

TRENDSCOPE

10 TRENDER

UPPDATERAD 25 MAJ 2026

Personlig hälsooptimering genom data och teknik

Utforskar trender inom hur individer använder data och teknik, som wearables och hälsoappar, för att proaktivt optimera sin egen hälsa och sitt välbefinnande.

● Mikro ● Makro ● Mega

MAKROTREND

Medicinsk precision i wearables: Från fitness till prediktiv biomarkörsövervakning

Wearables utvecklas snabbt från grundläggande aktivitetsmätare till avancerade enheter med medicinsk precision. Nya sensorer möjliggör kontinuerlig realtidsövervakning av specifika biomarkörer som blodsocker och kortisol, med syfte att leverera prediktiva hälsoinsikter (t.ex. tidig varning för infektioner). Framtida formfaktorer som e-tatueringar och smarta plåster...

Teknik

Innovation

Digitalisering

1 OBSERVATION · SENAST 25 MAJ 2026

Wearable Devices For Healthcare

sermo.com

Wellness Tech Trends What S New in Biohacking 2026

holistixintl.com

Key Trends in Wearable Technology and Health Apps To Look For in 2020

developers.dev

MAKROTREND

Personlig nutrition driven av AI och biometrisk data

Efterfrågan på personligt anpassad kost baserad på individuella behov (genetik, metabolism, livsstil) ökar. Denna trend förstärks av AI-drivna plattformar, DNA-analyser och mikrobiomanalyser som möjliggör skräddarsydda kostråd och produkter, vilket flyttar fokus från 'one-size-fits-all' dieter.

Digitalisering

AI

Konsumentbeteende

4 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

Trender 2025

foodfacts.se

Personalized Nutrition Market Size

marketsandmarkets.com

De Bygger Grunden For Framtidens Losning

swedenfoodarena.se

MAKROTREND

AI-driven personalisering av välbefinnandeprogram

Företag använder AI för att skräddarsy hälsoråd, resurser och välbefinnandeprogram till individuella medarbetares behov och livsstil. Detta leder till mer relevanta och engagerande initiativ som adresserar specifika utmaningar som stress och utbrändhet, vilket förbättrar medarbetarnas mottaglighet och programmets effektivitet.

Ai

Digitalisering

Effektivisering

5 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

[Hrcoms Future of Employee Well Being 2025 Mebh0peh](#)[hr.com](#)[Trends in Employee Wellbeing Initiatives in 2026](#)[nutrium.com](#)[nisbenefits.com](#)[blog.nisbenefits.com](#)

MIKROTREND

Precisionsbiohacking och AI-driven personlig hälsooptimering

Startups och forskningsprojekt fokuserar på att utveckla AI-drivna system som analyserar realtidsdata från wearables och andra sensorer för att erbjuda mycket specifika och handlingsbara rekommendationer. Detta går bortom grundläggande spårning till att identifiera specifika stressfaktorer, hormonella obalanser och sömnstörningar, vilket möjliggör...

Ai

Teknik

Konsumentbeteende

1 OBSERVATION · SENAST 25 MAJ 2026

Biohacking Trends 2026 Exploring Risks Benefits Safety Popular Health Hacks

medicaldaily.com

Top Apps For Effortless Health Wellness Tracking

viasocket.com

Introduction To Precision Wellness

researchgate.net

MAKROTREND

AI-driven personalisering och dataanalys inom hälsa och aktiv livsstil

Användningen av AI, bärbar teknologi och dataanalys blir alltmer central för att skapa personliga tränings- och livsstilsprogram. Detta möjliggör datadriven coaching, framstegsspårning och skräddarsydda rekommendationer för att främja fysisk aktivitet och holistisk hälsa. Det driver investeringar i digitala hälsoplattformar och AI-infrastruktur.

Ai

Digitalisering

Teknik

5 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

Longlife Active Individanpassat Digitalt Motivationsprogram For En Halsosam och Hallbar Livsstil Med Stod av
shh.se

Trender Inom Traning 2026
aktivitus.se

Wellness Trends Shaping How We Move Feel in 2026
activeness.com

MAKROTREND

Utveckling av Säkra Dataplattformar och IP-strategier för Hälso-AI

En kritisk trend är etableringen av säkra och pålitliga miljöer för sekundäranvändning av hälsodata, samt utvecklingen av robusta strategier för immateriella rättigheter (IP). Företag fokuserar på att patentera unika algoritmer och databehandlingsmetoder, snarare än bara produkten, samtidigt som de navigerar i regleringar kring datasekretess och säkerhet för att...

Infrastruktur

Reglering

Sakerhet

1 OBSERVATION · SENAST 25 MAJ 2026

Trusted Research Environment for Health AI (TRE4HealthAI)chalmersindustrietechnik.se**How To Patent Your Innovations in Digital Health**patentpc.com**Patents Trade Secrets Strategy**alston.com

MEGATREND

Förskjutning mot integrativ och datadriven förebyggande holistisk hälsa

Branschen för holistiskt välbefinnande expanderar snabbt med en tydlig trend mot integrativa, förebyggande och helhetsinriktade metoder. Fokus ligger på att identifiera och behandla grundorsaker till hälsoproblem, snarare än bara symptom, genom att omfatta fysiskt, mentalt och emotionellt välbefinnande. Detta drivs av data-driven vård, avancerade labbtester och integrativ...

Hallbarhet

Konsumentbeteende

Innovation

2 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

Holistic Health Trends To Watch in 2026 San Diegosaffronsageliving.com**En Global Resa Mot Holistisk Hals**kau.se**Halsotrender 2025**vital.se

MAKROTREND

Longevity och metabol hälsa som drivkraft för kostval

Trenden 'longevity' (långlevnad) övergår från ett nischfenomen till en praktisk strategi där konsumenter aktivt söker livsmedel och kostmönster som främjar metabol hälsa, sömnoptimering och stresshantering. Detta inkluderar specifika näringsämnen för kognitiv funktion och energireglering.

Konsumentbeteende

Halsa

Innovation

2 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

Top Food Nutrition Trends 2026 Kline

klinegroup.com

Trendspaning 2026 Longevity Somn och Riktig Mat

funmed.se

The Future of Eating Nutrition Trends That Will Shape 2026

nhdmag.co.uk

MIKROTREND

Personifierade hälsoplattformar med omfattande labbtester och expertvägledning

Nya startup-företag erbjuder medlemskapsbaserade plattformar som kombinerar omfattande labbtester (över 100 markörer) med läkar driven insikt och vägledning för personlig hälsohantering. Dessa plattformar fokuserar på metabolisk hälsa, cellulär hälsa och livslängdsfrämjande behandlingar via telehälsa.

Affarsmodeller

Digitalisering

Konsumentbeteende

5 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

Personal Health

failory.com

medicalstartups.org

medicalstartups.org

Healthcare Innovation At the Turn of 2026 Mapping Whats Now and Whats Next in

rockhealth.com

MIKROTREND

Prediktiv hälsoanalys med passivt insamlad biometrisk data

Utveckling av appar och system som använder passivt insamlad biometrisk data från bärbara enheter och smarta hemsensorer för att förutsäga kritiska händelser, som kardiovaskulära problem eller fall. Denna trend möjliggör tidig riskstratifiering och proaktiva interventioner, vilket flyttar fokus från reaktiv vård till förebyggande hälsa för äldre.

Digitalisering

Halsa

Ai

3 OBSERVATIONER · SENAST 25 MAJ 2026

Ten Health and Aging Tech Offerings Ces 2025ageinplacetech.com**Aging in Place in 2026 Technology Care Models and the Future of Senior Care**innovationincubator.com**ufl.edu**distance.physiology.med.ufl.edu