



Vår supertaster-studie

Vårt mål

Att förstå hur supertasters har navigerat genom livet med sin smakkänslighet

Studien undersökte hur personer med överkänsligt smaksinne, så kallade supertasters, har påverkats känslomässigt och vilka negativa reaktioner de mött från andra människor, i olika skeden av livet och sociala sammanhang. Studien utforskade även supertasters medvetenhet om att vara supertasters och vilka förväntningar de har på både livsmedelsindustrin och samhället.

Metod

Digital enkät och djupintervjuer med bekräftade supertasters

För att identifiera supertasters fick studiedeltagarna bedöma smaken av olika grönsaker och ange hur beska de tyckte att de var. Deltagare som angav att de upplevde grönsakerna som "beska" eller "mycket beska" fick PROP-smakremsor hemskickade, vilket är den etablerade metoden för att identifiera supertasters. Totalt bekräftades 94 personer som supertasters och genomförde undersökningen. För att ytterligare fördjupa förståelsen genomfördes även 12 djupintervjuer med supertasters med olika profiler (spridning på kön, ålder, geografiska områden och med olika tidigare nivåer av medvetenhet om att de hade den genetiska egenskapen att vara supertasters).

Vad vi kom fram till

73 %

var omedvetna om att vara en supertaster innan de deltog i studien: De flesta kände sig överraskade, speciella eller upplysta när de fick reda på det.

77 %

rapporterar att de har utsatts för negativitet i form av etiketter som "petig" och andra negativa reaktioner från andra oavsett livsstadium.

Negativa etiketter påverkar supertasters identitet –

de som upplevde negativitet under uppväxten är betydligt mer benägna att identifiera sig som "petiga" senare i livet.

66 %

säger att de under sin uppväxt hamnat i konflikter med familj på grund av sitt känsliga smaksinne.

74 %

upplevde negativa känslor kring sin smakkänslighet, t.ex. osäkerhet eller nervositet – genom olika faser av livet.

De tre vanligaste strategierna

supertasters använder för att hantera sitt känsliga smaksinne är att försöka låtsas att de inte är hungriga, låtsas att de tycker om maten och att till och med gömma maten.

53 %

känner ofta stress över att inte kunna kontrollera maten eller menyn i samband med dejting och kärleksliv.

81 %

tycker att den vanligaste missuppfattningen om supertasters är att de väljer att vara petiga och därför kan övervinna det.

1 av 3

supertasters (34%) har till och med känt skuld eller skam när de tackat nej till mat.

77 %

vill att livsmedelsindustrin ska öka medvetenheten om att 1 av 4 personer är supertasters eller att det är genetiskt.

Vad vi fick höra från supertasters

”Att vara en supertaster ger mig en superkraft.”

Caroline, 50

”Att äntligen få det bekräftat att vissa personer har ett extra känsligt smaksinne och att få veta att jag är en av dem, en supertaster, gör mig stolt.”

Öppet svar från enkätstudie

”Det är bra att veta om man är en supertaster eftersom många säger att man är kräsen när man inte gillar vissa saker.”

Öppet svar från enkätstudie

”Jag känner mig mer självsäker nu när jag vet att det faktiskt inte är jag som är konstig.”

Anette, 52

”Det är hemskt, men jag har tvingat mig själv att äta vissa saker. Efteråt har jag behövt gå iväg och skölja munnen med munskölj som jag nu för tiden alltid bär med mig.”

Annika, 41

”Jag tvingar mig själv att äta saker, det är något jag får betala eftersom jag vill vara social.”

Lotta, 50