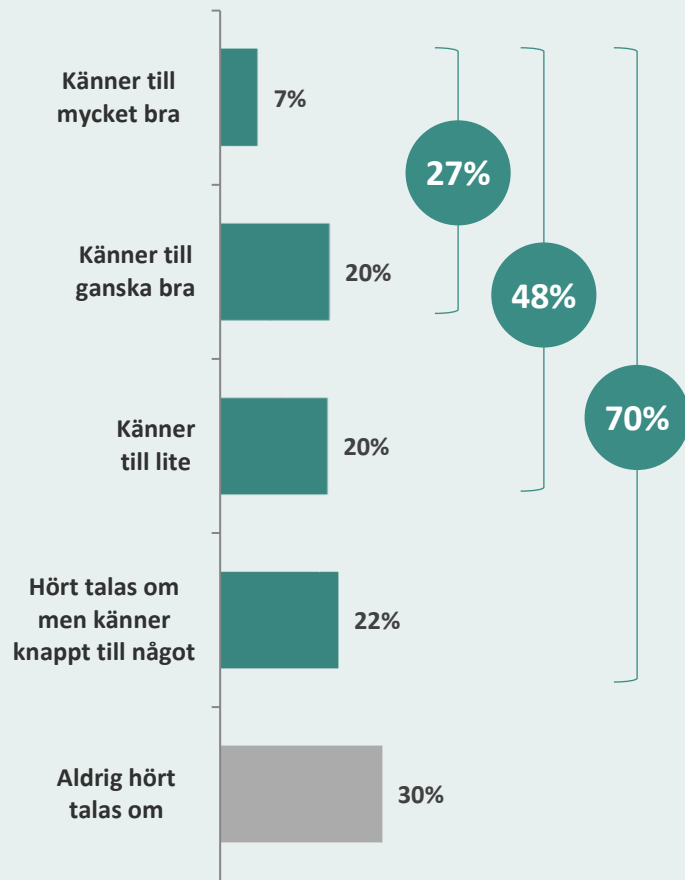
- Kvinnor totalt (32%)
- Utbildning: Universitet/högskola (35%)

Netto: Känner till (48%)

- Utbildning: Universitet/högskola (55%)
- Hushållsinkomst: under 299k (55%)

Netto: Hört talas om (70%)

- Utbildning: Universitet/högskola (75%)



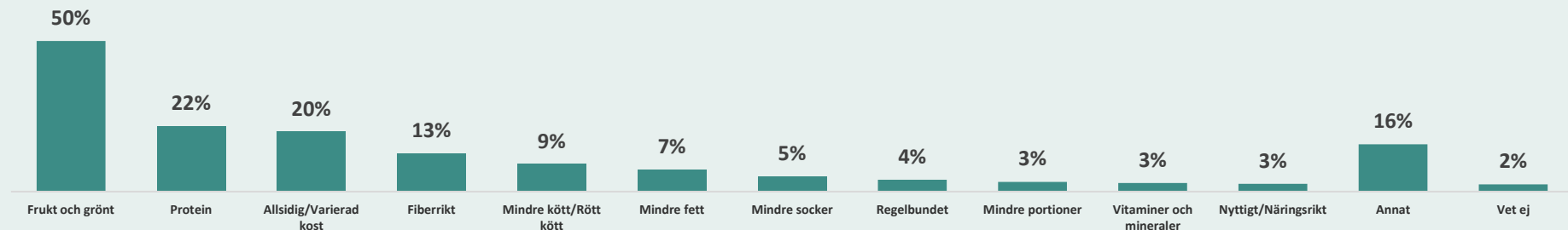
BAS: Totalt (n=1148)

Hälften uppger att kostråden för äldre innebär att äta frukt och grönt

FRÅGA: Kan du kort beskriva vad man bör äta enligt dessa kostråd?

Öppen fråga som kodats, för samtliga öppna svar se bifogad Excelfil.

En persons svar kan ha delats upp och kodats in på olika alternativ.



Andelar under två procent har dolts från grafen

BAS: (n=549)

Signifikanta skillnader mot totalen.

I följande undergrupper är skillnaderna signifikanta jämfört med totalen:

Frukt och grönt (50%)

Kvinnor totalt (56%)

Ja, ändrade kosten lite vid pension (58%)

Fyra av tio skulle använda Google eller AI för att ta reda på vad man bör äta som 65 år eller äldre

FRÅGA: Om du ville veta mer om mat som passar när man blivit 65 år eller äldre, var skulle du främst söka information? Flera svar möjligt.

Signifikanta skillnader mot totalen. I följande undergrupper är skillnaderna signifikanta jämfört med totalen:

Sökmotorer på webben (t ex Google) eller AI (41%)

- Utbildning: Universitet/högskola (47%)
- Hushållsinkomst: Över 800 000 SEK (50%)
- Boende i: Östra Sverige (47%)

Vården, till exempel vårdcentralen (25%)

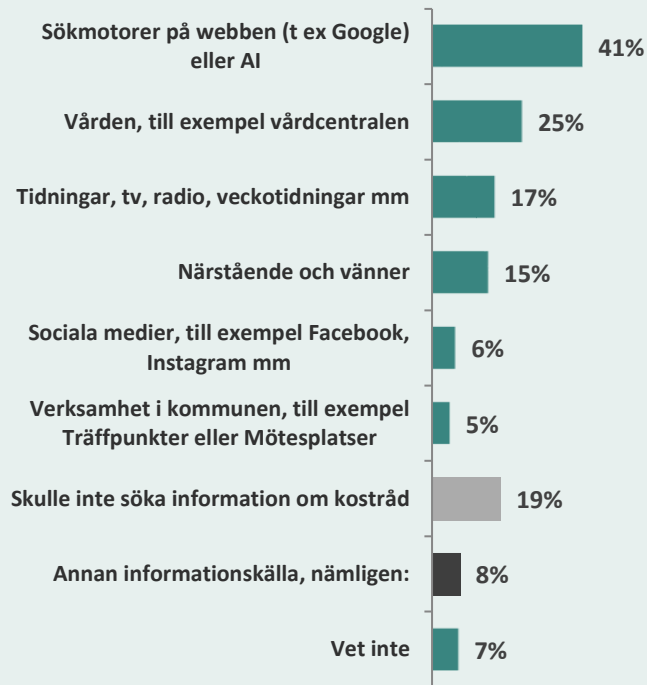
- Boende i: Större städer och kommuner nära större stad (30%)

Tidningar, tv, radio, veckotidningar mm (17%)

- Netto: Djup kännedom kring de olika kostråden (26%)
- Netto: Känner till de olika kostråden (24%)

Annan informationskälla, nämligen: (8%)

- Netto: Djup kännedom kring de olika kostråden (15%)



BAS: Totalt (n=1148)

OM NOVUS UNDERSÖKNINGAR



KORT OM NOVUS

KOMMUNGRUPPSINDELNING

I rapporten redovisas signifikanta skillnader för tre huvudgrupper av kommuner; storstäder och storstadsnära kommuner, större städer och kommuner nära större stad samt mindre städer/tätorter och landsbygdskommuner. Novus använder SKR:s kommungruppsindelning från 2023.

A. STORSTÄDER OCH STORSTADSNÄRA KOMMUNER

- A1. Storstäder - kommuner med minst 200 000 invånare i den största tätorten.
- A2. Pendlingskommun nära storstad – kommuner med minst 40% utpendling till arbete i en storstad eller storstadsnära kommun.

B. STÖRRE STÄDER OCH KOMMUNER NÄRA STÖRRE STAD

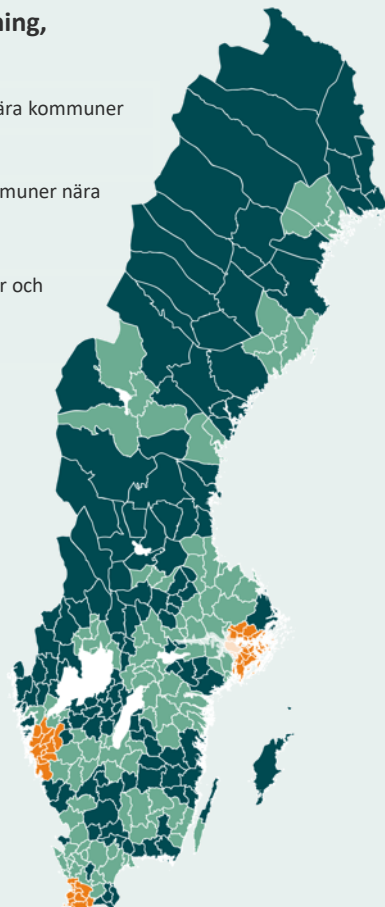
- B3. Större stad - kommuner med minst 50 000 invånare varav minst 40 000 invånare i den största tätorten.
- B4. Pendlingskommun nära större stad - kommuner med minst 40% utpendling till arbete i en större stad.
- B5. Lågpendlingskommun nära större stad – kommuner med mindre än 40% utpendling till arbete i en större stad.

C. MINDRE STÄDER/TÄTORTER OCH LANDSBYGDSKOMMUNER

- C6. Mindre stad/tätort - kommuner med minst 15 000 men mindre än 40 000 invånare i den största tätorten.
- C7. Pendlingskommun nära mindre stad/tätort - kommuner med minst 30% ut- eller inpendling till mindre ort.
- C8. Landsbygdskommun - kommuner med mindre än 15 000 invånare i den största tätorten, lågt pendlingsmönster (mindre än 30%).
- C9. Landsbygdskommun med besöksnäring - landsbygdskommun med minst två kriterier för besöksnäring, det vill säga antal gästnätter, omsättning inom detaljhandel/ hotell/ restaurang i förhållande till invånarantalet.

Kommungruppsindelning, huvudgrupper

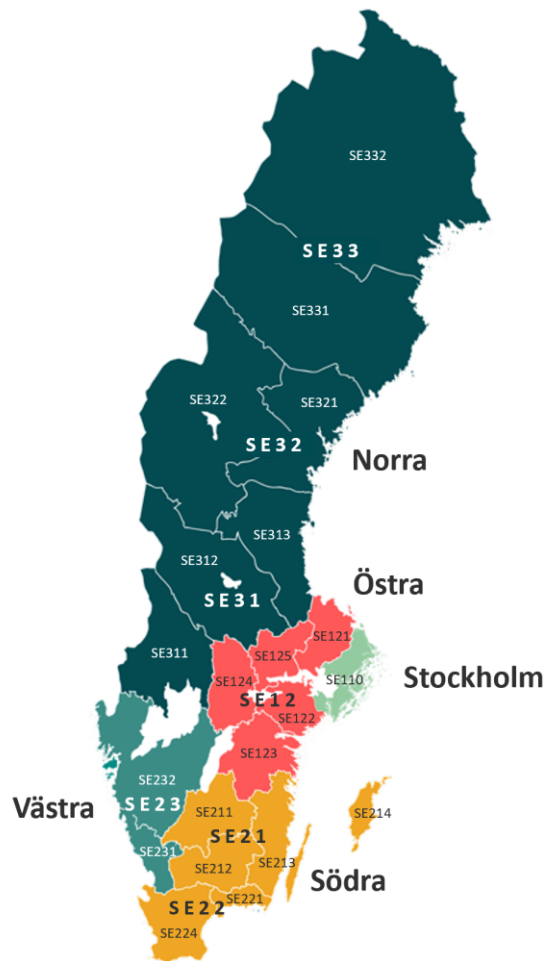
-  Storstäder och stadsnära kommuner
-  Större städer och kommuner nära större stad
-  Mindre städer/tätorter och landsbygdskommuner



NOVUS SVERIGEPANEL: STANDARD FÖR REGIONER

Fr.o.m 1 januari 2023

5 regioner	Andel
Stockholm SE11 Stockholm	23,2%
Östra SE12 Östra Mellansverige	16,7%
Södra SE22 Sydsverige SE21 Småland med öarna	23,2%
Västra SE23 Västsverige	20,0%
Norra SE32 Mellersta Norrland SE33 Övre Norrland SE31 Norra Mellansverige	16,9%



KORT OM NOVUS SVERIGEPANEL

Novus Sverigepanel består av ungefär 50 000 paneldeltagare. Panelen är slumpmässigt rekryterad (man kan inte anmäla sig själv för att tjäna pengar eller för att man vill påverka opinionen) och är riksrepresentativ avseende ålder, kön och region i åldersspannet 18–84 år. Eventuella skevheter i panelstruktur avhjälpas genom att ett riksrepresentativt urval dras från panelen samt av att resultatet viktas.

Vi vårdar vår panel väl genom så kallad panelmanagement. Det innebär bland annat att vi ser till att man inte kan delta i för många undersökningar under en kort period, inte heller i flera liknande undersökningar. Vi har också ett system för belöningar till panelen.

Fråga gärna efter mer information kring vårt panelmanagement!

Undersökningsgenomförande

Ett urval ur panelen dras. Dessa får en inbjudan till undersökningen via e-post. Inbjudan innehåller information om hur lång tid undersökningen tar att besvara, sista svarsdatum samt en länk som man klickar på för att komma till frågeformuläret. Man kan besvara alla frågor på en gång alternativt göra paus och gå tillbaka till frågeformuläret vid ett senare tillfälle.

När datainsamlingen är klar påbörjas databearbetningen. Därefter produceras tabeller och en rapport sammanställs.