NISCHOMRÅDE · KURERAD TRENDANALYS

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.

UPPDATERAD 30 juni 2026

● Mikro ● Makro ● Mega

10
PUBLICERADE TRENDER

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 1/12

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 'precisionsbiohacking' och skräddarsydda råd för kost, träning och mentalt välbefinnande.

Ai | Teknik | Konsumentbeteende | 1 observation · senast 25 maj 2026

Källor

01 **Biohacking Trends 2026 Exploring Risks Benefits Safety Popular Health Hacks**
medicaldaily.com

02 **Top Apps For Effortless Health Wellness Tracking**
viasocket.com

03 **Introduction To Precision Wellness**
researchgate.net

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 2/12

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 · Innovation · 5 observationer · senast 25 maj 2026

Källor

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

02 **Trender Inom Traning 2026**
aktivitus.se

03 **Wellness Trends Shaping How We Move Feel in 2026**
activewellness.com

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 3/12

MIKROTREND

Konsumenters betalningsvilja för teknikdrivna hälsotjänster

Konsumenter ser alltmer teknikdrivna hälsofrämjande tjänster som reella verktyg för att stärka och stödja sin egen hälsa. Denna ökade acceptans och vilja att betala för sådana tjänster, som wearables och digitala stöd, skapar en stor möjlighet för företag att utveckla och erbjuda abonnemangsbaserade eller tjänstebaserade modeller inom personlig hälsooptimering.

Affarsmodeller | Konsumentbeteende | Digitalisering | 1 observation · senast 25 maj 2026

Källor

01 **[PDF] Healthtech - för människors hälsa, vård och livskvalitet - TechSverige**
techsverige.se

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 4/12

MEGATREND

Teknikdriven omformning av konsumentbeteende och 'wearables'-återkomst

Tekniken omformar konsumentbeteendet genom att erbjuda nya sätt att interagera med produkter och tjänster. Särskilt 'wearables' som smartklockor och AirPods ser en återkomst, nu med avancerade sensorer för kontinuerlig hälsodata (puls, sömn, potentiellt glukos), vilket skapar nya marknader inom hälsa och välbefinnande.

Konsumentbeteende | Teknik | Halsa | Digitalisering | 7 observationer · senast 25 maj 2026

Källor

01 **Consumer trends in 2026: Safety, security and the wearables comeback | Robeco Global**
robeco.com

02 **How Technology Is Shaping Consumer Behavior: Trends You Can't Afford to Ignore**
assurant.com

03 **The role of technology in shaping consumer behavior**
techtarget.com

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 5/12

MIKROTREND

Bredare tillämpning av digital innovation bortom wearables

Digital innovation inom personlig hälsooptimering expanderar bortom traditionella bärbara enheter. Nya teknologier som smarta speglar för personlig diagnostik (t.ex. hudhälsoanalys) och virtual reality-lösningar för mentalt välbefinnande (t.ex. ångestreduktion) indikerar en trend mot mer diversifierade och integrerade tekniska lösningar för självoptimering.

Innovation | Teknik | Digitalisering | Halsa | 1 observation · senast 25 maj 2026

Källor

01 **Digital innovation inom e-hälsa - Pierre Fabre**
pierre-fabre.com

02 **Trender inom hälsa för privatpersoner och företag - Gaia Health**
gaiahealth.se

03 **The Future of Healthcare Startups Key Opportunities For 2026**
himssconference.com

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 6/12

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 | 5 observationer · senast 3 augusti 2026

Källor

01 **Trender 2025**
foodfacts.se

02 **Personalized Nutrition Market Size**
marketsandmarkets.com

03 **De Bygger Grunden For Framtidens Losning**
swedenfoodarena.se

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 7/12

MIKROTREND

Mainstreaming av biohacking genom teknik

Biohacking, en praxis för att optimera fysisk och mental prestation med hjälp av vetenskap och teknik, blir alltmer mainstream. Detta drivs av tillgången till avancerade bärbara enheter, databaserade personliga näringsplaner och mindfulness-appar, vilket gör avancerade självoptimeringstekniker tillgängliga för en bredare konsumentgrupp.

Konsumentbeteende | Teknik | Innovation | 1 observation · senast 25 maj 2026

Källor

01 **Biohacking Trends 2026 Exploring Risks Benefits Safety Popular Health Hacks**
medicaldaily.com

02 **Why Is Bio Hacking Tech Moving Into the Mainstream Wellness Market**
luthresearch.com

03 **Biohacking 101 Enhancing Your Health With Wearable Technology**
healthon.com

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 8/12

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 · 4 observationer · senast 9 juli 2026

Källor

01 **Ten Health and Aging Tech Offerings Ces 2025**
ageinplacetech.com

02 **Aging in Place in 2026 Technology Care Models and the Future of Senior Care**
innovationincubator.com

03 **ufl.edu**
distance.physiology.med.ufl.edu

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 9/12

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 signalerar en integration som går bortom dagens klockor och ringar.

Teknik | Innovation | Digitalisering | 1 observation · senast 25 maj 2026

Källor

01 **Wearable Devices For Healthcare**
sermo.com

02 **Wellness Tech Trends What S New in Biohacking 2026**
holistixintl.com

03 **Key Trends in Wearable Technology and Health Apps To Look For in 2020**
developers.dev

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 10/12

MIKROTREND

Utveckling av Personliga Digitala Tvillingar (PDT) för hälsooptimering

Konceptet med digitala tvillingar, en virtuell representation av en individ, tillämpas för att kontinuerligt övervaka, aggregera och modellera hälsodata från smarta wearables och andra källor. Målet är att förbättra hälsomedvetenhet, optimera daglig hälsostyrning och förbättra telemedicinska processer genom prediktiva insikter och människa-dator-interaktion.

Teknik | Digitalisering | Innovation | 1 observation · senast 25 maj 2026

Källor

01 **nih.gov**
pmc.ncbi.nlm.nih.gov

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 11/12

OM ANALYSEN

Använd gärna analysen

Du får gärna skriva ut, dela och citera ur analysen. Använd insikterna i ert eget arbete, i presentationer och i samtal där de kan göra nytta.

DOKUMENTKÄLLA

https://trendscope.se/personlig-halsooptimering-genom-data-och-teknik

NÄR DU HÄNVISAR

Ange Trendscope som källa. I digitala sammanhang får du gärna länka tillbaka till dokumentkällan, så att läsaren kan hitta den senaste publicerade versionen och följa underlaget vidare.

KONTROLLERA VIKTIGA UPPGIFTER

Både människor och AI kan missa sammanhang, feltolka uppgifter eller återge en källa fel. Kontrollera därför originalkällan när en uppgift ska ligga till grund för beslut, publicering eller andra sammanhang där korrekthet är viktig.

AI-STÖD OCH MÄNSKLIG KURERING

Delar av källinsamlingen och bearbetningen har gjorts med AI-stöd. Urval, struktur och den publicerade analysen har granskats och kurerats redaktionellt av människor.

FÖRESLAGEN HÄNVISNING

Trendscope. “Personlig hälsooptimering genom data och teknik”. Uppdaterad 30 juni 2026.

© Trendscope · version 4 · 2026-08-08 · 12/12