

Pressmeddelande 20 januari 2016

Många vet inte hur alkohol påverkar effekten av träning

En av fyra vet inte hur alkohol påverkar effekten av deras träning. Majoriteten väljer heller inte bort alkohol före ett kommande träningspass. Det visar en Sifo-undersökning om alkohol och träning som utförts på uppdrag av Systembolaget.

I januari är det många som börjar träna och försöker leva mer hälsosamt. Men frågorna och myterna kring träning och alkohol är många. Hur påverkas träningseffekten om man dricker alkohol efteråt? Vilken slags träning påverkas mest? Är det farligt att träna bakfull?

TNS Sifo har på uppdrag av Systembolaget genomfört en undersökning om alkohol och träning.* Undersökningen visar bland annat:

- 1 av 4 vet inte hur alkohol påverkar effekten av träning (23 procent)
- 5 av 10 väljer inte bort alkohol trots kommande träningspass (55 procent)
- 4 av 10 ställer in träningen ”dagen efter” (40 procent)
- Över hälften har ett uppsatt mål med sin träning (54 procent)

– Många tränar och motionerar samtidigt som man också vill kunna njuta av mat och dryck. Vad man ska äta för att må och prestera bra finns det mycket information om, däremot är det inte lika känt vad som händer med träningsresultaten när man dricker alkohol. Det vill vi ändra på genom att erbjuda fakta om alkoholens påverkan på träningen, säger Lennart Agén, presschef Systembolaget.

På systembolaget.se svarar forskare på några av de vanligaste frågorna om träning och alkohol:

<https://www.systembolaget.se/om-alkohol/halsa-livsstil/alkohol-och-traning/>

Den 26 januari anordnar Systembolaget ett forskningsseminarium om alkohol och träning. Seminariet, som äger rum i Göteborg, riktar sig till såväl aktiva idrottare som till motionärer och intresserad allmänhet.

<http://www.systembolagetseminarier.se/inbjudan-26-jan-2016/>

Se bifogat faktablad för ytterligare resultat från undersökningen.

* Undersökningen har genomförts av TNS Sifo på uppdrag av Systembolaget 28 september-5 oktober 2015. Telefonintervjuer med 1230 personer från 18 år och uppåt.

För mer information kontakta:

Lennart Agén, presschef, 070-564 17 10, lennart.agen@systembolaget.se