



# Hygienoro begränsar svenskarnas fysiska aktivitet

– unga kvinnor särskilt påverkade

Juni 2026

 **essity**

# Hygienoro en barriär till träning för en av fem svenskar

Många tränar mindre än de skulle vilja, trots att fysisk aktivitet är viktigt för folkhälsan. Hindren handlar inte alltid om brist på tid eller motivation, utan också om sådant som är svårare att prata om för många: oro för smittorisk, ofräscha träningsmiljöer, obehag inför andras kroppslukt samt mens och urinläckage. Det är det vi kallar hygienoro.

I vår undersökning uppger nästan var femte svensk att hygienoro begränsar deras träning – motsvarande omkring 1,5 miljoner människor. Oron är särskilt utbredd bland unga kvinnor där det är dubbelt så vanligt. Resultaten ligger i linje med vad vi på Essity ser i vårt arbete – att hygienrelaterade frågor påverkar människors möjligheter att vara aktiva i vardagen och delaktiga i samhället på sina egna villkor.

Konkreta hygienbrister går ofta att påverka: Maskiner kan torkas av, städrutiner kan ses över och mensskydd och skydd för urinläckage fungerar bra. Men oron och obehaget många känner handlar om något mer än praktiska problem. Hygienoro rör också normer, attityder och bemötande – och är därför mer komplext. Samtidigt är även detta möjligt att förändra. Synen på närliggande frågor, som mens och klimakteriet, har förändrats de senaste åren. Det som tidigare varit tabu har för många blivit lättare att prata om. Med ökad förståelse och större öppenhet kan även trösklarna till fysisk aktivitet sänkas.

Som ett ledande hygien- och hälsobolag, vill vi bidra med kunskap och förståelse för hygienoro. Våra produkter hjälper en miljard människor över hela världen varje dag, men för vissa räcker det inte när kunskap och attityder behöver förändras. Essitys förhoppning är därför att den här rapporten ska leda till en bredare diskussion om vilka träningshinder som finns, hur fler kan känna sig trygga i att vara fysiskt aktiva och bidra till att stärka folkhälsan.

## **Sofia Krigsman**

*Ansvarig för samhällsfrågor Essity*

sofia.krigsman@essity.com



## Fakta om rapporten

Rapporten bygger på en undersökning genomförd av Novus på uppdrag av Essity. Datainsamlingen gjordes via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, vilket garanterar representativa resultat. Svaren är viktade. Det innebär att resultaten är generaliserbara till den aktuella målpopulationen.

- ▶ Antal genomförda intervjuer: 1 019
- ▶ Undersökningsperiod: 1–8 april 2026
- ▶ Målgrupp: Allmänheten 18–84 år
- ▶ Felmarginal vid 1 000 intervjuer: Vid utfall 20/80: +/- 2,5%, vid utfall 50/50: +/- 3,1%

## Innehållsförteckning

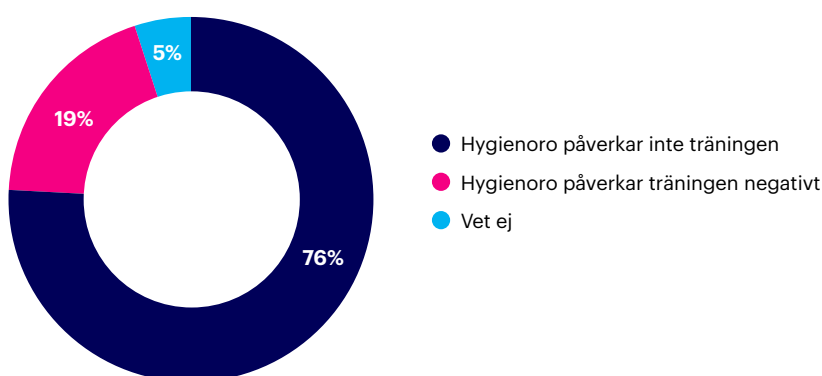
Hygienoro begränsar träningen för var femte svensk.....	4
Mer än varannan med hygienoro väljer bort träning – helt eller delvis.....	4
Kvinnor påverkas mer än män av hygienoro vid träning.....	5
Hygienoro vanligast bland yngre kvinnor.....	6
Andras svett och kroppslukt vanligaste störningsmomenten vid träning.....	6
Var femte kvinna har störts av andras svett och kroppslukt vid träning.....	7
Urinläckage vid träning vanligast bland kvinnor 35–49 år.....	8
Män mer benägna att träna i kläder som luktar svett.....	8
Många svenskar tränar regelbundet – men var tredje tränar inte alls.....	9
De flesta som inte tränar vill börja.....	9

## Hygienoro begränsar träningen för var femte svensk

19 procent uppger att oro eller obehag kopplat till olika hygienrelaterade faktorer påverkar viljan eller möjligheten att träna negativt, oavsett om det sker på gym, utomhus eller på annan plats. Det motsvarar omkring 1,5 miljoner personer i Sverige i åldern 18–84 år.

Orosmomenten är flera: ofräsch träningsmiljö, smittorisk, ostädade toaletter och duschar samt egen eller andras kroppslukt och svett. För kvinnor tillkommer även oro eller obehag kopplat till mens och urinläckage.

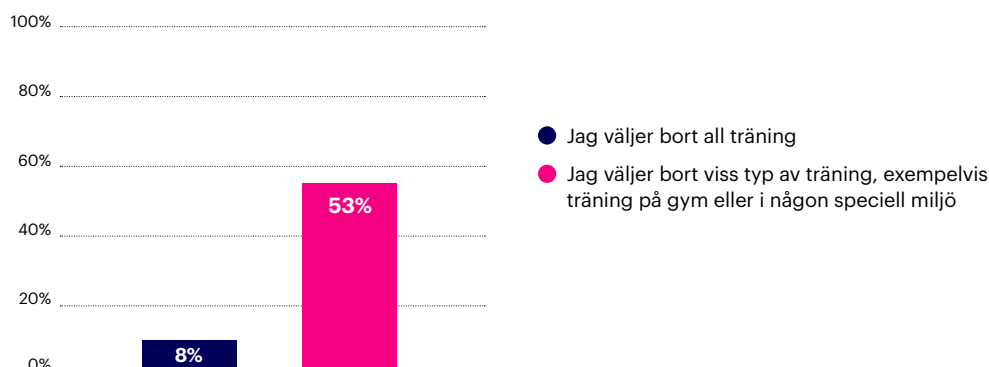
### Påverkar hygienoro din träning negativt?



## Mer än varannan med hygienoro väljer bort träning – helt eller delvis

Bland dem som upplever hygienoro uppger 8 procent att de helt avstår från träning på grund av oron. Ytterligare 53 procent väljer bort vissa typer av träning, till exempel gym eller träning i specifika miljöer. Sammantaget uppger 61 procent att hygienoro utgör ett hinder för deras träning. Andra som påverkas negativt av hygienoro uppger att de exempelvis begränsar sin träning genom att välja bort vissa delar av träningen, såsom vissa maskiner, övningar eller grupplass.

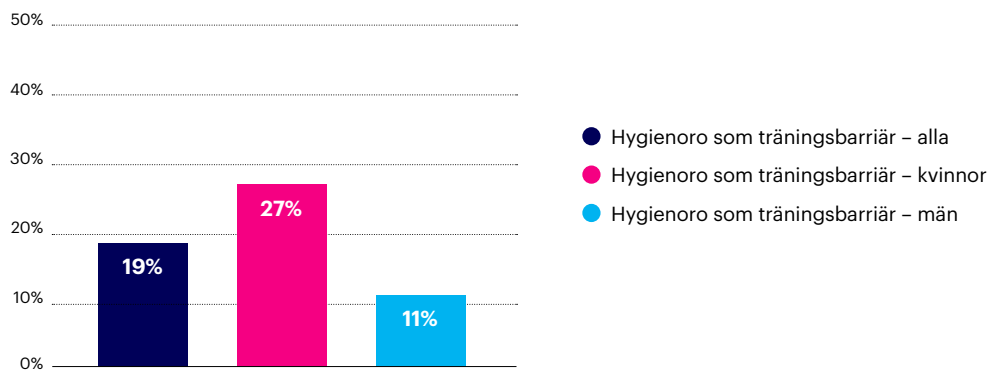
### På vilket sätt påverkar hygienoron din träning?



## Kvinnor påverkas mer än män av hygienoro vid träning

Hygienoro som hinder för träning är mycket vanligare bland kvinnor (27%) än bland män (11%).

### Hygienoro som barriär vid träning – uppdelat på kön

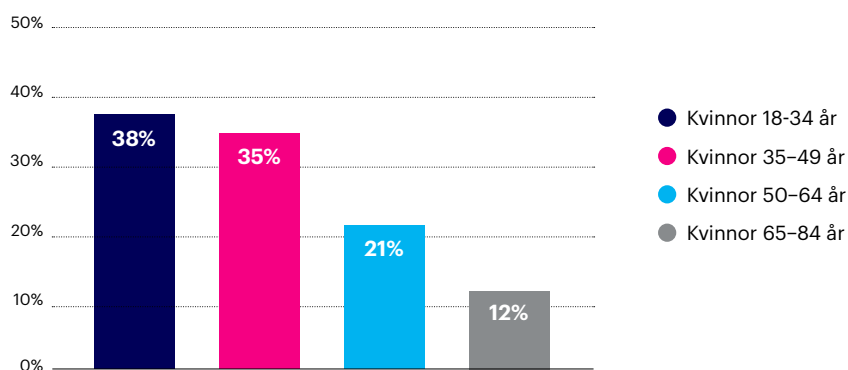


## Hygienoro vanligast bland yngre kvinnor

Problemet med hygienoro är särskilt utbrett bland yngre kvinnor: 38 procent i åldern 18–34 år uppger att deras träning påverkas negativt av hygienoro. Även i gruppen 35–49 år är andelen hög, där 35 procent av kvinnorna påverkas.

För kvinnor i gruppen 18–34 år och 35–49 år är hygienoro ett större hinder för träning än exempelvis tillgång till träningsanläggningar och privatekonomi.

### Hygienoro som träningsbarriär bland kvinnor i olika åldrar

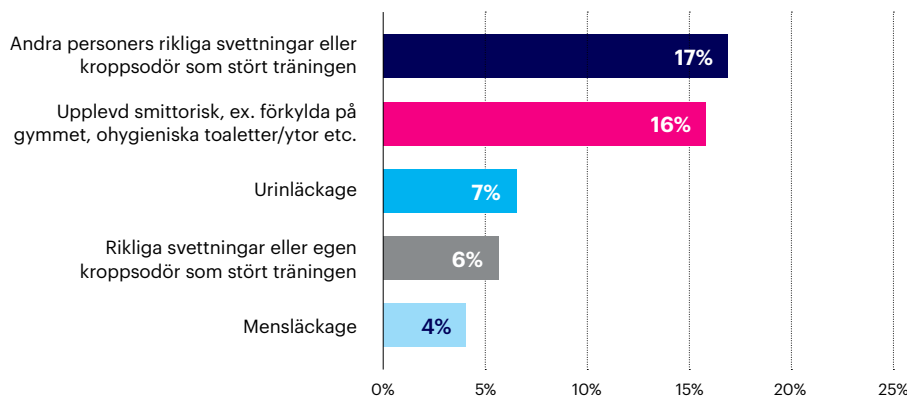


## Andras svett och kroppslukt vanligaste störningsmomenten vid träning

Undersökningen visar också hur vanligt det är att det man oroar sig för faktiskt har inträffat. Sett till hela den vuxna befolkningen uppger 17 procent att andra personers svettningar eller kroppslukt har stört deras träning, följt av upplevd smittorisk (16 %) – exempelvis förkylda personer på gymmet eller ohygieniska toaletter och ytor. Att den egna svetten eller kroppslukten upplevs som störande är mindre vanligt (6 %).

Det är fler som har upplevt urinläckage vid träning (7%) än mensläckage (4%).

### Hygienrelaterade upplevelser vid träning





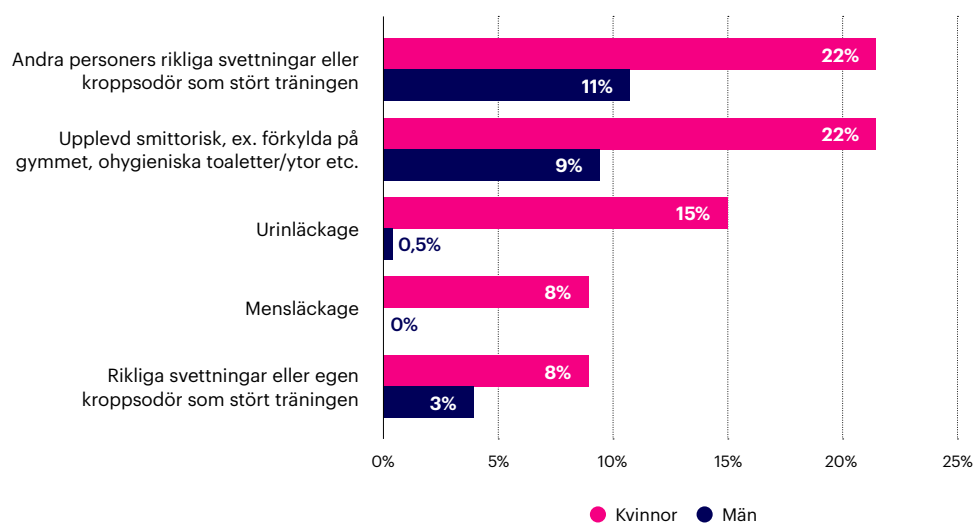
## Var femte kvinna har störts av andras svett och kroppslukt vid träning

Precis som vid hygienoro är det vanligare att kvinnor har störts av hygienrelaterade händelser vid träning än att män har gjort det. Var femte kvinna (22 %) uppger att andra personers svettningar eller kroppslukt har stört deras träning. Bland männen är det hälften så vanligt, en av tio har drabbats (11%).

Ett liknande mönster syns för upplevd smittorisk, där 22 procent av kvinnorna har varit med om det, jämfört med 9 procent av männen.

Urinläckage är relativt vanligt vid träning och har drabbat 15 procent av kvinnorna och 0,5 procent av männen. Mensläckage vid träning är mindre vanligt än urinläckage bland kvinnor generellt (8%).

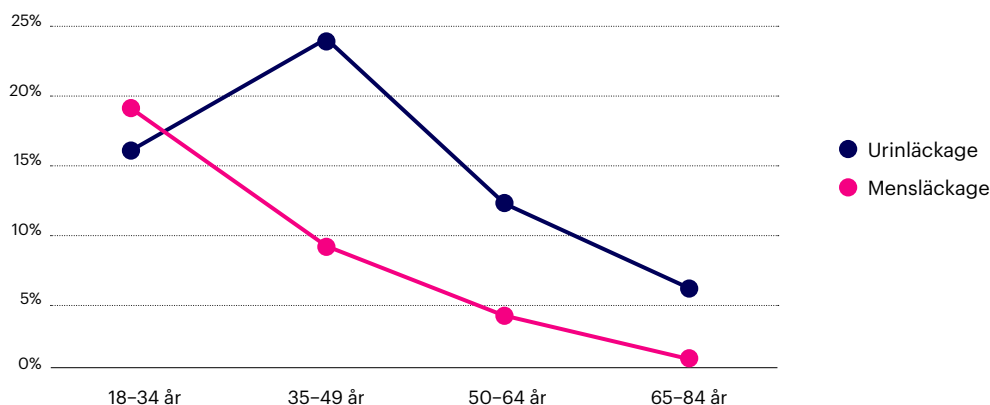
### Hygienrelaterade upplevelser vid träning – uppdelat på kön



## Urinläckage vid träning vanligast bland kvinnor 35–49 år

Bland kvinnor 18–34 år är mensläckage vid träning vanligast (20 %) jämfört med urinläckage (16 %). I åldern 35–49 år är det däremot vanligare att ha upplevt urinläckage (23 %) än mensläckage (10 %). Bland kvinnor 50–64 år har 13 procent upplevt urinläckage och 4 procent mensläckage.

### Urinläckage och mensläckage vid träning hos kvinnor



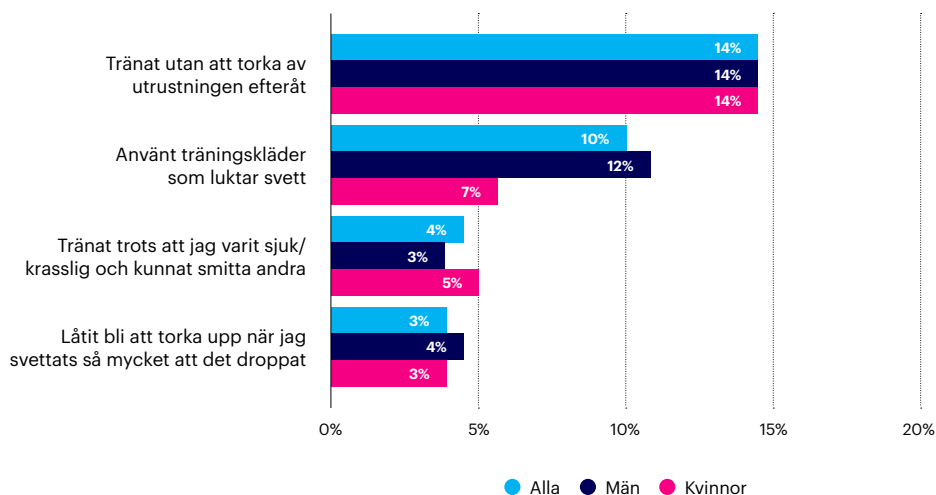
## Män mer benägna att träna i kläder som luktar svett

På frågan om man under det senaste året har gjort sådant som man själv eller andra kan uppleva som hinder till att träna uppger 14 procent att de har hoppat över att torka av utrustning.

Att använda träningskläder som luktar svett uppges av 10 procent, och är vanligare bland män (12 %) än kvinnor (7 %).

Mindre vanligt är att träna trots sjukdom och därmed riskera att smitta andra (4 %), liksom att inte torka upp svett som droppat (3 %).

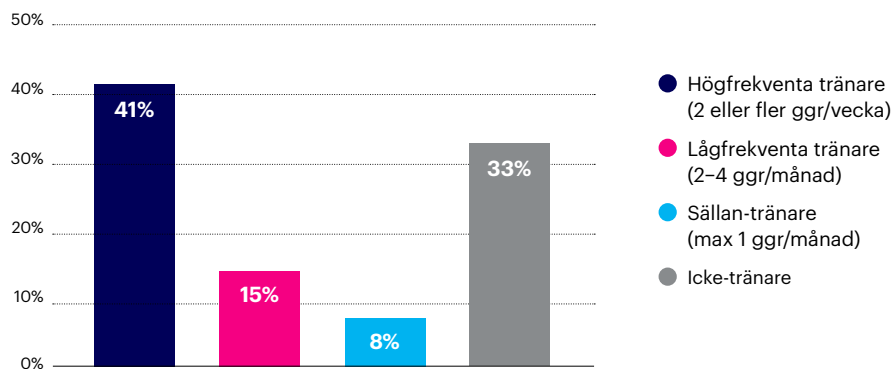
### Har du gjort något av detta det senaste året?



## Många svenskar tränar regelbundet – men var tredje tränar inte alls

Undersökningen visar att många svenskar är fysiskt aktiva, men också att en stor andel inte tränar alls. På frågan om hur ofta man tränar på gym, annan träningsanläggning, hemma eller utomhus uppger 41 procent att de tränar två gånger i veckan eller mer. Samtidigt uppger 33 procent att de inte tränar alls.

### Svenskarnas träningsvanor



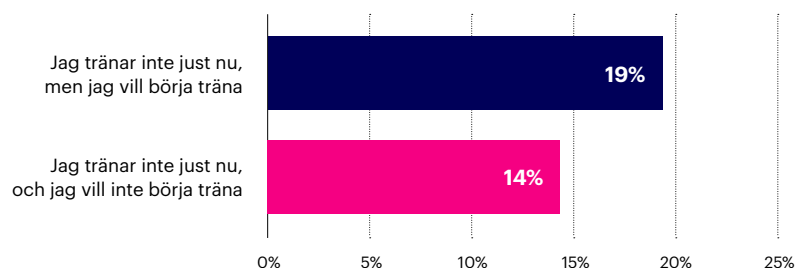
## De flesta som inte tränar vill börja

Bland dem som inte tränar alls varierar viljan att börja. Totalt uppger 14 procent av svenskarna att de inte tränar och inte heller vill börja, medan 19 procent uppger att de vill börja träna men inte gör det i dag.

Det är något fler kvinnor (20%) än män (17%) som vill komma i gång med träningen. Sett till ålder är andelen högst i gruppen 50–64 år (22%), men även bland exempelvis de äldsta, 65–84 år, finns en betydande andel som vill börja (15%).

Att en så stor grupp som nästan var femte svensk vill vara mer fysiskt aktiv men ändå inte tränar tyder på att det finns hinder på vägen.

### Viljan att börja träna





**Essity är ett globalt, ledande hygien- och hälsobolag.** Varje dag använder en miljard människor världen över våra produkter, lösningar och tjänster. Vårt syfte är att bryta barriärer för välbefinnande för såväl konsumenter, patienter, vårdgivare och kunder som för samhället. Försäljning sker i cirka 150 länder under de globalt ledande varumärkena TENA och Tork samt andra starka varumärken såsom Actimove, Cutimed, JOBST, Knix, Leukoplast, Libero, Libresse, Lotus, Modibodi, Nosotras, Saba, Sorbact, Tempo, TOM Organic, och Zewa. Under 2025 hade Essity en nettoomsättning på cirka 138 miljarder kronor (13 miljarder euro) och 36 000 anställda. Huvudkontoret ligger i Stockholm och Essity är noterat på Nasdaq Stockholm. För mer information, besök [essity.se](https://www.essity.se).



Libero



Cutimed®

Leukoplast®

JOBST

Actimove®



TOM  
ORGANIC

knix

modibodi®



sorbact®