

Män är "kaffemostrar" och ungdomar dricker mest - vatten

Så dricker vi – svenskarnas dryckesvanor kartlagda

Inför semestertider blir vi extra medvetna om hur viktigt det är att hålla vätskebalansen och inte glömma bort att dricka. Eden Springs, leverantör av källvatten till arbetsplatser och organisationer, har kartlagt våra vanor – och ovanor. Resultatet visar på mycket olika vanor beroende på kön, var man bor och hur gammal man är. Dessutom spräcks en mycket gammal myt : Män dricker betydligt mer kaffe än kvinnor. Så nu vet vi vilken del av befolkningen som egentligen kan gå under epitetet "kaffemoster".

Att det är viktigt att få i sig vätska, är ett hälsoråd som tycks ha fått fäste i folklagren. Så många som 64 procent angav att de dricker fem glas vatten om dagen eller mer. 30 procent dricker till och med mer än åtta glas om dagen. Särskilt bland unga, (16 – 29 år), är ordentlig vattenpåfyllning föredömligt: hela 45 procent dricker åtta glas vatten eller mer om dagen.

För snart ett år sedan rullades debatten om flaskvattnets påverkan på miljön upp på dagordningen. Resultatet av det är ett minskat drickande av bubbelvatten och attityden är fortsatt negativ. Däremot är de äldre mer skeptiska till läsk i miljöhänseende. Minst påverkan på miljön har vatten från naturliga källor i Sverige, anser en majoritet.

Kaffe är också, inte oväntat, en älskad dryck på arbetsplatser. Här framkom också intressant information som delvis talar mot djupt rotade myter. Män, visade det sig, dricker betydligt mer kaffe än kvinnor. Och det är något mer omfattande kaffedrickande bland privat anställda än bland offentligt anställda samt mer kaffekask på landet än i storstäderna – alla nya latteställen till trots.

Vätskebrist påverkar oss negativt – även om vi bara sitter inomhus.

På sajten www.well-being-at-work.com kan du få reda på hur mycket du bör dricka i förhållande till levnadsvanor, vikt och ålder.

Kartläggning av svenskars drickande:

- 44 procent av männen, men bara 31 procent av kvinnorna har kaffe som favoritdryck på jobbet.
- Unga (16-24 år) dricker mest läsk på jobbet: 10 procent mot 0 procent i gruppen 45-59 år.
- Något mer kaffedrickande på landsbygd än stad. (35 procent mot 41 procent). Mest kaffe dricker smålänningar: 45 procent i området dricker helst kaffe på jobbet.
- Sydsvenskar dricker mest läsk på jobbet: 11 procent mot genomsnittet i landet 3 procent.
- Kaffepaus är lika vanligt bland personer inom offentlig sektor som inom privat.
- Yngre personer är de som är mest skeptiska till flaskvatten medan
- Äldre är mest skeptiska till läskedryck
- Arbetare dricker mer vatten än tjänstemän: 36 procent av arbetare dricker åtta glas eller mer om dagen, den mängden dricker endast 25 procent av tjänstemännen.
- Varannan person tycker att de dricker lagom med vatten varje dag
- 33 procent tycker att de får i sig för lite vatten varje dag – 30 procent skyller på att de inte har vatten lättillgängligt på jobbet eller att de helt enkelt glömmet.

Källa: Eden Springs, källvatten från Porla Brunn, Sverige

Kontaktperson: Paulina Sokolow, Weber Shandwick, 076-1010413,
paulina.sokolow@webershandwick.se