



# LUND UNIVERSITY

## Tänkande bakom val och användning av livsmedel

### Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning

Svederberg, Eva

1997

*Document Version:*  
Förlagets slutgiltiga version

[Link to publication](#)

*Citation for published version (APA):*  
Svederberg, E. (1997). *Tänkande bakom val och användning av livsmedel: Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning*. [Doktorsavhandling (monografi), Pedagogik]. Lund University Press.

*Total number of authors:*  
1

#### General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

#### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117  
221 00 Lund  
+46 46-222 00 00



# Tänkande bakom val och användning av livsmedel

Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning



Eva Svederberg



LUND STUDIES IN EDUCATION 1



Lund  
University  
Press





# Tänkande bakom val och användning av livsmedel



Eva Svederberg





Boken fokuserar tänkande och handlande i förhållande till livsmedel som pedagogiska förutsättningar för förståelse av kostbudskap och näringsrekommendationer.

Resultat från en studie som inkluderar arton metallarbetarfamiljer, där föräldrarna är födda och uppvuxna i Finland, Kroatien eller Sverige, presenteras. I ett individperspektiv beskrivs hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av fettrika resp. kostfibrrika livsmedel, för att belysa faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning.

För att stödja lärande och förändring argumenterar Eva Svederberg i boken för, att det i den pedagogiska praktiken är viktigt att lyfta fram och utgå från den lärandes erfarenhetsmässigt grundade tänkande och handlande.



**Lund University Press**  
Box 14, S-221 00 LUND, Sweden

Art nr 20466  
ISBN 91-7966-412-1  
ISSN 1402-389X





TÄNKANDE BAKOM VAL OCH ANVÄNDNING AV LIVSMEDEL





*Till Hanna*





LUND STUDIES IN EDUCATION 1


# Tänkande bakom val och användning av livsmedel

Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning

*Eva Svederberg*



Lund  
University  
Press





Lund University Press  
Box 141  
S-221 00 LUND  
Sweden  
+46 46 31 20 00

Art nr 20466  
ISBN 91-7966-412-1  
ISSN 1402-389X

© 1997 Eva Svederberg

Grafisk form: Alf Dahlberg/PAN EIDOS  
Tryck: Studentlitteratur 1997







## Innehåll

<b>Förord</b>	9
<b>Inledning</b>	11
Några utgångspunkter	12
Syfte	14
Orientering om avhandlingens innehåll	15

## Del I Forskningsproblemet

<b>1 Bakgrund</b>	19
Metoder och former för kostinformation	19
En tillbakablick	25
Aktuell forskning om matvanor	29
Sammanfattning	35
<b>2 Hälsans ojämlika fördelning</b>	37
Hälsa och folkhälsa	37
Hälsans ojämlika fördelning i Sverige	40
Hälsopolitiska mål för Europa; WHO's europastrategi	42
Hälsopolitiska mål i Sverige	43
Strategier för att nå de hälsopolitiska målen	44
Sammanfattning	46
<b>3 Pedagogiska och epistemologiska frågor</b>	47
Pedagogik som forskningsdisciplin	47
Några strömningar inom pedagogiken	48
Vuxenpedagogiska frågor	49
Enkulturation och interkulturell pedagogik	54
Epistemologisk diskussion i relation till avhandlingens frågeställning och syfte	57
Sammanfattning och diskussion	63

## Del 2 Fältundersökning

<b>4 Teoretiska utgångspunkter</b>	69
Fenomenografi	69
Habitus	77
Sammanfattning	82



<b>5 Fältundersökningens design</b>	84
Urvalsram	84
Förförståelse	86
Folkgruppen kroater	88
Folkgruppen finnar	92
Datansamlingens genomförande	96
Sammanfattning	100

### Del 3 Forskningsmetodisk ansats och resultat

<b>6 Metodisk ansats</b>	105
Kontextuell analys	106
Kontextuell analys applicerad på aktuellt datamaterial	108
Fortsatt kontextuell analys – Framträdande erfarenheters närvaro i tänkande och handlande	113

<b>7 Fallbeskrivningar</b>	120
Tre fall som har förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning	120
Tre fall som inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning	131
Sammanfattning	144

<b>8 Tänkan­de bakom val och användning av livsmedel i de fall som förändrat sina matvanor avseende såväl fettrika som kostfibrerrika livsmedel</b>	145
Tänkan­de bakom val och användning av fettrika livsmedel	145
Tänkan­de bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel	154
Tänkan­de bakom val och användning av fettrika livsmedel i jämförelse med tänkan­de bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel	161
Sammanfattning	166

<b>9 Tänkan­de bakom val och användning av livsmedel i de fall som har oförändrade eller så gott som oförändrade matvanor</b>	168
Tänkan­de bakom val och användning av fettrika livsmedel	168
Tänkan­de bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel	175
Tänkan­de bakom val och användning av fettrika livsmedel i jämförelse med tänkan­de bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel	180
Sammanfattning	185

<b>10 Grunder för skillnader i förändringsbenägenhet</b>	188
Analys på en kollektiv kulturell nivå	190
Resultat	191
Habitus i relation till tänkan­de bakom val och användning av livsmedel	193
Den etnokulturella bakgrundens inflytande	196
Livsmedels symboliska värde	197
Sammanfattning	199



## Del 4 Sammanfattning och diskussion

<b>11 Sammanfattning och diskussion</b>	203
Metodologiska frågor	203
Design	206
Resultat	208
Att förstå handlande och möjligheten att påverka	218
Den kulturspecifika nivån	222
Slutord	223
<b>Summary</b>	226
<b>Referenser</b>	233
<b>Bilagor</b>	
1. Olofströmsprojektet	244
2. Exempel på inledning och huvudfrågor i intervjuerna	251



## Tabeller

**Tabell 1** Risken att utveckla hjärtinfarkt för personer i olika socioekonomiska grupper jämfört med risken bland högre tjänstemän för män respektive kvinnor, 30–74 år, 1976–84. (s. 42)

**Tabell 2** Val och användning av fettrika livsmedel i relation till innehållet i kostbudskap om mindre fett. (s. 110)

**Tabell 3** Schematisk framställning av fallens fördelning över beskrivningskategorierna (fettrika livsmedel). (s. 110)

**Tabell 4** Val och användning av kostfibrerika livsmedel i relation till innehållet i kostbudskap om mer kostfiber. (s. 111)

**Tabell 5** Schematisk framställning av fallens fördelning över beskrivningskategorierna (kostfibrerika livsmedel). (s. 111)

**Tabell 6** Antal familjer i de respektive grupperna som har förändrat resp. oförändrat handlingsmönster avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel, samt antal familjer som har förändrat handlingsmönster avseende kostfibrerika livsmedel och oförändrat handlingsmönster avseende fettrika livsmedel. (s. 112)

**Tabell 7** Karaktäristik av tänkandet bakom val och användning av livsmedel. (s. 118)

**Tabell 8** Erfarenheter av hälsoproblem inom familjen som medverkat till förändring av val och/eller användning av fett- resp. kostfibrerika livsmedel. (s. 162)

**Tabell 9** Erfarenheter av hälsoproblem som hos individer i familjen *i någon mån* medverkat till förändring av val och/eller användning av fett- resp. kostfibrerika livsmedel. (s. 181)

**Tabell 10** Habitus i relation till vad som karaktäriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel. (s. 194)

**Tabell 11** Innehåll i kostbudskap som medverkar till förändring av matvanorna. (s. 198)

**Tabell 12** Innehåll i kostbudskap som utgör hinder för förändring av matvanorna. (s. 198)

**Tabell 13** Sammanfattning av resultaten. (s. 211)

**Tabell 14** Definition av huvuddelar inom tänkandet bakom val och användning av livsmedel som karaktäriserar de fyra kvalitativt olika tänkesätten. (s. 212)

## Figurer

**Figur 1** Relativa dödsrisker för män 45–69 år i olika yrken. Sverige 1961–86. (s. 41)

**Figur 2** Kroatians tre etnografiska regioner, tillika klimatzoner och odlingszoner. (s. 90)

**Figur 3** Gränsen för freden vid Pähkinäsaari (Nöteborg) 1323, skiljer på flera sätt sydvästra Finland från resten av landet, bl.a. etnografiskt och odlingsmässigt. (s. 94)

**Figur 4** Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden och till familjens hälsosituation befanns vara mest framträdande i tänkandet bakom val och användning av livsmedel. (s. 114)

**Figur 5** Vad som initialt ses i den geometriska figuren avgörs av vår subjektiva erfarenhetsvärld i den kulturella kontext där vi successivt samlar våra erfarenheter. (s. 116)

**Figur 6** Tänkandet bakom val och användning av livsmedel har i dessa fall i första hand utvecklats med utgångspunkt från hälsomässigt grundade erfarenheter. (s. 121)

**Figur 7** Tänkandet bakom val och användning av livsmedel har i dessa fall i första hand utvecklats med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter. (s. 131)

**Figur 8** Habitus som en gemensam orienteringsprincip yttrar sig på individuella sätt med utgångspunkt från varierande erfarenheter inom de resp. etnokulturella grupperna, vilket resulterat i habitus A och B. (s. 197)



## Förord

Detta avhandlingsarbete har sin grund i en tresidig intresseinriktning - livsmedel och hälsa, pedagogik och kultur. Alltsedan jag presenterade min forskningsidé för min handledare professor Lennart Svensson våren 1988, innan jag ens var antagen till forskarutbildningen, har jag känt ett aldrig sviktande stöd i mitt arbete att öka förståelsen för förhållanden och faktorer som styr människors matvanor. Tack Lennart!

Vid olika tillfällen har jag haft tillfälle att presentera delar av och preliminära versioner av manuskriptet på seminarier vid Pedagogiska institutionen i Lund. Ett särskilt tack går till doktoranderna och vännerna i institutionens temagrupp Folkhälso pedagogik, vilka inte bara kommit med värdefulla kommentarer utan också utgjort ett ovärderligt stöd under hela forskningsprocessen. Jag vill också tacka professor Nils-Georg Asp, docent Christer Fritzell, docent Åke Isacson, nutritionist Ulla Johansson, docent Elisabeth Jernryd, professor Christer Jönsson, docent Eva-Marie Köhler, fil.dr. Åsa Lindberg-Sand och professor Ann-Marie Sellerberg för värdefulla synpunkter i arbetets olika skeden. Jag vill även framföra ett hjärtligt tack till samtlig personal vid Pedagogiska institutionen och vid Pedagogisk-psykologiska biblioteket i Lund. På olika sätt har ni alla varit ett ovärderligt stöd för mig, både i arbetet med avhandlingen och som vänner.

Avhandlingsarbetet hade inte varit möjligt att genomföra utan ekonomiskt stöd från olika håll. Jag vill därför framföra mitt tack till Folkhälsoinstitutet, Johanna Anderssons stiftelse för ett naturligt levnadssätt, Professor Herman Siegelvalds och fru Hilma Siegelvalds fond, Stiftelsen Engelbrekts Barnavårds- och Husmodersskola, Stiftelsen Uppsala Hemsysterskolans Fond, Susanne Hallgrens stiftelse och Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans Donationsfond. För min egen försörjning var Centrala studiestödsnämnden (CSN) mig behjälplig i början av forskarutbildningen och sedan höstterminen 1993 har jag innehaft doktorandtjänst vid Lunds universitet, den samhällsvetenskapliga fakulteten.

Jag riktar också mitt tack till projektledningen för det befolkningsinriktade interventionsprojektet "Hälsan i Olofström", som öppnade vägen för arbetets fältundersökning. Ett särskilt tack riktar jag till de finska, kroatiska och svenska familjer i Olofström som gjorde det möjligt för mig att genomföra undersökningen i enlighet med planerna. Med anledning av min studieresa till Kroatien sommaren 1990, vill jag tacka familjerna Glasnowić och Milin i Dugo Selo och familjen Skara i Zadar samt nutritionist Katarina Antonic vid Croatian National Institute of Public Health i Zagreb. Med anledning av min studieresa till Finland sommaren 1991, vill jag tacka familjen Kilvensalmi i Rapakkojoki och verksamhetsledare Vesa Korpelainen vid Nordkarelenprojektets kontor i Joensuu.



En tacksamhetens tanke går även till Ulla-Kaisa Koivisto Hursti och Päivi Palojoki. Tack för givande matvanediskussioner och värdefulla synpunkter i arbetets slutskede samt för många uppmuntrande e-brev.

Slutligen vill jag tacka för allt stöd som jag fått från min vänner, mina syskon med familjer, min mor med make och inte minst min dotter Hanna, som haft förmågan att i kritiska lägen se min forskning med humor och distans. Jag glömmmer aldrig födelsedagstårtan i form av en microcassette (!), som jag fick av Hanna när jag var mitt uppe i arbetet med att skriva ut intervjuer.

Till sist vill jag dela med mig av följande dikt av Margareta Ekström ur diktsamlingen Skärmar, som jag hörde Birgitta Ulfsson läsa upp i radion våren 1995. När jag hörde den slog det mig att den säger något om forskningens villkor.

### Instruktion för flygrädda

*För att man skall kunna flyga  
måste skalet klyvas  
och den ömtåliga kroppen blottas*

*För att man skall kunna flyga  
måste man högst upp på strået  
också om det böjer sig  
och svindeln kommer*

*För att man skall kunna flyga  
måste modet vara  
något större än rädslan  
och en gynnsam vind råda.*

Lund, den 20 februari 1997

*Eva Svederberg*



## Inledning

Ett u-landsuppdrag i Etiopien, där jag arbetade med utbildning av rådgivare för landsbygdsutvecklingsprojekt på 1970-talet, innebar en förändring för mitt sätt att se på pedagogiska problemställningar. Jag fick då upp ögonen för att förutsättningen för fruktbar kommunikation med den där aktuella målgruppen, småbrukarfamiljer på självhushållningsnivå, var att de fick ge uttryck för sina aktuella problem och behov och i första hand kunde erbjudas bistånd för att lösa dessa. Detta gav mig insikt om att människors livssituation inom ramen för deras kultur måste utgöra grund för innehållet i det som kommuniceras för att detta skall uppfattas som relevant.

Då jag återkom till Sverige och senare arbetade som lärare i kostkunskap, fann jag att mina erfarenheter från Etiopien har relevans för pedagogiska problemställningar som gäller mat och hälsa även i Sverige. I mitt lärarvärv på vårdutbildningar på gymnasie- och högskolenivå, fann jag att de studerande där i första hand riktade sin uppmärksamhet mot att vårda sjuka. Fruktbar kommunikation förutsatte därför att undervisningen om mat och hälsa skedde inom ramen för den kulturella miljö som deras utbildning var en del av, i deras fall en vårdkultur. I denna ingick möten med vårdtagare från andra länder och med min erfarenhet från Etiopien tog jag fasta på detta. Undervisningen i kostkunskap kom på så sätt att omfatta inslag om lyhörddhet för de särskilda problem och behov som erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, t.ex. annan religion, kan innebära för utrikes födda som av olika skäl kommer i kontakt med hälso- och sjukvården i Sverige.

Bakgrunden till det här föreliggande arbetet är mina ovan refererade erfarenheter som lärare i Etiopien och Sverige och intressanta möten med människor med annan kulturell bakgrund än min egen. Med de båda ämnesområdena pedagogik samt mat och hälsa som utgångspunkt, är min huvudfråga hur kulturellt grundade erfarenheter framträder i människors tänkande om mat i Sverige, sett i relation till Svenska näringsrekommendationer (SNR), så som de kommer till uttryck i kostbudskap av olika slag. Mitt intresse gällde alltså inte att ge en objektiv bild av kulturellt grundade matvanor i sig och inte heller hur kulturellt grundade matvanor reellt sett påverkas av mötet med näringsrekommendationer och kostbudskap.

Då kultur är ett nyckelbegrepp i sammanhanget, samtidigt som det är ett begrepp som har flera betydelser (Århem, 1989), ges här en kort definition av begreppets innebörd i detta arbete. Med kultur avses här den grund för människors tänkande och handlande som formats av erfarenheter i deras sociokulturella och etnokulturella miljö allt sedan barndomen (Jarvis, 1992). Med detta sätt att se är tillhörighet till en viss kultur resultatet av ett successivt lärande inom ramen för en komplexitet av sociala, ekonomiska, religiösa, ekologiska, regionala, hälsomässiga, åldersmässiga, utbildningsmässiga och/eller yrkesmässiga erfarenheter. I det här



aktuella arbetet ses således en individs eller en grupps kultur som en produkt av en komplex inlärningsprocess, vilken kommer till uttryck i en viss livssituation. I arbetet används uttrycken ”kulturellt grundade erfarenheter” och ”erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden”. I enlighet med ovan anfört synsätt inkluderar dessa uttryck i detta arbete såväl sociokulturellt som etnokulturellt grundade erfarenheter under uppväxten och framåt.

## Några utgångspunkter

### *Svenska näringsrekommendationer*

Svenska näringsrekommendationer (SNR) (Bruce & Becker, 1989) tar sikte på näringsmässiga riktlinjer för en mathållning som ger förutsättningar för en god hälsa. Dessa rekommendationer gäller också som grund för enhetliga kostråd vid behandling av övervikt, hypertoni, diabetes och hyperlipoproteinemi samt för att försöka förebygga vanliga cancerformer (Vessby, 1989). Basen i rekommendationerna är en fettbalanserad och kostfibrerrik mathållning. För de flesta innebär detta i första hand en minskad konsumtion av fettrika livsmedel och en ökad konsumtion av kostfibrerrika livsmedel (Kost, Motion och Hälsa, 1992). Allmänhetens kunskaper om samband mellan mat och hälsa är relativt goda (Enghardt & Becker, 1992). Detta tyder på att Svenska näringsrekommendationer (SNR), så som de kommer till uttryck i kostbudskap om minskad konsumtion av fettrika livsmedel och ökad konsumtion av kostfibrerrika livsmedel i tidningsartiklar, tidskrifter, TV-program, broschyrer, böcker m.m., når ut till befolkningen. Trots detta innehåller den dagliga mathållningen generellt sett fortfarande alltför hög andel fett och alltför låg andel kostfiber (Becker, 1992). Näringsrekommendationer tycks således inte vara någon betydelsefull utgångspunkt för människors matvanor. I meningen minskad konsumtion av fettrika livsmedel och ökad konsumtion av kostfibrerrika livsmedel används fortsättningsvis det vedertagna uttrycket mindre fett och mer kostfiber.

Utgångspunkten för avhandlingsarbetet är att ovan nämnda Svenska näringsrekommendationer (SNR), vilka människor på olika sätt kommer i kontakt med i vardagslivet och vid kostinformation, enskilt eller i grupp, i mycket varierade utsträckning resulterar i förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning. Av pedagogiska skäl har frågor därför rests om dynamiken i människors matvanor (Hansson et.al., 1991; Meltzer et.al., 1992; Pedersen, 1993; Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994).

Ett sätt att få klarhet i förhållanden och faktorer som styr människors matvanor kan vara att undersöka hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande bakom deras val och användning av livsmedel.





### *Hälsans ojämlika fördelning*

Uppmärksamhet har riktats mot folkhälsans ojämlika fördelning i Sverige, t.ex. när det gäller socioekonomiska skillnader i dödlighet i hjärt-kärlsjukdom (Socialstyrelsens hälsorapport, 1991; Folkhälsorapport, 1994).

Bland män var hjärt-kärlsjukdom under 1960-talet vanligare bland välutbildade men drabbar nu oftare arbetare. [...] Kvinnor i lägre socialgrupper har alltid haft högre dödlighet i hjärt-kärlsjukdom. (Folkhälsorapport 1994, s. 54)

WHO:s europaregions första hälsopolitiska mål innehåller bland annat, att skillnaderna i hälsotillstånd mellan olika befolkningsgrupper inom länderna skall minska genom att hälsolivnivån förbättras för hälsomässigt mindre gynnade grupper. Erfarenheten visar att kostinformation i första hand når de välutbildade och ofta redan välinformerade (Dahlgren, 1991). Ett tungt vägande skäl till att i det här aktuella arbetet undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i yrkesgruppen arbetare är det, enligt min mening, stora behovet av kunskapsbildning om pedagogiska förutsättningar i hälsomässigt mindre gynnade grupper.

### *Studiens förankring*

Studiens fältarbete genomfördes 1990–1992 i anslutning till ett befolkningsinriktat preventionsprojekt i Olofströms kommun i västra Blekinge ”Hälsan i Olofström”. Se bilaga 1. Studien har alltså inte ingått i det hälsofrämjande arbete som pågår i Olofström. Målsättningen med Olofströmsprojektet, vilket startade 1987, är att förbättra befolkningens hälsa genom att reducera insjuknandet i hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes (icke insulinberoende) samt att förhindra eller senarelägga komplikationer till dessa sjukdomar.

Olika metoder används för att uppnå att befolkningen förändrar sina matvanor på ett sådant sätt att andelen fett minskar från cirka 40% av det totala energiantaget till 30%, samt att kostfiberkonsumtionen ökar från cirka 15 gram till 30 gram per dag. Olika metoder används också för att uppnå målsättningen att befolkningens rökfrekvens och alkoholkonsumtion minskar med 25% och att befolkningen ökar sin motion (Isacsson, 1993).

I Olofström är andelen arbetare dubbelt så hög som riksgenomsnittet. Den stora andelen arbetare i Olofström har sin grund i en där belägen storindustri, Volvo Personvagnar AB, Olofströmsverken, med cirka 4000 anställda. Detta betyder att de flesta arbetare i Olofström är metallarbetare. Av skäl som anförts ovan begränsades studien till att omfatta arbetarfamiljer och på grund av Volvo Personvagnar AB:s starka ställning till att omfatta metallarbetarfamiljer.

Olofströmsverkens växande arbetskraftsbehov ledde från slutet av 1960-talet och början av 1970-talet till en aktiv rekrytering av arbetskraft från andra länder. Detta gör att 17,2 procent av befolkningen i Olofströms kommun är utrikes födda, vilket



kan jämföras med riksgenomsnittet 10.6 procent (SCB, 31 dec. 1995). Med utgångspunkt från min huvudfråga om hur kulturellt grundade erfarenheter framträder i människors tänkande om mat i Sverige, var det intressant att inkludera såväl svenska metallarbetarfamiljer som metallarbetarfamiljer från andra länder i studien.

Den största gruppen utrikes födda i Olofström kommer från Finland (43%), vilket utgör *en* grund för att familjer ur denna grupp ingår i studien. En annan grund för valet av denna grupp utgörs av att finnar har en hög risk att utveckla hjärt-kärlsjukdom i jämförelse med andra grupper (Keys, 1980; Järhult, Lindholm, Lanke, Carlsson, Isacson & Scherstén, 1992), vilket gör denna grupp särskilt intressant i förhållande till problemställningen. Den andra gruppen utrikes födda som ingår i studien är metallarbetarfamiljer från Kroatien. Fältarbetet i Olofström gjordes innan folkrepubliken Jugoslavien upplöstes 1991. Den näst största gruppen utrikes födda i Olofström vid tidpunkten för fältarbetet var metallarbetare från Jugoslavien. Kroatiska familjer valdes för att få en etnokulturellt enhetlig grupp.

I studien ingår sammanlagt arton metallarbetarfamiljer, sex finska, sex kroatiska och sex svenska familjer.

## Syfte

Det sätt på vilket ett kostbudskap tas emot är, enligt min mening, en fråga om fruktbar kommunikation mellan en lärare/informatör/rådgivare och den/de lärande inom ramen för parternas kulturellt grundade erfarenheter. Avhandlingsarbetets målsättning är att belysa förhållanden som kan underlätta kommunikation som gäller livsmedel och hälsa genom att lyfta fram den lärande som en, i relation till egna utgångspunkter och prioriteringar, aktivt tänkande och handlande individ.

Svensson (1976; 1984b; 1985b) har föreslagit att tidigare erfarenheter utgör en lämplig grund för att förstå människors tänkande och handlande. Svensson menar att eftersom tidigare erfarenheter i relation till senare handlingar endast gissningsvis kan definieras på förhand i form av relevanta variabler, föreslås att utgångspunkten för undersökningar som syftar till att förstå tänkande och handlande tas i den aktuella handlingen. För att öka kunskapsbildningen om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor prövas i avhandlingsarbetets empiriska del att, med utgångspunkt från aktuella val och användning av livsmedel sett i ett förändringsperspektiv i relation till näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, synliggöra tidigare subjektiva erfarenheters närvaro i tänkande och handlande.

Den aktuella studiens frågeställning handlar således om relationen tanke– handling och tänkandets betydelse i relation till andra (yttre) villkor för förändring. Resultaten avser det sammanhang av tänkande och handlande som näringsrekommendationer och kostbudskap kommer in i, dvs. de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan.



*Studiens syfte* är att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel för att belysa faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning bland metallarbetarfamiljer i Sverige där makarna vuxit upp i Finland, Kroatien respektive Sverige.

*Syftet preciseras i följande delsystem:*

Studiens första delsyfte är att undersöka och beskriva val och användning av livsmedel i de resp. familjerna i förhållande till innehållet i Svenska näringsrekommendationer (SNR), så som de kommer till uttryck i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

Studiens andra delsyfte är att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i tänkandet om fettrika och kostfibrerika livsmedel i relation till aktuella val och användning av livsmedel så som de beskrivits i enlighet med studiens första delsyfte.

Med utgångspunkt från att erfarenheter av hälsoproblem inte alltid resulterar i förändringar av val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning är studiens tredje delsyfte att klargöra grunder för skillnader i förändringsbenägenhet.

I pedagogiska situationer behövs stor lyhörddhet för människors tidigare erfarenheter i såväl formella som informella inlärningssituationer. Genom att söka kunskaper om erfarenhetsmässiga grunder för den lärandes tänkande och handlande, i detta fall tidigare erfarenheter närvaro i tänkandet bakom val och användning av livsmedel, görs i detta arbete ett försök att finna grundvalar för fruktbar kommunikation i pedagogiska situationer i hälsofrämjande arbete som gäller livsmedel och hälsa.

## Orientering om avhandlingens innehåll

Avhandlingen är disponerad i fyra delar. Den första delen ägnas åt att belysa olika sidor av **forskningsproblemet**. *Kapitel 1* inleds med en genomgång av aktuella metoder och former för kostinformation. Därefter ges en tillbakablick i relation till de funderingar som lett fram till det här aktuella arbetet. I kapitlet riktas uppmärksamheten på att den forskning om matvanor som hittills gjorts inom området som grundval för metoder och former för kostinformation, inte i tillräcklig utsträckning besvarat frågor som ställs i den pedagogiska praktiken. *Kapitel 2* inleds med en diskussion om hälsobegreppet varefter hälsans ojämlika fördelning fokuseras. Därefter sker en kort genomgång av hälsopolitiska mål i Europa och Sverige. Kapitlet avslutas med exempel på strategier som används för att nå sådana mål i Sverige. Innehållet i aktuella och avslutade projekt ger anledning till funderingar omkring avsaknaden av diskussion om pedagogiska förutsättningar i hälsomässigt mindre gynnade grupper. I *kapitel 3* ges inledningsvis en orientering om utvecklingstendenser inom disciplinen pedagogik. I sammanhanget beskrivs begreppen vuxenpedagogik, enkulturation och interkulturell pedagogik. I kapitlet uppmärksammas bristen på forskning om sådana



förutsättningar för lärande i en viss livssituation som tidigare erfarenheter utgör. Kapitlet avslutas med en epistemologisk diskussion i relation till arbetets problemställning och syfte. Diskussionen leder fram till ett ställningstagande för en explorativ och kvalitativ forskningsansats med den pedagogiska forskningsriktningen fenomenografi och det kultursociologiska begreppet habitus som teoretiska utgångspunkter.

Den förhållandevis ingående orienteringen om begreppet hälsa och hälsopolitiska mål i kapitel två samt om pedagogik i kapitel tre har sin grund i arbetets flervetenskapliga ansats, dels som en service till läsaren, dels som en ram för de problemställningar som utgjort grundval för arbetets frågeställning och syfte.

Avhandlingsarbetets andra del – **Fältundersökning** – innehåller två kapitel. I *kapitel 4* ges en närmare presentation av studiens teoretiska utgångspunkter och i *kapitel 5* beskrivs undersökningens design. Den urvalsram som använts presenteras och betydelsen av en god förförståelse i kvalitativa studier i såväl datainsamlingsfasen som i analysfasen diskuteras. Kapitlet avslutas med en beskrivning av datainsamlingens genomförande, inkl. urval, deltagande observation och den kvalitativa forskningsintervjun.

Avhandlingens tredje del – **Forskningsmetodisk ansats och resultat** – innehåller fem kapitel. I *kapitel 6*, redovisas arbetets forskningsmetodiska ansats och huvudresultat. I kapitlets inledningsavsnitt klargörs studiens relation till fenomenografi. Därefter ges en beskrivning av den metodologiska ansatsen kontextuell analys och det sätt på vilket habitusbegreppet används i analysen. Arbetsgången i den stegvis genomförda kontextuella analysen beskrivs. Analysresultaten presenteras i form av beskrivningskategorier.

I *kapitel 7* presenteras resultaten i form av fallbeskrivningar. I *kapitel 8 och 9* ges därefter en systematiskt jämförande beskrivning av resultaten på gruppnivå; i kapitel 7 i de fall som förändrat sina matvanor i enlighet med hur man uppfattat innehållet i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber och i kapitel 8 i de fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning. Likheter och skillnader inom grupper av fall beskrivs. Resultatkapitlens olika karaktär, dels i form av fallbeskrivningar och dels på gruppnivå, gör att en del upprepningar av bl.a. citat förekommer. Med de olika sätten att beskriva resultaten ges läsaren en möjlighet att välja redovisningsnivå. I *kapitel 10* klargörs till sist grunder för skillnader i förändringsbenägenhet.

I *kapitel 11* i arbetets fjärde del – **Sammanfattning och diskussion** – sammanfattas och diskuteras först studiens design och resultat. Arbetets problemställning och syfte och de teoretiska ramar som använts, ligger därefter till grund för en diskussion om att förstå handlande, dels i relation till aktuella näringsrekommendationer, dels i relation till tidigare erfarenheter.



# Del 1

## Forskningsproblemet







# 1 Bakgrund

Nedan ges inledningsvis en presentation av aktuella metoder och former för kostinformation som, med utgångspunkt från olika teoriansatser, används för att påverka människors matvanor i hälsofrämjande riktning. Därefter ges en översiktlig tillbakablick över det aktuella forskningsläget avseende frågor som rör förhållanden och faktorer som styr människors matvanor. Kapitlet avslutas med ett avsnitt om undersökningar som på olika sätt används som underlag för informationsarbete.

## Metoder och former för kostinformation

### *Hälsouppllysning*

Hälsouppllysning inkl. kostuppllysning (kostrådgivning och kostinformation), har en stark tradition i Sverige. En tradition som har sina rötter i 1700-talets upplysningsfilosofi. Upplysningstraditionen grundar sig på tanken att upplysning och information leder till kunskap, vilket i sin tur leder till önskvärt handlande och därmed till förbättrad hälsa på det individuella planet liksom i ett folkhälsoperspektiv. Denna upplysningstradition har i stor utsträckning influerat folkrörelsers, frivilliga organisationers och myndigheters sätt att arbeta för att nå allmänheten fram till våra dagar (Pettersson, 1991). De flitigt använda pedagogiska hjälpmedlen matcirkeln, mattriangeln och ”tallriksmodellen” speglar ett sätt att se på lärande som grundar sig på denna kunskapssyn.

Upplysning och information som den i stort sett enda framkomliga vägen till förändrat handlingsmönster och därmed till förbättrad folkhälsa har tonats ned på senare år. Delvis beroende på att denna strategi inte i förväntad utsträckning lett till önskvärt resultat, dvs. förändring av matvanorna. I en genomgång av studier om ”nutrition education” (Theoretical framework or models for nutrition education, 1995), rapporteras att Whitehead redan år 1973, i en utvärdering av de senaste 70 årens ”nutrition education”, påtalade att den undervisning som bedrevs mer syftade till att sprida kostinformation än till att förbättra matvanorna. En strategi som inte visat sig vara särskilt effektiv för att förändra människors matvanor. Erfarenheten har också visat att man med information i första hand når de välutbildade och ofta redan välinformerade (Dahlgren, 1991).

### *Marknadsföring av livsmedel och hälsa*

En numera vanlig modell för att påverka människors livsmedelsval och handlingsmönster är användning av principer för marknadsföring.

Marknadsföringens startpunkt ligger i människors behov och önskemål. Närva-



ron av mänskliga behov och önskemål är grunden för produkters och tjänsters existens. Ett behov eller ett önskemål innebär ett tillstånd av upplevd brist hos en person. Personen försöker då uppmärksamma objekt i omgivningen som skulle kunna tillfredsställa de upplevda behoven och önskemålen. Syftet med marknadsföring, från ett företags, en organisations eller myndighets synvinkel, är att tillmötesgå mänskliga (medvetna eller omedvetna) behov och önskemål och att uppnå och behålla önskvärd efterfrågenivå på de varor och/eller tjänster som de erbjuder. Detta syfte uppnås genom marknadsundersökningar om människors över tiden ständigt förändrande problem, behov och önskemål (Kotler, 1976).

#### 1. Samhällsinriktad marknadsföring av livsmedel och hälsa.

Samhällsinriktad marknadsföring, på eng. ”social marketing”, innebär att myndigheter, organisationer och grupper använder sig av marknadsföringens begrepp och metoder för att sprida allmännyttig information och upplysning (Fox & Kotler, 1980; Manoff, 1985), även inom nutritionsområdet (Parlato, Fishman & Green, 1994). Detta tillämpningsfält för marknadsföring har uppmärksammats både internationellt och i Sverige sedan början av 1970-talet. Den samhällsinriktade marknadsföringens avsikt är t.ex. bättre balanserat livsmedelsintag, minskad användning av tobak, alkohol och narkotika, familjeplanering, energisparande, minskat antal skadade och dödade i trafiken etc.

I samhällsinriktad marknadsföring, liksom i annan marknadsföring, är det första villkoret att lära känna marknaden och att kalkylera med troliga effekter av alternativa sätt att närma sig olika delar av marknaden. Det andra villkoret är produktutveckling. Det handlar om att erbjuda det absolut bästa som alternativ till tidigare val och handlingsmönster. Det tredje villkoret är incitament för att öka motivationen, t.ex. genom prissättning, och det fjärde villkoret är tillgängligheten.

Samhällsinriktad marknadsföring används medvetet i befolkningsinriktade preventionsprojekt mot kardiovaskulär sjukdom i ett flertal länder, t.ex. i USA. Exempel i Norden är Nordkarelenprojektet i Finland, Norsjöprojektet i Västerbotten och Olofströmsprojektet ”Hälsan i Olofström” i Blekinge. I dessa projekt används samhällsinriktad marknadsföring bland annat för att skapa uppmärksamhet för budskap och aktiviteter. De kanaler som används är framför allt massmedia. Som exempel kan nämnas större eller mindre inslag i det lokala utbudet i radio och TV, kolumner i lokal dagspress, tryckt material av olika slag, anslagstavlor och affischer.

Förutom massmedia är lokala livsmedelsbutiker en viktig kanal för samhällsinriktad marknadsföring. I Norsjö och Olofström har man t.ex. satt upp slogans och notiser och lagt ut receptfoldrar för att påverka konsumenternas livsmedelsval i inköpsögonblicket. Det sedan 1990 rikslanserade nyckelhålet för att markera fett-snåla och fiberrika alternativ bland fabriksförpackade livsmedel, har sitt ursprung i en markering av sådana livsmedel som började användas inom Norsjöprojektets ram 1985.





## 2. Kommersiell marknadsföring av livsmedel och hälsa.

Kommersiell marknadsföring innebär att det finns ett kommersiellt intresse för marknadsföring av en viss produkt. När det gäller livsmedel använder livsmedelsindustrin stora resurser för att utveckla produkter som motsvarar näringsmässiga krav enligt aktuella näringsrekommendationer. Det har också visat sig att det under senare år blivit vanligare att hälsoargument används i marknadsföringen av livsmedelsindustrins produkter (Feurst, 1991). Förutom livsmedelsindustrin gäller detta också livsmedel som marknadsförs av s.k. matfrämjanden, vilka utgör samarbetsorgan mellan bl.a. producenter, distributörer och handeln. Sverige är för närvarande det enda land utöver USA som tillåter hälsopåståenden vid kommersiell marknadsföring av livsmedel.

Kommersiell marknadsföring av livsmedel når konsumenterna genom annonser i dagspress och veckopress samt genom informationsblad och broschyrer som distribueras via direktreklam och genom livsmedelsbutikerna. Vissa informationsblad och broschyrer används i tillämpliga fall av yrkesgrupper involverade i såväl preventiva som behandlande hälsofrämjande insatser samt i undervisning och utbildning av olika slag.

Användning av principer för marknadsföring i hälsofrämjande arbete har visat sig vara effektivt för att påverka attityder och värderingar i preciserade grupper. Som pedagog ifrågasätter jag emellertid marknadsföring som grund för att uppnå de djupa kunskaper som behövs för ett medvetet handlande i en viss livssituation eller en viss hälsosituation.

### *Psykologiska modeller för förändring av matvanor*

Psykologiska modeller för förändring av matvanor grundar sig på sociobiologisk, evolutionsbiologisk och socialpsykologisk forskning. Sjödén, Lappalainen & Fellenius (1985) menar att ju större insikt vi får om kostvanornas beroende av bl.a. evolutionsbiologiska faktorer, desto större möjligheter får vi att avpassa våra påverkansförsök till dessa förutsättningar. De exempel på psykologiska modeller för förändring av matvanor som presenteras här (funktionell analys och social inlärning) fokuserar förändring genom påverkan av beteendet. I den första modellen framhålls klassisk och instrumentell betingning och i den andra modellen de sociala sammanhang som individen ingår i.

#### 1. Funktionell analys.

En inlärningspsykologisk modell som tar sin utgångspunkt i en orsaksanalys eller funktionell analys av matvanor har presenterats av Lappalainen och Sjödén (1992). Analysens utgångspunkt är att beskriva interaktioner mellan individen och hans/hennes omgivning för att finna orsakerna till ett visst beteende. Avseende matvanor handlar det t.ex. om:

- a) Vad en individ gör (hur mycket/hur ofta/vad han eller hon äter eller dricker)
- b) Vad han/hon säger om ätande och mat (verbala beskrivningar av ätandet och om maten)



c) Iakttagelser av känslor och reaktioner (hans eller hennes känslor och fysiologiska reaktioner som kan sättas i samband med ätande och mat)

d) Vad han eller hon tänker (tänkande om ätande och om mat)

Lappalainen och Sjödén (1992) använder sig av två typer av förstärkning av beteenden från den behavioristiska skolbildningen inom psykologin; klassisk och instrumentell betingning. Enligt Lappalainen och Sjödén är de flesta beteenden i vardagslivet ett resultat av klassisk och instrumentell betingning.

I en naturlig omgivning där åtskilliga stimuli existerar samtidigt, såsom när det gäller matvanorna, representerar matbeteendet en stor komplexitet. På grund av detta menar Lappalainen och Sjödén att det finns ett behov av att göra precisa beskrivningar av matvanorna och analysera deras beroende av situationen där de förekommer. Bland flera möjligheter för intervention som presenteras förordas s.k. diskrimineringsinläring, t.ex. för viktnedgång.

An adequate balance between food intake and the expenditure of energy can only be reached provided that the individual has learned to discriminate (a) between different internal states of the body (e.g. hunger, feeling tired, anxious), (b) between foods which contain different amounts of nutritive substances (e.g. high/low in calories, fibres and fat) and (c) between foods associated with different degree of satiety. (Lappalainen & Sjödén, 1992, s. 132)

Lappalainen och Sjödén menar att alla dessa funktioner kan användas för intervention, antingen när kostinformation ges eller vid användning av beteendemodifikation för förändring av matvanor. Till exempel menar man att interventionsprogram för överviktiga kan inkludera systematisk träning av medvetenhet om olika grader av mättnad.

Avseende viktreduktion vid fetma har undersökningar gjorts där man använder beteendemodifikation, kostrådgivning och motion för att påverka matvanorna (Björvell & Rössner, 1990, 1992; Mathiassen, 1994). Beteendemodifikationen, vilken i stor utsträckning har drag av funktionell analys, innebär att patienten medvetandegörs om faktorer som leder till oönskat överätande. Bl.a. ingår kognitiv träning, vilket kan innebära att tidigare överätande begränsas genom träning att rikta bort tänkandet från mat och ätande. Betydelsen av realistiska delmål för viktning och planerade belöningar understryks. Även Arborelius (1993) modell för individuell hälsorådgivning och Melins (1995) modell för praktisk klinisk behandling av övervikt bygger på samma principer som funktionell analys. Ett karakteristiskt drag i båda modellerna är träning i självkontroll av beteendet.

## 2. Social inläringsteori

Social inläringsteori har, liksom den funktionella analysen ovan, sin grund i den behavioristiska skolbildningen inom psykologin och fokuserar, liksom denna, för-



ändring genom påverkan av beteendet. I social inlärningsteori förklaras dock förändring av beteendet genom växelverkan mellan beteende och kognitiva och andra personliga faktorer samt påverkan från omgivningen (Bandura, 1986).

Enligt Bandura (1986) är mänskligt beteende mestadels inlärt genom observation. Genom att observera andra formas regler för beteende. Vid ett senare tillfälle fungerar dessa regler som vägledning för det egna beteendet. En stor del av den sociala inlärningen sker genom observation av andras beteende och konsekvenser av detta beteende (modellinlärning). En annan källa för beteende är enligt Bandura erfarenheter av konsekvenser av tidigare beteende i en viss situation. Beteende som åtföljs av belöning upprepas vanligtvis medan beteende som åtföljs av bestraffning tenderar att upphöra. Bland de faktorer som reglerar människors beteende har, enligt Bandura (1986), kanske ingenting så stort inflytande på beteendet som uppfattningen om den egna personliga förmågan (self-efficacy).

Det exempel som ges nedan på hur man arbetar med social inlärningsteori i ett befolkningsinriktat preventionsprojekt är hämtat från USA "Pawtucket Heart Health Program" (Elder et.al. 1986). I detta projekt har man arbetat på såväl smågruppsnivå som på befolkningsnivå för t.ex viktminskning. I förändringsarbetet fokuseras nyckelbeteenden. Åtgärderna inkluderar aktivt deltagande, modellinlärning och en betoning på förstärkning av den egna personliga förmågan genom självkontroll. En form av självkontroll består av fortgående bokföring. Den livsstilsfaktor som man vill ändra omformas till observerbara fakta som är lätta att mäta. Man börjar då med en "base-line", t.ex. kroppsvikten, eller antal kilometer som man promenerar/joggar, antal kalorier, eller antal cigaretter per dag. Realistiska mål sätts upp, till att börja med kortsiktiga. Genom bokföring av aktuella fakta och förstärkning från de andra i gruppen får individen feed-back för att fortsätta den nya livsstilen. Viktväktarna tillämpar framgångsrikt denna metod.

Liksom i fallet med individer som ingår i en grupp, kan en hel grupp införa fortgående bokföring med utgångspunkt från en "base-line". Gruppsmål kan sättas upp, livsstilförändringar bestämmas och gruppframgång utvärderas. I Nordkarelenprojektet i östra Finland anordnades med utgångspunkt från denna princip en tävling mellan byar. Tävligen gick ut på vilken by som under en viss period var mest framgångsrik med att sänka den genomsnittliga kolesterolnivån i blodet.

I ovan beskrivna psykologiska modeller för förändring av matvanor handlar förändringsarbete om avsiktlig påverkan av beteendet och tänkandet knutet till beteendet, i första hand i form av träning till självkontroll av ätbeteendet.

#### *Förändringsarbete med rötter i socialantropologi och sociologi*

I befolkningsinriktade hälsoprojekt, t.ex. Cancerpreventionsprojektet "Hälsomålet" i Stockholm (Kanström, 1994), det 1994 avslutade Norsjöprojektet (Folkhälsoarbete i Norsjö kommun, 1987) samt Olofströmsprojektet "Hälsan i Olofström" (Isacsson, 1993), har i stor utsträckning principer för förändringsarbete med rötter i



sociologi och socialantropologi kommit till användning. En föregångare när det gäller sådana befolkningsinriktade preventionsprojekt är Nordkarelenprojektet i Finland, vilket startades 1972 för att försöka minska incidensen av kardiovaskulär sjukdom i Nordkarelen. I stor utsträckning använder man sig i samtliga projekt av principer för samhällsarbete, vilka har sina rötter i "community development"-arbete i u-länder.

Den svenska beteckningen samhällsarbete är en sammanfattande benämning för olika former av förändringsarbete. Olika handlingsregler används i förändringsarbetet. Valet av handlingsregler grundar sig bl.a. på användbarheten under olika faser i förändringsarbetet.

En handlingsregel som betonas starkt är participation (medinflytande eller deltagarstyrning). Participation betonar vikten av att de människor som berörs ges möjlighet att påverka innehållet och att delta i beslutsprocesser som på något sätt gäller dem själva i det aktuella förändringsarbetet. Begreppet participation är inget nytt begrepp i de nordiska länderna utan kan knytas an till det förändringsarbete som sedan 1800-talets mitt bedrivits inom ramen för det kommunala självstyret och inom folkrörelserna (Swedner, 1979).

En annan handlingsregel inom hälsoprojekt inbegriper begreppet medvetandegörande. Detta begrepp bygger på Paulo Freires (1972) pedagogik som innebär frigörande undervisning och till att medvetandegöra människor om deras situation och om deras möjligheter att delta i förändringsarbetet i det samhälle och/eller de organisationer som de tillhör. Swedner (1979) nämner att det finns likheter mellan Freires pedagogik och det sätt på vilket arbetarklassen i de nordiska länderna mot slutet av 1800-talet skaffade sig kunskaper och insikter i politiska debatter och studiecirklar.

Principen om medvetandegörande ingår som en del i förutsättningarna för ett framgångsrikt förändringsarbete i flera befolkningsinriktade hälsoprojekt (Se t.ex. Folkhälsoarbete i Norsjö kommun, 1987; Wallerstein & Bernstein, 1988) och även i Olofströmsprojektet (Isacsson, 1993). I inledningsskedet av Olofströmsprojektet delades t.ex. Olofströms kommun in i tio områden och i vart och ett av dessa områden ordnades träffar för allmänheten. I programmet för dessa träffar ingick att hälsoproblemen i Olofström diskuterades i relation till övriga landet och internationellt samtidigt som hälsoprojektets budskap förmedlades. I samma anda ordnades träffar med företrädare för livsmedelsbutiker, restauranger, bagerier och konditorier. Användning av Freires pedagogik inom nutritionsområdet har beskrivits av Kent (1988), Cerqueira (1991, 1992) och Aambø (in press).

Ytterligare handlingsregler som är väl värda att uppmärksamma i detta sammanhang är mobilisering av och förankring hos berörd befolkning. Man kan förutsätta att det inom en grupp, en organisation eller ett samhälle finns outnyttjade resurser som, om de mobiliseras, kan leda ett förändringsarbete framåt. Förankring innebär att ett förändringsarbete måste förankras hos människorna i det samhälle eller den organisation där man arbetar. Detta innebär två ömsesidigt kompletterande aktivi-



teter där man i förändringsarbetet måste underordna sig människorna och deras sociala villkor samtidigt som man övertygar människorna om riktigheten i förändringsarbetets mål och handlingsregler (Swedner, 1979).

I det ovan nämnda Olofströmsprojektet ingick från starten 1988 att mobilisera frivilligorganisationer av alla slag för aktiv medverkan i projektet. Skolhälsovårdspersonal och lärare mobiliserades för aktiviteter på låg- och mellanstadiet, högstadiet, gymnasiet, komvux och en folkhögskola inom kommunen. Primärvården i Olofström har en nyckelfunktion och har ett samordningsansvar i projektet. Olika informations- och påverkansinsatser organiseras av en lokal arbetsgrupp i Olofström. När det gäller förankringsprincipen kan nämnas att Hälsan i Olofström tillkom på initiativ från Centrum för samhällsmedicin, Lunds universitet, Dalby och primärvårdschefen i Olofströms kommun. Projektet hade inte varit möjligt om man inte först hade kunnat förankra projektet på kommun- och primärvårdsnivå liksom på landstingsnivå (Isacsson, 1993).

## En tillbakablick

År 1977 gjorde Forskningsrådsnämnden (FRN) en generell förfrågan hos myndigheter, organisationer, universitet och högskolor för att kartlägga vilka forskningsområden som borde prioriteras. Med utgångspunkt från de inkomna svaren tillsatte FRN en arbetsgrupp för livsmedelsproduktion, konsumtion och kostvanor som fick uppdraget att ge en översikt över kunskapsläget inom detta område, bedöma behovet av ytterligare forskning och föreslå riktlinjer för forskningsverksamheten inom området. Arbetsgruppens rapport (Maten, makten och människan, 1980) innehåller pågående forskning på livsmedelsområdet i Sverige vid den tidpunkten, vilken presenteras i ett antal bilagor enligt följande; pågående näringsforskning i Sverige 1979/80, forskning om faktorer som påverkar individens kostvanor, sociologisk och pedagogisk forskning, forskning om jordbruksproduktion, förädling, marknadsföring och distribution, forskning om riskgrupper och typsamhällen.

När det gäller forskning avseende pedagogiska frågeställningar i samband med livsmedelskonsumtion och kostvanor i Sverige, fann arbetsgruppen vid denna tidpunkt ingen pågående forskning. Inte heller tidigare hade någon forskning bedrivits inom detta område. På 20-, 40- och 60-poängsnivån förekom enstaka uppsatser vilka bl.a. behandlade pedagogiska synpunkter på kostfrågor.

Forskning saknas således kring frågor som exempelvis rör *matkultur och inläring av kostnormer* och *motivationsskapande metoder vid inläring av kostnormer*. (Maten, makten och människan, 1980. Bilaga 3)

Med utgångspunkt från att det, enligt FRN:s arbetsgrupps uttalande, fanns en uppenbar brist på kunskaper om hur människor blir motiverade för bättre kostvanor,



var pedagogiska frågeställningar ett av de sex forskningsområden som föreslogs. Under forskningsområdet ”Mat som social faktor”, föreslogs bl.a. att ett av syftena skulle vara att genom flervetenskapligt arbete undersöka och kartlägga styrning av och påverkan på kostvanor. Det föreslogs då att man genom flervetenskapligt arbete skulle söka finna modeller och metoder för motivationsskapande påverkan på kostnormerna i skolan, i massmedia, i myndigheters kampanjer m.m. Bland annat menade arbetsgruppen att vi idag nästan inte vet någonting om *hur* vi skall motivera till ökade kunskaper som förbättrar konsumenternas medvetenhet.

Informationsinsatserna hittills i samhället för t ex bättre kostvanor har bara givit marginella förändringar. Det blir oerhört viktigt att finna de rätta metoderna, både för skolans undervisning och samhällets övriga informationsinsatser. (Maten, makten och människan, 1980, s. 74–75)

Under perioden 1980–85 gav FRN finansiellt stöd till ett 40-tal projekt inom livsmedelsområdet. Som avslutning anordnades ett symposium 1986. I den rapport som utgavs i anslutning till detta symposium rapporterades ett stort antal av de avslutade och pågående forskningsprojekt som erhållit stöd från FRN under de år som gått (Bäck, 1987). Under forskningsområdet ”Mat som social faktor” fanns en pågående undersökning att rapportera. Denna undersökning syftade till att kartlägga och beskriva måltider och måltidsmönster i hushåll med barn och studera organisationen kring det dagliga arbetet med maten. Undersökningens resultat, vilka bl.a. påvisade klasskillnader, rapporterades senare i en doktorsavhandling i sociologi (Ekström, 1990).

FRN:s översikt (Maten, Makten och Människan, 1980) och två utredningar inom området (SOU 1983:69 och SOU 1985:2) resulterade i en proposition (Prop. 1984/85:121). Denna utmynnade i att regeringen uppdrog åt skogs- och jordbrukets forskningsråd (SJFR) att lägga fram ett sammanhållet program för livsmedelsforskning. En programgrupp tillsattes och deras arbete resulterade i en rapport där prioriterade forskningsområden identifierades (Forskning för bättre mat, 1986). I enlighet med följande forskningsproposition (Prop. 1986/87:80) fick SJFR det övergripande ansvaret för forskningsprogrammets genomförande. I propositionen formulerades bl.a. mål om en helhetssyn på livsmedelskedjan och en inriktning på konsumentens krav.

Sedan FRN:s översikt över pågående forskning inom livsmedelsområdet (Maten, makten och människan, 1980), har tre doktorsavhandlingar med anknytning till detta område presenterats inom disciplinen pedagogik. Två avhandlingar tillhör skolans undervisningssfär. Den ena är en historisk avhandling (Johansson, 1987) om trädgårdsskötsel, slöjd, huslig ekonomi och nykterhetsundervisning i den svenska folkskolan 1842-1919 med exempel från Sköns församling utanför Sundsvall. Den andra är en enkät- och intervjustudie om skolelevers (årskurs 3, 6 och 9) kunskaper och uppfattningar om mat och matens funktioner i kroppen (Nordin,



1992). Den tredje (Liukko, 1996) är en intervjuundersökning av vuxna om hur uppfostran och erfarenheter av mat, matvanor, bordsskick och kroppsvikt under barndomen format den sociala identiteten.

I enlighet med de ursprungliga intentionerna gjordes 1991 en övergripande granskning av SJFR:s livsmedelsforskning i relation till de mål som formulerats i propositionen och i SJFR:s livsmedelsprogram. Granskningen resulterade i en rapport (Granskning av programmet Forskning för bättre mat, 1992). I rapporten konstateras bl.a. att programmets intentioner avseende de samhällsvetenskapligt inriktade delområdena ej uppfyllts. Vid ett seminarium som SJFR anordnade för att diskutera granskningens resultat föreslogs bl.a. en sammanslagning av de samhällsvetenskapligt inriktade delområdena till ett delområde "Människan, maten och samhället". Inom ramen för detta har SJFR föreslaget ett flervetenskapligt program "Maten och konsumenten". Detta program tänkes bl.a. omfatta problemställningar om hur konsumenten ser på och uppfattar det utbud av varor som industrin erbjuder samt hur konsumenten ser på valens konsekvenser för omgivning och konsument (Förslag till förändringar av SJFR:s livsmedelsprogram, 1993). Förslag till prioriteringar inom detta program har senare formulerats. Påverkansfaktorer och informationsförmedling framställs därvid som centrala problemställningar som bör utredas.

Även i andra framställningar fokuseras bristen på kunskapsbildning inom området. Avseende t.ex. utveckling av befolkningsinriktat folkhälsoarbete skriver Haglund (1991) i rapporten "Folkhälsans förändring och hälsoarbetets konsekvenser" från Medicinska Forskningsrådet (MFR), att utmaningen för 90-talets forskning är att klargöra hur förändring som medför bättre folkhälsa äger rum. Vidare ställer Haglund frågan varför förändringsarbete lyckas bra i en miljö men sämre i en annan.

Hansson, Göransson, Larsson, Lindblad och Östergren (1991) skriver i den ovan nämnda rapporten att kunskaper om de medicinska riskerna med att röka, dricka för mycket alkohol, äta fet mat etc. idag i praktiken är var mans egendom. Förändringarna av människors handlingsmönster är trots detta marginella och de sociala klyftorna har vidgats. Med anledning av detta betonas att det för ett framgångsrikt förebyggande arbete fordras bättre kunskaper om vad som konstituerar våra levnadsvanor och vad som får oss att vidmakthålla dem, trots kunskaper om att de kan medföra betydande hälsorisker.

Meltzer, Kjærnes och Ydersbond (1992) tar i en debattartikel i *Scandinavian journal of nutrition/Näringsforskning* upp den självkritiska frågan om kostinformatörer och kostrådgivare verkligen tar mottagaren av informationen på allvar som en egen handlande person. Man frågar sig vidare varför människor äter som de gör i en fri valsituation. Det är tydligt att den forskning som hittills redovisats inte besvarat de frågor som praktikerna alltmer pockar på att få besvarade.

If we are to present recommendations about what, from a nutritional point of view, should lie on people's plate, (recommendations with an ability to



influence people's behavior), we also have to know *why* people choose as they do, we must study *what causes* change in people's diet. Only then do we have a basis for recommending public actions for dietary improvements. Nutritionists have often made recommendations hardly knowing the social context in which a particular diet is the norm. The step from physiological and epidemiological research to sound and adequate advice is generally longer than we like to think. (Meltzer, Kjærnes & Ydersbond, 1992, s. 124)

Samma önskemål framkommer i Pedersens (1993) recension av boken Kost, Motion & Hälsa (1992), där han skriver att vad som nu först och främst saknas är kunskap om vad som bestämmer befolkningens livsmedelsval och hur dessa eventuellt kan påverkas i hälsofrämjande riktning.

Nu senast har det angelägna behovet av forskning inom området påpekats i "Förslag till nationell handlingsplan för nutrition" (1994).

Det finns i folkhälsoarbetet ett stort behov av forskning om betydelsen av olika förhållanden och faktorer som styr matvanor och näringsintag, varför matvanorna förändras och metoder för att förändra matvanorna. (Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994, s. 9)

Som framgår råder det stor enighet om vilken typ av problemställning som är aktuell för att förbättra kunskapsgrunden för hur människors matvanor kan påverkas i hälsofrämjande riktning. Vad som efterfrågas är mer kunskaper om de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan. Jag saknar emellertid att ingen av ovan refererade publikationer lyfter fram problemställningar med anknytning till migration, vilket är en högaktuell problemställning i pedagogiskt arbete som gäller livsmedel och hälsa i dagens mångkulturella Sverige. Med utgångspunkt från människors kulturellt grundade matvanor och matens många roller (Salomonsson, 1987; Jacobsson-Widding, 1987; Lupton, 1996) bland såväl svenskfödda som utrikes födda, saknar jag också en problematisering omkring riktningen i förändringen.

#### *En internationell utblick*

De frågor som nu ställs av kostinformatörer, rådgivare och pedagoger i Sverige när det gäller sökandet efter en bättre kunskapsmässig grund för påverkan av matvanorna i hälsofrämjande arbete, har även ställts i andra länder. En föregångare inom området var Margret Mead som verkade inom National Research Council i USA. Hon uppmärksammade redan på 1940-talet den otillräckliga insikten i de processer genom vilka matvanor förändras eller kan påverkas. Margaret Mead föreslog då att den fråga som behövde ställas var inte "How do you change food habits" utan "How do food habits change?" (Ritchie, 1967, s. 4). I en av sina publikationer, *Food habits research: problem of the 1960's* betonar Mead (1964) bristen på framsteg i teori och





metod inom området. Senare har problematiken, särskilt i u-landssammanhang, uppmärksamats av Ritchie (1967). I mina egna funderingar omkring hur den aktuella problemställningen skulle kunna angripas har jag influerats av Ritchies tankar när det gäller behov av forskning inom området.

More research on what may be called the statics and dynamics of food habits is needed before there is a proper understanding of the mechanisms involved in change. (Ritchie, 1967, s. 2)

I enlighet med Mead och Ritchie menar jag att mer forskning behövs för att förstå vilka mekanismer som ingår i förändring av matvanor. Sådana kunskaper tror jag ger grundvalar för hur människors matvanor kan påverkas i hälsofrämjande riktning.

Ritchies bok behandlar vidare de hinder stora kulturella skillnader mellan informatören/läraren/rådgivaren och den lärande i sammanhanget kan utgöra. Härvid var boken till ovärderlig nytta och glädje i mitt arbete med utbildning av rådgivare i landsbygdsutvecklingsprojekt i Etiopien på 1970-talet (Svederberg, 1975). Mina egna u-landserfarenheter ligger till grund för att jag valt att inkludera olika etnokulturella grupper i arbetet.

## Aktuell forskning om matvanor

Aktuella undersökningar om människors matvanor täcker ett mycket brett fält där perspektivet avgör infallsvinkeln. I ett medicinskt perspektiv handlar det i första hand om kroppens upptagning av näringsämnen där man i varje steg mäter, analyserar och slutligen bedömer individers och gruppers nutritionsstatus. I ett medicinskt perspektiv är man även intresserad av individers och gruppers livsmedelskonsumtion, vilken mäts med för ändamålet lämplig kostundersökningsmetodik (Riktlinjer för användning av kostregistreringsmetoder, 1990). Med utgångspunkt från kunskaper om nutritionsstatus och aktuell livsmedelskonsumtion ges råd och anvisningar om önskvärda korrigeringar till enskilda, grupper och allmänhet.

I ett etnologiskt, sociologiskt eller socialantropologiskt perspektiv intresserar man sig för människors val och användning av livsmedel i sociala och kulturella sammanhang. Även om sådana studier om mat inte i första hand syftar till att lösa praktiska nutritionsproblem, är beskrivningar av sådant slag värdefulla som komplement till medicinskt inriktade studier om nutritionsstatus och kostvaneundersökningar. Nutritionsfrågornas starka anknytning till såväl medicinskt-biologiskt som samhällsvetenskapliga och humanistiskt inriktade ämnen har påtalats av Caliendo (1979) och Sanjur (1982). Att försöka få till stånd förändringar av människors handlingsmönster med utgångspunkt från nutritionsstatus och konsumtionsmönster utan hänsyn till människors fysiska, sociala, ekonomiska och kulturella miljö kan få icke önskvärda effekter, vilket även påtalats av Jerome, Kandel och Pelto (1980). Samma erfarenhet har jag personligen från mitt arbete i Etiopien.



I näringsantropologiska undersökningar har man ett uttalat pragmatiskt nutritionsintresse. Genom en kombination av kostvanestudier och olika samhällsteoretiska ansatser, där man kombinerar kvantitativa och kvalitativa metoder, försöker man bidra till ökade kunskaper om människors kostvanor och bevekelsegrunder för dessa med syftet att finna lösningar på praktiska problem (Prättälä, 1989). Sedan några decennier bidrager även psykologisk forskning till kunskaper kring faktorer som påverkar människors matvanor.

I följande avsnitt ges exempel på undersökningar inom ovan nämnda discipliner. Exemplen från det pågående Olofströmsprojektet "Hälsan i Olofström" när det gäller medicinskt-biologiskt inriktad forskning och kostvaneundersökningar, har sin grund i att avhandlingens empiriska undersökning gjorts i anslutning till detta projekt. Bilaga 1.

#### *Medicinskt-biologiskt inriktad forskning*

I medicinskt-biologiskt inriktade undersökningar används kliniska, bio-kemiska och antropometriska mätningar. Förutom ärftliga faktorer, har resultaten av sådana studier sin grund i olika livsstilsfaktorer såsom val och kvantitativ användning av livsmedel, fysisk aktivitet, tobaksbruk, alkohol mm.

Ett exempel på denna typ av undersökning gjordes inom ramen för det ovan nämnda Olofströmsprojektet. I undersökningen jämförs olika befolkningsgrupper med utgångspunkt från födelseland. De befolkningsgrupper som ingår i jämförelsen är i första hand personer födda i Sverige, Finland och i f.d. Jugoslavien. Studien är longitudinell och påbörjades 1989. De första resultaten visar bl.a. att fler såväl män som kvinnor från Finland än män och kvinnor från Sverige och f.d. Jugoslavien uppvisar förhöjt diastoliskt blodtryck på lika med eller mer än 95 mm Hg.

När det gäller höga kolesterolvärden fanns det bland finländska män en större andel med höga kolesterolvärden än bland svenska och jugoslaviska män. Mest uttalat var det i åldersgruppen 30–44 år där 33 procent av de finländska männen hade ett förhöjt kolesterolvärde, innebärande lika med eller mer än 6.5 mmol/l. För kvinnorna gällde däremot att det var den svenska gruppen som hade den största andelen höga kolesterolnivåer.

Även bland tidigare ej kända diabetiker utmärkte sig finländarna, särskilt männen men också kvinnorna, avseende mycket höga blodglukosvärden (icke fastande) (lika med eller mer än 10,0 mmol/l). Studiens resultat tyder på en ökad risk för kardiovaskulär sjukdom i den finländska minoritetsgruppen i Olofström (Järhult, Lindholm, Lanke, Carlsson, Isacson & Scherstén, 1992).

En liknande studie i Värby visar att en större andel finländare än svenskar och invandrare från andra länder, både män och kvinnor, uppvisar förhöjda kolesterolvärden, lika med eller högre än 6,5 mmol/l (Tomsson, 1992). Enligt en internationell studie i sju länder som inkluderar en multivariat analys om morbiditet och mortalitet i kardiovaskulär sjukdom, kan man förvänta sig en genomsnittligt hög



hjärt-kärlsjuklighet i grupper med finskt ursprung, en genomsnittligt låg i grupper från f.d. Jugoslavien och någonstans mittemellan i gruppen svenskfödda (Keys, 1980).

### *Kostvaneundersökningar*

En intressant faktor när det gäller ovan redovisade skillnader mellan olika befolkningsgrupper är eventuella skillnader när det gäller livsstilsfaktorer, vilket bl.a. inkluderar skillnader i matvanor. Nedan redovisas några huvudresultat från en kostvaneundersökning vilken, liksom den ovan presenterade medicinskt-biologiskt inriktade studien av Järhult et.al. (1992), gjorts inom ramen för Olofströmsprojektet (Asp, Isacson, Johansson, Jägerstad, Lanke, Mattisson, Svederberg & Scherstén, 1992). Kostintervention är en viktig del av projektet och den här redovisade kostvaneundersökningen, utformad som en baslinjeundersökning, kommer att följas av ytterligare kostvaneundersökningar under projektets gång. De förändringar som man finner när det gäller kostvanorna kommer därvid att relateras till förändringar i kliniska hälsoparametrar såsom serumkolesterol, blodtryck, blodsockervärde och BMI, "Body Mass Index". BMI = vikt (kg) / längd (m<sup>2</sup>). Det beräknade normalvärdet för BMI är 20–25.

Kostvaneundersökningen i Olofströmsprojektet var upplagd som en enkätundersökning. Ett frekvensformulär innehållande 20 frågor med delfrågor skickades ut till närmare 1700 personer i åldern 25–64 år hösten 1988. Frågeställningarna berörde framförallt val och frekvenser av livsmedel som har störst betydelse för fett- och kostfiberintag.

Signifikanta skillnader i kostvanor noterades med avseende på kön, ålder och nationalitet. Det genomsnittliga dagsintaget av kostfiber från bröd uppgick till 10.3, 8.9 och 7.3 g för finländare, svenskar respektive sydosteuropéer.

Minst 12–15 g hade varit önskvärt för att uppnå rekommendationen 3g/MJ (hälften av kostfiberintaget antas komma från bröd). (Asp et.al., 1992, s. 106)

Enkäten gav inga svar på intaget av kostfiber från frukt och grönsaker. Då intaget av frukt och grönsaker i allmänhet är högre i Sydeuropa än i Nordeuropa kan detta antas minska den reella skillnaden mellan grupperna.

Intaget av mjölkfett skilde sig signifikant mellan grupperna och uppgick till 31.9, 27.1 och 22.4 g per dag för finländare, svenskar respektive sydosteuropéer. Könsskillnaderna var dock större än de etniska skillnaderna, i synnerhet i den svenska gruppen. Svenska män konsumerade 50 procent mer mjölkfett än svenska kvinnor fastän skillnaden i energibehov mellan män och kvinnor bara är 20–25 procent. Många, i synnerhet män, konsumerar troligen betydligt mer mjölkfett än vad som vore önskvärt för att komma ned till det rekommenderade intaget av mättade fettsyror.



Ytterligare ett flertal kostvanestudier där etniska minoritetsgrupper ingår har gjorts i Sverige. Bl.a. har Håglin (1991) undersökt kostvanor och näringsintag bland svenska sydsamer. Flera studier har gjorts avseende barns nutritionsstatus (Velarde, Sobino, Abrahamsson & Hambraeus, 1979; Mjönes & Koctürk, 1986; Hjern & Koctürk-Runefors, 1991), i vilka ingår invandrabarn från Latinamerika, Turkiet resp. Chile och Mellanöstern. I studier av Neiderud (1992) jämfördes i Sverige boende grekiska invandrabarns levnadsförhållanden, näringsstatus, tillväxt och tandhälsa med grekiska och svenska barn. Resultaten av Neideruds studie visar bl.a. att fettkonsumtionen var över rekommenderat intag i samtliga grupper och att de grekiska invandrabarnen hade lägre konsumtion av grönsaker, frukt och bär än de grekiska och svenska barnen.

Med utgångspunkt från Volvo-Olofströmsverkens ställning som dominerande arbetsplats i Olofström, är en kostundersökning vid Katrinefors Bruk i Mariestad avseende skiftarbetande industriarbetares matvanor, måltidsrytm och näringsstatus värd att nämna i sammanhanget (Lennernäs, 1993). Studien inkluderade arbetare med dagskift, två-skift och tre-skift. Resultaten visar bl.a. att matvanorna inte uppvisade några stora skillnader mellan grupperna, varken när det gäller E% (proteiner, fetter och kolhydrater) eller näringstäthet. Resultaten visar inte heller på några skillnader mellan skiftdagar, medan lediga dagar uppvisar ökat intag av alkohol (samtliga grupper), lägre intag av kolhydrater och kaffe/te (dag- och tre-skift) och lägre intag av socker (dag-skift). Bland dem som arbetade tre-skift var matintaget under de åtta timmarnas natt-skift betydligt lägre jämfört med morgon- och eftermiddagskift.

Såväl medicinskt-biologiskt inriktad forskning som kostvaneundersökningar är en viktig grund för hälsofrämjande arbete, inte minst som utvärderingsinstrument. De ger en mängd fakta om människors hälsostatus och näringsstatus och grund för målformuleringar. De besvarar emellertid inte frågor om dynamiken i människors matvanor och ger på så sätt ingen grund för hur pedagogisk verksamhet i hälsofrämjande arbete kan bedrivas.

### *Psykologisk forskning*

Den psykologiska forskningens bidrag till kunskaper omkring faktorer som påverkar människors matvanor har under de senaste årtiondena fått en relativt framskjuten plats i såväl Sverige som i andra länder. Resultaten används i stor utsträckning som utgångspunkt för beteendemodifikation i hälsofrämjande arbete avseende såväl barns som vuxnas matvanor.

Forskning inom området har t.ex. gällt socialpsykologiska, psykobiologiska och evolutionsbiologiska faktorer som påverkar barns, ungdomars och vuxnas matvanor. I sådana undersökningar har utvalda affektiva, kognitiva och konativa variabler utgjort grund för korrelationstudier. Med konativa variabler menas t.ex. tendensen att bete sig på ett visst sätt mot ett objekt (Shepherd, 1987). Fenomen som studerats är t.ex. neofobier, aversionsinlärning och instrumentellt ätande (Sjödén, Lappalainen & Fellenius, 1985). Birch och Marlin (1982) fann i en experimentell studie bland



två år gamla barn att preferens har att göra med konsumtionsfrekvens. Birch, Birch, Marlin och Kramer (1982) fann att instrumentellt ätande av typen ”Drick upp din mjölk (ät upp spenaten) så får du titta på TV sedan”, minskar preferensen för denna dryck (maträtt). Kleges, Coates, Brown et.al. (1983) samt Fellenius, Lappalainen och Sjödén (1991) studerade hur barns matvanor påverkas av föräldrars verbala beteende i måltidssituationer. Kleges et.al. (1983) fann att uppmuntran att äta har samband med barns relativa kroppsvikt. Intensiteten i övertalning att äta befanns därvid ha större betydelse för barns vikt än närvaro eller frånvaro av övertalning överhuvudtaget. Fellenius et.al. (1991) fann inget samband mellan föräldrars verbala beteende och barnens kroppsvikt men däremot mellan verbalt beteende och barns ätande och drickande över huvudtaget. Med utgångspunkt från resultaten dras slutsatser om beteendemodifikation. Fellenius et.al. (1991) menar t.ex. att resultaten är av intresse när det gäller att identifiera föräldrabetende som kan vara viktiga att modifiera för att påverka barns konsumtionsvanor.

För att besvara frågeställningar om dynamiken i människors matvanor, räcker det dock inte med resultat från korrelationsstudier av ovan nämnt slag för att dra slutsatser om metoder och former för pedagogiskt arbete. I synnerhet gäller detta ungdomar och vuxna där, enligt min mening, helheten i tidigare erfarenheter snarare än enskilda erfarenheter utgör grund för människors val och användning av livsmedel, vilket svårligen går att fånga med korrelationsstudier.

#### *Etnologisk, sociologisk och socialantropologisk inriktad matforskning*

Etnologer, socialantropologer och sociologer har t.ex. uppmärksammat matens betydelse för människans identitet och därmed för välbefinnandet. Matens betydelse för den kulturella identiteten har bl.a. beskrivits i boken *Mera än mat* (Salomonsson, 1987). Maten används också som uttryck för den religiösa identiteten (Edsman, Hambræus & Mellander, 1983; Svederberg, 1991) och som uttryck för den socioekonomiska tillhörigheten (Nordström, 1988; Ekström, 1990). Ekström har i sin studie (1990) också påvisat könets betydelse för matval och för ansvaret för matlagning.

Livsmedel och mat används ofta som sammanhållande faktor i förskingringen, såsom norrlänningarnas surströmming och mandelpotatis, hallänningars långkål och skåningarnas gås, eller som ett karaktärsdrag för lokal eller regional tillhörighet inom Sverige, vilket bl.a. har beskrivits av Bringeus (1970). Hur en viss maträtt fått ett speciellt identitetsskapande symbolvärde för emigranter från en mellankarelsk församling på deras nya hemort i Tavastland i Finland har beskrivits av Sallinen-Gimpl (1982). Som exempel på en maträtt som fått symbolvärde för den karelska identiteten nämns havrekräm, vilket är en sur grötliknande rätt som var en mycket vanlig vardagsrätt i Karelen. På den nya hemorten kom den att framhäva den karelska identiteten och sommartid började man anordna fester som gick under namnet havrekrämsfester.

Etnologen Beatriz Borda (1987) beskriver på liknande sätt matens roll som



identitetsmarkör bland latinamerikanska flyktingar i Malmö. Borda skriver t.ex. att även om man efter en tid i Sverige delvis anpassat sig till svenska matvanor vill man gärna visa att man har en egen kultur som avviker från den svenska, vilket man bl.a. gör genom maten man bjuder på. Bland annat skriver Borda att man med säkerhet kan påstå att vissa maträtter som varit vardagsmat i hemlandet blivit prestigemat i exilen. Som exempel nämner Borda empanadas, den latinamerikanska pirogen, vilken är fattigmansmat i hemlandet men som här blivit en maträtt som officiellt representerar den latinamerikanska kulturen.

En studie om olika synsätt på mat har gjorts av sociologen Sellerberg (1976) där synsättet varierade med socioekonomisk tillhörighet, ålder, kön mm. Syftet med studien var att ge en bild av de sammansatta och komplicerade värdesystem som är förbundna med mat och dryck i olika subkulturer. Sellerbergs slutsats är att man måste ha kunskaper om existerande föreställningar och kunskaper på området hos olika grupper för att kunna ändra människors matvanor.

### *Näringsantropologi*

På senare år har det funnits ett ökande intresse att kombinera etnologiskt och socialantropologiskt inriktade studier med kostvaneundersökningar. Sådan forskning finns sedan 1970-talet, framför allt i USA och Storbritanien. Studier har gjorts i båda dessa länder och i olika u-länder. I USA har denna forskningsinriktning fått benämningen ”nutritional anthropology” och är en av de inriktningar inom tillämpad antropologi som arbetar med att utveckla sina egna forskningsmetoder (Jerome, Kandel & Peltó, 1980).

Även i Norden görs näringsantropologiska undersökningar. En av dessa handlar om finska tonåringars matvanor där konsumtionsmönstret relateras till sociala fakta såsom kön, ålder, faderns utbildning och yrke, geografisk region och urbant eller ruralt boende (Prättälä, 1989). En näringsantropologisk undersökning i Danmark fokuserade en näringsriktig kosthållnings inverkan på unga människors hälsostatus med utgångspunkt från ett antal fysiologiska parametrar. Denna del av undersökningen var utformad som ett experimentellt försök. I anslutning till denna gjordes en intervjuundersökning där sociala, kulturella och praktiska svårigheter med att efterleva näringsrekommendationer i vardagslag undersöktes (Holm, 1991).

I en näringsantropologisk undersökning i Sverige, där ett kombinerat etnologiskt-historiskt och näringsfysiologiskt perspektiv användes, studerades hur matvanorna i en industriarbetarbefolkning (Stocka sågverk) förändrats under hundra år (1870–1980). Intresset i undersökningen var särskilt riktat mot sådana värderingar i relation till matvanor och näringsintag som den aktuella befolkningsgruppen gav uttryck för (Fjellström, 1990). Den nutritionella analysen visade att det inte förekommit näringsbrist under den period som studien omfattade och energibrist förmodas endast ha förekommit i familjer med många barn. I slutet av 1800-talet och början av 1900-talet dominerades måltiderna av cerealieprodukter och kostens fettinnehåll var fortfarande lågt.



Befolkningens matkultur var beroende av den lokala tillgången på mat från dels sågverkets affär, dels fiske, dels omgivade jordbruk. Från slutet av 1800-talet och början av 1900-talet strävade industiarbetarfamiljerna i Stocka, liksom andra arbetare i Sverige vid denna tid, efter att på olika sätt förbättra sin levnadsstandard. Fjellströms studie visar att när det gäller mat inkluderade denna ”dröm om det goda livet” möjligheten att förbättra livsmedelsstandarden genom att äta fetare och mindre fiberrik mat, mer söta livsmedel och mer animaliska livsmedel. En dröm som idag kan förverkligas, men som nu inte passar in i ett samhälle där energibehovet är betydligt lägre än tidigare.

Ytterligare ett par undersökningar med ovanstående inriktning har gjorts i Sverige. En studie gjordes i en åldersmässigt, socialt och ekonomiskt relativt homogen grupp yngre hushåll, både en-, två- och flerpersonghushåll. Förutom att studera kostvanorna var syftet att utröna vilka individuella motiv och bevekelsegrunder som, vid sidan av näringsmässiga hänsyn, styr matvalet (Jansson, 1988). Merparten av de vuxna var mellan 30 och 40 år och en stor del var arbetare eller tjänstemän inom den offentliga sektorn eller det privata näringslivet. I den andra studien (Jansson, 1990) inkluderades enbart enpersonershushåll. Resultaten visar att tiden som ägnas matlagning, priset man är beredd att betala, smakpreferenser och näringsmässiga överväganden i hög grad påverkas av sociala dimensioner. För att förstå mathållningens grundläggande principer är det enligt Jansson (1988, 1990), viktigt att beakta samlevnadsformerna. Resultaten visar också att kunskaperna om samband mellan mat och hälsa är goda men att matvalet ändå karaktäriseras av för mycket fett och för lite kostfiberrika livsmedel. Vad som saknas i de undersökta hushållen är, enligt Jansson, ett långsiktigt hälsoperspektiv i förebyggande syfte.

Sociologiska, etnologiska och näringsantropologiska studier görs inte i första hand för att utgöra grund för pedagogiskt arbete. De ger dock viktiga kunskaper och insikter om människors kulturellt grundade matvanor i olika grupper. Insikter som man, enligt min uppfattning, hittills endast i begränsad utsträckning använt sig av i utveckling av metoder och former för kostinformation.

## Sammanfattning

I den pedagogiska praktiken finns behov av förbättringar av grunden för hur matvanor kan påverkas så att de förändras i hälsofrämjande riktning. Därvid har bristen på kunskaper om dynamiken i människors matvanor och om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor och näringsintag påtalats.

Möjligheten att påverka och förändra människors kunskaper och färdigheter motiverar pedagogisk verksamhet. Lärande sker med utgångspunkt från innehållet i erfarenhetsmässigt grundat tänkande om aktuella objekt, t.ex. livsmedel och näringsämnen, ett tänkande som den lärande har med sig i inlärningssituationen. Innehållet i tänkandet om livsmedel och näringsämnen förutsätts därvid påverka



hur individen tolkar de näringsrekommendationer och kostbudskap som hon/han möter i vardagslivet och vid undervisningssituationer av olika slag.

I relation till aktuell forskning om matvanor och de olika metoder och former för förändring av människors matvanor i hälsofrämjande riktning som presenterats ovan, behövs enligt min mening, mer kunskaper om de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan i olika befolkningsgrupper, dvs. det sammanhang av tänkande och handlande som näringsrekommendationer och kostbudskap kommer in i. Detta är inte minst viktigt när man vänder sig till människor med annan kulturell bakgrund, etnokulturellt och/eller sociokulturellt, och till hälsomässigt mindre gynnade grupper.







## 2 Hälsans ojämlika fördelning

Hälsoperspektivet är centralt i avhandlingsarbetet och en viktig utgångspunkt för undersökningen. Detta har bl.a. sin grund i att undersökningen gjorts i anslutning till ett befolkningsinriktat preventionsprojekt, ”Hälsan i Olofström”, där hälsoundervisning och andra hälsofrämjande åtgärder är i fokus. I undersökningen visade sig också hälsoperspektivet vara en betydelsefull faktor vid val och användning av livsmedel. Detta kapitelns fokus är hälsans ojämlika fördelning och angelägenheten i hälsofrämjande åtgärder som minskar skillnaden i hälsotillstånd mellan olika befolkningsgrupper. I kapitlet diskuteras inledningsvis begreppet hälsa. Samtidigt sker en avgränsning av vad begreppet står för i detta arbete. Med utgångspunkt från hälsans ojämlika fördelning i Sverige, penetreras därefter kortfattat hälsopolitiska mål i Europa och Sverige och därefter innehållet i strategier som används för att nå hälsopolitiska mål i Sverige, framför allt beträffande kostrelaterade sjukdomar.

### Hälsa och folkhälsa

Den mest kända definitionen av begreppet hälsa står FN:s Världshälsoorganisation (WHO) för.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (In Constitution of the World Health Organization, Chronicle of the World Health Organization, vol.1, s. 29, 1947)

Många har kritiserat denna definition av hälsa för att vara utopisk. Man menar att med en sådan definition av hälsa är det inte många, om ens någon, som kan inkluderas eller som känner sig inkluderad. Denna definition är emellertid ett utdrag ur den helhet där den ingår och där övriga punkter är:

The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economical or social condition.

The health of all people is fundamental to the attainment of peace and security and is dependent upon the fullest co-operation of individuals and States.

The achievement of any State in the promotion and protection of health is of value to all.



Unequal development in different countries in the promotion of health and control of disease, especially communicable disease, is a common danger. Healthy development of the child is of basic importance; the ability to live harmoniously in a changing total environment is essential to such development. The extension to all people of the benefits of medical, psychological and related knowledge is essential to the fullest attainment of health. Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people. Governments have a responsibility for the health of their peoples which can be fulfilled only by the provision of adequate health and social measures. (In Constitution of the World Health Organization, Chronicle of the World Health Organization, vol.1, s. 29, 1947)

Ser man WHO:s definition av hälsa i sitt sammanhang, handlar den således om ett såväl enskilt som gemensamt lokalt och globalt ansvar för hälsan där ambitionsnivån för hälsofrämjande arbete är högt satt, också i pedagogiskt hänseende.

Inom hälso- och sjukvården i Sverige, liksom i dagligt tal, har begreppet hälsa ofta innebörden frånvaro av sjukdom (Prop. 1990/91:175) med utgångspunkten frånvaro av kvantitativa biomedicinska mätvärden som indikerar sjukdom. Hälsa definieras då inte utifrån sina egna egenskaper, en kvalitativ tillgång som avser människors välbefinnande och handlingsförmåga, vilket WHO:s definition åsyftar.

I inledningskapitlet i rapporten Hälsan i Sverige Hälsostatistisk årsbok (1989) framhålls att det inte finns något enkelt sätt att mäta befolkningens hälsotillstånd på beroende på hälsobegreppets sammansatta och abstrakta karaktär. Detta problem har man i sammanhanget löst genom att redovisa befolkningens hälsotillstånd i ett statistiksystem där statistiken indelas i *en* befolkningsorienterad statistik, vilken inkluderar sjukdomar, sjukskrivningar, dödsfallsorsaker m.m., *en* orsaksinriktad statistik, vilken visar alkoholkonsumtion, tobakskonsumtion m.m. samt *en* organisationsorienterad statistik som redovisar statistik över bl.a. vårdresurser. Om man jämför rapportens titel med dess innehåll är det snarare sådant som redovisas som sjukdomar, hälsorisker och hälsoproblem som begreppet hälsa åsyftar i rapporten.

Hälsobegreppet har både en objektiv och en subjektiv dimension. Den objektiva dimensionen står den traditionella biomedicinen för, vilken utgår från en objektiv bedömning av biomedicinska parametrar. I den subjektiva dimensionen utgår man från individens upplevelser av sin hälsa, såsom i WHO:s definition. Inom etnomedicinen skiljer man på "disease" och "illness", en distinktion som introducerades av läkaren Eisenberg (1977). Med "disease" menas ohälsa som ett mätbart fenomen som kan klassificeras, förklaras och behandlas i biomedicinska termer. "Illness" är det som individen själv upplever som ohälsa. "Illness" har en kulturell dimension eftersom gränsen mellan hälsa och sjukdom är olika i olika kulturer.



Eisenberg refererar t.ex. till I.K. Zola som 1966 slående beskrev olika klagomåls-  
mönster bland italienska och irländska patienter med objektivt sett samma  
biomedicinska symtom.

Hälsobegreppets kulturella dimension gör att människor har olika värdering-  
småttstock för hälsa på grund av olika erfarenheter som format deras värderingar.  
Detta gör att människors vitala livsmål delvis skiljer sig från varandra (Nordenfelt,  
1993). Hälsobegreppets kulturella dimension anknyter till begreppet livskvalité.  
Lindström (1994) menar att alla tillägg utöver gränsen för överlevnad kan ses som  
livskvalitéer och att det någonstans på denna skala finns en nivå där individen eller  
kollektivet bedömer sig ha en bra eller godtagbar övergripande livskvalité.

Förespråkare för ett holistiskt handlingsorienterat hälsobegrepp inom medicin-  
en (Nordenfelt, 1993) menar att konsekvenserna av att hälsa är ett värdebegrepp  
blir att det ur hälsoarbetets och medicinens synvinkel inte är så att alla typer av  
biologiska processer blir lika intressanta att studera.

Huvuduppmärksamheten måste riktas mot sådana processer och föränd-  
ringar som är relevanta för människors helhetsfunktion, för hennes förmåga  
att realisera vitala mål. (Nordenfelt, 1993, s. 64)

Även inom folkhälsoarbetet har det lyfts fram att kulturellt grundade värderingar  
och attityder i hög grad styr vårt handlande. Dahlgren (1991) menar att ett fram-  
gångsrikt folkhälsoarbete måste baseras på ingående kunskaper om olika  
befolkningsgruppers livssyn.

Alltför ofta har man utgått från att generellt utformad information kan nå  
de flesta. Erfarenheterna visar nu allt tydligare att man i första hand når de  
välutbildade och ofta redan välinformerade. Denna typ av hälsouppllysning  
kan därför sägas öka klasskillnaderna i ohälsa.

Samtidigt har ofta funnits en tendens att enbart värdera en risk utifrån ett  
rent medicinskt perspektiv och anta att denna värdering också är relevant i  
ett individperspektiv. Än en gång visar erfarenheterna på en annan verklig-  
het. Individen värderar givetvis en viss risk utifrån en mer samlad bedöm-  
ning som också inkluderar den nytta och glädje man upplever av en viss  
aktivitet. Livet är ju så mycket mer än att minimera hälsorisker. (Dahlgren,  
1991, s. 73)

Tron på den rationella människan, vilken bygger på uppfattningen att ökad kunskap  
automatiskt leder till en hälsofrämjande livsstil, stämmer alltså inte med verkligheten.  
Johannisson (1990) har bl.a. framfört att folkhälsan, förutom den yttre miljön, be-  
stämms av det faktum att varje individ är inlemmad i en världsbild, en mentalitet eller  
en uppsättning kulturellt och historiskt bundna tankemönster som omedvetet styr  
hennes förhållningssätt också till något så konkret som hälsouppllysning.



Nordenfelt, Dahlgren och Johannisson företräder en syn på hälsa och hälsofrämjande arbete som stöds i detta arbete och som, enligt min mening, får konsekvenser för sökandet efter grundvalar för fruktbar kommunikation med mottagarna i hälsofrämjande arbete.

### *Hälso- och sjukvårdslagen*

Kombinationen Hälso- och Sjukvård kom med den nya Hälso- och sjukvårdslagen (HSL) 1982 (SFS 1982:763), vilken ersatte Sjukvårdslagen (SFS 1962:242). Innebörden i HSL överensstämmer på olika punkter med innebörden i WHO:s resolution ”Hälsa för alla år 2000” från 1977 (WHA30.43). I § 1 i Hälso- och sjukvårdslagen står det bl.a. att ”Med hälso- och sjukvård avses i denna lag åtgärder för att medicinskt förebygga, utreda och behandla sjukdomar och skador” och i § 2 slås det fast att: ”Målet för hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen.” I en lag om ändring i hälso- och sjukvårdslagen (SFS 1985:560) tillkom ett tillägg till § 2 (§ 2a och § 2b) där § 2b har följande lydelse: ”Hälso- och sjukvården skall arbeta för att förebygga ohälsa. Den som vänder sig till sjukvården skall när det är lämpligt ges upplysningar om metoder för att förebygga sjukdom eller skada.”

Hälso- och sjukvårdslagen innebär alltså inte bara vård utan uppgiften att förebygga ohälsa betonas. Begreppet ”förebyggande av ohälsa” innebär förutom att förebygga att ohälsa uppstår också att förebygga ytterligare försämrade hälsa.

Ordkombinationen folkhälsa är ett kollektivt samhällsinriktat begrepp. Här handlar det mera om att man från samhällets sida inriktar sig på hela folkets hälsa. I linje med WHO:s definition av vad hälsa innebär kan man, enligt min mening, säga att folkhälsoarbete omfattar arbete som främjar möjligheterna för individen att uppnå högsta möjliga hälsa så att en god folkhälsa uppnås.

Som nämndes ovan har begreppet hälsa både en individuell dimension och en kollektiv dimension. Det ligger i individens intresse att ha en god hälsa och det ligger i samhällets intresse att medborgarna har en god hälsa. På den individuella nivån handlar det både om privatekonomiska, sociala, psykiska och fysiska faktorer. På samhällsnivån handlar det framförallt om samhällsekonomiska faktorer. En förutsättning för en förbättrad folkhälsa är, enligt min uppfattning, att utgångspunkten för hälsofrämjande arbete tas i hälsans förutsättningar på individnivå.

## Hälsans ojämlika fördelning i Sverige

Förbättrade levnadsvanor under 1970-talet lade grunden till en icke förväntad kraftig minskning av dödligheten under 1980-talet. Detta visar inte minst den ökande medellivslängden. Under 1980-talet ökade medellivslängden i Sverige med ca två

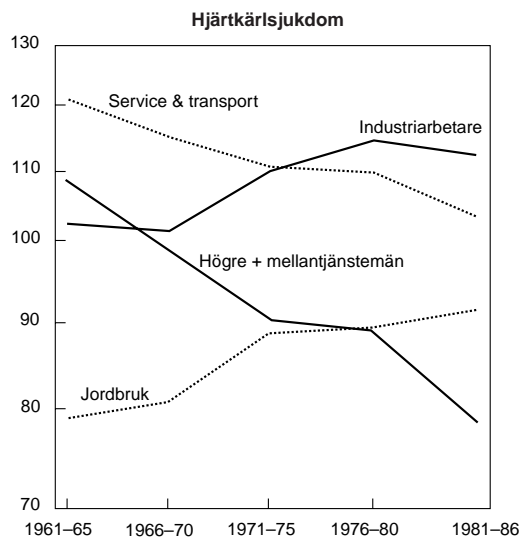


år, från 72.5 till 74.8 för män och från 78.8 till 80.6 för kvinnor. Det tog nästan 30 år att uppnå föregående tvåårsökning av medellivslängden (Diderichsen, 1991). Samtidigt fortsätter 1970-talets trend mot ökande socio-ekonomiska skillnader i såväl sjuklighet som dödlighet (Socialstyrelsens hälsorapport, 1991; Folkhälso- rapport, 1994).

Socioekonomiska skillnader i dödlighet bland vuxna män (20–69 år) åren 1981–1986 gäller både hjärt- och kärlsjukdom, cancer, respirationsorganens sjukdomar, olyckor och alla andra dödsorsaker sammantaget. För samtliga dessa diagnos- grupper har gruppen ej facklärd arbetare störst dödsrisk. Bland sjukdomar gäller detta särskilt hjärt- och kärlsjukdomar. Motsvarande socioekonomiska skillnader fanns även bland vuxna kvinnor (20–69 år) åren 1981–1986. Skillnaderna är sär- skilt påtagliga avseende hjärt- och kärlsjukdom, där skillnaderna är större än mot- svarande skillnader för män (Vägerö, 1991).

Generellt sett har i Sverige, liksom i övriga länder i Västeuropa, noterats en posi- tiv utveckling av den totala dödligheten i hjärt- och kärlsjukdom. Arbetare i tillverkningsindustrin har emellertid inte i lika hög grad som tjänstemän kunnat tillgodogöra sig den positiva utvecklingen. Under perioden 1981–1986 var dödlig- heten bland ej facklärd arbetare 51 procent högre än bland tjänstemän på mellan- nivå (Vägerö, 1991). Från att tidigare ha varit en sjukdom som var vanlig bland högutbildade, har hjärt- och kärlsjukdom under 1970- och 1980-talen blivit en sjukdom som är vanligast bland arbetare inom industri samt service och transport, för kvinnor även bland arbetare inom vård och service (Hela folkets hälsa, 1991).

I en studie av den relativa dödligheten i hjärtsjukdom för vuxna män (45–69 år), vilken täcker alla 5-årsperioder från 1961–1986, har Finn Diderichsen enligt Vägerö (1991) visat att manliga anställda i tillverkningsyrken haft en ökning av risken att dö i denna sjukdom under 25-årsperioden, till skillnad från övriga grup- per. Se figur 1 nedan. Figuren visar att den relativa dödsrisken för industriarbetare minskat nå- got under perioden 1981–1986. Ojämligheten har dock ökat ge- nom att den relativa dödsrisken har minskat kraftigt för de soci- alt mest gynnade. Motsvarande socioekonomiska skillnader har också redovisats i studier i andra länder (Fox, 1990; Townsend & Davidsson, 1982).



per. Se figur 1 nedan. Figuren visar att den relativa dödsrisken för industriarbetare minskat nå- got under perioden 1981–1986. Ojämligheten har dock ökat ge- nom att den relativa dödsrisken har minskat kraftigt för de soci- alt mest gynnade. Motsvarande socioekonomiska skillnader har också redovisats i studier i andra länder (Fox, 1990; Townsend & Davidsson, 1982).

**Figur 1** Relativa dödsrisiker för män 45–69 år i olika yrken. Sverige 1961–86. (Index där alla män 1981–86=100). Källa: Vägerö, 1991, s. 29.



Avseende insjuknande i hjärt- och kärlsjukdom, t ex hjärtinfarkt, saknas ett nationellt register. Fortfarande är det bara några få sjukdomsgrupper där alla nyinsjuknade i hela landet kontinuerligt registreras som underlag för statistik, framför allt cancersjukdomar (Hallqvist, 1991). Statistiska centralbyrån (SCB) genomförde 1984–88 undersökningar avseende levnadsförhållanden (ULF) där människor bl.a. tillfrågades om de har någon långvarig sjukdom, besvär efter skada, något handikapp eller annan svaghet, samt om de regelbundet tar medicin för någonting. Undersökningen visade att arbetare genomgående har c:a 50 procent högre risk för långvarig sjukdom jämfört med högre tjänstemän (Östlin & Lundberg, 1991). Mest rapporterade långvariga sjukdomar var sjukdomar inom diagnosgruppen hjärt- och kärlsjukdomar. De vanligast förekommande sjukdomarna inom denna diagnosgrupp var förhöjt blodtryck, hjärtsjukdom (t.ex. hjärtfel, klafffel, hjärtattack, hjärtsvikt, hjärtflimmer), åderförkalkning samt cirkulationsrubbingar i arm, ben, hand, etc. (Östlin & Lundberg, 1991). I tabell 1 nedan framgår att risken att utveckla hjärtinfarkt är större bland arbetare och lägre tjänstemän än bland högre tjänstemän .

**Tabell 1** Risken att utveckla hjärtinfarkt för personer i olika socioekonomiska grupper jämfört med risken bland högre tjänstemän för män respektive kvinnor, 30–74 år, 1976–84. (Folkhälsorapport, 1994, s. 55)

Socioekonomisk grupp	Män		Kvinnor	
	Relativ risk	95% Konfidensintervall	Relativ risk	95% Konfidensintervall
Arbetare	1,5	1,4-1,7	2,0	1,4-2,8
Lägre tjänstemän	1,5	1,4-1,7	1,9	1,3-2,6
Tjm på mellannivå	1,3	1,2-1,5	1,3	0,9-1,9
Högre tjänstemän	1,0		1,0	

## Hälsopolitiska mål för Europa; WHO:s europastrategi

Begreppet hälsopolitik baseras på en helhetssyn på befolkningens hälsotillstånd och hälsoproblem. Den omfattar samtliga faktorer som kan påverka hälsotillståndet, dvs. orsaka hälsoproblem, såväl humanbiologiska faktorer som miljöfaktorer och livsstilsfaktorer samt sjukvårdsorganisationen (Lalonde, 1980).



Med utgångspunkt från intentionerna i WHO:s måldokument om ”Hälsa för alla år 2000” från 1977 (WHA 30.43), antog Europaregionens Regionalkommitté år 1980 en egen strategi (EUR/RC30/8Rev.2). Innebörden i strategin är att hälsan är såväl nationens som dess enskilda medborgares ansvar. Senare publicerades en bok om denna strategi vilken i en mer eller mindre dramatiserad form lyfter fram grundläggande hälsoproblem som söker sina lösningar (O’Neill, 1984).

År 1984 fastställde WHO:s europaregion ett dokument med 38 hälsopolitiska mål (Lindberg, 1989). Med hänvisning till föreliggande avhandlingsarbets målsättning och syfte citeras här det första av europaregionens hälsopolitiska mål.

År 2000 skall skillnaderna i hälsotillstånd mellan länder och mellan olika befolkningsgrupper inom länderna ha minskat med minst tjugofem procent genom att hälsolivån förbättrats för sämre gynnade länder och grupper. (Lindberg, 1989, s. 18)

För att nå detta hälsopolitiska mål behöver hälsofrämjande arbete, inte minst vad avser kostinformation, i större utsträckning än hittills ofta varit fallet ske med utgångspunkt från hälsans förutsättningar i hälsomässigt mindre gynnade grupper.

## Hälsopolitiska mål i Sverige

Den ovan nämnda Hälso- och sjukvårdslagen (HSL) (SFS 1982:763) blev ett avstamp för nytänkande och konkreta åtgärder när det gäller hälsopolitiken i Sverige. Innebörden i HSL genomsyras av flera internationellt viktiga dokument som publicerats (Östby, 1983), bl.a. Lalondes (1980) hälsopolitiska skrift, WHO:s ovan nämnda resolution från år 1977 (WHA 30.43) ”Hälsa för alla år 2000” samt WHO:s europaregions likaledes ovan nämnda strategi för ”Hälsa för alla år 2000” från år 1980 (EUR/RC30/8Rev.2).

HSL, där kravet på en förändrad struktur av hälso- och sjukvården och ett nytt hälsopolitiskt synsätt uttrycks, utgör bakgrunden till att utredningen Hälso- och sjukvård inför 90-talet (HS 90) påbörjades. Målsättningen med HS 90 (SOU 1984:39 - SOU 1984:50) var att ge ett underlag för den hälsopolitiska utvecklingen och planeringen i perspektivet åren 1990–2000 innebärande en utveckling och fördjupning av intentionerna i hälso- och sjukvårdslagen.

Ett av de hälsopolitiska problem som påtalas i HS 90 är att det vid summering av direkta vårdkostnader och kostnader förorsakade av sjukfrånvaro, förtidspension och dödsfall, visade sig att hjärt-kärlsjukdomar, rörelseorganens sjukdomar och psykiska problem är de mest kostnadskrävande sjukdomsgrupperna. Ett annat hälsopolitiskt problem är skillnader i ohälsa och tidig död i olika social- och yrkesgrupper (SOU 1984:39). Med anledning av detta dras i HS 90 slutsatsen att hälsopolitik som syftar till en bättre folkhälsa bör innehålla särskilda insatser för att förebygga hälsoproblem och för att minska hälsans ojämlika fördelning.



## Strategier för att nå de hälsopolitiska målen

### *Nationell nivå*

Delar av hälso- och sjukvården har sedan lång tid haft en markerat förebyggande inriktning. Först med Hälso- och sjukvårdslagen (HSL) har emellertid det förebyggande ansvaret för landstingen (och motsvarande) blivit lagfäst och givits samma legitimitet som det sjukvårdande (SFS 1982:763; SFS 1985:560). I HSL betonas nödvändigheten av att utveckla tvärssektoriell samverkan mellan hälso- och sjukvården och övriga samhällssektorer för att uppnå hälsoförbättringar och jämnare fördelade hälsoförhållanden.

År 1987 presenterade Socialstyrelsen en kartläggning och analys av hälsosituationen i Sverige i publikationen Folkhälsorapport (1987). Regeringen inrättade därefter en rådgivande hälsopolitisk grupp som fick benämningen Folkhälsogrupper. Dess arbete har redovisats i en skriftserie med elva publikationer vilka utgavs 1989–1991. Folkhälsogrupperna anser att de sociala skillnaderna i hälsans fördelning bör ha högsta prioritet när det gäller samhällets insatser för att förbättra hälsan (Hela folkets hälsa – en nationell strategi, 1991). En konsekvens av folkhälsogruppernas förslag blev inrättandet av Folkhälsoinstitutet år 1992. I regeringens Förordning med instruktion för Folkhälsoinstitutet (SFS 1992:850) anges i den första paragrafen att särskild vikt i verksamheten skall fästas vid sådana förhållanden som främjar hälsan hos grupper som är utsatta för de största hälsoriskerna. Folkhälsoinstitutet arbetar inom åtta programområden varav mat och motion utgör ett.

Sedan många år finns ett kontinuerligt samarbete mellan Socialstyrelsen och Livsmedelsverket kring mat och hälsa och år 1987 tillsattes en gemensam expertgrupp för kost- och hälsofrågor. År 1992 anordnade FAO (United Nations Food and Agriculture Organization) och WHO en internationell nutritionskonferens i Rom (ICN). Vid denna konferens uppmanades de deltagande länderna att före utgången av 1994 utarbeta nationella handlingsplaner för nutrition för att på sikt förbättra näringstillståndet i världen (World Declaration on Nutrition, 1992). I Sverige gav regeringen detta uppdrag till Statens livsmedelsverk, Folkhälsoinstitutet och Socialstyrelsen. Ett förslag till en sådan nationell handlingsplan presenterades i oktober 1994 (Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994). I handlingsplanen uppmärksammas hälsans ojämlika fördelning inom ramen för åtgärder för förbättrade mat- och motionsvanor för att förebygga sjuklighet och för tidig död i kostrelaterade sjukdomar. Resurser för planens genomförande har emellertid hittills inte anslagits i någon väsentlig utsträckning.

### *Landsting och kommuner*

Landsting och kommuner arbetar framförallt efter hälso- och sjukvårdslagen (SFS 1982:763; SFS 1985:560) i sina hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande verksamheter. Förebyggande arbete bedrivs på alla nivåer men har störst omfattning





inom primärvården där såväl individ- som samhälls- och befolkningsinriktat arbete bedrivs.

Matens betydelse för uppkomsten av flera folksjukdomar; hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes (icke insulinberoende) och cancer, borde ha medfört att insatser på kostområdet vore ett av landstingen och kommunerna prioriterat område. Trots belägg för att kostvanor är en av de viktigaste faktorerna bakom våra stora folksjukdomar, satsas fortfarande väldigt lite resurser på förebyggande åtgärder i Sverige. De insatser som hittills gjorts och görs inom kostområdet inskränker sig till enstaka projekt.

Efter en motion i landstingsfullmäktige 1991, tog Malmöhus läns landsting fram ett handlingsprogram för kostfrågor (Kost och hälsa, 1993). Anslag för genomförande av förslagen i handlingsprogrammet har emellertid inte i någon väsentlig utsträckning beviljats. En satsning som gjorts inom ramen för Malmöhus läns landstings handlingsprogram i samarbete med Kristianstads läns landsting och Malmö stad är *Maten i Skåne*. Andra samarbetspartners i projektet är ett antal livsmedelsindustrier och samtliga grossistblock i Skåne. Projektet startade 1994 och avslutades vid årsskiftet 1996/97. Projektet syftade till att öka livsmedelsbutikernas medvetenhet om och satsning på försäljning av mat som är såväl god som hälsosam.

Ett exempel på ett befolkningsinriktat arbete är det s.k. *Norsjö-projektet* i Norsjö kommun i Västerbotten (Folkhälsoarbete i Norsjö kommun, 1987), vilket startade 1985 och avslutades 1994. Projektet startade som ett pilotprojekt för att ge vägledning för en successiv utbyggnad av hälsofrämjande aktiviteter för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes i hela Västerbotten (Västerbottensprojektet) (Utvärdering Norsjö-satsningen 1985-1994, 1995). Norsjöprojektets strategi var att på bred bas engagera organisationer och studieförbund, massmedia, livsmedelsproducenter och handel, skola och förskola samt hälso- och sjukvården i arbetet att förändra människors livsstil, bl.a. matvanorna. Liknande projekt har också startats i andra landsting, t.ex. Olofströmsprojektet (Hälsan i Olofström) i Olofströms kommun i Blekinge, i anslutning till vilket fältundersökningen i detta arbete gjorts. Se bilaga 1.

I Stockholms län pågår ett kostförändringsprogram benämnt *Hälsomålet* vilket startade 1986 och beräknas avslutas år 2000. Detta program har, i jämförelse med andra projekt, tillförts väsentliga resurser och dess främsta syfte är att minska cancerfrekvensen i länet. I Hälsomålets samhällsinriktade arbetssätt satsas på en intensiv informationsverksamhet vilken bl.a. omfattar motivationshöjande aktiviteter och utbildning av nyckelpersoner och nyckelgrupper i olika samhällsorgan. Genom deras verksamhet sprids Hälsomålets kostbudskap sedan vidare (Callmer, 1993a, 1993b). Erfarenheter från projektet har redovisats i en doktorsavhandling (Kanström, 1994).

Som ett led i arbetet för att minska ojämlikheten i hälsa startade LO ett folkhälsoprojekt 1987 i samarbete mellan LO, Socialstyrelsen, Landstingsförbundet och Kommunförbundet (Folksjukdomarna och deras orsaker, 1991). Projektet



pågick i fem år och avslutades 1992. Kunskap förmedlades bl.a. genom diskussioner, agitation och studiecirklar. När det gäller livsmedel och hälsa hade man t.ex. studiecirklar om mat på jobbet (Lundberg, Starrin, Enman & Pettersson, 1993).

Ingen av de skrifter som producerats i anslutning till dessa projekt innehåller, vad jag har kunnat finna, reflektioner omkring hälsans förutsättningar i hälsomässigt mindre gynnade grupper eller reflektioner omkring hur man når sådana grupper med utgångspunkt från aktuella problem och behov.

## Sammanfattning

Studier i Sverige visar socioekonomiska skillnader i dödlighet till nackdel för yrkesgruppen arbetare, bl.a. avseende hjärt- och kärlsjukdomar. Ojämligheten har ökat på senare år, framför allt genom att den relativa dödsrisken minskat kraftigt för de mest gynnade (Vågerö, 1991; Socialstyrelsens hälsorapport, 1991; Folkhälso- rapport, 1994). Motsvarande socioekonomiska skillnader har redovisats i studier i andra länder (Fox, 1990; Townsend & Davidsson, 1982).

Betydelsen av åtgärder för att minska hälsans ojämlika fördelning uppmärksammas i olika hälsopolitiska måldokument. En förutsättning för att hälsans ojämlika fördelning skall minska på folkhälsnivå är, enligt min mening, att hälsofrämjande arbete baseras på undersökningar som fokuserar hälsans förutsättningar på individnivå i hälsomässigt mindre gynnade grupper. I föregående kapitel efterlystes avslutningsvis kunskaper om de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan i olika befolkningsgrupper. En grund för fruktbart förebyggande arbete i hälsomässigt mindre gynnade grupper är, enligt min mening, mer kunskaper om de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan i sådana grupper.

I kapitlets inledande avsnitt diskuterades två värderingsgrunder som hälsa bedöms efter, dels en objektiv och dels en subjektiv. Den objektiva värderingsgrunden innebär att hälsa bedöms med utgångspunkt från mätbara biomedicinska parametrar medan den subjektiva värderingsgrunden innebär att hälsa bedöms med utgångspunkt från individens upplevelser av sin hälsa. I och med att gränsen mellan hälsa och sjukdom är olika i olika kulturer har den subjektiva värderingsgrunden för hälsa en kulturell dimension. Kunskaper om hälsa mätt med biomedicinska parametrar är därför inte det enda som styr människors handlingar, utan viktiga är också kulturellt grundade tankemönster där människors livssyn och vad som bedöms som god livskvalité i en viss hälsosituation vägs in. För erhållande av kunskaper om de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan behövs, enligt min mening, kunskaper om och öppenhet för subjektiva värderingsgrunder för handling.



### 3 Pedagogiska och epistemologiska frågor

Generellt sett uppfattas pedagogik som ett praktiskt verksamhetsområde som man med olika teoretiska utgångspunkter ägnar sig åt för att påverka människors kunskaper, värderingar och/eller handlingar i en bestämd riktning. Pedagogik som vetenskap är forskning om och för pedagogisk praktik. Kapitlet inleds med en orientering om pedagogik som forskningsdisciplin och om några strömningar inom pedagogiken. Därefter förs en epistemologisk diskussion i relation till avhandlingsarbetets problemställning och syfte.

#### Pedagogik som forskningsdisciplin

Pedagogiska situationer och pedagogiska processer förekommer inom det ordinarie undervisnings- och utbildningssystemet och i varje form av i högre eller lägre grad organiserad bildningsverksamhet. Inom detta område har diskussionen om lämpliga undervisningsmetoder ofta dominerat till den grad att dessa ibland förväxlas med vetenskapliga teorier om undervisningens inre och yttre betingelser och resultat, inte minst inom det vuxenpedagogiska området (Högheim, 1985). Pedagogiska situationer och pedagogiska processer inkluderar även informella pedagogiska sammanhang, såsom barns och vuxnas socialisering och enkulturation.

Pedagogik som forskningsdisciplin avgränsas till att utforska olika sidor av pedagogiska processer (Sjöstrand, 1975). Det är således den pedagogiska processen som är den pedagogiska forskningens objekt, *dels* inre och yttre betingelser för hur människors kunnande, värderingar och handlingar skapas, *dels* uppkomst och utformning av inre och yttre betingelser eller ramar för pedagogisk verksamhet och *dels* inre och yttre betingelsers betydelse för att åstadkomma den förändring som utgjort resultatet av pedagogiska insatser (Svensson, 1989b).

Pedagogiska frågeställningar berör på så sätt relationer mellan påverkan och lärande, där lärande här identifieras som förändring av kunnande (kunskaper och färdigheter) och värderingar så som dessa kommer till uttryck i handling (L. Svensson, seminarium, 11 okt., 1995). Med utgångspunkt från synsättet att tänkandet är den form av aktivitet genom vilken mänsklig kunskap och färdighet skapas, menar Svensson att om man intresserar sig för den mänskliga kunskapens och färdighetens natur och kvalitet bör man intressera sig för karaktären hos tänkandet. I relation till den här aktuella studiens problemställning, att öka förståelsen för förhållanden och faktorer som styr människors val och användning av livsmedel i en grupp metallarbetarfamiljer i Sverige där föräldrarna är uppvuxna i Finland, Kroatien respektive Sverige, kan det vara fruktbart att lyfta fram karaktären hos tänkandet för att förstå individens handlande.

Det moderna samhället medger ett stort handlingsutrymme som ställer individen inför många valmöjligheter. Önskemålet är att individen gör välgrundade val



med utgångspunkt från kunnande och på kunskap grundade värderingar. Med utgångspunkt från att eget kunnande som grund för handlande blivit alltmer betydelsefullt för såväl individen som för samhället och för en fortsatt demokratisk samhällsutveckling, får pedagogiska frågor allt större aktualitet. Pedagogiska frågor aktualiseras också när önskade värderingar och kunnande inte uppstår spontant (Svensson, 1989b). Pedagogiska forskningsfrågor tenderar på så sätt att vara knutna till behov från enskilda personer, från institutioner och organisationer samt från samhället som helhet att förbättra möjligheten att påverka den lärandes aktivitet så att den pedagogiska processen leder till ett önskvärt inlärningsresultat, dvs. förändring av kunnande och värderingar som kommer till uttryck i handling. Pedagogisk forskning handlar därvid om att på ett fruktbart sätt fånga, tydliggöra och beskriva relationen mellan påverkan och lärande.

När det gäller den här aktuella problemställningen om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor, är den pedagogiska forskningens objekt inre och yttre betingelser för hur människors kunnande och värderingar skapats i förhållande till deras matvanor och till aktuella näringsrekommendationer och kostbudskap. Därvid fokuseras, i enlighet med arbetets syfte, hur tidigare erfarenheter under uppväxten och i vuxenlivet framträder i människors tänkande och handlande i relation till ett visst kunskapsobjekt, i detta fall fett- resp. kostfiberrika livsmedel, knutna till en viss verksamhet, i detta fall val och användning av sådana livsmedel. Forskningen handlar på så sätt om att utreda relationer mellan erfarenheter, tänkande och handlande.

Pedagogiska forskningsfrågor är framåtsyftande i relation till mer eller mindre normativa mål, formulerade eller oformulerade. Enligt min uppfattning, är därför etiska överväganden i samband med aktuella forskningsfrågor och forskningsresultats möjliga användning på kort och lång sikt av stor vikt.

Med den syn på lärande som framhålls här, är det därvid önskvärt att en diskussion om forskningsfrågor och forskningsresultats gestaltning inom disciplinen pedagogik svarar mot sådana behov av kunskaper i den pedagogiska praktiken som behövs för att stödja individers och grupperns egen utveckling av kunskaper och färdigheter.

## Några strömningar inom pedagogiken

Hur man ser på pedagogiska frågor har sin grund i synen på människan, på samhället, på kunskapen och synen på hur människor lär, dvs. den pedagogiska grundsynen (Isling, 1988). Dagens pedagogiska frågor är kopplade till en demokratisk grundsyn och utvecklandet av ett medvetet handlande. Detta i motsats till en tidigare framträdande patriarkalisk grundsyn med utgångspunkt från yttre styrning och kontroll av beteendet. Vad som numera förespråkas i svenska läroplaner för skolundervisning är en humanistisk människosyn där människan ses som aktiv,



skapande och med möjligheter att utveckla goda anlag och en samhällssyn som i demokratisk anda innebär jämlikhet och delaktighet. Därvid förespråkas en kunskapssyn som baseras på den lärandes erfarenheter där den lärandes egen aktivitet och medansvar mobiliseras i utvecklandet av ett medvetet handlande (Svensson, 1989b). Detta i motsats till en förmedlingspedagogisk kunskapssyn där det handlar om att lära in färdiga svar och att göra vad man blir tillsagd (Isling, 1988), dvs. en yttre styrning och kontroll av beteende.

Isling (1988) menar att när det gäller själva arbetssättet har den förmedlingspedagogiska kunskapssynen till stor del dock behållits och att det i förnyelsen av skolans arbetssätt behövs en frigörelse från den traditionella förmedlingspedagogiken. Användning av förmedlingspedagogik för att påverka människors livsstil i hälsofrämjande riktning influerar även idag folkrörelser, frivilliga organisationers och myndigheters sätt att arbeta för att nå allmänheten (Pettersson, 1991). En frigörelse från en förmedlingspedagogisk kunskapssyn behövs inte bara i skolan, utan enligt min mening även i informationverksamhet i hälsofrämjande arbete.

#### *Två pedagoger*

Genom historien har det funnits inflytelserika pedagoger som betonat pedagogisk teori i relation till pedagogisk praktik. Två av dessa är Johan Amos Comenius (1592–1638) och Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827). Comenius försökte ordna hela det universella kunskapsinnehållet i ett system, ett *breviarium* tillgängligt för alla människor där undervisningens vad, hur, när och varigenom betonades, vilket är ett logiskt schema som även idag förknippas med didaktik och didaktisk forskning. Inom detta logiska schema strävade Comenius efter att formulera en universell undervisningsmetod, vars regler grundas på filosofisk teori prövade och modifierade i praxis. Comenius redogör för sina undervisningsmetodiska idéer i bokverket *Didactica Magna*. Verket har översatts till svenska två gånger, av Rud Hall 1916 och av Tomas Kroksmark 1989, båda gångerna med titeln ”Stora undervisningsläran”. Comenius menade t.ex. att undervisningsinnehållet måste väljas i förhållande till den lärande och att undervisning skall ses ur ett livsperspektiv där hänsyn tas till hela den värld som människan och omvärlden etablerar (Kroksmark, 1987).

Pestalozzi (1746–1827) betonade att praktiskt arbete och teoretiska studier skall gå hand i hand. Pestalozzi menade därvid att teoretiska studier utan anknytning till den praktiska världen är tomma och utan innehåll liksom praktisk verksamhet utan teoretisk reflektion är utan mening. Inspirerad av filosofen Immanuel Kant (1724–1804) och hans tankar om att erfarenheten, det tidigare lärda, bestämmer uppfattningen av yttervärlden, omsatte han, prövade och korrigerade ständigt sina pedagogiska idéer (Kroksmark, 1987). Såväl Comenius som Pestalozzi tycks ha haft föreställningen om läraren eller pedagogen som trädgårdsmästare där lärarens uppgift är att skapa en god miljö som den ömtåliga plantan kan växa sig stark i (Mar-ton, 1986).



### *Naturvetenskapen får inflytande*

Framgångarna inom naturvetenskapen medförde stora förändringar inom pedagogiken och didaktiken. Den tyske pedagogen och filosofen Johann Friedrich Herbart (1776–1841) utarbetade en naturalistisk-empiristisk metod som utgick från att undervisningens forskningsområde använde samma grundmodeller som naturvetenskapen. Herbart menade att man därför kunde överta naturvetenskapens metoder: experiment och matematisering. I och med detta delades disciplinen i två delar i början av 1800-talet, en filosofisk riktning med idealistisk-rationalistiska ståndpunkter, vars praktiska tillämpning vi tidigare sett hos Comenius liksom hos Pestalozzi, och en psykologisk riktning med naturalistisk-empiristiska grundmodeller, vars metod tillsammans med den av Auguste Comte (1798–1857) utvecklade positivismen kom att bli den dominerande inom pedagogisk och didaktisk forskning fram till vår egen tid (Kroksmark, 1987).

Herbarts pedagogik var teknisk/mekanisk i sin grundkaraktär, vilket gjorde att hans idéer fick grogrund i och med industrialiseringen i Europa och USA. Med utgångspunkt från inlärningspsykologiska experiment på djur drog amerikanska psykologer såsom t.ex. E. L. Thorndike (1874–1950), Edwin R. Guthrie (1886–1959) och B. F. Skinner (1904–1990) slutsatser om människors inläring. Via England och USA exporterades Herbarts idéer så småningom tillbaka till de europeiska länderna i ny form. Dessa med flera samtida och nutida förespråkare för behaviorism menar att relationen mellan påverkan och förändring handlar om kontroll av stimulus och respons. Förändringen får därvid karaktären av beteendeförändring.

Social inläring är en teori om personlighetsutveckling inom behaviorismen, där observation av andra personer och omgivningens reaktioner fungerar som modell för individens beteende. Den mest namnkunnige förespråkaren för social inläringsteori är den kanadensisk-amerikanske psykologen Albert Bandura (f. 1925).

Båda de psykologiska modeller i avsnittet om metoder och former för kostinformation som presenterades i kapitel 1 har sin grund i behaviorismen. Med utgångspunkt från min egen människosyn och kunskapssyn kan jag inte stödja förändringsarbete där kontroll av stimulus-responsrelationer utmärker påverkan av handlingsmönster i hälsofrämjande arbete som gäller livsmedel och hälsa.

### *Parallell tankeriktning*

Samtidigt med naturvetenskapens tongivande inflytande över pedagogisk forskning och praktik fanns en parallell filosofisk tankeriktning med idealistisk-rationalistiska ståndpunkter. En av dess företrädare var John Dewey (1859–1952), som benämns den filosofiska pragmatismens föregångsman inom den progressiva pedagogiken (Stensmo, 1994). Dewey betonade att människors kunskaper och handlingar har sin grund i och utvecklas i en kontinuerligt pågående process i relationen medvetande/tänkande och omvärld, och att det på så vis finns ett organiskt samband mellan personlig erfarenhet och inläring (Dewey, 1939). Dewey uppvi-



sade på så sätt en dragning mot den ovan nämnde Pestalozzis didaktik (Kroksmark, 1987). Dewey menade att den lärande i utbildningssituationer måste sträva mot framtiden, till lösningen av framtida individuella och kollektiva problem och att de problem som den lärande möter i utbildningen måste väcka den lärandes nyfikenhet och känslomässiga engagemang. Dewey myntade uttrycket ”learning by doing” (Dewey, 1917, s. 57) och menade att lärande förutsätter en aktiv bearbetning av omvärlden genom såväl manuella som intellektuella aktiviteter (Stensmo, 1994). Detta är ett pedagogiskt synsätt som överensstämmer med mitt synsätt och som, enligt min mening, har bättre förutsättningar att leda till långsiktiga förändringar av matvanorna än metoder som har sin grund inom den ovan nämnda behaviorismen.

Deweys tankegångar påverkade i någon mån den undervisningsmetodiska utvecklingen i Sverige trots det didaktiska vägvalet i början av 1800-talet, då psykologin lanserades som pedagogikens vetenskapliga bas (Kroksmark, 1987). 1919 års undervisningsplan för folkskolan ville bl.a. främja en äskådlig och verklighetsanknuten undervisning i Comenius’ och Pestalozzis efterföljd och i Deweys anda (Isling, 1980). I USA var Dewey det tidiga 1900-talets ledande utbildningsideolog. I sin hemstad Chicago bedrev han tillsammans med sin hustru en experimentskola där han prövade sina idéer. De svenska pedagoger som for till USA under denna period tog djupa intryck av reformrörelsen där och försökte på olika sätt förverkliga Deweys utbildningsideologi även här i Sverige. I Sverige återfinns Deweys tankegångar inom den s.k. aktivitetspedagogiken, en undervisningsmetod som går ut på att främja inlärning genom att aktivera den lärande till eget kunskapssökande.

Deweys idealistisk-rationalistiska tankegångar fick vid den tiden inget genomslag inom den pedagogiska forskningen. Kroksmark (1986) har i en studie, där han gjorde en genomgång av svenska avhandlingar i pedagogik, visat att det dominerande naturalistisk-empiristiska synsättet inom pedagogisk forskning fick den ödesdigra följden att undersökningar som utgår från lärandets och förändringars förutsättningar och innehållsliga aspekter när det gäller undervisningen försvann ur forskningens fokus. Den sista innehållsorienterade avhandlingen kom 1925. Först omkring fem decennier senare började innehållsligt inriktade undersökningar åter dyka upp i svensk pedagogisk forskning (Marton, 1986). Då inom ramen för den numera väletablerade pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi, vilken har sitt ursprung i en forskningsgrupp i Göteborg på 1970-talet och första hälften av 1980-talet. En viktig grund för senare års innehållsligt inriktade undersökningar inom pedagogiken är att människors lärande, såväl barns som vuxnas, inte bara är psykiskt och biologiskt bestämt utan i hög grad bestäms av tidigare erfarenheter. Detta synsätt kan, enligt min mening, vara fruktbart för att få svar på frågor om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor.



## Vuxenpedagogiska spörsmål

Eftersom den här aktuella studiens undersökningsgrupp är familjer och studiens subjekt i första hand är föräldrarna i dessa familjer, finns det anledning att här särskilt penetrera vuxenpedagogiska spörsmål.

Generellt sett används begreppet pedagogik som en beteckning för hela det pedagogiska fältet avseende såväl barn som vuxna. Begreppet pedagogik kommer från grekiskan och har betydelsen "leda barn". När det gäller vuxna används oftast benämningen vuxenpedagogik. I sen tid har man i flera länder börjat använda benämningen andragogik för undervisning av vuxna.

När det gäller vuxenpedagogiska särdrag är det tydligt att de ofta faller tillbaka på allmänna bildningsideal. Larsson, Fransson och Alexandersson (1990) menar att man framför allt i folkbildningen har varit direkt påverkad av allmänna bildningsideal, utan att de getts en specifik vuxenpedagogisk formulering.

Ett gemensamt drag i olika vuxenpedagogiska teorier är att vuxnas tidigare erfarenheter tilldelas stor betydelse, något som i Sverige bl.a. framhållits av Husén (1960). Utgångspunkten för vuxenpedagogik, till skillnad från utgångspunkten för undervisning av barn, är att vuxna i större utsträckning än barn förväntas kunna ta aktiv del i planering och genomförande av sina studier. I Holland, Belgien och Tyskland används begreppet andragogik för att just betona denna skillnad i relation till pedagogik i betydelsen undervisning av barn (Höghielm, 1985).

Den mest kände företrädaren för andragogik är amerikanen Malcolm Knowles. Han utgår ifrån att det är nödvändigt med ett annorlunda arbetssätt vid undervisning av vuxna än vid undervisning av barn och ungdomar. Pedagogik står, enligt Knowles, för en lärarstyrd arbetsform medan andragogik är en elevstyrd arbetsform där deltagarnas erfarenheter har stort värde och beredskapen att lära bygger på den aktuella livssituationen. Vidare är undervisningen problemorienterad och inte ämnesorienterad (Höghielm, 1985). Jarvis (1992) menar att Knowles hade fel då han skilde andragogik från pedagogik med utgångspunkt från den lärandes ålder. Istället menar Jarvis att all undervisning och allt lärande, i den mening som Knowles lägger i begreppen, har inslag av såväl andragogik som pedagogik. Liknande grundantaganden som tillskrivs andragogik och de tillämpningar som rekommenderas, återfinns hos ovan nämnda utbildningsfilosofer, Comenius, Pestalozzi och Dewey, vilka främst intresserade sig för undervisning av barn.

Vuxenpedagogiska ideal bygger på att deltagarnas erfarenheter från vardagsliv och yrkesliv är den grund som undervisningen bygger på (Se t.ex. Lvux 82). Verkligheten ser dock inte ut riktigt så. I en studie som bygger på intervjuer med lärare i komvux (Larsson, Fransson & Alexandersson, 1990) undersöktes hur lärare ser på vad som utgör vuxenpedagogiska särdrag och i vilken utsträckning de präglar undervisningen. Undersökningsresultaten visade att deltagarnas erfarenheter sällan är den grund som undervisningen bygger på, utan de kommer in som anknytningar till en redan föreliggande kurs. I en enkätundersökning om undervisningen





i komvux (Höghielm, 1985) uppgav 70 procent av lärarna att de inte hade vidtagit några åtgärder för kursdeltagarnas medverkan i undervisningens planering. Larsson (1982) visade att lärare i komvux i första hand hämtar förklaringsbegrepp inom det specifika ämnet, medan deltagarna utgår från sin egen vardagliga verklighet, vilket tyder på att vuxna lärande verkligen strävar efter förankring av sitt lärande i sin livssituation. Något som, enligt min mening, är väl värt att beakta också i hälsofrämjande arbete.

Vuxenpedagogiska resonemang har främst rört undervisningsmetodiska spörsmål med utgångspunkt från antaganden om vuxnas behov i utbildningssituationen (Höghielm, 1985). Ett exempel på en undersökning som fokuserar vuxnas lärande är Svensson (1985b). Han undersökte tidigare erfarenheters roll i vuxnas tänkande. I undersökningen kunde betydelsen av yrkesverksamma vuxnas tidigare erfarenheter för deras tänkande om bevis för tolkning av samband påvisas. I relation till studien i det här aktuella arbetet, stöder denna undersökning betydelsen av att lyfta fram tidigare erfarenheter för att erhålla kunskaper om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor.

#### *Informellt och livslångt lärande*

Kunnande och värderingar som grund för handling skapas inte bara i formella lärsituationer utan också i informella. Den pedagogiska forskningen har i första hand ägnat sig åt den formella delen av påverkan, medan den informella kommit i bakgrunden (Svanberg Hård, 1992). Lärande måste dock ses som en livslång process och inte något som är avgränsat till kortare eller längre formella utbildningsperioder i livet utan som en aktivitet som människor på olika sätt ägnar sig åt hela livet.

[...] being self-directed in one's learning is a natural part of adult life.  
(Merriam & Caffarella, 1991, s. 41)

Informellt och livslångt lärande beskrivs som lärande som sker genom människors dagliga erfarenheter och i samspel med omgivningen. Larsson, Alexandersson, Helmstad och Thång (1986) har visat att människors lärande i vardagslivet är ett svar på en viss livssituation i nuet. I upplevelsen av nuet tar människor därvid tidigare erfarenheter och framtidsföreställningar i beaktande. Nuet kan alltså inte isoleras från det förflutna och det framtida. Vuxna människor använder därvid ofta andra människor, arbetskamrater och vänner, som resurs i det egna lärandet för att bemästra den aktuella livssituationen. Informellt och livslångt lärandet måste därför, enligt min mening, ses som en viktig del i människors lärande inom ramen för forskning om och för pedagogisk praktik.

Detta synsätt får stöd hos den ovan nämnde filosofen och pedagogen John Dewey, som betonade att kunskaper har sin grund i och utvecklas i en kontinuerligt pågående process i relationen medvetande/tänkande och omvärld. Dewey me-



nade att pedagoger, för att på ett fruktbart sätt hantera aktuella och framtida situationer för påverkan av kunskaper, behöver kännedom om sådana grunder för kunskaper som innehållet i och karaktären hos tidigare erfarenheter utgör (Dewey, 1939), erfarenheter som erhållits i såväl formella som informella sammanhang. Detta sätt att se på pedagogiska frågeställningar kommer till uttryck i den studie som ingår i det här aktuella arbetet.

Syftet med information är att få ett visst önskvärt mottagande som leder till förändring av kunskaper, värderingar och handlande. Mottagaren av information är emellertid inte passiv utan bestämmer själv vad den aktuella informationen har för innebörd och betydelse i det sammanhang där han/hon, den lärande möter den. Ett problem i sammanhanget är att vuxnas erfarenheter inte alltid främjar lärande utan i vissa situationer kan utgöra hinder, vilket kan vara en stötesten i pedagogiska situationer och samtidigt en stötesten för främjandet av livslångt lärande. Problemet med att tidigare erfarenheter ibland missgynnar lärande har bl.a. framhållits av Dewey.

Any experience is miseducative that has the effect of arresting or distorting the growth of further experience. (Dewey, 1939, s. 13)

Den här aktuella studiens syfte att undersöka och beskriva hur människors tidigare erfarenheter framträder i tänkandet bakom deras val och användning av livsmedel ger, enligt min mening, goda möjligheter att belysa faktorer som såväl medverkar till som utgör hinder för lärande och förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning.

## Enkulturation och interkulturell pedagogik

En kultur är alltid kollektiv och kännetecknar grupper och samhällen som har en viss varaktighet i tiden, dvs. idéer och handlingsmönster överförs inom gruppen eller samhället från generation till generation (Århem, 1989). Barn föds in i ett samhälle, vars kulturella särdrag fanns före dem och troligen kommer att finnas också efter dem. Barn har ingen medfödd kultur utan erhåller den aktuella kulturen genom enkulturation där de allt eftersom internaliserar föräldrarnas och andra människors handlingsmönster. Så småningom får det uppväxande barnet, och senare den vuxne, erfarenheter genom interaktion med individer från andra delkulturer och får på så sätt erfarenheter som möjliggör alternativa tolkningar av verkligheten (Jarvis, 1992). I denna situation hamnar de i valsituationer och tvingas till medvetna val när det gäller såväl lärande som handlingar, vilket bidrar till fortgående lärande och utveckling av den egna personligheten och en fortgående anpassning till eller avståndstagande från olika delkulturer. Enkulturationsprocessen gör på så sätt också människor till aktiva skapare av kultur.



I komplexa och heterogena samhällen såsom det svenska, medverkar växande social rörlighet, allt högre utbildningsnivå med allt fler specialiseringar, utvecklingen av massmedia, migration och andra faktorer till ett mångkulturellt samhälle med ett stort antal delkulturer. En och samma individ kan därvid samtidigt, men på olika grunder, tillhöra flera olika delkulturer inom samhället, delkulturer som har sin grund i etniska, regionala, religiösa, åldersmässiga, utbildningsmässigt och/eller yrkesmässigt likartade erfarenheter. Kulturen tillåter människor att känna delaktighet i en större och meningsfull helhet som ger mening och sammanhang åt tillvaron (Århem, 1989).

Som nämndes ovan syftar enkulturation på den inlärningsprocess genom vilken en person (oftast som barn) lär sig och internaliserar en viss (sina föräldrars) kultur. Ett annat begrepp som används är ackulturation, vilket står för en kulturell förändringsprocess föranledd av kulturkontakt, dvs. mötet mellan två kulturer. Begreppet har företrädesvis använts för att beskriva förändringar i traditionella stam- eller bondesamhällen när de konfronteras med (och ofta mer eller mindre uppslukas av) det expansiva västerländska industrisamhället. Flera kulturforskare har påvisat att enkulturationsprocesser i komplexa och föränderliga samhällen som vårt ibland kan få drag av ackulturationsprocesser: generationsklyftorna i industrisamhället upplevs därför ofta som en kulturell gräns och kommunikationen mellan äldre och yngre blir som ett möte mellan främmande kulturer (Århem, 1989).

Kultur står således för handlingsmönster och tänkesätt som överförs inom en kulturell grupp genom enkulturation till skillnad från genetiskt ärvda beteenden. Djurs beteenden styrs i oändligt mycket högre grad av genetiskt ärvda beteenden än människors. På dessa grunder använder jag mig när det gäller människor hellre av begreppet handlingsmönster än det inom psykologin ofta använda begreppet beteende.

En kultur är inte statisk utan genom en ömsesidig anpassning, givande och motagande inom kulturen eller delkulturen, skapas nya former och strukturer som ger kulturen ett nytt innehåll. Alla kulturella yttringar har en kommunikativ aspekt. Vi vet till exempel att mat har stor symbolisk betydelse i kommunikationen människor emellan och är en viktig del av den kulturella identiteten (Salomonsson, 1987; Jacobsson-Widding, 1987; Bourdieu, 1992; Lupton, 1996).

I alla sammanhang där människor från två kulturer eller delkulturer möts förekommer någon form av interkulturell kommunikation. Lundberg (1991), som gjort en beskrivning av ämnesrådets framväxt, menar att uttrycket interkulturell kommunikation inte omfattar alla kommunicera möten mellan människor, utan bör reserveras till situationer med aktörer som vuxit upp i olikartade språkliga och/eller kulturella miljöer. Interkulturell kommunikation omfattar således alltså inte enbart kommunikation mellan individer med olika etnokulturell bakgrund, dvs. mellan personer som har sitt ursprung i olika språkliga miljöer, utan också kommunikation mellan personer med samma etnokulturella men olika sociokulturella bakgrund, dvs. mellan personer som har sitt ursprung i samma språkliga miljö, men har olika t.ex. utbildningsbakgrund och/eller socioekonomisk bakgrund.



För fruktbar interkulturell kommunikation i pedagogiska situationer är det väsentligt att vara lyhörd för kulturellt grundade erfarenheter. Med tanke på den kulturella mångfald som såväl grupper som enskilda personer representerar i undervisning, utbildning, information och rådgivning i dagens Sverige, bl.a. inom nutritionsområdet, har pedagoger, enligt min uppfattning, ett växande behov av att utveckla en, vad Lundberg (1991) benämner ”interkulturell kommunikativ kompetens” för att hantera förekommande kulturell variation, såväl generell som specifik.

*Generell interkulturell kommunikativ kompetens* innebär därvid förståelse vid kommunikation på många olika plan. Till exempel kan nämnas kulturella antaganden såsom värderingar när det gäller individen (bl.a. ålder och kön) och familjen (bl.a. auktoritet och rollförväntningar), tidsuppfattningar mm. Det kan också handla om verbala uttryckssätt såsom att ett ”ja” inte alltid behöver betyda vad det bokstavligen står för. Det kan handla om kulturellt inlärd icke-verbala sätt att uttrycka vad man menar, vilka lätt kan misstolkas i interkulturella kommunikativa sammanhang, såsom ansiktsuttryck, ögonbeteende, gester, kroppsställningar, kroppskontakt och spatiala beteenden såsom kroppsligt avstånd vid samtal.

*Specifik interkulturell kommunikativ kompetens* handlar om fördjupade kulturkunskaper av mera specifikt slag. Inom mitt eget ämnesområde, livsmedel och hälsa, kan det därvid handla om kulturspecifika värderingar, uppfattningar och regler avseende t.ex. enskilda livsmedels symboliska värde, livsmedelskombinationer, matlagningstekniker, måltidssammansättning, måltidsrytm och inte minst hälsan. Till specifik kompetens kan därvid också höra mattraditioner i olika religioner, bl.a. fasteregler och regler om tillåtna och förbjudna livsmedel, samt hur dessa regler tillämpas i vardagslivet, både här i Sverige och i de länder och regioner där människor med annan kulturbakgrund kommer ifrån.

Som nämndes ovan betonade John Dewey (1939) att människors kunskaper och handlingar har sin grund i och utvecklas i en kontinuerligt pågående process mellan människan och omvärlden. Hans budskap är att pedagoger, för att på ett fruktbart sätt kunna hantera aktuella och framtida pedagogiska situationer, behöver kännedom om sådana grunder för kunskaper och handlingsmönster som tidigare erfarenheter utgör. Deweys tes får stor aktualitet i interkulturella pedagogiska situationer som gäller livsmedel och hälsa. Med utgångspunkt från denna tes behöver pedagoger som arbetar med förändring av människors matvanor i hälsofrämjande riktning, kunskaper om sådana förhållanden och faktorer som styr människors matvanor så som de formats med utgångspunkt från tidigare erfarenheter av olika slag. Inom ramen för sådana tidigare erfarenheter utgör, enligt min mening, kulturellt grundade erfarenheter en viktig grund för människors kunskapsbildning och förändring av handlingsmönster. Den kulturella kontextens betydelse för lärande och tänkande har även betonats av Cole (1971). För erhållande av kunskaper om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor är det, enligt min mening, viktigt att, i enlighet med syftesbeskrivningen i inledningskapitlet,



undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande i förhållande till deras val och användning av livsmedel.

## Epistemologisk diskussion i relation till avhandlingsarbetets frågeställning och syfte

I valet av angreppssätt för att nå studiens syfte, och med hänsyn till att arbetets problemställning är komplex och mångfacetterad, finns det en mängd kopplingar att göra med utgångspunkt från olika synsätt och perspektiv. I sökandet efter teoretiska ramar och fruktbara begrepp för kunskapsbildning om hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i tanke och handling, använder jag mig nedan av några samhällsteoretiska dikotomier. Huvuddikotomin är *objektivism* och *subjektivism*. Inom ramen för denna nämns dikotomin struktur–aktör, där objektivism betonar ett struktursperspektiv och subjektivism ett aktörsperspektiv. En annan dikotomi som nämns är metodologisk kollektivism–metodologisk individualism. Objektivism betonar därvid att kunskap om verkligheten uppnås genom metoder som strävar efter allmänna, universellt giltiga lagar, medan subjektivism betonar att kunskap om verkligheten uppnås genom metoder som försöker förstå ett handlande, ett fenomen eller objekt inom ramen för dess kontext. En grundläggande skillnad mellan objektivism och subjektivism är att inom objektivismen betecknas objektiv kunskap som sann. Inom subjektivismen eller relativismen är däremot ståndpunkten den att objektiv kunskap är principiellt omöjlig eftersom all mänsklig kunskap är kontextberoende (Brante, 1991). *Objektivism* företräds i genomgången nedan av olika strukturalistiska och funktionalistiska riktningar. *Subjektivism* företräds av fenomenologi, interaktionism och fenomenografi.

### *Objektivism– Strukturalism och funktionalism*

Inom objektivismen betraktas forskningsobjektet som ett system där delarna definieras utifrån sin funktion el. betydelse för helheten, t.ex. människors handlingar. Forskningsintresset inom strukturalismens och funktionalismens olika grenar koncentreras till att beskriva och förklara systemets interna relationer och uppbyggnad. Frågor om yttre påverkan, t.ex. ekologiska fakta och historisk utveckling anses mindre intressanta (Boglund, 1991).

Vid empirisk forskning är surveyer, frågeformulär och/eller intervjuer de vanligaste instrumenten för datainsamlande. Man styrs därvid av metodologisk kollektivism. Kunskapsobjekt och metod är förenade genom att föremålet för undersökningen, sociala fakta, normer, attityder, värderingar etc. förstås som krafter som utövar tryck på individerna. Dessa krafter skall helst operationaliseras till kvantifierbara variabler så att korrelationer mellan variabler kan anges. Metodtraditioner inom den samhällsteoretiska objektivismen uppvisar på så sätt, positivistiska drag.



Den franske sociologen Emile Durkheims (1858–1917) tankar om att över-individuella mönster styr människors sociala handlingar utgjorde grund för olika riktningar inom strukturalismen och funktionalismen. Inom den strukturalistiskt inriktade forskningen försöker man identifiera strukturer som determinerar människors beteende och den samhälleliga utvecklingen. Individens förståelse därvid ses som determinerad, dvs. hennes beteende, upplevelser och åsikter ses som effekter av yttre förhållanden, den yttre strukturen.

Prättälä (1989) har presenterat några strukturalistiskt inriktade teoribildningar för sociologiska och socialantropologiska undersökningar om grunder för människors matvanor. Därvid nämns t.ex. den franske sociologen Claude Lévi-Strauss som bl.a. är känd för sina undersökningar av släktskapssystem (Brante, 1991). En av Lévi-Strauss undersökningar resulterade i ”the Culinary Triangle” där relationen mellan natur och kultur med avseende på mat exemplifieras med en diskussion om distinktionen mellan rå, kokt och ruttet, där livsmedlets och matens symboliska betydelse lyfts fram (Lévi-Strauss, 1966; Prättälä, 1989).

Den neo-funktionalistiskt influerade kulturanthropologen Mary Douglas är, inspirerad av Lévi-Strauss, i sina undersökningar likaså intresserad av matens symboliska betydelse. Hon undersöker bl.a. den kulturella och sociala användningen av mat för att förstå den grundläggande relationen mellan distribution av mat och social integration. Dvs. ätandet som ingående i ett socialt mönster, ett sätt att kommunicera (Prättälä, 1989). Douglas menar bl.a. att alla föreställningar i en given kultur måste förklaras utifrån hur de används och vilka intressen de uttrycker (Rigné, 1991).

Parallellt med strukturalismen i Frankrike utvecklades en nordamerikansk gren, strukturfunktionalismen. Vägen till nordamerikansk strukturfunktionalism gick via socialantropologin där bl.a. antropologerna Bronislaw Malinowski (1884–1942) och Radcliffe-Brown haft stort inflytande. En av Malinowskis elever, Audrey Richards påvisade i sina undersökningar sociala och ekonomiska faktorerens betydelse för kosthållet (Prättälä, 1989).

Den kanske mest namnkunnige strukturfunktionalisten är sociologen Talcott Parsons (1902–1979) som hävdade att sociala handlingar är normativt reglerade och att aktören, den handlande, gör ett handlingsval inom ett kulturellt avhängigt värdesystem (Boglund, 1991).

Ett exempel i Norden från livsmedelsområdet där strukturalistiskt inriktade inslag förekommer, är en på s. 34 nämnd näringsantropologisk undersökning av Prättälä (1989) om finska tonåringars matvanor i relation till kön, ålder, faderns utbildning och yrke, geografisk region och urbant eller ruralt boende. Ett annat exempel är en på s. 33 nämnd sociologisk undersökning av Ekström (1990) som beskriver den socioekonomiska tillhörigheten och könets inflytande på och ansvar för matval och matlagning.

Strukturalistiska perspektiv fokuserar objektiva faktorer som på olika sätt är orsak till människors handlingsmönster. Strukturalismen har dock kritiserats, bl.a. av



företrädare för den subjektivistiska skolbildningen fenomenologi, vilken betonar ett individ- och aktörbetonat perspektiv. Se nedan. Strukturalismen har också kritiserats av den franske kultursociologen Pierre Bourdieu för att den tilldelar den utanförstående observatören, forskaren, en kunskapsmässigt privilegierad utgångspunkt i förhållande till individerna, dvs. forskaren gör sina observationer med utgångspunkt från antaganden om att t.ex. vissa sociala fakta påverkar handlingarna (Callewaert, 1992). I förhållande till den här aktuella studiens problemställning om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor, kan det på dessa premisser vara fruktbart med en öppen och explorativ ansats, i möjligaste mån fri från antaganden av olika slag.

För att överskrida den ortodoxa strukturalismen hämtade Bourdieu hjälp från språkfilosofen Wittgenstein som hade problematiserat tanken att alla följer en regel. Bourdieus avsikt var att återinföra levande aktörer, vilka Lévi-Strauss och Althausser hade fjärrat sig ifrån genom att göra dem till bihang till strukturer. Pierre Bourdieu har också kritiserat fenomenologin med utgångspunkt från att en aktör inte själv har full medvetenhet om varför man handlar på ett visst sätt. En handling omfattar alltid mer av betydelse än man själv vet eller vill (kan) förstå (Callewaert, 1992).

Bourdieu menar att handlingar uppstår på grund av en förkroppsligad handlingsorientering, en habitus, i relation till aktuella objektiva livsbetingelser. Enligt Bourdieu kan man redogöra för ett subjekts handlingar genom att relatera de objektiva levnadsbetingelserna som format subjektets habitus till de objektiva livsbetingelser under vilka subjektet handlar här och nu. Med hänvisning till habitus vill Bourdieu öppna vägen till undersökningar där den komplexitet som ligger till grund för människors handlingsmönster lyfts fram.

För Bourdieu var införandet av habitusbegreppet ett försök att hitta en väg ut ur dilemmat mellan en subjektlös strukturalism och den gamla subjektfilosofin. Samtidigt vill Bourdieu inte eliminera strukturalismen utan övervinna den och menar att det strukturella närmandet är en första fas i en analys, vilken dock blir felaktig om den ensam står för hela analysen (Callewaert, 1992).

Bourdieu försöker utveckla en samhällsteori som behandlar såväl den mänskliga subjektiviteten som den samhälleliga strukturella objektiviteten. I sina empiriska studier försöker han överbrygga klyftan mellan strukturalistisk och fenomenologisk samhällsteori (Månsson, 1991), vilket gör att han inte kan inordnas i någon bestämd tradition eller riktning inom samhällsvetenskapen (Carle, 1991). Bourdieus resonemang om att ett subjekts aktuella handlingar kan relateras till de objektiva levnadsbetingelser som format subjektets habitus (se ovan), dvs. till yttre omständigheter i det förgångna, försvarar hans placering inom kunskapsteoretisk objektivism i denna diskussion.

Under rubriken näringsantropologi ovan (s. 34) nämndes Fjällström (1990). I sin etnologiskt-historiska undersökning om hur matvanorna i en industriarbetarbefolkning förändrats under de senaste hundra åren, användes delvis Bourdieus habitusbegrepp som analysredskap i den teoretiska ansatsen.



I relation till arbetets huvudfråga öppnar innebörden i Bourdieus habitusbegrepp, enligt min mening, väg för möjligheten att fånga kollektiva och kulturella grunder i människors tänkande bakom val och användning av livsmedel.

### *Subjektivism*

Humanistiska samhällsteorier förenas genom motståndet mot tron på att människors beteende styrs av generella lagar och karaktäriseras av underliggande regelbundenheter som kan studeras med kvantitativa metoder i enlighet med den positivistiska metodologiska traditionen. Dessutom råder inom humanistiska samhällsteorier en samstämmighet om att den sociala världen endast kan förstås med utgångspunkt från individen (subjektet) som en del av den pågående handlingen som undersöks. Synen på människan karaktäriseras av att hon är självbestämmande. Inom de humanistiska skolorna inom samhällsvetenskapen argumenteras för att en individs handlingar bara kan förstås genom att forskaren delar hennes/hans subjektiva referensram (Cohen & Manion, 1986).

(T)he purpose of social science is to understand social reality as different people see it and to demonstrate how their views shape the action which they take within the reality. Since the social sciences cannot penetrate to what lies behind social reality, they must work directly with man's definition of reality and with the rules he devises for coping with it. While the social sciences do not reveal ultimate truth, they do help us to make sense of our world. What the social sciences offer is explanation, clarification and demystification of the social forms which man has created around himself. (Cohen & Manion, 1986, s. 28. Citat ur annan källa: Barr Greenfield, T., (1975). Theory about organisations: a new perspective and its implications for schools. In M.G. Hughes (ed.) Administering Education: International Challenge. London: Athone Press.)

Forskningstraditioner inom den kunskapsteoretiska subjektivismen använder andra metoder för datainsamling än inom objektivismen för att finna subjektiva grunder för handling. T.ex. använder man sig av deltagande observation, ostrukturerade eller halvstrukturerade intervjuer, introspektion etc. Ett gemensamt drag inom den kunskapsteoretiska subjektivismen är att den syftar till att blottlägga och lyfta fram intentioner och motiv som är en effekt av individens definition av sin omvärld vilket i sin tur resulterar i en viss handling eller handlingsmönster. Denna fokusering på intrasubjektiv och intersubjektiv verklighet kan ta sig många former (Brante, 1991).

Inom ramen för humanistiska samhällsteorier finns ett antal möjliga kvalitativt inriktade (tolkande) paradig för att förstå "the subjective world of human experience" (Cohen & Manion, 1986, s. 39). De subjektinriktade kunskapsteoretiska ansatser som penetreras är fenomenologi, interaktionism och den peda-





gogiska forskningsinriktningen fenomenografi. Dessa ansatser anför i samtliga fall ett aktörsperspektiv och metodologisk individualism.

I och med att jag betonar mitt intresse för subjektet, den handlande aktören, fokuseras handlingens relation till aktörens medvetande och tänkande. I första hand penetreras relationen tanke och handling i de olika teoriansatserna.

### 1. Fenomenologi

Inom fenomenologin betonas människors mångfacetterade erfarenhet som grund för kunskap om omvärlden. För att erhålla kunskap om vad som konstituerar människors handlingsmönster, enligt den fenomenologiska teoriansatsen, handlar det om att lyfta fram och beskriva essensen i aktörers medvetna konstruktion av verkligheten. En av de mera kända fenomenologiskt inspirerade kunskapsteoretikerna är sociologen Alfred Schutz som försökte jämka samman vetenskapliga krav på objektivitet med de subjektivistiska dragen inom fenomenologin (Bäck-Viklund, 1991). Schutz utvecklade således fenomenologin till en sociologisk teori om medvetandets och kunskapens ursprung. Bl.a. utvecklade han sociologen Webers Verstehenmetod med hjälp av fenomenologins begrepp. Schutz vidareutvecklade också Husserls begrepp livsvärld.

I den studie av Lotte Holm (1991) som nämndes ovan (s. 34), gjordes en intervjuundersökning i anslutning till ett kontrollerat försök där fjorton högskolestuderande under en period på åtta månader intog samtliga måltider, sammansatta i enlighet med gällande nordiska näringsrekommendationer, i en för ändamålet inredd matsal vid Forskningsinstitutet för Human Ernärning vid Köpenhamns universitet. Temat för studien var förändring av matvanor och i intervjuundersökningen fokuserades försökspersonernas tankar, upplevelser och erfarenheter av en för dem ny mathållning. I analysen av intervjuerna användes en ansats som anknyter till fenomenologi. Holm var därvid i tolkningen av utsagorna intresserad av essensen i vad som sades om den nya mathållningen ur olika perspektiv, undersökningens objekt. Holm intresserade sig alltså inte för essensen i de enskilda subjektens tänkande om den nya matordningen, vilket på så sätt skiljer sig från mitt intresse för subjektet, den i sammanhanget handlande aktören.

### 2. Interaktionism

Interaktionism är en benämning på en bred tradition inom samhällsvetenskaplig forskning. Inom interaktionismen får ett objekt sin mening genom den individ som agerar mot det. Individen skapar på så sätt sitt objekt genom den innebörd individen ger det. Ett objekts innebörd för individen växer också fram som ett resultat av interaktion med andra människor. Av detta följer att mänsklig handling, enligt interaktionismen, är en konstruktion snarare än en reaktion (eller mekanisk respons) och att den ofta byggs upp i mycket komplicerade samspel. Inom interaktionismen växer en bild fram av människan som en tänkande aktör. Därvid understryks att människan är en intentionell varelse och att såväl individuell som kollektiv handling



skapas genom att aktörerna tolkar situationen, snarare än genom att några yttre drivkrafter utlöser ett visst beteende hos individerna (Berg, 1991).

Enligt interaktionisterna går det inte att fastställa forskningsmetoder på förhand utom på ett mycket grovt sätt. Deltagande observation och intervju är interaktionistens främsta arbetsredskap (Berg, 1991).

I de ovan nämnda (s. 35) studierna av Jansson (1988, 1990) användes en interaktionistisk teoriansats för att förstå människors matvanor. Utgångspunkten i dessa studier var att mat betraktas som objekt som individen på ett eller annat sätt agerar gentemot. Individernas beteendet styrs av den symboliska mening eller innebörd som olika livsmedel har för dem i den konkreta situation de befinner sig i, en innebörd som förändras av nya erfarenheter och levnadsomständigheter.

### 3. Fenomenografi

Inom den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi (Marton, 1981; Svensson, 1989a, 1994; Uljens, 1989) görs det epistemologiska antagandet att människors kunskaper har sin grund i på erfarenhet grundade subjektiva uppfattningar av aktuella objekt eller fenomen i omvärlden. Fenomenografiskt inriktade undersökningar syftar till beskrivningar av uppfattningar, dvs. beskrivningar av fenomenets eller objekts subjektiva innebörd och inte till beskrivningar av fenomenet i sig, såsom i fenomenologin, eller dess intersubjektiva eller mer objektiva innebörd (Svensson, 1989a), såsom i interaktionismen.

I jämförelse med forskningsansatser, där utgångspunkten för undersökningar tas i fördefinierade kategorier eller variabler, är generalitet något som inom den fenomenografiska forskningsinriktningen utforskas empiriskt. Den fenomenografiska positionen är att kunskap är osäker och varken t.ex. den positivistiska tron på observation och induktion eller den fenomenologiska tron på identitet mellan tanke och objekt accepteras. Kunskap ses istället som beroende av kontext och perspektiv och är relationell på så sätt att den ses som en relation mellan människan och omvärlden.

Resultaten i fenomenografiskt inriktade studier gäller beskrivningar av människors uppfattningar av objekt eller fenomen, dvs. beskrivningar av fenomenets subjektiva innebörd, i form av kvalitativt skilda beskrivningskategorier. Beskrivningskategorierna skildrar därvid den i en grupp funna variationen i uppfattningar av ett visst objekt eller fenomen.

Pedagogisk forskning inom den fenomenografiska forskningsinriktningen har hittills hållit sig inom följande tre problemområden; samband mellan människors uppfattningar av inlärning och deras sätt att studera och studier i förändringar av uppfattning genom utbildning; uppfattningar av centrala begrepp inom ämnesområden som ekonomi, matematik och fysik *samt* hur människor uppfattar företeelser av allmänt eller mer specifikt slag, t.ex. lärares uppfattningar av undervisning, lärares uppfattningar av utvecklingsarbete och människors uppfattningar av politisk makt (Uljens 1989).



Tidigare redovisad fenomenografisk forskning om tänkandets innehåll har således gällt uppfattningar av fenomen inom vitt skilda pedagogiska problemområden, men hittills inte inom livsmedelsområdet. Ett pågående avhandlingsarbete i Finland blir emellertid klart för publicering inom kort (Palojoki, in press).

## Sammanfattning och diskussion

Pedagogik som vetenskap är forskning om och för pedagogisk praktik. Hur man ser på pedagogiska frågor har sin grund i synen på kunskap och synen på hur människor lär. Tankegångar om att undervisningsinnehållet måste väljas i förhållande till den lärandes egen erfarenhetsvärld har bl.a. framförts av pedagogerna Comenius (1592–1638) och Pestalozzi (1746–1827). Under 1800-talet och fram till våra dagar fick sådana tankegångar i pedagogisk forskning och praktik i stor utsträckning ge vika för en pedagogik som grundade sig på naturvetenskapligt inspirerade inlärningspsykologiska experiment. John Dewey (1859–1952) företrädde en parallell och alternativ tankeriktning. Han betonade att det finns ett organiskt samband mellan personlig erfarenhet och lärande och menade att lärande förutsätter en aktiv bearbetning av omvärlden genom såväl manuella som intellektuella aktiviteter. Deweys tankegångar fick vid den tiden inget genomslag i den pedagogiska forskningen. Först på 1970-talet, efter ett uppehåll på omkring fem decennier, började innehållsligt inriktade undersökningar bli vanliga igen inom pedagogiken, bl.a. inom ramen för forskningsinriktningen fenomenografi. Utgångspunkten i fenomenografisk forskning är att människors lärande i hög grad bestäms av tidigare erfarenheter.

I detta arbete förespråkas synsättet att individens lärande i en viss livssituation, t.ex. i en situation av ohälsa, bestäms av tidigare erfarenheter inom ramen för individens kulturella kontext. Kunnade (kunskaper och färdigheter) ses därvid som produkten av en komplex inlärningsprocess med såväl informella som formella inslag inom denna ram, inkluderande sociala, regionala, ekonomiska, ekologiska, hälsomässiga, utbildningsmässiga och yrkesmässiga erfarenheter. För att nå studiens syfte kan det, med detta synsätt, vara fruktbart att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter under uppväxten och senare kommer till uttryck i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av livsmedel för att belysa förhållande och faktorer som styr människors matvanor. Stöd för detta har hämtats hos ovan nämnda Comenius, Pestalozzi och Dewey och i den fenomenografiska forskning som vuxit fram i Sverige sedan 1970-talet. Enligt min mening kan den här aktuella studiens resultat på så sätt öka förståelsen för hur vuxna lär och bidra till möjligheten att dra slutsatser till gagn för pedagogisk praktik.

De epistemologiska ställningstagandena i arbetet bestäms av antagandet att människors handlingar har karaktären av internala relationer. Detta i motsats till objekt-



inriktade antaganden om att människors beteende har sin grund i externa relationer, såsom inom de strukturalistiska och funktionalistiska riktningar som beskrivits i kapitlet. Detta utgör också utgångspunkt för antagandet att människors handlingar har sin huvudsakliga grund i tänkandet, dvs. handlingar är intentionala, varav följer att människor skapar sin verklighet. Detta innebär dock inte ett ställningstagande som utesluter att handlingar även har sin grund i yttre omständigheter. Den ståndpunkt som förespråkas här är att yttre omständigheter ger erfarenheter som successivt införlivas/integreras som en medveten *eller* omedveten grund för individens tänkande och handlande i en viss livssituation.

För att i enlighet med arbetets problemställning klargöra förhållanden och faktorer som styr människors matvanor behövs en metodisk ansats som är känslig för den aktuella problemställningens komplexitet och som kan lyfta fram såväl medvetna som omedvetna grunder för människors tänkande och handlande.

I kapitlet nämns studier av objektorienterat slag inom strukturalism och funktionalism, där man i förväg försöker identifiera strukturer som determinerar människors beteende. Enligt min mening är sådana studier otillräckliga för att klargöra förhållanden och faktorer som styr människors matvanor. I likhet med kultursociologen Pierre Bourdieu är jag kritisk till att forskaren i sådana studier gör sina observationer med utgångspunkt från antaganden om att t.ex. vissa bestämda sociala fakta påverkar handlingen, vilket tilldelar den utanförstående observatören, forskaren, en kunskapsmässigt privilegierad utgångspunkt i förhållande till individerna. Avseende den studie som ingår i detta arbete, menar jag att de enskilda aktörerna är så viktiga i sammanhanget, att det inte räcker att göra dem till bihang till strukturer.

Kunskapsteoretisk subjektivism företräds i kapitlet av fenomenologi, interaktionism och den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi. Fenomenologi exemplifieras i kapitlet av en studie av Holm (1991) och interaktionism av två studier av Jansson (1988, 1990). Holms studie, som fokuserar essensen i vad som sades om en ny matordning som prövats, och Janssons studier, som fokuserar innebörder i den egna mathållningen, ligger nära min uppfattning om hur kunskap kan uppnås i relation till problemställningen i detta arbete. Till trots att undersökningarna gjorts med utgångspunkt från metodologisk individualism, dvs. forskningsintresset är knutet till individen, är såväl Holms som Janssons uppmärksamhet riktad mot undersökningens objekt, en ny matordning resp. den egna mathållningen. Enligt min mening är en fokusering på subjektet, den handlande aktören, betydelsefull för att i ett pedagogiskt perspektiv erhålla kunskaper om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor. En anledning till att den ovan nämnda pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi är intressant i relation till den här aktuella studiens problemställning och syfte är att resultaten i studier gjorda med en fenomenografisk ansats syftar till beskrivningar av fenomenets eller objekts subjektiva innebörd och inte i beskrivningar av objekt i sig eller dess intersubjektiva eller mer objektiva innebörd såsom i ovan nämnda undersökningar



av Holm resp. Jansson. Resultatet i fenomenografiska undersökningar skildrar den funna variationen i den subjektiva innebörd som ett avgränsat fenomen eller objekt har i en undersökningsgrupp. För att finna grundvalar för fruktbar kommunikation i pedagogiska situationer som gäller livsmedel och hälsa är, enligt min mening, redovisning av variationen i fenomenets subjektiva innebörd i en undersökningsgrupp mycket viktig för erhållande av en nyanserad bild av förhållanden och faktorer som styr människors matvanor.

När det gäller förändring av matvanorna innehåller de ovan nämnda studierna frågor om tänkt förändring framåt i tiden. I Holms studie hur erfarenheter av en ny matordning kan tänkas påverka försökspersonernas framtida matvanor och i Janssons studier hur uppkomsten av hälsoproblem i framtiden kan tänkas påverka mat-hållningen. Problemet med undersökningar där människor uttalar sig om hur de kan tänkas agera ”i händelse av”, är att det ofta är stor skillnad mellan vad människor säger och vad de verkligen gör. Detta är ett problem som bl.a. uppmärksamats av Deutscher (1966) och Brewer & Hunter (1989).

We still do not know much about the relationship between what people say and what they do - attitudes and behavior, sentiments and acts, verbalizations and interactions, words and deeds. *We know so little that I can't even find an adequate vocabulary to make the distinction!* Under what conditions will people behave as they talk? Under what conditions do they say one thing and behave exactly the opposite? In spite of the fact that all of these combinations have been empirically observed and reported, few efforts have been made to order such observations. (Deutscher, 1966, s. 242–243)

Inom den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi tas utgångspunkten i aktuella objekt eller fenomen och innehållet i människors tänkande om dessa fenomen. Detta är, enligt min uppfattning, en bättre utgångspunkt för att belysa förhållanden och faktorer som styr människors matvanor än via utsagor om tänkt framtida handlande. För att i enlighet med denna studies syfte undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av livsmedel för att belysa faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning, tas utgångspunkten i de aktuella matvanorna.

Pierre Bourdieu menar att en aktör inte själv har full medvetenhet om varför han/hon handlar på ett visst sätt i en given livssituation. Bourdieu menar att handlingar, så som de kommer till uttryck i utsagor och fysiska handlingar, uppstår på grund av en på kollektiva kulturella erfarenheter grundad förkroppsligad handlingsorientering, en habitus. Enligt min mening kan tänkande och handlingar inte enbart förstås med utgångspunkt från en kollektivt och kulturellt grundad habitus, men inte heller enbart med utgångspunkt från individens tänkande om objekt i relation till en omedelbart given livssituations karaktär.



I relation till den komplexitet som detta arbetes problemställning representerar, och i relation till den epistemologiska diskussion som förts ovan, fann jag det fruktbart att använda såväl den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi som det kultursociologiska begreppet habitus som teoretiska utgångspunkter i studien. Se kapitel 4.





# Del 2

## Fältundersökning









## 4 Teoretiska utgångspunkter

Problemställningens komplexitet gav upphov till reflektion omkring möjliga teoretiska utgångspunkter för kunskapsbildning i relation till studiens syfte. I enlighet med den epistemologiska diskussionen i kapitel 3, befanns därvid den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi samt det kultursociologiska begreppet habitus värda att pröva.

Beskrivningen av fenomenografi nedan sker dels med utgångspunkt från det sätt på vilket denna forskningsinriktning varit en inspirationskälla i relation till arbetets problemställning och syfte och dels med tanke på resultatens möjliga användning i pedagogisk praktik.

Habitus används med den innebörd Pierre Bourdieu givit detta begrepp med utgångspunkt från tre etnologiska studier som gjordes i Algeriet 1958-61. Dessa handlar om algeriska bönders handlingsmönster när ett land med en arkaisk, ålderdomlig samhällsstruktur blir militärt erövrat och politiskt underkastat ett borgerligt-kapitalistiskt samhällssystem. Under studiernas gång fann Bourdieu att böndernas handlingsmönster inte lät sig överföras till en av forskaren konstruerad modell. Det är i detta sammanhang som habitusbegreppet förekommer hos Bourdieu för första gången. I avsnittet om habitus nedan beskrivs sådana aspekter av habitusbegreppet som befanns relevanta som teoretiska utgångspunkter i den här aktuella studien.

### Fenomenografi

Forskningsinriktningen fenomenografi (Marton, 1981; Svensson, 1989a, 1994; Uljens, 1989) behandlar individens lärande med utgångspunkt från de uppfattningar av aktuella fenomen eller objekt som den lärande har med sig i undervisningssituationen. Förändrade kunskaper och färdigheter innebär en förändring av innehållet i den lärandes tänkande (Svensson, 1984a), dvs. att lärandet förändrat objektets innebörd för individen. Enligt detta synsätt förutsätts innehållet i individens tidigare tänkande påverka hur individen t.ex. tolkar de kostbudskap som hon/han möter i vardagslivet och de kostråd som ges.

#### *Ursprung*

Fenomenografi har sitt ursprung i en forskningsgrupp i Göteborg under 1970-talet och första hälften av 1980-talet, den s.k. INOM-gruppen, där IN står för inläring och OM för omvärldsuppfattning. Termen fenomenografi myntades i slutet av 1970-talet och presenterades 1981 i en artikel, som syftade till att avgränsa och definiera en ny forskningsinriktning - den fenomenografiska (Marton, 1981).



Grunden till den fenomenografiska forskningsinriktningen var problemställningar som handlade om lärande. Det man först var intresserad av var hur människor skiljer sig åt när det gäller att få ut något av en skriven text (Marton, Dahlgren, Svensson & Säljö, 1989). Intresset för studium av uppfattningar i andra sammanhang tillkom något senare. Studier av uppfattningar och en systematisering av beskrivningar av uppfattningar, födde forskningsinriktningen fenomenografi. Fenomenografi definieras numera i första hand som forskning om uppfattningar.

Ordet fenomenografi består av delarna fenomen och ändelsen -grafi (beskrivning). Ordsammansättningen betecknar således beskrivning av fenomen. I forskningsmetodiskt hänseende syftar fenomenografi till att beskriva innehåll i människors tänkande i termer av uppfattningar av (motsvarighet till engelskans "conceptions of") den faktiska ("objektiva") innebörd man finner eller menar att något objekt eller fenomen har. Detta till skillnad från de attityder man har till objektet, de värderingar av det som man gör och de motiv som kan finnas. Samtidigt framhåller begreppet innebördens subjektiva grund i uppfattandet som en tankevässig aktivitet. Vad man är ute efter är alltså att beskriva fenomen så som de uppfattas av människor – deras subjektiva innebörd (Svensson, 1989a).

I fenomenografiska undersökningar intresserar man sig alltså för människors uppfattningar av objekt eller fenomen till skillnad från fenomenet i sig. För att ta ett exempel från livsmedelsområdet framträder skillnaden vid en jämförelse mellan följande sätt att göra en undersökning om människors konsumtion av matbröd och grönsaker inkl. rotfrukter som grund för förmedling av kostbudskap som syftar till ökad konsumtionen av kostfiber. Det ena alternativet är att i en enkätundersökning eller i en strukturerad intervjuundersökning fråga människor om vilka sorters matbröd och grönsaker de väljer, antal skivor bröd per dag av resp. sorter och mängd grönsaker som grund för att räkna fram människors dagliga intag av kostfiber. Med utgångspunkt från sådana kunskaper utformas kostråd.

Det fenomenografiska alternativet innebär att man genom halvstrukturerade intervjuer försöker fånga innehållet i människors på erfarenhet grundade tänkande om matbröd och grönsaker. Med utgångspunkt från kunskaper om hur tidigare erfarenheter framträder i tänkandet om bröd och grönsaker kan sedan kostråd utformas.

Studier i skolsammanhang har visat förmedlingspedagogikens begränsningar och att man kan nå ett bättre inlärningsresultat om man utgår ifrån den lärandes aktuella uppfattningar av i inlärningssituationen ingående objekt, t.ex. inom matematikundervisningen (Neuman, 1987). Jag menar att det också i pedagogiska situationer i hälsofrämjande arbete kan vara möjligt att uppnå ett bättre inlärningsresultat om utgångspunkten i undervisningsammanhang och vid information och rådgivning som gäller livsmedel och hälsa tas i innehållet i människors tänkande om livsmedel och mat och inte i livsmedlen eller maten i sig.



### *Att uppfatta och erfara objekt i omgivningen*

Människan uppfattar sin omvärld som olika objekt eller fenomen mot en allmän bakgrund. Uppfattandet bygger på urskiljandet av dessa objekt eller fenomen som enheter betraktade som helheter. Detta är grundläggande för all vår kunskap om världen. Helheterna kan vara mer eller mindre omfattande och komplexa. De delar den egenskapen att de urskiljs från ett större sammanhang och ges en egen innebörd. Urskiljandet av enheter betraktade som helheter är grunden för specifik kunskap om världen. Uppfattningar av objekt eller fenomen gäller innebörden hos dessa enheter betraktade som helheter (Svensson, 1984a). Fenomenografin inriktar sig på relationen människa – omvärld (Uljen, 1989).

En uppfattning är i fenomenografisk mening en relation mellan människan och en del av omvärlden. På senare år har begreppet uppfattning tonats ned inom fenomenografin och ersatts av ”sätt att erfara” (Marton, 1995). Analogt med detta har beskrivningar av uppfattningar av objekt eller fenomen i världen i några fenomenografiska undersökningar på senare tid ersatts med beskrivningar av sätt att erfara objekt eller fenomen i omvärlden. I den fortsatta beskrivningen av fenomenografi i detta avsnitt används företrädesvis begreppet uppfattning då detta fortfarande är mest använt och känt.

En relation mellan människan och objekt i omvärlden skapas genom tänkandet. Tänkandet, som aktivitet betraktad, innebär en avgränsning av och en organisation av meningsinnehållet hos en del av den upplevda världen. Begreppet uppfatta (och nu även erfara) används inom fenomenografin för att beteckna karaktären hos det meningsskapande tänkande som utgör grunden för kunskapsbildning (Svensson, 1984a).

Det fenomenografiska forskningsobjektet är ett fenomenets innebörd som en del av och en enhet inom människors tänkande. Samtidigt antas denna enhet ha sin grund i en referens till ett objekt som tänkandet riktar sig mot. En sådan enhet i vårt tänkande har inom fenomenografin fått benämningen uppfattning (Svensson, 1989a). Svensson beskriver på följande sätt hur man går till väga för att finna uppfattningar av ett fenomen:

En uppfattning är den innebörd som tillskrivs fenomenet i sig som en helhet. En uppfattning innebär, att man urskiljer innebörder hos olika delar av objektet inom ramen för att det uppfattas som en helhet, dvs helheten uppfattas som bestående av dessa delar tillsammans. Uppfattningen gäller sedan innebörden av den helhet som innebörden av dessa delar och deras relationer representerar. Eftersom det är innebörden av helheten det gäller så är det relationerna som är mest avgörande, dvs helhetens organisation. Skillnader i helhetens innebörd är knutna till skillnader i helhetens organisation. (Svensson, 1984a, s. 12–13)

Utmärkande för beskrivningar av uppfattningar är att de är inriktade på den



innebörd som uppfattas hos en begränsad enhet betraktad som en helhet, dvs. till helhetskaraktären av ett fenomenens innebörd (Svensson, 1989a).

När man inom fenomenografin talar om kunskap avser man en innebörd eller mening som tillskrivits något objekt i omvärlden oberoende av om den skapade meningen kan anses vara sann i någon mening eller inte. Innebördens tillskrivna karaktär gör frågan om dess riktighet väsentlig. Detta är en klassisk kunskapsteoretisk fråga som gäller förhållandet mellan den tillskrivna innebörden och en oberoende yttre verklighet och möjligheten att avgöra vilken av flera innebörder som tillskrivs ett objekt som är mest sann (Svensson, 1984a).

Begreppet uppfattning används inom fenomenografin för att beteckna det mest centrala i kunskapens natur och har t.ex. beskrivits på följande sätt.

Uppfattningar står ofta för det som är underförstått, det som inte behöver sägas eller som inte kan sägas eftersom det aldrig har varit föremål för reflexion. De utgör den referensram inom vilken vi samlar våra kunskaper eller den grund på vilka vi bygger våra resonemang. (Marton & Svensson, 1978, s. 20)

När man inom fenomenografin talar om olika uppfattningar av ett fenomen menar man olikhet i innebörd hos relationen mellan huvuddelar av helheten och den därmed sammanhängande skillnaden i innebörd hos delar och helheter. För att beteckna karaktären hos det meningsskapande som utgör grunden för kunskapsbildning används inom fenomenografin begreppet uppfattande. Att uppfatta innebär alltså att skapa mening. Aktiviteten innebär att människan avgränsar, differentierar och organiserar meningsinnehåll i en del av den uppfattade omvärlden (Svensson, 1984a).

Fenomenografiskt inriktade undersökningar syftar till avgränsning av objekt i omgivningen så som de uppfattas av människor och att finna och beskriva den subjektivt erfarna innebörden i dessa objekt. Uppfattningarnas helhetskvalité beskrivs i form av kvalitativt olika s.k. beskrivningskategorier (Svensson, 1994).

#### *Tänkandets inriktning och innehåll*

Att människor som befinner sig i samma yttre situation uppfattar eller erfår ett visst fenomen eller objekt i omvärlden olika har, i enlighet med det fenomenografiska synsättet, sin grund i tänkandets inriktning. Kroksmark (1987) menar att tänkandet och handlandet kan uppfattas som processer där tänkandets inriktning avgränsar det vi tänker på, där det tänkta objektet får en viss mening genom tänkandet betraktat som en tankeakt. Inom fenomenografin behandlas frågan om skapande av mening i termer av att tänkandet är riktat mot något fenomen eller objekt på ett visst sätt. Vårt sätt att avgränsa eller definiera fenomen eller objekt i omvärlden är ett resultat av tidigare erfarenheter, vilket enligt Svensson (1985b) sällan behandlas i studier som rör tänkande och handlande.



The role of experience in thinking and acting is often acknowledged generally but seldom dealt with specifically. (Svensson, 1985b, s. 198)

Enligt min mening gäller detta även studier som behandlar förhållanden och faktorer som styr människors matvanor.

Svensson (1985b), Theman (1983) och Neuman (1987) är exempel på fenomenografiskt inriktade undersökningar där tidigare erfarenheters betydelse för tänkandets inriktning och innehåll lyfts fram.

I Svenssons (1985b) undersökning föreslog en grupp sjuksköterskor och en grupp tekniker argument för närvaro av en orsaksmässig relation i två förelagda exempel på samband, ett medicinskt och ett tekniskt exempel. Undersökningens resultat visade att sjuksköterskorna och teknikerna i bevisfrågan riktade sitt tänkande med utgångspunkt från deras olika professionella kunskaper och erfarenheter om det specifika innehållet i de resp. exemplen. På dessa grunder placerade de frågan om bevis i olika kontexter, vilket gav det aktuella problemet olika innebörd. Det ovan nämnda medicinska exemplet handlade om en kemisk-teknisk fabrik där krom användes i tillverkningsprocesserna och där en undersökning visat ett samband mellan närvaro av krom i luften och lungcancer. I detta exempel såg teknikerna problemet som en arbetsmiljöfråga gällande om kromet var farligt eller inte medan sjuksköterskorna såg problemet som en fråga om att finna orsaken till arbetarnas cancer i lungorna.

Theman (1983) har i en undersökning om människors uppfattningar av politisk makt visat att det sätt på vilket politisk makt uppfattas eller erfars, huvudsakligen skiljer sig åt beroende på om man har en absolut eller en relativ inriktning i tänkandet. I de fall där det i tänkandet om politisk makt uppstod motsättningar mellan dessa två inriktningar i tänkandet uppstod enligt Theman en paradox. I en del fall utvecklades därmed en tematisk inriktning i tänkandet som utgjorde grund för reflektion, vilket lade grunden till nya insikter. I andra fall lade paradoxen grunden till, vad Theman kallar, en magisk inriktning i tänkandet, som ett sätt att förklara motstridiga omständigheter. Theman menar att det förefaller som om tänkande vid en magisk inriktning vänds från situationen in mot individen i en regressiv akt, medan en tematisering öppnar individens medvetenhet i en akt ut mot situationen. Tänkandets inriktning uttrycker Theman som en funktion av individens biografiska situation, dvs. individens tidigare erfarenheter.

I en ämnesdidaktisk undersökning bland barn just innan de skulle börja skolan, fann Neuman (1987) att barns begreppsbildning omkring och erfarenhet av numeriska symboler "the ten basic concepts" (Neuman, 1987, s. 35) har avgörande betydelse för tänkandets inriktning och innehåll då barn sätts att lösa matematiska problem i skolan. De barn som inte utvecklar någon begreppsbildning omkring dessa numeriska begrepp har svårigheter att följa med i matematikundervisningen. Med utgångspunkt från ett undervisningsexperiment som ingick som en del i undersökningen, drar Neuman slutsatsen att ett sätt att stödja barns begreppsbildning



omkring numeriska symboler är att använda barns egna matematiska begrepp som utgångspunkt för utveckling av mer avancerat tänkande.

Inom den fenomenografiska forskningsinriktningen har man länge intresserat sig för människors uppfattningar av lärande. Man har därvid funnit att skillnader i kvalitén i inlärningsresultat kan ses i relation till (eller som ett resultat av) kvalitativa skillnader i sättet att närma sig förelagda inlärningsuppgifter (Säljö, 1982; Giorgi, 1986). Olika lärande går in i en inlärningssituation med olika förutfattade meningar om vad lärande innebär. Två av de kvalitativt olika sätt som människor ser på lärande är memorering resp. förståelse; dvs. tänkandet i relation till en viss inlärningsuppgift är inriktat mot att memorera eller mot att förstå uppgiften.

I undersökningar av studerandes uppfattningar av lärande i såväl västerländska som andra kulturella kontexter än västerländska har man funnit att det finns en universell struktur i hur människor uppfattar lärande (Marton, Watkin & Tang, 1997). Argument har förts fram att detta kan ha sin grund i att utbildningssystem världen över är relativt lika. Olika sätt att erfar lärande reflekterar mera institutionens kultur än den kultur inom vilken utbildningsinstitutionen är belägen. Det finns dock element som betonas mer i en kulturell kontext än i andra. Marton, Watkin och Tang (1997) har i en studie som inkluderade kinesiska gymnasiestudenter i Hong Kong påvisat en kollektivt och kulturellt överförd struktur i erfandet av lärande, framför allt när det gäller relationen mellan memorering och förståelse. I västländer finns det en kvalitativ skillnad i uppfattande av lärande som memorering i relation till uppfattande av lärande som förståelse. I erfandet eller uppfattandet av lärande bland de kinesiska gymnasieungdomarna i Hong Kong uppfattas lärande inte som enbart memorering utan som memorering med förståelse. Ingen av de kinesiska ungdomarna hade uppfattningen att lärande kan vara endast memorering, vilket således avviker från studier som gjorts i väst. I artikeln av Marton et.al. (1997) nämns att samma resultat som i studien bland kinesiska gymnasieungdomar i Hong Kong erhållits i studier i andra länder i Asien.

Resultaten förklaras med att textmängden på gymnasienivå i Hong Kong ökar avsevärt i relation till tidigare stadier. Med denna utgångspunkt verkar det som om eleverna tvingas att ändra inlärningsstrategi; från utantill memorering, vilket betonats på tidigare stadier, till att uppfatta innebörden i materialet, medan man samtidigt kvarhåller den starka betoningen på att komma ihåg materialet. Undersökningens resultat visar att erfarenheter relaterade till undervisningskontexten i den aktuella kulturen medverkar till hur deras tänkande riktas i relation till förlagda uppgifter i skolan.

Enligt min mening, ger ovanstående studier en klar indikation på betydelsen av att i undersökningar som syftar till ökade insikter om och förståelse av förhållanden och faktorer som styr människors matvanor, lyfta fram hur människors erfarenheter ingår i tänkandet och handlandet.



### *Den fenomenografiska synen på hur kunskap uppnås*

Synen på hur kunskap uppnås är en epistemologisk fråga. Den personliga inställningen till kunskap och till vad det innebär att lära får avgörande konsekvenser för hur man betar sig för att nå kunskap (Marton et.al., 1989). När det gäller fenomenografins intresse för hur kunskap uppnås handlar det om lärande av typen kunskapsbildning i meningen utveckling av uppfattningar av omvärlden (Svensson, 1984a), dvs. utveckling av innehållet i tänkandet om objekt eller fenomen i omvärlden.

Mångfalden och komplexiteten i människors relation till omvärlden konstituerar lärandets och kunskapens problem. Allt uppnående av kunskap är komplext och har både situationella och personlighetsmässiga förutsättningar. Vi kan aldrig erhålla en total kunskap om världen utan måste alltid relatera oss till delar av helheten och till vad som är specifikt för dessa delar. Att uppnå kunskap om något handlar om dessa relationers konstituering och stegvisa förändringar. Genom att förstå relationernas natur får man också en grund för att förstå uppfattandets natur, hur kunskap uppnås (Svensson, 1984a).

Fenomenografins syn på lärande är att lärandets resultat inte är vissa tillförda eller förändrade egenskaper hos människan som beteende-, kunskaps- eller personlighetssystem, utan en förändrad relation mellan människan och hennes omvärld. Lärandet är inte en förändring inom ett lärande system utan mellan den lärande och omgivningen. Detta kallar fenomenograferna en relationell syn på lärande (Svensson, 1984a). Det är interaktionen med de yttre betingelserna som leder till förändringen i relationen, dvs. lärande. Interaktionen gör att människan påverkas vad gäller kunskaper och handlingar.

I fenomenografisk mening sker alltså allt lärande i relation till och genom interaktion med omvärlden. Både lärande som aktivitet och lärandets resultat förläggs mellan människan och omvärlden (Svensson 1984a). Allt lärande innebär förändring, i fenomenografisk mening förändring av människans relation till objekt eller fenomen i omvärlden.

Den aktiva aspekten av det mänskliga uppfattandet innebär en riktad meningsskapande verksamhet (Uljens, 1989). En människas meningsskapande aktivitet är beroende av en yttre verklighet och varierar och förändras till följd av mångfalden och variationen i yttre och inre betingelser för aktiviteten. Den variation i innebörd som olika människor tillskriver delar av den yttre verkligheten visar på ett tydligt sätt att denna inte på ett entydigt sätt bestämmer sin innebörd. Den kunskapsbildande aktivitetens resultat är att våra uppfattningar av företeelser och händelser i vår omvärld har förändrats, dvs. kunskapsbildningen har resulterat i utveckling av uppfattningar av delar av omvärlden.

Fenomenografen har delvis inspirerats av den gestaltpsykologiska traditionens grundare Max Wertheimer. Han betonade mycket kraftigt skillnaden mellan å ena sidan en helhetsbetonad förståelse av en uppgifts innehåll eller å andra sidan memorering medelst repetition, som äger rum på grund av yttre krav. Det är alltså



fråga om å ena sidan lärande som framspringer ur innehållet i det som skall läras, å andra sidan inläring som styrs av yttre påbud, där ”straff” eller ”belöning” ställs i utsikt (Marton et.al., 1989).

Fenomenografins uppfattning om hur lärande går till under normala förhållanden innebär att den intressantaste skillnaden mellan människor inte utgörs av hur mycket man lär sig utan i första hand av vad man lär sig, vilket kan återföras på uppmärksamhetens inriktning (Marton et.al. 1989).

Relationen mellan människan och omvärlden uppfattas inom fenomenografin som internal till sin natur, dvs. den är samtidigt beroende av subjekt och objekt och måste förstås i termer av sitt innehåll. Eftersom lärande eller kunskapsinhämtande är en relation mellan människan och omvärlden, måste den således förstås i termer av sitt innehåll. En förändring av kunnande innebär en förändring i relationen till omvärlden och måste också förstås i termer av förändring i innehåll (Svensson, 1984a). Fenomenografin betonar alltså att allt lärande, all kunskapsutveckling måste förstås i termer av sitt innehåll. Resultatet av inläringen anges inom fenomenografin som en kvalitativ förändring av en individs uppfattning av något.

I fenomenografisk mening innebär kunskapsutveckling att det har skett en kvalitativ förändring av individens uppfattning av objektet i fråga, dvs. en kvalitativ förändring av den innebörd som objektet har för individen.

Inläring är en aktivitet vars främsta kännetecken är uppkomsten av en kvalitativ förändring av de ögon varigenom vi betraktar världen omkring oss. (Marton et.al., 1989 s. 23).

När man växer upp, när man genomgår en utbildning, när man mottager information eller när man gör vissa erfarenheter sker alltså en successiv förändring från en uppfattning till en annan, kvalitativt annorlunda uppfattning. Uppfattningar är således aldrig statiska utan genomgår ständiga förändringar allteftersom relationerna mellan människan och objekt i omvärlden förändras.

I en viss grupp förekommer en variation av kvalitativt olika uppfattningar av ett visst fenomen. I en situation för kunskapsöverföring är det viktigt att den/de lärande får ge uttryck för sina uppfattningar. Felaktiga uppfattningar betraktas ofta som ett hinder för förståelse och insikt. Enligt Marton et.al. (1989) är sanningen att alla uppfattningar, också felaktiga, utgör förutsättning för fortsatt kunskapsutveckling och att det är från den lärandes aktuella uppfattningar som en kunskapsförmedlare har att utgå. Det centrala problemet vad gäller information och rådgivning är vilka förutsättningar som gäller för att verksamheten skall leda till en djupare förståelse av de olika begrepp och samband som behandlas i en undervisningssituation och därmed till förändringar av kunskaper och handlingsmönster. Att i enlighet med denna studies syfte undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av livsmedel, är ett sätt att öka förståelsen för pedagogiska förutsättningar på mottagarsidan.





## Habitus

Habitus är latin och har den lexikala betydelsen utseende, (yttre) gestalt, beskaffenhet, tillstånd (Nationalencyklopedin, 1992). Begreppet habitus används inom flera discipliner. Till exempel inom medicinen där habitus betecknar kroppens yttre framtoning varur dess hälsotillstånd kan utläsas, och inom botaniken där habitus betecknar växternas yttre kännetecken eller utseende (Broady, 1990).

Inom den skolastiska filosofin och teologin spelade habitusbegreppet en central roll under medeltiden. Begreppets användning under denna tid spåras till Aristoteles och den aristoteliska synonymen hexis. Hos Thomas av Aquino och hans efterföljare hade begreppet en central betydelse (Callewaert, 1992). Pierre Bourdieu har inspirerats av Thomas av Aquinos användning av habitusbegreppet och i en intervju har han, i Staf Callewaerts återgivning, sagt:

[...] habitus-begrebet er et begreb fra de aristotelisk-thomistiske filosofi, som jeg påny har gennemtænkt. (Callewaert, 1992, s. 54)

Nedan ges en kort redogörelse för innebörden i Bourdeus habitusbegrepp och handlingsteori. Därvid jämförs habitusbegreppet i någon mån med begreppet vana, vilket av John Dewey på sin tid (Dewey, 1936) gavs en innebörd som är snarlik den innebörd som Bourdieu lägger i habitusbegreppet.

### *Pierre Bourdieus habitusbegrepp och handlingsteori*

Grunden för Pierre Bourdieus habitusbegrepp finner man i tre etnologiska studier som gjordes i Algeriet 1958–1961 (Bourdieu, 1979; Broady, 1990). Studierna handlar om vad som sker i ett land med arkaisk, ålderdomlig samhällsstruktur (Algeriet) när landet blir militärt erövrat och politiskt underkastat ett borgerligt-kapitalistiskt samhällssystem (Frankrike).

Bourdieu återupptäckte därvid habitusbegreppet för att reda ut paradoxen att mänskligt handlande kan vara målinriktat utan att den handlande har målet klart för sig. Bourdieu säger att man i backspegeln kan se införandet av habitusbegreppet som ett försök att hitta en väg ut ur dilemmat mellan en subjektlös strukturalism och den gamla subjektfilosofin. Dessutom införde Bourdieu habitusbegreppet för att markera den relativa autonomi som finns i folks uppförande i relation till deras objektiva livsvillkor (Callewaert, 1992).

Med habitus menar Bourdieu ett ”system av dispositioner” som tillåter människan att handla, tänka och orientera sig i den sociala världen. Dessa system av dispositioner är resultat av sociala erfarenheter, kollektiva minnen, sätt att röra sig och tänka som ristats in i människors kroppar och sinnen, som blivit internaliserade eller förkroppsligade (Broady, 1990). Habitus är således mer en omedvetet organiserande princip än en inövad reflex. På denna punkt liknar den en vana som man



omedvetet får i kraft av tusen upprepningar, men som man inte har organiserat med detta syfte (Callewaert, 1992, s. 37).

”[...] *habitus*, system av varaktiga och överförbara *dispositioner*, strukturerade strukturer som är ägnade att fungera som strukturerade strukturer, det vill säga som strukturer som genererar och organiserar praktiker och representationer, vilka kan vara objektivt anpassade till sina mål utan att förut-sätta någon medveten målinriktning, och utan att förmågan att bemästra de operationer som krävs för att nå dessa mål behöver vara artikulera. Dessa system av dispositioner är objektivt ”reglerade” och de är ”reguljära” utan att alls vara resultat av att man åtlyder regler. Allt detta gör att de är kollektivt orkestrerade utan att vara någon skapelse av en orkesterdirigents organiserande handlande”. (Ur Bourdieu, *Le sens pratique* 1980, s. 88f. övers. Broady, 1990, s. 228).

Ur en pedagogs synvinkel är det intressant att notera att John Dewey (1936) använde sig av såväl ”disposition” som ”predisposition” för att beskriva innebörden i begreppet vana, dvs. samma begrepp som Bourdieu använder för att beskriva innebörden i *habitus*. Dewey (1936) menar att det väsentliga hos vanan är en förvärvad predisposition för vissa sätt eller former att reagera och att det är människans förråd av vanor, av aktiva dispositioner som ligger till grund för att en människa handlar på ett visst sätt. Dewey skriver t.ex.

[...] en disposition betyder en handlingstendens, en potentiell energi, som blott behöver ett lägligt tillfälle för att bli aktuell och träda fram. (Dewey, 1936, s. 42–43)

Utän att Bourdieu i tillgängliga publikationer refererar till Dewey finns det således likheter mellan Deweys och Bourdieus tankar om omedvetna grunder för människors handlingsmönster.

#### *Att förstå benägenhet resp. obenägenhet till förändring*

I Bourdieus studie bland algeriska bönder (Bourdieu, 1979) var syftet att rekonstruera koherenta system av särskiljande drag för att redogöra för böndernas föreställningar om årstider, regler för giftermål etc. Detta visade sig vara omöjligt. Visserligen fann Bourdieu det möjligt att konstruera ett strukturalistiskt system som var förenligt med somliga observationer, men i så fall till priset av att andra, lika väl belagda observationer föll utanför ramen. Bourdieu fann att böndernas handlingsmönster inte lät sig återföras till en av forskaren konstruerad modell (Broady, 1990).

Det är i detta sammanhang som *habitus*begreppet förekommer hos Bourdieu för första gången. Det ingår då som en del av en handlingsteori som skall förklara hur bönder i Algeriet uppträder, då de blivit fördrivna från sin jord utan att riktigt få del i den moderna urbana livsformen och ekonomin (Callewaert, 1992).



Bourdieu kom alltså först att använda sitt habitusbegrepp för att redogöra för en situation där två samhällsordningar möts. Bourdieu fann bl.a. en bestående klyfta mellan de lantliga och urbana före detta böndernas faktiska handlande och det rationella handlande som borde ha kännetecknat dem på grund av den nya ekonomiska situationen. Enligt förhärskande moderniseringsteori uppförde de sig irrationellt och skulle uppfostas. Enligt Bourdieu uppförde de sig så rationellt som möjligt. Bourdieus följdresonemang handlar om hur deras uppträdande hade formats, hur deras reaktion på de nya objektiva betingelserna kommit till stånd och hur mänskligt uppförande uppstår vid sådana och andra tillfällen (Callewaert, 1992).

Som grupp betraktad reagerade de före detta bönderna på ungefär samma sätt därför att de omedvetet reagerade på en identisk upplysning med utgångspunkt från den habitus som de tidigare hade förkroppsligat. Det som hindrade de före detta bönderna (trasproletariatet) att "bli moderna" var inte en kultur som var anti-modern, eller som motsatte sig förändring, utan det var deras nya objektiva livsbetingelser som orsakade att den gamla habitusen får relevans i den nya situationen. Att "bli modern", i det här fallet att anamma ett annat ekonomiskt tänkande, krävde en habitus som man inte hade. Innebörden är att för att handla rationellt i ett "modernt" samhälle, krävs en habitus att handla rationellt i detta samhälle.

För Bourdieu är den aktuella livssituationen, att vara en före detta bonde utan möjligheter att spara eller investera på det sätt som man tidigare gjort, inte bara en objektiv livssituation, utan också något som man vet med sin kropp, har förkroppsligat, och något som blir en handlingsorientering. De handlingar som man kan tänka sig är de som håller sig innanför den ram som den objektiva livssituationen utstakar. Utan att veta eller tänka efter eller överlagt vilja, orienterar man på ett självklart sätt alla sina handlingar inom denna ram. Handlingar bestäms således inte av framtiden utan av internaliserad dåtid. Den genuine bonden förbliver alltså bonde och är immun mot andra livsformer även om han mister sin jord. Han förbliver trogen sin livsstil i den främmande miljön så mycket det går. De som emellertid redan tidigare varit på väg bort från det arkaiska jordbruket, fortsätter med samma utgångspunkter på denna väg. Yttre tvång i form av fysiskt tvång eller ekonomisk nödvändighet är således inte i sig tillräckligt för att framkalla ett byte av livsform eller kulturmönster. Men är detta byte redan ett faktum så hjälper en yttre förändring till (Callewaert, 1992).

Ett väsentligt karaktärsdrag för människors habitus är generellt sett att det är trögrörigt. En människas habitus kan följaktligen mycket väl överleva de betingelser som har format den och fortsätta att generera ett visst beteende även om de objektiva villkor som habitusen var ett svar på inte längre existerar (Broady, 1990).

Den koloniserade habitus försvinder ikke samtidig med, at kolonimagten rejser hjem. (Callewaert 1992, s. 37)



Habitusteorin bygger på att aktören i varje fas i en handling uppdaterar den handlingsorientering som han har fått genom sina tidigare erfarenheter, vilka han alltid bär med sig. Den handlingsorientering som habitus ger, kommer till uttryck i form av negativa sanktioner eller inre censur när omgivningens objektiva villkor har ändrat sig och avviker från de objektiva villkor som formade handlingsorienteringen. Det man t.ex. kallar konflikt mellan generationer är inte en konflikt som finns alltid och överallt uteslutande därför att unga människor konfronteras med äldre, utan finns så snart två generationer växer upp under så pass olika betingelser att deras basala handlingsorientering kommer i konflikt (Callewaert, 1992).

Dewey användning av begreppet vana uttrycker på liknande sätt att vi bär med oss en handlingsorientering vilken gör att vi reagerar negativt i vissa situationer, av Dewey uttryckt på följande, något drastiska, sätt.

Vanan är energi, som organiseras i vissa kanaler. När den stöter på hinder, sväller den upp i form av vrede och hämndlystnad. (Dewey, 1936, s. 68)

Enligt Bourdieu kan man redogöra för ett subjekts handlingar genom att relatera de objektiva livsbetingelserna som har format subjektets habitus till de objektiva livsbetingelser under vilka subjektet handlar här och nu. Bourdieu menar att handlingar varken är mekaniska eller medvetna utan uppstår på grund av en förkroppsligad orientering i relation till objektiva livsbetingelser (Callewaert, 1992).

Det handlar alltså om att förstå att aktörens handling inte har sin grund i en omedveten regel (bakom ryggen på den handlande), men det är heller inte den handlande som medvetet följer en regel som han känner. Sociala aktörer är inte reglerade som en klocka utan människors sätt att bemästra en livssituation, deras strategi, har sin grund i mötet mellan den habitus människor bär med sig och den aktuella livssituationen (Broady, 1990). Det gäller lika väl i det arkaiska samhället som i det moderna samhället.

#### *Habitus relation till begreppet kapital och handlingarnas ekonomi*

Bourdieu ser habitus som en av kapitalets existensformer och menar att habitus är förkroppsligat kapital. Var och en av oss har en habitus, ett förkroppsligat kapital, format inom våra sociala, kulturella och ekonomiska livsbetingelser. Det är emellertid marknaden som avgör vilka ingredienser i och effekter av denna habitus som kan fungera som kapital. Detta resonemang gäller både individer och grupper. Broady (1990) kallar det klasshabitus, dock inte att förväxla med marxismens begrepp om exempelvis klassbestämda ideologier, kopplade till grupperns placering i förhållande till produktionsprocessen. Personligen kallar jag det hellre grupphabitus för att markera att det ej behöver vara bundet till social klass.

Bourdieu försöker, enligt Broady (1990), återerövra vissa begrepp från ekonomerna, vilka i modern tid snävat in betydelsen av begreppet ekonomi – läran om hushållning med resurser – till fenomen som har med varor, pengar, priser och



löner att göra. Bourdieu bestrider ekonomernas tolkningsföreträde och attackerar modeller med den rationellt kalkylerande aktören i centrum.

Nödvändiga betingelser för framkomsten av ett rationellt kalkylerande förhållningssätt är, enligt Bourdieu, att förhållandet mellan det egna förkroppsligade kapitalet och objektiva livsbetingelser, t.ex. sådana materiella tekniker som ett kapitalistiskt-ekonomiskt handlande kräver, är olösligt förbundna med tidigare erfarenheter som de utvecklats under historiens gång och som blir överfört under barndomen i familjen och genom medveten fostran (Callewaert, 1992).

I paritet med detta kan man säga att människors förhållningssätt till ett uppkommet hälsoproblem, eller till att förebygga ohälsa på ett generellt plan, har sin grund i individens erfarenheter och på erfarenhet grundat förkroppsligat kapital. Ett rationellt kalkylerande förhållningssätt till ett aktuellt hälsoproblem, och/eller i relation till den egna livsstilen, kräver en på tidigare erfarenheter grundad habitus, ett förkroppsligat kapital att handla rationellt i denna situation.

När det gäller förändring menar Bourdieu att en förändring av mentalitet är avhängig vilka utvägar man har. Till exempel är subjektet för en förändrad ekonomisk mentalitet inte den ekonomiska människan utan en individ i en konkret ekonomisk situation. Över traditionell ekonomisk teori och kulturanthropologi (strukturalistisk) står teorier som pekar på att förklaringarna finns i en relation mellan objektiva livsvillkor och de uppfattningar, förhållningssätt och handlingar som dessa villkor ger anledning till. Både individer och grupper har olika livsbetingelser och dessa avspeglar sig i deras uppträdande, även om de inte själva är medvetna om det (Callewaert, 1992).

Bourdieu menar att när man inte längre ser samhället som en statisk idyll utan som en form för organiserande av sammanfallande och motsatta intressen kan alla handlingar, inte bara kapitalistiskt ekonomiska i meningen ekonomiskt handhavande av pengar, förstås med utgångspunkt från en handlingarnas ekonomi, där det symboliska, det kulturella och det materiella transformeras in i varandra (Callewaert, 1992).

Det Bourdieu visar är att det inte finns någon automatik mellan objektiva livsbetingelser och handlandet, såsom t.ex. vid upptäckten av hälsoproblem. Detta gör att man kan förstå vad som sker i brytningstider då betingelserna förändrats utan att habitus följer efter i samma takt.

Det är uteslutet att alla individer i en grupp har samma erfarenheter genom livet, och därmed samma habitus, samma förkroppsligade kapital. De har emellertid en större volym gemensamma erfarenheter än individer i en annan grupp (Callewaert, 1992). Habitus är en gemensam orienteringsprincip inom en social och/eller kulturell grupp som yttrar sig på individuella sätt. Bourdieu gör en liknelse med språk och menar att de mest originella formuleringar är i överensstämmelse med grammatiken.

Olikheter i handlingsorientering mellan grupper har, enligt Bourdieu, sin grund i hur man ser sitt förkroppsligade kapital, dvs. hur människor ser sig själva, samt



hur andra ser på människor i en viss grupp som innehavare av kapital. Bourdieu ser därvid symboliskt kapital som överordnat andra former av kapital (Bourdieu, 1990; Broady, 1990). Symboliskt kapital är det som av sociala grupper tillerkänns värde, såväl inom gruppen som utanför gruppen. I industrialiserade länder handlar det därvid i stor utsträckning om kulturellt kapital, t.ex. examina och utbildningstitlar (där kulturellt kapital kan förlora i värde på grund av ”inflation” när antalet högutbildade ökar), objektiverat tillstånd såsom innehav av målningar och böcker, och förkroppsligat tillstånd såsom sätt att röra sig och uppföra sig. Till symboliskt kapital hör också socialt kapital, där släktrationer, personkontakter, band mellan gamla studiekamrater och kontaktnät av olika slag. Inom forskarsamhället hör också vetenskapligt kapital till symboliskt kapital.

Som anförts ovan har en handlingarnas ekonomi i detta sammanhang inte enbart med pengar att göra, utan inbegriper hushållning med resurser av alla slag där det handlar om överförande, investering, ackumulering och konvertering av tillgångar. En hushållning där kunskapsinhämtande och dess resultat i kunnade i form av ekonomiskt kapital eller värde, investeras och hushållas med i syfte att öka det symboliska kapitalet. Bourdieu skiljer ut den form av ekonomi som inbegriper lönearbete, pengar, sparande, kredit och kalkyl (att tid är pengar) mm. som ett särfall inom ett omfattande sammanhang.

The theory of strictly economic practices is a particular case of a general theory of the economy of practises. (Bourdieu, 1990, s. 122)

Bourdieu menar att såväl inom traditionella samhällen, såsom bland algeriska bönder, som i moderna samhällen finns en ekonomi som tillhör den kulturella sfären, av Bourdieu benämnd symbolisk ekonomi (till skillnad från kapitalistisk ekonomi). På så sätt går den inte, enligt Bourdieu, att analysera med samma redskap som ekonomer använder för att studera i deras mening ekonomiska fenomen (Broady, 1990).

På samma sätt ingår, enligt min mening, även människors val och användning av livsmedel i en handlingarnas symboliska ekonomi. Val och användning av livsmedel i en viss grupp har därvid ett tillerkänt värde, dvs. de utgör symboliskt kapital som investeras i och hushållas med i syfte att öka tillhörigheten till gruppen.

## Sammanfattning

Den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi, liksom didaktisk verksamhet sprungen ur fenomenografiskt inriktade undersökningar, bygger på antaganden om att människors uppfattningar av fenomen eller objekt i omvärlden, dvs. den innebörd som individen tillskriver objekt, utgör grund för kunskapsbildning och förändring av handlande (Marton, 1981; Svensson, 1984a; Uljens, 1989). Be-



greppet uppfatta används inom fenomenografin för att beteckna karaktären hos det meningsskapande tänkande som utgör grund för kunskapsbildning. Med utgångspunkt från den problemställning som ligger till grund för detta arbete, förhållanden och faktorer som styr människors matvanor, finns det, enligt min mening anledning att intressera sig för vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel.

Pierre Bourdieus habitusbegrepp och handlingsteori bygger på antaganden om att människor har en kollektivt och kulturellt grundad omedveten förkroppsligad handlingsorientering, en habitus eller ett ”system av dispositioner” som tillåter människan att handla, tänka och orientera sig i den sociala världen (Bourdieu, 1990; Broady, 1990; Callewaert, 1992). Utan att veta eller tänka efter eller överlagt vilja, orienterar man sig självklart inom denna ram. Handlingar bestäms alltså, enligt Bourdieus habitusbegrepp och handlingsteori, inte av framtiden utan av internaliserad dåtid, vilken kan medverka till eller utgöra hinder för förändring av tänkande och handlande i en viss livssituation.

För att i enlighet med studiens syfte undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av livsmedel, finner jag det fruktbart att tillsammans med den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi, använda det kultursociologiska begreppet habitus som teoretisk utgångspunkt.

I kapitel 6 – Metodisk ansats – beskrivs inledningsvis hur fenomenografi och habitus används i studien.





## 5 Fältundersökningens design

### Urvalsram

I enlighet med vad som står i inledningskapitlet under rubriken ”Studiens förankring” genomfördes studiens fältundersökning i en grupp metallarbetarfamiljer i Olofström i Blekinge i anslutning till det där pågående befolkningsinriktade preventionsprojektet ”Hälsan i Olofström”. Se också bilaga 1.

Valet av undersökningsgrupp har sin grund i hälsans ojämlika fördelning till nackdel för yrkesgruppen arbetare och det hälsopolitiska målet att minska hälsans ojämlika fördelning genom hälsofrämjande åtgärder i hälsomässigt mindre gynnade grupper. Se kapitel 2. Att undersökningsgruppen består av metallarbetarfamiljer har sin grund i att Volvo Personvagnar AB, Olofströmsverken, med ca 4000 anställda, är den största arbetsplatsen i Olofströms kommun.

Volvo Olofströmsverkens stora behov av arbetskraft på 1960- och 1970-talen ledde till en aktiv rekrytering av arbetskraft från andra länder, vilket gör att Olofströms kommun har en högre andel utrikes födda (17.2 procent) än riksgenomsnittet (10.6 procent), (SCB, 31 dec., 1995). Arbetets huvudfråga och mitt intresse för hur kulturellt grundade erfarenheter framträder i människors tänkande om mat utgjorde grund för att såväl svenska metallarbetarfamiljer som metallarbetarfamiljer från andra länder inkluderades i studien.

Valet av finska resp. kroatiska familjer har sin grund i att de två största grupperna utrikes födda i Olofströms kommun har sitt ursprung i Finland respektive det forna Jugoslavien. Kroater valdes för att få en etnokulturellt homogen grupp. (Datainsamlingen gjordes innan Kroatien utropade sin självständighet år 1991.) Det faktum att migranter från Finland löper hög risk att utveckla hjärt-kärlsjukdom var ytterligare ett motiv till att inkludera familjer där föräldrarna är födda och uppvuxna i Finland studien. Se kapitel 1 s. 30.

De generella kriterierna för urval av familjer var att både man och hustru skulle vara metallarbetare eller motsvarande inom det s.k. LO-kollektivet.

För de finska och kroatiska familjerna gällde dessutom att båda makarna skulle vara födda i Finland resp. Kroatien och att de kommit till Sverige som vuxna (> 18 år). Ytterligare ett kriterium för urval var att datainsamlingarna i de resp. familjerna skulle kunna genomföras utan tolk. I de svenska familjerna skulle båda föräldrarna vara födda och uppvuxna i Sverige. Data från sex familjer i varje etnokulturell grupp planerades ingå i analysen, dvs. arton familjer. Kontakterna och även datainsamlingen har dock gällt fler familjer. Datainsamlingen per familj var omfattande och personlig och de berörda har av etiska skäl getts tillfälle att dra sig ur deltagande i olika stadier av datainsamlingen.





De i studien ingående finska familjerna benämns F1–F6, de kroatiska K1–K6 och de svenska S1–S6. Med undantag av en av de kroatiska familjerna bestod samtliga familjer av far, mor och ett eller flera hemmavarande eller utflugna barn. I nämnd kroatisk familj, bestående av mor och tre barn i skolåldern, hade fadern dött i hjärtinfarkt för ett par år sedan. Av föräldrarna i de resp. familjerna var samtliga män metallarbetare. Kvinnorna var metallarbetare (13 pers.) eller hade annat yrkesarbete inom LO-kollektivet, t.ex. vårdbiträde eller dagmamma. Vid tiden för datainsamlingen hade 16 av 17 män och 13 av 18 kvinnor anställning vid Volvo Olofströmsverken. I de finska familjerna var intervjupersonerna födda mellan åren 1935 och 1951 och barnen födda mellan åren 1955 och 1984. I de kroatiska familjerna var intervjupersonerna födda mellan 1942 och 1947 och barnen födda mellan 1962 och 1979 och i de svenska familjerna var intervjupersonerna födda mellan 1940 och 1959 och barnen mellan 1962 och 1990.

I de kroatiska familjerna kom föräldrarna till Sverige mellan åren 1963 och 1970 och i de finska familjerna mellan åren 1961 och 1972. Vid tiden för datainsamlingen hade de således bott i Sverige från strax under 20 år till strax under 30 år. I de kroatiska familjerna hade samtliga föräldrapar vuxit upp på småbruk i Kroatien och i de finska familjerna hade fem av de sex föräldraparen vuxit upp på småbruk i Finland. De svenska föräldraparen hade i de flesta fall vuxit upp i arbetarfamiljer.

Då familjerna anlände till Olofström från Finland och Kroatien kom de att tillhöra en växande grupp migranter från sina respektive hemländer. De som kommit tidigare hjälpte då de nykomna tillrätta i det nya hemlandet. Samtliga familjer hade vid tiden för datainsamlingen regelbunden kontakt med anförvanter i hemlandet och de flesta brukade tillbringa sin semester i det forna hemlandet. På så sätt höll man sig informerad om utvecklingen i hemlandet och fick också med sig influenser hemifrån, bl.a. när det gäller matvanor. I Olofström umgås migranter från Finland resp. Kroatien mycket med varandra och föreningsverksamheten är livaktig. Någon isolering från andra minoritetsgrupper eller från majoritetsbefolkningen är det dock inte frågan om utan man umgås och byter t.ex. recept med varandra. På så vis bildar de kroatiska och finska grupperna subkulturer i Olofström, där såväl influenser från hemlandet som från andra minoritetsgrupper och från svenskar och det svenska samhället ingår. Detta faktum har jag varit lyhörd för vid datainsamlingen och vid den senare analysen.

I studier som innebär datainsamling bland människor som inte har samma kulturella bakgrund som den/de som handhar datainsamlingen, är det, enligt min mening, mycket viktigt att man skaffar sig en så bra förförståelse som möjligt i relation till undersökningens problemställning och syfte. Detta gäller såväl inför datainsamlingsfasen som inför databearbetningsfasen. Efter en allmän beskrivning av begreppet förförståelse, beskrivs nedan vad inhämtande av förförståelse inför och under datainsamlingen i denna studie innebar.



## Förförståelse

**Förförståelse.** Det vetande och den grad av förståelse som man har när man ger sig i kast med att förvärva nytt vetande eller öka sitt vetande på ett område som man redan har viss förtrogenhet med. (Egidius, 1994, s. 176)

I vardagslivet, såsom i umgänget med familj, vänner och arbetskamrater, har vi mestadels inga problem med att tolka händelser och handlingsätt beroende på att vi har utvecklat en god förförståelse (Ödman, 1988). I kvalitativt inriktade studier gäller forskningen många gånger att uppnå kunskap om individer och grupper som vi har ringa förförståelse för. I sådana fall är det viktigt att aktivt söka kunskap för att öka förförståelsen. Detta är nödvändigt för att minimera risken för att man tillskriver vad intervjupersonen gör och säger en annan innebörd än det har. Detta problem har bl.a. uppmärksammats av Pierre Bourdieu som menar att forskarens livshistoriska position som främmande eller infödd inverkar på lösningen av vetenskapsteoretiska problem (Callewaert, 1992).

I kvalitativt inriktade studier av det slag som den här aktuella undersökningen utgör krävs, förutom etnokulturell och sociokulturell förförståelse också förförståelse inom det ämnesområde som det undersökta fenomenet tillhör, i detta fall inom livsmedelsområdet. Inför datainsamlingen bland finska och kroatiska familjer i Olofström ville jag gärna skaffa mig en så god förförståelse som möjligt om dessa två etnokulturella grupper, speciellt avseende kulturellt grundade val och användning av livsmedel. På en generell nivå handlade det om att jag ville underlätta det interkulturella mötet. På en mera specifik nivå, datainsamlingsfasen och analysfasen, ville jag vara förberedd på vilka livsmedel som är vanligt förekommande inom de resp. grupperna och hur de används i den praktiska tillagningen samt också vilka andra grunder för tänkandet bakom val och användning av livsmedel som kunde förekomma.

I detta fall bestämde jag mig för att söka förförståelse genom studieresor till Kroatien resp. Finland innan jag påbörjade datainsamlingen i de resp. grupperna i Olofström. En studieresa till Kroatien genomfördes sommaren 1990 och till Finland sommaren 1991. Syftet med studieresorna var i första hand att få en inblick i betingelserna för livsmedelsproduktion i de resp. länderna samt eventuella regionala skillnader i val och användning av livsmedel. Dessutom var syftet att få en inblick i resp. lands kultur och levnadsförhållanden generellt sett för att min tolkning av utsagor och handlingar skulle kunna ske mot en bakgrund av god förståelse om den kulturella kontext som respondenterna vuxit upp i.

För att följa livsmedelshandtering och matlagning i vardagslag hyrde jag in mig hos familjer. I Kroatien bodde jag några dagar vardera hos två kroatiska familjer, dels i Dugo Selo 20 km utanför Kroatiens huvudstad Zagreb, dels i Zadar vid Adriatiska havets kust. Många kroatiska familjer i Olofström kommer från Adria-



tiska havets kustband. Jag fick där se bymiljöer som många lämnade på 1960- och 70-talen för att resa till Olofström i Sverige och ett arbete vid Volvo-Olofströmsverken.

I Finland bodde jag hos en lantbrukarfamilj i norra Savolax i en vecka, där jag fick en god inblick i finsk livsmedelshandling och lantushållning inklusive traditionell matlagning och bakning. Där gavs också tillfälle för mig att bekanta mig med den finska skogsbygden som många lämnade för att söka bättre utkomstmöjligheter i Sverige.

För att bl.a. få en inblick i hur man från officiellt håll ser på näringsituationen i de resp. länderna, besökte jag Croatian National Institute of Public Health i Zagreb, Kroatien och Nordkarelenprojektets kontor i Joensuu, Finland. Nordkarelenprojektet är ett befolkningsinriktat preventionsprojekt som startade 1971 med målsättningen att minska incidensen av hjärt- och kärlsjukdomar i befolkningen. Detta projekt är ett internationellt välkänt projekt som blivit förebild för många befolkningsinriktade interventionsprojekt runt om i världen, bl.a. för Olofströmsprojektet.

Kontakter med kroater i Sverige, liksom med kroater i Kroatien, visade att såväl mycket tidiga som nutida historiska, ekonomiska och politiska bakgrundsfaktorer är betydelsefulla för den kulturella identiteten. Under datainsamlingens gång kom dessa faktorer ofta upp som samtalsämnen. Bakgrundsfaktorer blir särskilt viktiga för individer som tillhör en minoritetsgrupp, och som helt naturligt har behov av att definiera sig själva i relation till en majoritetsbefolkning. För att få ett sammanhang i det jag hörde berättas gjorde jag en litteraturgenomgång parallellt med datainsamlingen, vilken redovisas nedan.

Även i mina kontakter med finnar i Sverige och i Finland aktualiserades historiska, ekonomiska och politiska bakgrundsfaktorer. I de finska familjerna berördes dock endast viktiga händelser under detta århundrande. Framför allt de båda krig som Finland måst utstå, dels Finska inbördeskriget (finska frihetskriget) 1918 och dels Finska vinterkriget (finsk-ryska kriget) 1939-40, där en av respondenterna far skadades svårt och därefter framlevde sitt liv som krigsinvalid. Mot bakgrund av de relativt stora skillnaderna i matkultur mellan Sverige och Finland, tyckte jag att det kunde vara intressant att göra en litteraturstudie för att öka min förståelse för den tidiga historiska bakgrund mot vilken finländares matkultur idag kan ses.

Med utgångspunkt från de ovan nämnda litteraturgenomgångarna ges nedan en mycket kort och selektiv orientering om de resp. folkgruppernas ursprung och tidiga historia. I dessa avsnitt ingår också en orientering om betingelserna för livsmedelsproduktion i Kroatien respektive Finland, vilket jag hämtade kunskaper om under de ovan nämnda studieresorerna och genom litteraturstudier före datainsamlingen i de respektive grupperna. Sammantaget visade sig mitt aktiva kunskapsökande vara en ovärderlig bakgrund till min förståelse av intervjupersonernas tänkande bakom val och användning av livsmedel.

Anledningen till att jag inte gjort motsvarande beskrivning när det gäller den



svenska gruppen är att avhandlingen i första hand vänder sig till läsare i Sverige, vilka förutsätts vara väl bekanta med Sveriges historia och betingelserna för livsmedelsproduktion i Sverige.

## Folkgruppen kroater

### *Ursprung och historisk översikt*

Kroater är ett sydslaviskt folk som före folkvandringstiden, liksom andra slaviska folk, hade sina bosättningar nordväst om Svarta Havet i ett område som enligt Kirkinen (1984) begränsades av Karpaterna och floderna Pripet och Dnepr i södra delen av nuvarande Vitryssland och nuvarande Ukraina och som enligt (Singleton, 1985) också inkluderade floden Wislas dalgångar i nuvarande södra Polen. På grund av befolkningsrörelser och troliga angrepp österifrån under folkvandringstiden, började de som idag kallas sydslaviska folkgrupper att under 200-talet och 300-talet röra sig mot sydväst till sina nuvarande huvudsakliga bosättningsområden i centraleuropas sydöstra del och på Balkanhalvön. De första sydslaverna kom till Balkanhalvön i slutet av 300-talet e.Kr. Vid slutet av 700-talet var större delen av de områden som idag bebos av sydslaviska folkgrupper koloniserat. De grupper som gick söder om floden Drina utgörs idag av dagens serber och makedonier och de som gick nordväst och västerut till Adriatiska havets kustland utgörs av dagens slovenier och kroater (Singleton, 1985; Hoffman, 1977).

Efter att de sydslaviska stammarna bosatt sig i centraleuropas sydöstra del och på Balkanhalvön blev de på grund av historiska omständigheter separerade från varandra. Den viktigaste händelsen är att det Romerska riket delades år 395 e.Kr. och att därigenom de sydslaviska folkgrupper som idag utgörs av slovenier och kroater kom att bosätta sig i de dåvarande västromerska provinserna Pannonien och Dalmatien där de assimilerades med ursprungsbefolkningen illyrier och goter. De sydslaviska stammar som idag utgörs av serber och makedonier kom att bosätta sig i östromerska provinser med bysantinskt inflytande (Bjöl & Hjortö, 1983; Singleton, 1985; Hoffman, 1977).

Kyrkan, som dittills varit enad och undantagen från de politiska striderna i de båda romerska rikena, genomgick en kris från mitten av 800-talet. Detta ledde så småningom till en brytning år 1053, då förbindelserna mellan patriarken i Rom och Konstantinopel bröts (Lindberg, 1982). Från 800-talet pågick därför en kamp om sydslaverna mellan de två kristna bekännelserna, den grekisk-ortodoxa kyrkan och den romersk-katolska kyrkan. Slovenerna och en del kroater hade konverterat till den romersk-katolska kyrkan på 700-talet. Kroaterna i kustprovinsen Dalmatien hade genom kontakter med missionärer från Rom konverterat till den romersk-katolska kyrkan i början av 600-talet. Under den kroatiska fursten Branimir (879–92) vanns hela det kroatiska folket för den romersk-katolska kyrkan i slutet av 800-talet (Singleton, 1985).



På 900-talet sammanslöt sig många kroatiska stammar under en gemensam regent, kung Tomislav (925). Den siste kroatiska kungen under två århundranden som självständig stat, var kung Zvonimir (1076–1089). På grund av maktstrider efter denne kungs död ingicks en personalunion med Ungern år 1102 där så gott som hela det nuvarande Kroatien ingick samt stora delar av nuvarande Bosnien-Herzegovina. I Bosnien grundlades senare kungariket Bosnien, vilket från 1463 kom att ingå i det då expanderande Osmanska riket fram till år 1875 (Hoffman, 1977; Singleton, 1985). Många av de kroater som bodde i området och som tillhörde den romersk-katolska kyrkan flydde, bl.a. till Dalmatien och Slavonien i nuvarande Kroatien, medan andra konverterade till islam (Hoffman, 1977). Kroaterna som blev kvar inom det Osmanska riket isolerades från västeuropeisk kultur och samhällsliv i mer än 400 år (Magnusson, 1989).

Dalmatien kom från 1409 att tillhöra den dåvarande Venetianska stadsstaten fram till 1797. Kroatiens band med Ungern kvarstod också under den österrikisk-ungerska monarkin då kejsardömet Österrike och kungariket Ungern förenades i en personalunion 1867–1918 (Nyström, 1984). Genom århundradena under Ungern och Österrike-Ungern tilläts kroaterna att ha eget parlament med skiftande grad av självbestämmande. Kroaternas anknytning till Ungern och senare Österrike-Ungern gjorde att kroaterna fick del av ungefär liknande utveckling som folken i övriga Västeuropa. Det faktum att kroaterna bor i ett kulturellt gränsområde gav dock utvecklingen specifika drag (Magnusson, 1989).

Fredsöverenskommelserna efter första världskrigets slut år 1918, medförde att de kroatiska och slovenska folkgrupperna förenades med Serbien och Montenegro och serbernas, kroaternas och slovenernas kungarrike grundlades. Detta kungarike kom att bestå av sydslaviska folkgrupper vilka aldrig tidigare tillhört samma stat. År 1941 drogs landet in i andra världskriget och besattes av tyska, italienska, ungerska och bulgariska trupper. År 1946, efter andra världskrigets slut, grundlades den federala folkrepubliken Jugoslavien (Yugo=syd), som administrativt delades i sex delrepubliker, Kroatien, Slovenien, Serbien, Makedonien, Bosnien-Herzegovina och Montenegro (Nyström, 1984; Hoffman, 1977). Folkrepubliken Jugoslavien upplöstes 1991 då Kroatien liksom Slovenien, Bosnien och Makedonien utropade sig som självständiga stater.

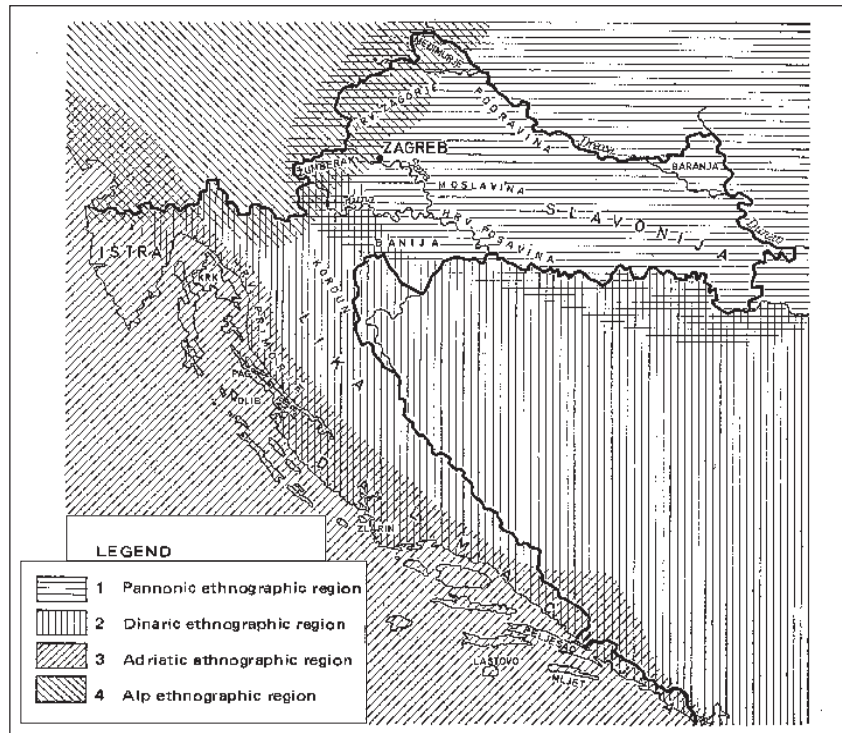
Kroater bor således i eller kommer ifrån ett gränsområde där olika kulturers inflytande satt sina spår, även när det gäller matvanorna. I Kroatien liksom i Slovenien och Vojvodina märks inflytandet från österrikisk kultur. I Kroatien kan man också märka kulturell påverkan från Ungern. Dalmatien har i hög grad präglats av närheten till den romerska kulturen och bland kroater från Bosnien-Herzegovina eller från dess närområden finns tydliga drag av orientalisk kultur (Magnusson, 1989).

#### *Betingelser för livsmedelsproduktion i Kroatien*

Kroatien kan i stort sett delas in i tre etnografiska regioner, tillika klimatzoner och



odlingszoner; Adriatiska havets kustband, den dinariska alpreionen och det pannoniska låglandet (Singleton, 1985). Regionernas utsträckning framgår av kartskissen nedan. Betingelserna för livsmedelsproduktion i de tre regionerna presenteras nedan var för sig.



**Figur 2.** Kroatiens tre etnografiska regioner, tillika klimatzoner och odlingszoner. Källa: Jelka Radaus-Ribaric, Ethnographic Museums, Zagreb.

Under min resa med tåg genom Kroatien mellan huvudstaden Zagreb till kuststaden Zadar framstod de tre odlingszonerna mycket tydligt. Zagreb ligger i kanten av ett bördigt slättland inom ramen för den pannoniska regionen. Resan mot kusten gick först genom ”oändliga” majsålt. Därefter fortsatte resan genom den dinariska alpreionen där mycket branta och kala berg dominerar bilden och där jag såg att möjligheterna att bedriva jordbruk i stort sett är begränsad till trånga dalgångar. Även på andra sidan bergen mot kusten, i Adriatiska havets kustområde, såg jag att möjligheterna till att försörja sig på jordbruk är mycket begränsad. Se nedan. Det framstod mycket tydligt varför flertalet arbetskraftsmigranter från Kroatien till Olofström kommer just från Adriatiska havets kustområde och Den dinariska alp-



regionen. I den här aktuella studien hade fyra av föräldraparen utvandrat från Adriatiska havets kustområde (K2, K3, K5 och K6) och ett föräldrapar från Den dinariska alpreionen (K1). I ett föräldrapar hade maken utvandrat från Den dinariska alpreionen och maken från Adriatiska havets kustområde (K4).

### 1. Adriatiska havets kustområde

Adriatiska havets kustband och öarna har medelhavsklimat med somrar nästan helt utan regn och milda regniga vintrar. Den naturliga vegetationen i området karaktäriseras av pinje och ständigröna snår (macchia) typiska för medelhavsländerna. Dessa består av myrten, lager, förvildade kaktusarter och agaver, järnek, enbuskar och cypresser.

På den smala kustremsan mellan de Dinariska alperna och havet täcks kalkstenen mer eller mindre av flysch, vilket är grova sandstenar, kalkrika skifferar, konglomerat (bergart bestående av rundade block, stenar och grus och en finkornig mellanmassa) samt leror. I det största området med brukbar jord i Dalmatien mellan Zadar och Sibenik är kalkstenen nästan helt täckt av flysch. Detta är av stor betydelse som bas för odling av grönsaker och för bete till djuren i ett område där möjligheterna för jordbruk är starkt begränsad.

I området odlas framför allt oliver och vindruvor för framställning av olivolja och vin, vilka är de viktigaste inkomstkällorna. I kustområdet odlas också bl.a. fikon, aprikoser, plommon, apelsiner och mandariner samt grönsaker och blommor av allehanda slag för försäljning i städer i inlandet och på lokala marknader samt för egen konsumtion. Jorden är allmänhet för mager och för torr för produktion av brödsäd. De magra jordarna gör att fårskötsel har stor betydelse för den rurala ekonomin. De som bor i kustbandet och på öarna baserar huvudsakligen sin ekonomi på fiske.

### 2. Den dinariska alpreionen

De Dinariska alperna, som reser sig upp till 2000 m, har ett alpint klimat med måttligt kalla vintrar och måttligt varma somrar. Den lösliga kalksten som de Dinariska alperna består av ger de kroatiska bergstrakterna i västra och nordvästra Kroatien ett typiskt utseende. Området kallas "kars" och liknande kalkstensbildningar i olika delar av världen kallas karstområden. Terrängformen har uppkommit genom att kalkstenen genom naturlig kemisk vittring av kolsyre- eller humussyrehaltigt vatten givit upphov till en terräng med grottor, underjordiska kanaler, branta dalgångar, skrovliga klippor och långa flat-bottnade dalgångar, "polje" (kroatiska). Avrinningen sker genom de underjordiska gångarna men ytan är ofta torr och mager. En del av dalgångarna har bördig jord, med den för medelhavsområdet karaktäristiska jorden "terra rossa", medan andra har kala klippor täckta med ett tunt lager jord. Större delen av karstområdet ligger på 1200-1850 m.ö.h. med vissa toppar upp till 2400 m. (Singleton, 1985). Karstområdet, med dess speciella karaktärsdrag, omfattar också Adriatiska havets kustområde.



Livet i många av de Dinariska alpernas dalgångar är präglad av en hård kamp för tillvaron, vilket framgår av följande citat:

In pre-war times the Croatian economist Rudolf Bicanic undertook a survey of life on the Dinaric karst for the Croat Peasant Party, which he published under the title *Kako Zivi narod* (How the People Live). It describes the life of peasants in some of the poorest polja - Livno, Lika, Imotski and Sinjsko. To the natural hazards of intermittent drainage, alternate floods and droughts, and infertile, stony soil were added the human obstacles of antiquated systems of land tenure, primitive methods of farming, neglect of welfare services, poor communication and exploitation by moneylenders and merchants. The situation has improved in many ways, but it is not easy to overcome the problems created by natural obstacles and compounded by legacy of centuries of neglect. These regions are still amongst the poorest and least developed... (Singleton, 1985, s. 6)

### 3. Den pannoniska regionen

Den pannoniska regionen är ett låglandsområde som sträcker sig omkring floden Sava och norr därom och är en utlöpare av den ungerska pusan. Den pannoniska regionen är Kroatians rikaste del och har stora bördiga slätter där jordmånen består av s.k. svartjordar och s.k. brunjordar. Den naturliga vegetationen karaktäriseras av vinterkala lövskogar av t.ex. ek och bok.

Det pannoniska låglandet är avskuret från inverkan av medelhavsklimat av de Dinariska alperna. Det ligger istället öppet mot centrala och östra Europa och har ett kontinentalt klimat. Den rurala ekonomin baseras på jordbruk och grisuppfödning. Jordbruket är mekaniserat och produktionen av livsmedel är hög. Framför allt produceras majs och vete men också solrosor för framställning av solrosolja. Produktionen av griskött är omfattande och boskapsskötsel med mjölkproduktion likaså. Klimat och jordmån är också lämplig för produktion av grönsaker av allehanda slag såsom tomater och paprika, squash, aubergine, okra, lök, vitlök, bönor och kål samt potatis och rotfrukter. Det sker också en omfattande produktion av frukt och bär av olika slag, inte minst bigaråer, plommon, persikor och meloner.

## Folkgruppen finnar

### *Ursprung och tidig historia*

Enligt Hajdú (1976) har folk som talar finsk-ugriska språk, finnar, ester, samer och ungrare, sitt gemensamma ursprung i nordöstra Europa i trakterna mellan floderna Volga och Kama och Uralbergens västra bergkedjor. På grund av klimatförändringar till en varmare och torrare klimattyp i slutet av bronsåldern och början av järnåldern





dern, började de vid den tiden bofasta jordbrukande och boskapsskötande folken att vandra. Förfäderna till dem som idag talar östersjöfinska språk drog sig mot norr och nordväst för att söka ny jordbruksmark, medan förfäderna till dagens ugriska språk, bl.a. de ungersktalande blev boskapsskötande nomader som vandrade söderut i sökandet efter betesmarker för sin boskap (Fodor, 1976).

Från slutet av tiden för den förromerska järnåldern c:a 500 f.Kr.–Kr.f. finns bevis på att en ny befolkningsgrupp kommer in i Finland från den södra sidan av Finska viken (Luho, 1976). Fler nybyggare fortsatte sedan, enligt Luho, att komma österifrån fram till vikingatiden c:a 800–1050 e.Kr. Samtidigt började migranter komma västerifrån, från Sverige, under den s.k. folkvandringstiden 400–550 e.Kr. och framåt i tiden. Enligt Luho, tyder allt på att den ursprungliga befolkningen, som man funnit fynd från från c:a 7500 f.Kr., assimilerades med nykomlingarna österifrån och västerifrån.

Senare forskning (Carpelan i Edgren, 1993, s. 112–115) har visat att området mellan Östersjön-Bottniska viken och Ural började befolkas under 8:e årtusendet f.Kr., huvudsakligen från två riktningar. En västlig ström av jagande och fiskande invandrargrupper utgick från nuvarande östra Polen och Litauen och vandrade mot norr, nordost och öster. ”De ekologiska förutsättningarna för denna spridning var tallskogsfrontens och älgens utbredning norrut”. (Carpelan i Edgren, 1993, s.112–113)

Samtidigt kom en östlig ström av jagande och fiskande invandrargrupper som utgick från södra och mellersta Ural-området. Den östliga strömningen nådde Baltikum och överlappade spridningen av människor i motsatt riktning. Enligt Carpelan, var södra Finland befolkat 7000 f.Kr. och norra Lappland nästan 1000 år senare.

Förfäderna till dem som idag talar östersjöfinska språk (bl.a. finska, karelska och estniska) har alltså, enligt Carpelan, sitt ursprung i folk som vandrade in i området såväl västerifrån som österifrån långt före vår tideräknings början.

Folken i området utvecklade ingen gemensam statsbildning, vilket framförallt berodde på den glesa bebyggelsen. De hade därför inga möjligheter att slå tillbaka mot de grannar som österifrån och västerifrån under medeltiden eftertraktade området, Sverige och dåvarande Novgorod. De östersjöfinska folken kom också, förutom att hamna mellan två handelsnationers intressen, att hamna mellan östliga och västliga religiösa intressen. Finland kristnades under tidig medeltid både västerifrån och österifrån (Ejerfeldt, 1989); västerifrån för den romersk-katolska kyrkan via Sverige och österifrån för den grekisk-ortodoxa kyrkan via Novgorod (Norström, 1985).

År 1323 signerades ett fredsavtal mellan Sverige och Novgorod, känt under benämningen ”Freden vid Pähkinäsaari” eller på svenska ”Freden vid Nöteborg”. Detta fastställde gränsen mellan Sverige och Novgorod till en linje i öst-nordlig riktning från en plats nära nuvarande Petersburg till närheten av Oulu (Uleåborg) vid Bottniska viken (Klinge, 1987). Se kartsnitt nedan. Senare forskning har visat



att gränsens dragning i terrängen endast var entydig i söder (Törnblom, 1993). Området längre norrut utgjorde en gemensam intressesfär för svenskar och novgoroder.

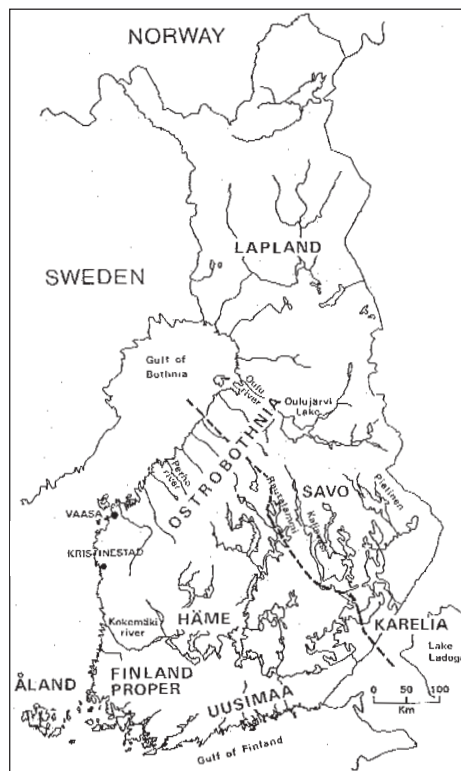
Med det svenska styret etablerades handel och religiösa och kulturella anknytningar till västra Europa i den sydvästra delen av nuvarande Finlands landområde. De landområden som kom att ligga öster om gränslinjen för freden vid Nöteborg kom under Novgorods styre (senare Ryssland) och blev på liknande sätt föremål för inflytande österifrån. Denna gräns kom med tiden att bli en etnografisk gräns (Klinge, 1987) där man ännu idag i vissa avseenden kan skilja ut sydvästra Finland från resten av landet.

### *Betingelser för livsmedelsproduktion i Finland*

Finland består till stor del av lågland där mer än hälften av landytan ligger under 200 m.ö.h. Endast i den nordligaste delen av Finland finns högländsområden som ligger mer än 300 m.ö.h. Detta gör att större delen av Finland har likartat klimat och tillhör, liksom stora delar av resten av Skandinavien, den boreala skogsklimat-zonen med relativt kyliga somrar (Johannessen, 1970). Som nämndes ovan kan det i Finland fortfarande skönjas en etnografisk gräns som har sitt ursprung i freden vid

Pähkinäsaari/Nöteborg år 1323. Eftersom det också finns skillnader i betingelserna för livsmedelsproduktion väster och öster om denna gräns finns det anledning att beskriva dessa delar, sydvästra Finland resp. östra och norra Finland, var för sig.

För mig som inte rest runt i Finland innan studieresan dit sommaren 1991, var det frapperande hur liten nivåskillnad det är mellan olika delar av landet. Finlands uppdelning i de två odlingszoner som beskrivs nedan framstod dock som helt logisk med utgångspunkt från jordbrukslandsskapets karaktär på olika plat-



**Figur 3** Gränsen för freden vid Pähkinäsaari (Nöteborg) 1323, skiljer på flera sätt sydvästra Finland från resten av landet, bl.a. etnografiskt och odlingsmässigt. Källa: Näyhä, 1989, s. 9.



ser som jag besökte. I de familjer i studien där föräldrarna är uppvuxna i Finland har samtliga föräldrapar sitt ursprung i den etnografiska zon och tillika odlingszon som benämns Östra och norra Finland. I tre av familjerna (F3, F5 och F6) kom därvid båda föräldrarna från östra Finland och i en av familjerna (F4) kom båda föräldrarna från norra Finland. I två familjer (F1 och F2) kom maken från norra Finland och maken från östra Finland. Två av makarna i den finländska gruppen hade som barn, tillsammans med sina föräldrar, under finska vinterkriget flytt västerut från den del av Karelen som nu tillhör Ryssland.

För fullständighetens skull och som en jämförelse beskrivs också betingelserna för livsmedelsproduktion i sydvästra Finland.

### 1. Östra och norra Finland

Östra och norra Finland är alltså den del av Finland som ligger öster om den etnografiska gränslinjen från det inre av Finska viken till Uleåborg vid Bottenviken. I denna del av Finland finns framför allt moränjordar och torvjordar. Den naturliga vegetationen karaktäriseras av barrskog, tall och gran samt av vinterkala träd, framför allt björk.

Den rurala ekonomin är baserad på småjordbruk med husdjursskötsel, framför allt mjölkproduktion. Viss produktion av griskött, fårkött och fjäderfåkött samt ägg sker också. Av klimatologiska skäl kan endast korn, råg och havre odlas och av dessa endast sådana sorter som klarar den korta växtsäsongen. I hela området, utom längst i norr, odlas också potatis, morot, kålrot, rova, rödbeta, lök, vitkål, blomkål och ärtor. Frukt kan ej odlas i östra och norra Finland, men däremot svarta, röda och vita vinbär, krusbär, hallon och jordgubbar. Liksom i sydvästra Finland plockas mycket lingon, blåbär, hjortron, åkerbär och tranbär samt svamp. I de många insjöarna fiskas gädda, abborre, lake, gös, braxen, sik och siklöja, framför allt till husbehov. I de nordligaste och nordöstra delarna av norra Finland baseras den rurala ekonomin på renskötsel (Lantbruksstatistisk årsbok, 1986).

### 2. Sydvästra Finland

Sydvästra Finland är alltså den del av Finland som ligger väster om den ovan nämnda gränslinjen. Denna del av Finland har lerjordar längst söderut och i Österbottens älvdalar samt vid de större sjöarna i inlandet. Finlands bästa odlingsjordar ligger i dessa områden. I trakterna nord och nordväst om dessa områden, både upp mot sjödistriktet och längs kusten finns framför allt moränjordar och en del torvjordar. Den naturliga vegetationen karaktäriseras av barrskog, tall och gran samt vinterkala lövträd, framför allt björk, men i de sydligaste delarna också ek, ask, alm och lind.

Den rurala ekonomin i sydvästra Finland är framför allt baserad på jordbruk och husdjursskötsel, i synnerhet grisuppfödning och mjölkproduktion. Jordbruket är mekaniserat och produktionen av livsmedel är hög. I första hand produceras vete, framför allt vårvete, korn, råg och havre samt oljeväxter.



Klimat och jordmån är också lämplig för produktion av potatis och rotfrukter såsom morot, kålrot, rova, rödbeta och selleri. Av grönsaker produceras framför allt lök, vitkål, blomkål, ärter och frilandsgurka. I växthus produceras bl.a. tomater, slanggurka och sallad. Bland bär och frukt odlas svarta, vita och röda vinbär, krusbär, hallon och jordgubbar samt i någon mån äpplen, vilket kan odlas i de allra sydligaste delarna av Finland. I de vidsträckta skogsmarkerna sker också en omfattande plockning av lingon, blåbär, hjortron, tranbär, åkerbär och havtorn samt svamp.

Längs kusterna finns många vars huvudsakliga inkomskälla är fiske, framför allt strömmingsfiske (Lantbruksstatistisk årsbok, 1986).

## Datansamlingens genomförande

### *Nätverksurval*

Den första kontakten med den kroatiska gruppen i Olofström togs genom ordföranden i Kroatiska föreningen. Denna kontakt togs före studieresan till Kroatien sommaren 1990. Ordföranden informerades om undersökningens syfte och uppläggning samt om dess anknytning till det befolkningsinriktade preventionsprojektet "Hälsan i Olofström". Han visade sig positiv till studien och skulle kontakta föreningens kvinnosektion. Efter samråd om min förfrågan i kvinnosektionen togs där ett gemensamt beslut om att de var villiga att hjälpa till. Efter sommaren, dvs. efter studieresan till Kroatien, presenterades jag för ordföranden i Kroatiska föreningens kvinnosektion och genom henne förmedlades kontakt med den första deltagande familjen. Denna familj förmedlade i sin tur kontakt med en familj i hennes nätverk, osv. Datansamlingen i den kroatiska gruppen avslutades i juni 1991.

Den första kontakten med den finska gruppen i Olofström togs hösten 1990 och i februari 1991 sammanträffade jag med två kvinnliga ledamöter i Finska föreningens styrelse i Olofström. De tyckte båda att studien verkade intressant och erbjöd sig att på olika sätt stödja mig så att jag skulle kunna genomföra undersökningen. I augusti 1991, efter studieresan till Finland, återknöts kontakten med Finska föreningen och kontakt med den första deltagande familjen förmedlades. Principen om nätverksurval fungerade enligt planerna och datansamlingen i den finska gruppen avslutades i december 1991.

Datansamlingen i den svenska gruppen pågick från september 1990 till mars 1992. För att erhålla ett tillräckligt antal svenska familjer måste tre nätverk påbörjas. Den första kontakten togs med Metallarbetarförbundet i Olofström. Denna kontakt resulterade i en successiv datansamling i fyra familjer. Det andra nätverket påbörjades genom kontakt med huvudskyddsombudet vid Volvo Olofströmsverken. Denna kontakt resulterade i en successiv datansamling i tre familjer. Under datansamlingens gång i dessa två nätverk visade det sig att maken i en familj och maken i två familjer var utrikes födda. Enligt mina gruppkriterier kunde data-



insamlingen från dessa tre familjer därför inte ingå i analysen. Via företagshälsovården vid Volvo Olofströmsverken kunde ytterligare två familjer kontaktas så att datainsamlingen kunde slutföras.

### *Datainsamlingen*

Studieresorna i Kroatien resp. Finland gjorde att jag var väl förberedd inför datainsamlingen. De kunskaper om matkulturen och betingelser för livsmedelsproduktion i olika delar av de resp. länderna kändes ovärderliga i mötet med intervjupersonernas matvanor här i Sverige idag. Jag kände helt klart igen mig i deras resonemang om val och användning av livsmedel och kunde se grunderna för resonemangen i deras erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. Mina erfarenheter från de länder som intervjupersonerna vuxit upp i underlättade också för mig att komma med relevanta följdfrågor för att fördjupa resonemangen.

Datainsamlingen genomfördes i fyra steg. Det första steget innebar att aktuell familj informerades om studiens syfte och målsättning och om hur datainsamlingen skulle gå till. Jag tyckte också att det var viktigt att familjen fick lära känna mig och jag dem på ett lite mera personligt plan för att datainsamlingen skulle kunna ske på ett så avspänt sätt som möjligt.

Vid det första tillfället berättade jag om min bakgrund som lärare i kostkunskap och om att vi som arbetar med undervisning och information om mat och hälsa har svårt för att göra oss förstådda. Jag nämnde att jag tror att detta kanske kan bero på att vi i alltför stor utsträckning utgår ifrån våra egna tankar om mat ur en näringsmässig synvinkel och glömmer att de som vi vänder oss till kanske har helt andra tankar om mat. Studien förklarades med att vi som arbetar med kostinformation behöver mer kunskaper om vilket tänkande som ligger bakom att människor väljer vissa livsmedel framför andra och vilket tänkande som ligger bakom den kvantitativa användningen av just dessa livsmedel. Detta fanns det stor förståelse för och man ville gärna hjälpa till så gott man kunde med utgångspunkt från min planerade uppläggning. Anledningen till att jag, förutom svenska familjer, ville ha med finska och kroatiska familjer i studien förklarades med att jag hoppades få fram värdefulla kunskaper som kan behövas vid information om livsmedel och hälsa till enskilda och grupper med annan kulturell bakgrund.

Datainsamlingens andra steg innebar deltagande observation vid tillagning av en vardagsmåltid. De tredje och fjärde stegen innebar bandinspelade halvstrukturerade intervjuer, vilka planerades med utgångspunkt från den deltagande observationen i resp. familj.

### *Deltagande observation för att öka validiteten*

I etnografiska studier är deltagande observation tillsammans med andra metoder en vanlig form för insamling av data (Hammersley & Atkinson, 1989; Cohen & Manion, 1986). Deltagande observation är också ett sätt att öka förståelsen. Deltagande observation innebär att forskaren själv i varierande grad ingår i det



sociala sammanhang där en enskild person, en grupp eller ett mindre samhälle studeras för ett speciellt syfte. Som exempel kan nämnas studier av barns lek, studier av interaktionen mellan lärare och elever i ett klassrum etc.

De deltagande observationerna i den här aktuella studien innebar att jag var närvarande vid tillagningen av en vardagsmåltid i varje familj. I några fall engagerades jag i olika moment i matlagningen. I de flesta fall var det maken som hade ansvar för matlagningen. I tre fall hjälptes makarna åt med matlagningen. Under den deltagande observationens gång fördes anteckningar om de recept som användes. Så snart som möjligt efter den deltagande observationen skrev jag en detaljerad berättelse om matlagningens olika moment, den kvantitativa användningen av resp. livsmedel och vad som serverades till maten. Jag gjorde också minnesanteckningar om vad vi i övrigt samtalade om i relation till matlagningen. Den deltagande observationen i de resp. familjerna fokuserade således val och kvantitativ användning av livsmedel och ingenting annat.

Syftet med de deltagande observationerna i den här aktuella studien var att öka studiens validitet i betydelsen att jag undersökt vad jag avsett att undersöka (Kvale, 1989) och att mina tolkningar skulle ge så god rättvisa som möjligt åt intervjupersonernas erfarenheter av verkligheten (Sandberg, 1995). För det första ökade de deltagande observationerna sannolikheten för att bredden i de verkliga livsmedelsvalen i en viss livsmedelsgrupp, t.ex. matfetter eller grönsaker, synliggjordes. För det andra gav de deltagande observationerna mig en möjlighet att under de efterföljande intervjuerna jämföra intervjupersonens utsagor om den kvantitativa användningen av enskilda livsmedel med min egen skattning av densamma. De deltagande observationerna var således ett sätt att försöka minska risken för s.k. ”intervjuareffekt”, dvs. att ömsesidiga, varandra förstärkande förväntningar på motpartens beteende och reaktioner kan göra att intervjuare och intervjuad tillsammans åstadkommer att svaren på en intervju eller delar av den blir snedvridna (Rosengren & Arvidsson, 1983; Kvale, 1983; Mischler, 1986).

#### *Den kvalitativa forskningsintervjun*

I kvalitativa forskningsintervjuer arbetar forskaren i en social tvåpartsrelation med intervjupersonen eller intervjupersonerna. Parternas interaktion och ömsesidiga förtroende är avgörande för intervjuens kvalitet (Theman, 1979; Mischler 1986; Kvale, 1983). I den kvalitativa forskningsintervjun är det betydelsefullt att etablera och behålla en god kontakt under intervjun. En god grund inför intervjuerna hade därvid i detta fall lagts vid de deltagande observationerna.

Kvalitativa forskningsintervjuer i fenomenografiskt inriktade studier syftar till att ge underlag för beskrivningar av hur fenomen i omvärlden på ett varierande sätt uppfattas av människor. I fenomenografiska termer har man därvid ett andra ordningens perspektiv (Marton, 1981) till skillnad från andra forskningsansatser, framför allt kvantitativa men även kvalitativa, där man på olika sätt beskriver fenomen i omvärlden i sig och därvid, i fenomenografiska termer, har ett första ordningens



perspektiv. I fenomenografiskt inriktade intervjuer är det viktigt att intervjuaren med sina frågor och följdfrågor når bortom ytliga åsikter.

I den här aktuella studien syftade intervjuerna till att utröna innehållet i tänkande bakom val och användning av fett- resp. kostfibrerika livsmedel för att finna ”spåren” av tidigare inläring och erfarenheter av olika slag.

I varje familj genomfördes två intervjuer med den eller de som var huvudansvariga för mathållningen i familjen. I två fall intervjuades man och hustru tillsammans och i övriga fall endast hustrun. Intervjuerna planerades och genomfördes med utgångspunkt från den deltagande observationen i resp. familj. Vid det ena intervjutillfället fokuserades intervjun till att få en så god helhetsbild som möjligt av intervjupersonens eller intervjupersonernas tänkande bakom val och användning av livsmedel ur livsmedelsgrupperna matfett, mjölk och mjölkprodukter, kött/fisk, dvs. mer eller mindre fettrika livsmedel. Vid det andra intervjutillfället fokuserade intervjun på samma sätt tänkandet bakom val och användning av livsmedel ur livsmedelsgrupperna bröd och andra spannmålsprodukter, potatis och rotfrukter, grönsaker och frukt/bär, dvs. mer eller mindre kostfibrerika produkter. Intervjuernas fokusering på fett- resp. kostfibrerika livsmedel har sin grund i Svenska näringsrekommendationer (SNR) så som de kommer till uttryck i kostbudskap om minskad konsumtion av fettrika livsmedel och ökad konsumtion av kostfibrerika livsmedel för att förebygga folksjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Min erfarenhet är att intervjuer är mycket tröttnande för såväl den intervjuade som för intervjuaren och att trötthetstecken börjar uppstå efter c:a 60 minuter. Anledningen till uppdelningen i två intervjutillfällen grundar sig på min bedömning att en god helhetsbild av intervjupersonernas tänkande bakom val och användning av såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel inte hade varit möjlig inom ramen för en intervju om c:a 60 minuter. Med tre undantag genomfördes de sammanlagt 36 intervjuerna i hemmen.

Intervjuerna var halvstrukturerade, vilket innebar att de genomfördes med utgångspunkt från ett frågeschema med huvudfrågor preciserade utifrån val och kvantitativ användning av livsmedel under den aktuella deltagande observationen. Se bilaga 2. Med utgångspunkt från responsen på enskilda huvudfrågor byggdes sedan intervjun ut i samtalsform på ett explorativt sätt. Huvudfrågan och samtalen omkring denna huvudfråga bildade tillsammans ett tema. Slutresultatet av en intervju består således av ett antal behandlade teman.

Tillvägagångssättet vid intervjuerna illustreras med följande sekvens ur en intervju om tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel:

- i. Går det inte att använda olivolja när man steker?
- r. Nej, det går inte. Nej, det blir starkt (stark smak) om man gör det.
- i. Hemma i Kroatien använde du inte olivolja då heller till stekning?
- r. Nej, nej! Där använde vi flott (isterfett). Det är hemmagjort flott. Dom har så att det räcker hela året.



- i. Du tycker alltså inte om att steka i flott här?
- r. Jag vet inte. På något sätt det helt försvann från mitt kök.
- i. Kan det ha att göra med att flott här i Sverige inte smakar likadant som hemma?
- r. Jag tycker inte, nej. Det är den bästa, hemmagjord. Den är godast. När jag kommer dit ned på sommaren och steker, det är helt annan smak. Vi frågade oss (skratt) varför det är så.
- i. Det kan man undra.
- r. Ja, och kyckling som är hemma – det är helt (betonas) annat. Helt annat! (K5, s. 4.)

Intervjuerna resulterade i c:a 36 timmars bandinspelningar. De enskilda intervjuerna tog mellan 50 och 90 minuter. Intervjuerna resulterade i 550 sidor intervjuutskrift. Sammantaget inkluderade datainsamlingen studieresor till Finland och Kroatien, deltagande observationer samt bandinspelade och transkriberade intervjuer.

Som framgått av avsnitten om de deltagande observationerna och de kvalitativa forskningsintervjuerna ovan var datainsamlingen per familj omfattande och personlig. De berörda bereddes av etiska skäl tillfälle att dra sig ur deltagande i olika stadier av datainsamlingen. En familj avbröt deltagande efter den deltagande observationen. Detta hade sin grund i att kvinnan i familjen inte blivit helt klar över att jag skulle använda bandspelare vid intervjuerna, vilket hon motsatte sig.

## Sammanfattning

Fältundersökningen genomfördes i Olofström i Blekinge i anslutning till det befolkningsinriktade preventionsprojektet ”Hälsan i Olofström”. Undersökningsgruppen bestod av sex finska, sex kroatiska och sex svenska metallarbetarfamiljer. Kriterierna för urvalet av familjer var att båda makarna var metallarbetare eller hade annat yrkesarbete inom det s.k. LO-kollektivet. För de finska och kroatiska familjerna gällde dessutom att båda makarna var födda i Finland resp. Kroatien och att de kommit till Sverige som vuxna (> 18 år). Ett annat kriterium för urval var att jag skulle kunna genomföra datainsamlingarna i de resp. familjerna utan tolk. I de svenska familjerna skulle båda föräldrarna vara födda och uppvuxna i Sverige.

Inför undersökningen fann jag det angeläget att på olika sätt förbättra min förståelse. Medlet var bl.a. litteraturstudier och studieresor till Finland och Kroatien. På en generell nivå handlade det om att underlätta det interkulturella mötet mellan mig och familjerna i undersökningsgruppen. På en mera specifik nivå, ansåg jag det angeläget i förhållande till datainsamling och analys, att inhämta kunskaper om vanligt förekommande livsmedel inom de resp. grupperna med utgångspunkt från förutsättningar för livsmedelsproduktion i olika delar av Finland och Kroatien, samt om vanliga sätt att tillaga och servera mat.





Kontakt med finska och kroatiska familjer i Olofström etablerades via deras lokala intresseföreningar i Olofström. Kontakt med svenska familjer etablerades via Metallarbetarförbundet i Olofström, huvudskyddsombudet vid Volvo Olofströmsverken och företagshälsovården vid Volvo Olofströmsverken.

Datainsamlingen genomfördes i fyra steg; information till familjerna om undersökningens målsättning, deltagande observation vid tillagning av en vardagsmiddag, en intervju med fokus på innehållet i tänkandet bakom val och användning av fettrika livsmedel och en intervju med fokus på innehållet i tänkandet bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel. Intervjuerna spelades in på band och transkriberades ordagrant inför den explorativa och kvalitativa databearbetningen.







# Del 3

## Forskningsmetodisk ansats och resultat







## 6 Metodisk ansats

Med utgångspunkt från avhandlingsarbetets problemställning om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor, syftar den aktuella studien till att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande i förhållande till deras val och användning av livsmedel. Undersökningen syftar därvid till att finna ”spåren” av tidigare lärande och erfarenheter i människors sätt att resonera omkring sina val och användning av livsmedel. Målsättningen är att belysa förhållanden som kan underlätta kommunikation som gäller livsmedel och hälsa genom att lyfta fram den lärande som en, i relation till egna utgångspunkter och prioriteringar, aktivt tänkande och handlande individ.

Studien grundar sig på det epistemologiska antagandet att människors tänkande och handlande har utvecklats i relation till och är ett resultat av tidigare formellt och informellt lärande inom ramen för individens kulturella kontext med inslag av bl.a. sociala, ekonomiska, ekologiska, regionala, religiösa, utbildningsmässiga och yrkesmässiga erfarenheter.

Den metodologiska fråga som måste ställas är hur man, i enlighet med studiens syfte, bäst utforskar och beskriver hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i tanke och handling.

De fenomen eller tankeobjekt som förekommer i den här studien är t.ex. livsmedel av olika slag, den aktuella hälsosituationen och Svenska näringsrekommendationer (SNR) så som de kommer till uttryck i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. I fenomenografisk mening hade det varit möjligt att beskriva den subjektiva innebörden hos dessa objekt. Syftet var emellertid inte detta, utan att explorativt lyfta fram innehållet i erfarenhetsmässigt grundade tankekomplex som ligger till grund för val och användning av livsmedel. Därvid ingår ovan nämnda objekt som delar i tankekomplex relaterade till handling. Det handlar alltså om att lyfta fram och beskriva hur människor tänker om de här delarna där de i sitt tänkande formar ett tankekomplex betraktat som en helhet, nära knutet till handling. Resultatet avser beskrivningar av innehållet i sådana tankekomplex så som de kommer till uttryck i tänkande bakom val och användning av livsmedel. Utgångspunkten utgörs alltså av handlandet och undersökningen handlar om att klargöra vad som karakteriserar tänkandet bakom detta handlande.

Ur forskningsmetodisk synpunkt hade det varit enklare om ansatsen hållits inom den traditionella fenomenografiska ramen. Å andra sidan hade detta varit begränsande i den explorativa och öppna ansats som eftersträvades i relation till den komplexa problemställningen om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor.

Genom att undersökningen kom att fokusera tänkande på ett annorlunda sätt



än som hittills varit vanligt i studier inom ramen för den fenomenografiska forskningsinriktningen, används nedan företrädesvis begreppet ”tänkande” istället för ”uppfattningar” i beskrivningarna av den successiva analysen och de stegvis uppnådda resultaten.

Genom användning av begreppet ”tänkande” har studien en relativt fri relation till den fenomenografiska forskningsinriktningen. Detta innebär inte ett avståndstagande, utan mera en bestämning av studiens position i jämförelse med andra studier där syftet varit att beskriva uppfattningar, objekts innebörd, i mera bestämd fenomenografisk mening.

I intentionerna att på handlandets grund undersöka och beskriva på erfarenhet grundat innehåll i tänkande bakom val och användning av livsmedel, har jag funnit ett gott stöd i kontextuell analys, vilket är en forskningsmetodisk ansats som utvecklats i anslutning till den fenomenografiska forskningsinriktningen. Inom ramen för kontextuell analys används en aspekt av det kultursociologiska begreppet habitus, symboliskt kapital, som teoretisk utgångspunkt för att också på en kollektiv kulturell nivå fånga hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i människors tänkande och handlande. Om habitus och symboliskt kapital, se kapitel 4.

## Kontextuell analys

Den vetenskapliga kunskapen om ett objekt el. fenomen i fenomenografiskt inriktad forskning gäller dess helhetsegenskaper, dvs. kvaliteter hos helheten, och kvaliteter hos delar i relation till varandra så som de ingår i helheten. Detta sätt att se på kunskapsbildning inom fenomenografin har inspirerats av gestaltpsykologin. I fenomenografiskt inriktade studier har beskrivningar av uppfattningar varierat med utgångspunkt från hur globala eller hur analytiska de är, dvs. i vad mån de beskriver en allmän helhetskvalité eller kvalitéer hos delar och relationer mellan delar inom helheten (Svensson, 1993). Svensson menar att vid användningen av uppfattning eller tänkande som centralt kunskapsbegrepp är det viktigt att inte stanna vid beskrivning i termer av en central helhetskvalité, utan att också beskriva hur denna kommer till uttryck i delar och i relationen mellan delar inom helheten. Med detta som utgångspunkt har en metodisk ansats utarbetats, vilken benämns kontextuell analys (Svensson 1985a, 1989a, 1993, 1994).

Den metodologiska forskningsansatsen kontextuell analys karaktäriseras av en holistisk inriktning i sökandet efter kunskap avseende ett visst forskningsproblem. Utgångspunkten för detta är begreppsparet holistisk resp. atomistisk inriktning i sökandet efter kunskap, vilket har sin grund i forskning om studier, tänkande och inläring (Svensson, 1976). I denna forskning befanns att sökandet efter kunskap i samma kunskapsstoff leder till kvalitativt olika uppfattningar beroende på inriktningen i de aktiviteter som leder fram till en viss uppfattning. Svensson (1976, 1989a) beskriver därvid den atomistiska inriktningen i aktiviteten så att den lär-



ande på ett yttre sätt avgränsar enheter, t.ex. enskilda fakta inom ett kunskapsstoff, men inte organiserar dessa till en helhet. Det utmärkande för den holistiska inriktningen i aktiviteten är däremot att den lärande organiserar delar inom kunskapsstoffet till en helhet enligt någon organiserande princip, vilket i hög grad underlättar inläringen.

Den holistiska inriktningen uppfattas som den mest centrala kvaliteten hos aktiviteten vid kunskapsbildning. (Svensson, 1993, s. 9)

Bland lärande som har en holistisk inriktning i sitt kunskapsinhämtande har kvalitativt skilda uppfattningar av samma kunskapsstoff eller fenomen kunnat urskiljas, vilka kan återföras på olika principer för avgränsning av fenomenet, urskiljning av delar och organisation av helheten. Svensson (1993) menar att även den vetenskapliga kunskapsbildningen när det gäller att finna människors uppfattningar av mer eller mindre komplexa fenomen i omvärlden består i att på ett holistiskt sätt utveckla urskiljandet av delar och relationer mellan delar samt mellan delar och helhet på ett fruktbart sätt. Den av Svensson (1985a, 1989a, 1993) utarbetade metodansatsen kontextuell analys utgör en metodologisk grund för holistiskt inriktad vetenskaplig kunskapsbildning.

Kontextuell analys är sprungen ur en metodologisk ståndpunkt som innebär en betoning på generella metodiska drag och samtidigt en betoning på specifika metodiska drag avhängiga av sammanhanget, kontexten (Svensson, 1993). Den kontextuella analysens analytiska karaktär består i urskiljande av helheter och delar inom ett vidare sammanhang. Kunskap om fenomenets helhetskvalité utgörs av kunskap om kvalitéer hos fenomenets delar (aspekter och komponenter) och relationer mellan dessa delar (Svensson, 1989a).

Den kontextuella analysens kontextuella karaktär består i avgränsandet av objekt eller fenomen så som det uppfattas inom ramen för den kontext i vilket objektet eller fenomenet ingår. Den mest omfattande delen av analysen är urskiljandet av delar och relationer mellan delar inom fenomenen. Att arbeta med analys kontextuellt är att arbeta på ett explorativt och tolkande sätt för att klargöra innebörden hos olika delar, i relation till varandra och till fenomenet som helhet. Dessa delars kvalitéer och relationer mellan olika delars kvalitéer inom helheten utgör tillsammans fenomenets helhetskvalité och grund för slutsatser.

Inriktningen på helheter innebär att analysen alltid också är en syntes vad gäller innebörden hos de studerade fenomenen. (Svensson, 1989a, s. 46)

Forskningens resultat presenteras i form av beskrivningskategorier, vilka är baserade på helhetskvalitéer hos eller helhetskaraktäristik av de avgränsade fenomenen.

Svensson har använt kontextuell analys i flera undersökningar som gällt studier och lärande (Svensson 1976, 1984b, 1985b). Andra som använt kontextuell analys



i sin forskning är Theman (1983) som undersökt människors uppfattningar av politisk makt och Gerrewall (1992) som undersökt högskolestuderandes erfarenheter av självständigt arbete. På senare år har två vårdpedagogiska doktorsavhandlingar där kontextuell analys använts presenterats. Den ena av Bendz (1995) som gjorde en longitudinell studie om sjuksköterskestuderandes kunskapsutveckling avseende praktisk omvårdnad och den andra av Lindberg-Sand (1996) som studerade den kliniska praktiken betydelse för sjuksköterskestuderandes utveckling av yrkeskompetens.

## Kontextuell analys applicerad på aktuellt datamaterial

Valet av kontextuell analys i denna studie har sin grund i min bedömning av möjligheten att uppnå en god förståelse i relation till forskningsproblemet och syftet med hjälp av denna metodologi.

Undersökningsgruppen utgjordes av arton metallarbetarfamiljer från Finland, Kroatien och Sverige. Se kapitel 5, ”Fältundersökningens design”. Metodmässigt har analysen anpassats till den aktuella problemställningen och datamaterialets innehåll och karaktär. Nedan ges en beskrivning av den successivt genomförda bearbetningen av undersökningens datamaterial så som den genomförts med utgångspunkt från den ovan, i korta ordalag, beskrivna metodansatsen kontextuell analys. Tydlighet i analysens olika skeden har eftersträvat.

### *Inledande genomläsning och strukturering av datamaterialet*

För att uppnå en allmän översikt över datamaterialet totalt sett gjordes inledningsvis en noggrann upprepad *genomläsning* av intervjuutskriftena och därefter en inledande i två steg genomförd *strukturering*.

Struktureringens första steg innebar att ur var och en av de enskilda intervjuutskriftena hämtades konkreta val av mer eller mindre fett- resp. kostfibrerrika livsmedel; i nuläget, tidigare och under uppväxten. Tidpunkten för eventuella förändringar noterades ej, utan struktureringen fokuserade innehållet. Struktureringen gjordes med utgångspunkt från i Sverige gängse livsmedelsgruppering, dvs. matfett, mjölk- och mjölkprodukter, samt kött och fisk avseende mer eller mindre fettrika livsmedel, samt bröd- och andra spannmålsprodukter, potatis och rotfrukter, grönsaker, frukt och bär avseende mer eller mindre kostfibrerrika livsmedel.

I ett andra steg hämtades i varje enskilt fall utsagor ur datamaterialet vilka gav uttryck för grunder för aktuella val och kvantitativ användning av fett- resp. kostfibrerrika livsmedel och grunder för eventuella förändringar som skett alltsedan uppväxten. Ur intervjuerna om de resp. livsmedlen hämtades därvid utsagor som hade med livsmedlens fett- resp. kostfiberinnehåll att göra resp. som *inte* hade med livsmedlens fett- resp. kostfiberinnehåll att göra, utan istället handlade om attityder och värderingar avseende t.ex. smak och matlagningstekniker.





### *Helhetsbeskrivningar inför beskrivning av val och användning av livsmedel*

Med utgångspunkt från det ovan beskrivna urskiljandet av delar, gjordes, i relation till hela det datamaterial som låg till grund för urskiljandet, *kortfattade helhetsbeskrivningar* av dominerande inslag i grunderna för val och användning av fett- resp. kostfiberrika livsmedel i varje enskild familj. Avgränsningen av objektet för beskrivningen var därvid knutet till enheten familj inom dess kulturella kontext och förändring eller icke-förändring av matvanorna i olika livssituationer så som de kom till uttryck i utsagorna. Innehållet i grunderna för val och användning av livsmedel betraktades därvid som överordnat tidpunkten för eventuell förändring.

I samtliga fall gavs uttryck för kunskaper om Svenska näringsrekommendationer (SNR) avseende fettrika och kostfiberrika livsmedel så till vida, att man på en generell nivå känner till att man för hälsans skull bör äta mindre fett och mer kostfiber. I ett fåtal fall uttrycktes också kunskaper om kvalitativa skillnader mellan fetter i olika livsmedel, vilket kommer till uttryck i resultatredovisningen. I utsagor om fettrika resp. kostfiberrika livsmedel, relaterade man i varierande utsträckning sina egna val och sin egen kvantitativa användning till ovan nämnda näringsrekommendationer.

Svenska näringsrekommendationer (SNR), så som de kommer till uttryck i näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, utgör en ”teoretisk-metodisk” utgångspunkt i analysen, på så sätt att de tas som grund för att beskriva förändring. Undersökningen inbegrep ingen analys av hur kostbudskap avseende fett- resp. kostfiberrika livsmedel i sig uppfattas. Det sätt på vilket kännedom om kostbudskapen erhållits ingick inte heller i analysen.

Jag vill här också lyfta fram att det i samtliga familjer vid tiden för datainsamlingens genomförande i varierande utsträckning fanns erfarenheter av hälsoproblem i familjekretsen, som kunde motivera förändringar av matvanorna.

### *Beskrivning av val och användning av livsmedel*

Genom upprepade jämförelser mellan ovan nämnda på fallnivå gjorda kortfattade helhetsbeskrivningar, vilka beskrivit dominerande inslag i grunderna för val och användning av fett- resp. kostfiberrika livsmedel i varje enskild familj, och med samtidiga tillbakablickar i analysens olika steg kunde dessa så småningom sorteras i fyra grupper vardera för de båda livsmedelsgrupperna, fettrika resp. kostfiberrika livsmedel. Helhetsbeskrivningarna för varje livsmedelsgrupp sammanfattades där efter i ett kategorisystem med fyra s.k. beskrivningskategorier.

Beskrivningskategorierna beskriver val och användning av fett- resp. kostfiberrika livsmedel i relation till innehållet i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber på vardera fyra kvalitativt olika sätt. Se tabellerna 2 och 4 nedan.

Beskrivningskategorierna A, B och C innebär att man förändrat sina matvanor. Det är således innehållet i aktuell förändring som är i fokus och överordnad och inte tidpunkten för förändringen, vilken heller inte preciserats. Förändringens omfattning betraktades likaså som underordnad innehållet i förändringen och har



ej heller preciserats. Beskrivningskategori D innebär oförändrade el. så gott som oförändrade matvanor. I tabellerna 3 och 5 ges en schematisk framställning av fallens fördelning över de fyra beskrivningskategorierna.

**Tabell 2** Val och användning av fettrika livsmedel i relation till innehållet i kostbudskap om mindre fett.

*A Byte av livsmedel och minskad användning*

Inom varje livsmedelsgrupp, t.ex. kött eller matfett till matlagning, byte till livsmedel som uppfattas innehålla minst fett. Man går också medvetet in för att minska den kvantitativa användningen av enskilda livsmedel. (F6, S6)

*B Byte av livsmedel*

Inom varje livsmedelsgrupp byte till livsmedel som uppfattas innehålla minst fett. (F2, F3, K1, K2)

*C Minskad användning*

Har inte eller i liten utsträckning ändrat valen av livsmedel inom livsmedelsgrupperna, men går medvetet in för att minska användningen av livsmedel som uppfattas ha ett högt fettinnehåll. (F4, K6, S2)

*D Inga eller marginella förändringar*

Smakpreferenser och matlagningstekniska hänsyn prioriteras som utgångspunkt för val och användning av fettrika livsmedel. (F1, F5, K3, K4, K5, S1, S3, S4, S5)

**Tabell 3** Schematisk framställning av fallens fördelning över beskrivningskategorierna.

### Val och användning av fettrika livsmedel

	Förändrat handlingsmönster		Oförändrat handlingsmönster		Totalt
	Beskrivningskategorier				
	A	B	C	D	
Finska	1	2	1	2	6
Kroatiska	0	2	1	3	6
Svenska	1	0	1	4	6
Totalt	2	4	3	9	18

**Tabell 4** Val och användning av kostfibrerika livsmedel i relation till innehållet i kostbudskap om mer kostfiber.

*A. Vegetabilier ersätter delvis kött*

Ökat val och ökad användning av vegetabilier ersätter delvis kött. Man går också in för ett ökat val och ökad användning av bröd och andra cerealieprodukter med högt kostfiberinnehåll. (F6, K3, S6)

*B. Ökat val av kostfibrerika cerealieprod. och ökad användning av vegetabilier*

Urvalet av vegetabilier är relativt stort. Man går medvetet in för att öka den kvantitativa användningen av vegetabiliska livsmedel. Val och användning av bröd och andra cerealieprodukter med högt kostfiberinnehåll ökas likaså medvetet. (K1, K2, K6)

*C. Ökad variation och ökad användning*

Man går medvetet in för att öka det låga urvalet av vegetabiliska livsmedel samt ökar den kvantitativa användningen. Man utökar också medvetet val och användning av kostfibrerika cerealieprodukter. (F1, F2, F3, F4, S2)

*D. Inga eller marginella förändringar*

Smakpreferenser prioriteras som utgångspunkt för val och användning av såväl vegetabiliska livsmedel som bröd och andra cerealieprodukter. (F5, K4, K5, S1, S3, S4, S5)

**Tabell 5** Schematisk framställning av fallens fördelning över beskrivningskategorierna.

## Val och användning av kostfibrerika livsmedel

	Förändrat handlingsmönster		Oförändrat handlingsmönster		Totalt
	Beskrivningskategorier				
	A	B	C	D	
Finska	1	0	4	1	6
Kroatiska	1	3	0	2	6
Svenska	1	0	1	4	6
Totalt	3	3	5	7	18

*Fett- och kostfibrerika livsmedel – förändrade resp. oförändrade eller så gott som oförändrade matvanor.*

En jämförelse av val och användning av fett- resp. kostfibrerika livsmedel i de resp. familjerna visade att man i nio fall (fyra finska, tre kroatiska och två svenska famil-

jer) hade förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. I sju fall (en finsk, två kroatiska och fyra svenska familjer) är matvanorna däremot oförändrade eller så gott som oförändrade avseende båda livsmedelsgrupperna. I två fall (en finsk och en kroatisk familj) har man förändrat matvanorna avseende kostfiberrika livsmedel, men inte avseende fettrika livsmedel. Se tabell 6 nedan.

**Tabell 6** Antal familjer i de respektive grupperna som har förändrat resp. oförändrat handlingsmönster avseende såväl fettrika som kostfiberrika livsmedel, samt antal familjer som har förändrat handlingsmönster avseende kostfiberrika livsmedel och oförändrat handlingsmönster avseende fettrika livsmedel.

		Fettrika livsmedel		
			Förändrat handlingsmönster	Oförändrat handlingsmönster
Kostfiberrika livsmedel	Förändrat handlingsmönster	F	4	1
		K	3	1
		S	2	0
	Oförändrat handlingsmönster	F	0	1
		K	0	2
		S	0	4

F= finska familjer  
K= kroatiska familjer  
S= svenska familjer

#### *Sammanfattning inför den fortsatta analysen*

Analysen ledde till beskrivningar av den variation i val och användning av fettrika resp. kostfiberrika livsmedel i relation till kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber som hittades i undersökningsgruppen. Den fortsatta analysen syftar till att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i tänkandet och handlandet avseende fettrika och kostfiberrika livsmedel i relation till aktuella val och användning av livsmedel så som de beskrivits ovan.



## Fortsatt kontextuell analys – Framträdande erfarenheters närvaro i tänkande och handlande

Människor uppfattar sin omvärld som olika objekt eller fenomen mot en allmän erfarenhetsbakgrund eller kontext (Svensson, 1984a). En uppfattning, dvs. ett objekts eller fenomenets innebörd, är i fenomenografisk mening en relation mellan människan och en del av omvärlden vilken skapats genom tänkande. Mångfalden och komplexiteten i människors relation till omvärlden ligger till grund för att ett visst objekt eller fenomen uppfattas på olika sätt, dvs. att ett visst objekt eller fenomen har olika innebörd för olika människor. I fenomenografisk mening är förändring av kunskaper utveckling av uppfattningar av objekt eller fenomen i omvärlden med utgångspunkt från på tidigare erfarenheter grundat innehåll i tänkandet. Med en sådan kunskapsyn kan lärande, dvs. förändring av kunskaper, färdigheter och handlingsmönster, främjas om utgångspunkten för innehållet i kunskapsstoff tas i den/de lärandes tänkande om aktuella objekt.

Som nämnts i kapitel 3, betonade redan den filosofiska pragmatismens föregångsman inom den progressiva pedagogiken, John Dewey (1859–1952), att människors kunskaper har sin grund i och utvecklas i en kontinuerligt pågående process i relationen medvetande/tänkande och omvärld. Dewey menade att ett objekt eller en händelse i omvärlden därvid erfars av medvetandet (Stensmo, 1994). Detta objekt eller en händelse av något slag erfars på ett sätt i en situation och på ett annat sätt i en annan situation. Dvs. ett objekt är inte objekt i sig själv utan objekt i relation till en kontext. Dewey förespråkade således en relationistisk syn på kunskap, en kunskapsyn som också förespråkas inom fenomenografin.

Enligt Dewey bör individens erfarenheter ligga till grund för innehållet i lärostoffet då kunskaper har sin grund i tidigare erfarenheter. Deweys fokus är att det finns ett organiskt samband mellan personlig erfarenhet och lärande (Dewey, 1939). Dewey menade att pedagoger, för att på ett fruktbart sätt hantera aktuella och framtida pedagogiska situationer för påverkan av kunskaper och färdigheter, behöver kännedom om sådana grunder för kunskaper som innehållet i och karaktären hos tidigare erfarenheter utgör. Erfarenheter som viktiga inslag i tidigare pedagogiska processer eller inlärningsprocesser och dessa erfarenheters närvaro i senare tänkande och handlande betonas, som framgick ovan, även inom fenomenografin.

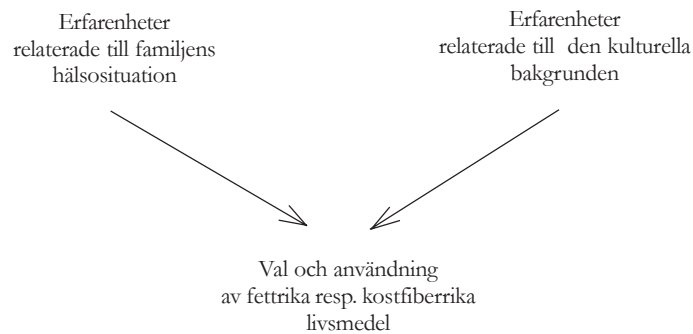
För att, i enlighet med vad som ovan anförts och i enlighet med denna studies målsättning, erhålla en breddad syn på de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan när det gäller livsmedel och hälsa behövs kunskaper om det sammanhang av subjektiva erfarenheter där aktuella kostbudskap kommer in.

Kulturellt grundade erfarenheter fanns med redan i arbetets huvudfråga och visade sig också vara framträdande i tänkandet och handlandet när det gäller fett resp. kostfiberrika livsmedel i den aktuella undersökningsgruppen.

Som nämnts på s. 109, gavs vid datainsamlingen i samtliga familjer uttryck för hälsoproblem som kunde motivera förändringar av matvanorna. I samtliga fall re-



laterade man sig på olika sätt till dessa hälsoproblem i utsagor om livsmedel. Till-  
sammans med erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden befanns erfä-  
renheter relaterade till familjens hälsosituation vara mest framträdande i tänkandet  
och handlandet avseende fettriika resp. kostfibrerrika livsmedel i den grupp familjer  
som ingår i studien. Syftet med den fortsatta analysen är inte att uttömmande  
behandla dessa konstellationer, utan deras relation till handlandet.



**Figur 4** Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden och till familjens hälsosituation befanns vara mest framträdande i tänkandet bakom val och användning av livsmedel.

Relationer mellan ovan nämnda subjektiva erfarenhetsgrunder för tänkande och handlande i relation till fettriika resp. kostfibrerrika livsmedel kan ses på tre sätt; dels som reflekterat tänkande, dels som oreflekterat tänkande, dels som habitus.

Reflekterat tänkande som grund för handling i en viss livssituation, t.ex. reflekterat tänkande om livsmedel i en situation av ohälsa, skapas/formuleras i en aktiv tankeprocess med utgångspunkt från tidigare erfarenheter och lärande. Oreflekterat tänkande som grund för handling skapas i relation till upplevda självklara, förgivettagna erfarenheter i omgivningen som resulterat i ett vanetänkande, dvs. en vana att tänka på ett visst sätt utan reflektion. T.ex. att man har förgivettagen erfarenhet av att välja livsmedel och laga mat på ett visst sätt, eller av att människan inte har makt att förändra sin hälsosituation och därför inte i sitt tänkande reflekterar över möjligheten.

Habitus, den tredje relationen mellan ovan nämnda subjektiva erfarenhetsgrunder för tänkande och handlande avseende fettriika resp. kostfibrerrika livsmedel, har beskrivits i kapitel 4 med referens till Bourdieu (1990), Broady (1990) och Callewaert (1992). Habitus har, med den innebörd som Bourdieu givit begreppet, beskrivits som en förkroppsligad handlingsorientering som kommer till uttryck i en kollektivt och kulturellt grundad omedveten vana som grund för tanke och hand-



ling som man fått i kraft av ”tusen” upprepningar. I detta arbete används, i enlighet med vad som anförts på s. 106 ovan, en aspekt av habitus; symboliskt kapital. Med den innebörd som Bourdieu givit symboliskt kapital, är denna aspekt av habitus överordnat andra former av kapital i en handlingarnas symboliska ekonomi. Symboliskt kapital är därvid sådant som av sociala grupper tillerkänns värde, symboliskt värde, såväl inom gruppen som utanför gruppen. En grupp strävar efter att öka sitt symboliska kapital genom investeringar och hushållning med sådant som tillerkänns symboliskt värde inom gruppen. I relation till detta avhandlingsarbets fokus, fettrika resp. kostfibrerika livsmedel av olika slag, tillerkänns med utgångspunkt från detta sätt att se, fettrika och kostfibrerika livsmedel symboliskt värde i en handlingarnas symboliska ekonomi som syftar till att bibehålla eller öka gruppens symboliska kapital.

Ur ett pedagogiskt perspektiv, och som en förutsättning för lärande, är det ideala att tidigare subjektiva erfarenheter i en viss livssituation, t.ex. vid ohälsa, resulterar i ett medvetet reflekterat tänkande som leder till lärande, utveckling av kunskaper och handlande, i detta fall förändring av val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning. Det ur ett pedagogiskt perspektiv icke önskvärda är att tidigare erfarenheter i en viss livssituation på ett oreflekterat sätt leder bort tänkandet från möjligheten till lärande och utveckling. En kollektivt och kulturellt grundad habitus kan å sin sida i en viss livssituation, medverka till eller utgöra hinder för lärande och förändring.

Arbetets pedagogiska perspektiv motiverar att studien fokuserar tänkandet. Grunden för den fortsatta analysen är att utgångspunkten för undersökningar som syftar till att förstå tänkande och handlande bör tas i den aktuella handlingen (Svensson, 1985b). Den variation i handling som hittades i undersökningsgruppen i denna studie har beskrivits i tabell 2, s. 110 och tabell 4, s. 111 i form av val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel i relation till kostbudskap om mindre fett resp. mer kostfiber.

Den fortsatta kontextuella analysen syftar till att undersöka och beskriva hur ovan nämnda hälsomässiga och kulturellt grundade framträdande subjektiva erfarenheter kommer till uttryck i tänkandet och handlandet avseende fettrika resp. kostfibrerika livsmedel sett i relation till aktuella val och användning av livsmedel så som de beskrivits ovan. Resultatet av analysen redovisas i form av kvalitativt olika beskrivningskategorier, vilka ger en karaktäristik av det funna tänkandet bakom val och användning av livsmedel i undersökningsgruppen. Att på så sätt beskriva sådana sammanhang av tänkande - handlande som aktuella kostbudskap kommer in i, kan vara ett fruktbart sätt att erhålla en breddad syn på de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan.

I analysen ingår sådana relationer mellan ovan nämnda subjektiva erfarenhetsgrunder för tänkande och handlande i relation till fettrika resp. kostfibrerika livsmedel som nämndes ovan; reflekterat tänkande, oreflekterat tänkande och habitus. Habitus används därvid i meningen symboliskt kapital där livsmedel på en kollek-

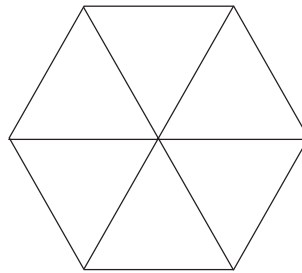


tiv kulturell nivå tillerkänns symboliskt värde i en handlingarnas symboliska ekonomi. På den individuella nivån representerar sådana livsmedel ett inre symboliskt värde betydelsefullt för den egna kulturella identiteten (Salomonsson, 1987; Jacobsson-Widding, 1987; Lupton, 1996). Om ett livsmedel har högt eller lågt symboliskt värde har sin grund i tidigare erfarenheter.

#### *Tänkandets vad- och hur-aspekter*

Inom fenomenografin skiljer man på tänkandets, erfaranets eller uppfattandets vad- och hur-aspekter. Detta har att göra med att man ser tänkandet som en intentional akt, dvs. tänkandet är alltid riktat mot något (tänkandets vad-aspekt) och samtidigt riktat mot detta något på ett visst sätt (tänkandets hur-aspekt). Tänkandet om eller uppfattandet av ett visst objekt eller fenomen är således alltid riktat med utgångspunkt från hur objektet eller fenomenet i fråga erfars.

Tänkandet som en intentional akt avgränsas samtidigt, och på ett ömsesidigt beroende sätt, av vad-aspekten och hur-aspekten. För att klargöra relationen mellan tänkandets vad- och hur-aspekter kan man använda sig av den välkända geometriska figuren nedan, vars innebörd förändras beroende på hur den betraktas. En betraktare ser därvid initialt en tredimensionell kub och en annan t.ex. en polygon, en samling trekantar eller ett paraply. Vad som i första ögonblicket ses eller uppfattas avgörs av vår subjektiva erfarenhetsvärld i den kulturella kontext där vi successivt samlat våra erfarenheter. Möjligheten finns dock att förändra vad vi initialt såg genom att förändra hur figuren betraktas. Genom att bli uppmärksammade på olika alternativ till hur figuren kan betraktas, får vi insikt om att vi är kapabla att se något vi inte har sett tidigare. Hur vi ser eller hur vi väljer att se figuren definierar alltså vad vi ser (Uljens, 1989).



**Figur 5** Vad som initialt ses i den geometriska figuren avgörs av vår subjektiva erfarenhetsvärld i den kulturella kontext där vi successivt samlat våra erfarenheter.

#### *Framträdande subjektiva erfarenheters närvaro i tänkandet bakom val och användning av livsmedel*

Med utgångspunkt från tänkandets vad- och hur-aspekter enligt ovan, avgörs vad som uppfattas, i denna studie fettrika resp. kostfibrerrika livsmedel, av hur tänkan-





det är riktat med utgångspunkt från framträdande subjektiva erfarenheter, i detta fall erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden.

I den fortsatta analysen analyserades data från de i studien ingående arton familjerna gruppvis enligt följande: 1) De nio fall som förändrat sina matvanor avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel. 2) De sju fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor. 3) De två fall som förändrat sina matvanor avseende kostfibrerika livsmedel, men inte avseende fettrika livsmedel. Se tabell 6, s. 112.

I analysen urskiljdes inledningsvis i varje enskilt fall utsagor där val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel anknöts till erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation samt utsagor där val och användning av fett- resp. kostfibrerika livsmedel anknöts till erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. De senare gav uttryck för innehåll i tänkande som kunde relateras till bl.a. ekologiska förutsättningar för livsmedelsproduktion, religion, sociala och ekonomiska förhållanden, men också till värderingar och attityder relaterade till smakpreferenser och matlagningstekniker.

Liksom när det gäller den första delen av analysen (se s. 109), gjordes därefter i varje enskilt fall, helhetsbeskrivningar av huvudinnehållet i utsagorna för att beskriva dominerade inslag i *hur* innehållet i tänkande och handlande avseende fett- resp. kostfibrerika livsmedel avgränsas av erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation resp. erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. När det gäller kostfibrerika livsmedel gjordes beskrivningarna för bröd- och andra spannmålsprodukter och vegetabiliska livsmedel var för sig på grund av förekommande väsentliga skillnader inom fallen avseende dessa livsmedelsgrupper. Jämförelser mellan de enskilda helhetsbeskrivningarna på fallnivå ledde till gruppering och slutligen till sammanfattande beskrivningar i form av preliminära beskrivningskategorier på grupp-nivå.

De preliminära beskrivningskategorierna för varje *hur*-aspekt (erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation resp. erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden) bildade ett kategorisystem omfattande grupper av fall för varje livsmedelsgrupp; dels i den grupp fall som förändrat sina matvanor avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel, dels i den grupp fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, dels i de två fall som förändrat sina matvanor avseende kostfibrerika, men inte avseende fettrika livsmedel. Sammantaget resulterade detta i *fyra kategorisystem* med tillsammans sexton beskrivningskategorier. Dessa preliminära beskrivningskategorier sammanfattades sedan i *två kategorisystem*, ett för var och en av de båda *hur*-aspekterna vilket avseende erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation resulterade i tre beskrivningskategorier och för erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden resulterade i fem beskrivningskategorier.

Slutligen sammanfattades dessa två kategorisystem i *ett kategorisystem* med fyra



beskrivningskategorier. Dessa fyra beskrivningskategorier ger en sammanfattande karaktäristik av fyra kvalitativt olika sätt att tänka bakom val och användning av livsmedel som hittades i materialet. Se tabell 7 nedan. Varje beskrivningskategori ger därvid en empiriskt grundad sammanfattande beskrivning av helhetskvalitén i *hur* subjektiva erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och subjektiva erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden framträder i tänkandet och handlandet avseende fettrika och kostfibrerika livsmedel sett i relation till kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

**Tabell 7** Karaktäristik av tänkandet bakom val och användning av livsmedel.

1. En holistisk hälsosyn, där subjektiva symtom såväl som objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterat i förändringar av matvanorna i enlighet med den uppfattade innebörden i aktuella kostbudskap.
2. En holistisk hälsosyn, där subjektiva symtom såväl som objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och uppfattningen att aktuella kostbudskap innebär positiva förändringar inom ramen för livsmedel med högt symboliskt värde, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterat i förändringar av matvanorna inom denna ram.
3. En atomistisk hälsosyn, där subjektiva symtom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskapet, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket gör att endast marginella förändringar av matvanorna iaktas.
4. En fatalistisk hälsosyn, där varken subjektiva symtom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning. Aktuella kostbudskap uppfattas innebära minskat val och minskad användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och ökad användning av livsmedel med lågt symboliskt värde. Sammantaget resulterar detta i att inga förändringar av matvanorna sker.

Beskrivningskategori 1 och 2 ger en karaktäristik av tänkande bakom val och användning av livsmedel som medverkar till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning, medan beskrivningskategori 3 och 4 ger en karaktäristik av tänkande bakom val och användning av livsmedel som utgör hinder för förändring.



Skillnaden mellan en holistisk, en atomistisk och en fatalistisk hälsosyn i beskrivningskategorierna ovan, handlar om uppmärksamhetens inriktning vad gäller det sätt på vilket tänkandet om livsmedel organiseras.

En holistisk hälsosyn innebär här att uppmärksamhetens inriktning organiseras på ett holistiskt sätt genom att enskilda fakta organiseras till en helhet i tänkandet (Svensson, 1976). I de här aktuella fallen innebär detta att erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem, t.ex. förhöjda blodfetter, övervikt eller förstoppning, erfarenheter av livsmedel och av kostbudskap och näringsrekommendationer om mindre fett och mer kostfiber relateras till varandra och organiseras till en helhet i tänkandet, vilket utgör grund för ett reflekterat tänkande bakom val och användning av livsmedel.

En atomistisk hälsosyn innebär att enskilda fakta *inte* organiseras till en helhet i tänkandet (Svensson, 1976). I de här aktuella fallen innebär detta att erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem, erfarenheter av livsmedel samt av näringsrekommendationer och kostbudskap *inte* relateras till varandra och organiseras till en helhet i tänkandet, vilket, i relation till den aktuella hälsosituationen, utgör grund för ett oreflekterat tänkande bakom val och användning av livsmedel.

I beskrivningskategori 4 karaktäriseras tänkandet bakom handlandet av en fatalistisk hälsosyn. Detta innebär här att uppmärksamhetens inriktning organiseras med utgångspunkt från en ödestro på så sätt att individen inte uppfattar sig ha makt att förändra sin hälsosituation och därför inte i sitt tänkande reflekterar över möjligheten.

I samtliga beskrivningskategorier kommer livsmedels symboliska värde till uttryck i tänkandet bakom val och användning av livsmedel. Se vidare kapitel 10.

I kapitel 7–9 beskrivs, med utgångspunkt från analysresultaten ovan, vad som karaktäriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel, dels i de nio fall som i stor utsträckning har förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel, dels i de sju fall som inte alls eller endast i någon mån har förändrat sina matvanor avseende båda livsmedelsgrupperna. I kapitel 7 presenteras resultaten i form av fallbeskrivningar. I kapitel 8 och 9 ges en systematiskt jämförande beskrivning av resultaten på gruppnivå med utgångspunkt från familjernas fördelning över de beskrivningskategorier som beskriver handlandet (tabell 2 s. 110 och tabell 4 s. 111). I kapitel 8 sker beskrivningen med utgångspunkt från beskrivningskategorierna A, B, C och i kapitel 9 med utgångspunkt från beskrivningskategori D.



## 7 Fallbeskrivningar

I detta kapitel presenteras sex fallbeskrivningar, tre ur den grupp familjer som förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber och tre ur den grupp familjer som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning.

Urvalet av fall har dels gjorts för att i möjligaste mån spegla bredden i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i hela gruppen fall, dels för att spegla variationen inom de tre etnokulturella grupperna i studien, finnar, kroater och svenskar.

Fallbeskrivningarna har gjorts efter det att resultaten från analysen blivit klar. Analysresultaten har varit vägledande vid urvalet av innehållet i de enskilda fallbeskrivningarna. Fallbeskrivningarna har gjorts med utgångspunkt från hur tänkandet om livsmedel är riktat med utgångspunkt från de funna mest framträdande subjektiva erfarenheterna; erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och kulturellt grundade erfarenheter. I fallbeskrivningarna har de vid analysen mest framträdande erfarenheterna i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i de resp. fallen lyfts fram. De kategoriseringar som gjorts bygger på utsagor vid olika tillfällen under intervjun. Dessa utsagor har i fallbeskrivningarna sammanförts under det tema (innehåll) som behandlas. Fallbeskrivningarna återger således inte intervjutillfällets historiska följd. Fallbeskrivningarna återger vidare tänkandets innehåll i relation till handlingsmönstret i den följd som analysen visat har störst betydelse för val och användning av livsmedel i det enskilda fallet.

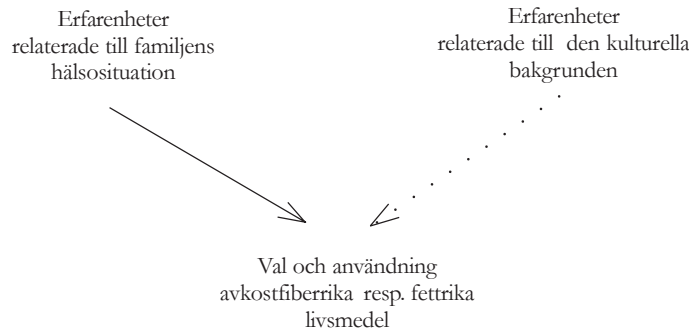
Då tänkandet bakom val och användning av såväl fett- som kostfibrerika livsmedel ofta är samma för båda livsmedelsgrupperna i de fall som förändrat sina matvanor, görs beskrivningen för båda livsmedelsgrupperna i ett sammanhang. I de fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor görs beskrivningen av tänkandet bakom val och användning av livsmedel avseende de båda livsmedelsgrupperna var för sig.

### Tre fall som har förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning

I figur 6 nedan illustreras styrkan i tänkandets eller uppmärksamhetens inriktning i de fall som har förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Se beskrivningskategori A, B och C, tabell 2 och 4, s. 110 och s. 111. Eftersom tänkandet bakom val och användning av livsmedel i dessa fall framför allt handlar om erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och dess



roll i tänkandet och handlandet avseende fett- resp. kostfibrerrika livsmedel, framställs denna relation i figuren nedan med en heldragen linje. Kulturellt grundade erfarenheter har i dessa fall en svagare roll i tänkandet, men är ändå betydelsefulla för helheten. I figuren nedan markeras detta med en pricklinje.



**Figur 6** Tänkandet bakom val och användning av livsmedel har i dessa fall i första hand utvecklats med utgångspunkt från hälsomässigt grundade erfarenheter

I fallbeskrivningarna nedan beskrivs tänkande bakom val och användning av livsmedel i tre fall som förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning. Fallbeskrivningarna inkluderar en familj från varje etnokulturell grupp, F6, K1 och S6. Utgångspunkten i de resp. fallbeskrivningarna tas i beskrivningskategorierna i tabell 7, s. 118 i kapitel 6, vilka ger en sammanfattande beskrivning av det sätt på vilket subjektiva erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och kulturellt grundade erfarenheter kommer till uttryck i tänkandet och handlandet.

#### *Fallbeskrivning 1 (F6)*

I denna familj har man en holistisk hälsosyn, där erfarenheter av subjektiva symptom såväl som objektiva mätbara parametrar avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterat i förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer grönsaker (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*). När det gäller kostfibrerikt bröd och andra cerealieprodukter handlar det emellertid om förändringar inom ramen för livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*).

Makarna i denna familj har vuxit upp på småbruk i finska Lappland resp. i Nordkarelen. Båda makarna är således uppvuxna i den etnografiska zon och tillika odlingszon som benämns Östra och norra Finland. Se kapitel 5 s. 95. Under uppväxten hade matvanorna huvudsakligen sin grund i de råvaror som producerades på gården och vad som kunde hämtas i omkringliggande skogar och vattendrag.



Här i Olofström har man trädgård, men ingen köksträdgård. En period odlade man morötter, men inte nu längre. Livsmedelsinköp sker huvudsakligen i butiker i Olofström. Makarna har en son och en dotter, varav endast dottern bor hemma.

Vid en hälsoundersökning något år före den här aktuella studien, vilken berörde samtliga anställda vid Volvo Olofströmsverken, fick maken veta att han hade förhöjda kolesterolvärden. Makens far hade flera hjärtinfarkter och avled i en hjärtinfarkt för ett tiotal år sedan. Redan i samband med att makens far blev sjuk började man förändra sina matvanor. I och med uppgiften om makens förhöjda kolesterolvärden tänker man mycket på lämpliga livsmedelsval och olika sätt att tillaga maten fettsnålt. Med utgångspunkt från de kostråd som maken fick och vad de för övrigt hört och läst om i tidningar, vidtogs förändringar av mathållningen. Makan känner sig osäker på vilka livsmedel som är bäst för maken och har därför i stor utsträckning överlåtit familjens livsmedelsinköp till honom. En ledstjärna för honom när han handlar livsmedel är det gröna nyckelhålet (markering för lågt fetthinnehåll och högt kostfiberinnehåll).

Vid den deltagande observationen tillagades rostbiff, brunsås (påse), grönsaksblandning (ärter, morötter, majs och paprika) och kokt potatis samt finskt rågbröd och knäckebröd (Husmans) med Vigör light. Måltidsdrycken var mellanmjölk. Till efterrätt serverades klappgröt (finsk vispgröt) med mellanmjölk. Båda makarna hjälptes åt vid matlagningen och deltog tillsammans vid den ena av de efterföljande intervjuerna (kostfiber). Vid det andra intervjutillfället arbetade maken och kunde därför inte närvara.

Insikter om sambandet mellan livsmedel och hälsa gör att man i denna familj förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

–Ja, man tänker just att man har fått liksom info så mycket att det är just fett som är farligt att man har, som hanses (makens) pappa hade hjärtsjukdom också. Så man börjar liksom tänka att det behöver han (maken) inte också få. Och man har väl, ja man har väl försökt, provat olika sätt att göra att man inte, man behöver inte blanda så mycket fett. Se'n har han sagt: Ja, du behöver inte sätta fett.

–Det kan ju hända, det ser man ju att det är ärftligt. Så att det kan, just för karlarna får det liksom lättare. Och man måste ju äta varje dag, så det är bättre att man försöker äta så att man inte blir sjuk.

–Vi äter mer (grönsaker) nu. Det har blivit mer se'n när jag hade högre kolesterol.

–Man behöver inte ha så mycket fett i maten. Maten smakar ändå bra. [...] Det har kommit med tiden med alla informationer som man fått. Det är inte så hälsosamt.

En hjälp på vägen är att kostbudskap i Sverige sammanfaller med finska kostbudskap som man bl.a. kommit i kontakt med vid besök i Finland.

–Ja, se'n är det ju, man har ju undersökt där i Nordkarelen och kommit på att om man äter så mycket fett så är det inte bra för hälsan.



Den finska bakgrunden gör att bröd serveras till varje måltid och att konsumtionen av finskt rågbröd är framträdande. Förutom finskt rågbröd väljer man dessutom gärna andra kostfibrerika bröd såsom fullkornsbröd samt knäckebröd, vilket maken med sitt ursprung i Tornedalen, var van vid från sin uppväxt.

–Det smakar bättre. Se'n man ska ha smörgåsar på jobbet med, man blir ju inte mätt annars, av franskbröd.

Den kulturellt grundade konsumtionen av kostfibrerikt bröd stöds av uppfattningen att kostfibrerika livsmedel inte innehåller så mycket fett och därmed minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Liksom bröd är potatis ett framträdande baslivsmedel, ett livsmedel som uppfattas ge mättnad. Med utgångspunkt från att man vill äta kostfibrerikt har man bl.a. bytt ut vanliga havregryn mot fiberhavregryn.

Även tänkandet och handlandet avseende livsmedel med högt innehåll av fett är i första hand centrerat omkring dess samband med hälsan. När det gäller val av matlagingsfett har man bytt ut det kulturellt grundade valet smör mot margarin efter att maken fick reda på att han har höga kolesterolvärden. Detta grundar sig på uppfattningen att margarin innehåller mindre fett än smör. Smör används numera endast till pensling av karelska piroger. Man har provat att använda matolja som matlagingsfett, men smaken tolereras inte.

Till brödet använder maken och även dottern lättmargarin för att minska fettkonsumtionen.

–Så det är liksom – om man har vanan att man tar en viss mängd så är det lättare om man har en sort som det inte är så mycket fett i.

Makan använder emellertid gärna Bregott till brödet av smaskäl. Som bordsdryck använder maken och dottern lättmjölk medan maken använder mellanmjölk. Dotterns val härrör från önskemål om att gå ned i vikt. Makan avviker, liksom när det gäller hennes preferenser för smörgåsmargarinet Bregott, från hälsoprincipen på grund av smakpreferenser. Med hennes egna ord:

–Om man ändå vill ha nå't så är det väl bra för dom som behöver sådant särskilt. Men för mig är det inte så stort (problem), så det gör inte så mycket.

I vissa maträtter, t.ex. potatismos, använder maken vanemässigt matfett som smaksättning, medan maken inte gör det, vilket visar att vanans makt kan vara svår att bryta trots medvetenhet om eventuella hälsomässiga konsekvenser.

–Ja, det är inte nödvändigt att sätta. Han brukar inte göra det om han gör. I matlagningen används minsta möjliga mängd fett eller inget alls, vilket var fallet vid tillagningen av måltiden vid den deltagande observationen.

Av hälsoskäl har man numera bytt ut en del av köttkonsumtionen mot en högre fiskkonsumtion, vilket grundar sig på uppfattningar om fiskens lägre fetthinnehåll. Vidare tas allt synligt fett bort från kött före tillagning för att minska fettkonsumtionen och stekfett används aldrig i t.ex. såser.

Även tänkandet om livsmedel med högt innehåll av kostfiber är i första hand centrerat omkring dess samband med hälsan. Såsom till exempel när det gäller makens numera större grönsakskonsumtion där han har ersatt en del av sin kött-



konsumtion med grönsaker. Grönsaker uppfattas därvid ersätta köttet när det gäller mättnad.

–Han behöver inte äta så mycket kött som han gjorde innan. Han tyckte då liksom att det var inte så hälsosamt i allafall att han behöver liksom (inte äta så mycket kött), som innan.

### *Fallbeskrivning 2 (K1)*

Familjen har en holistisk hälsosyn, där subjektiva symtom såväl som objektiva mätbara parametrar avgränsar uppmärksamhetens inriktning. Kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber uppfattas i stor utsträckning innebära förändringar inom ramen för livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s.118*). Undantaget gäller bröd och andra cerealieprodukter där förändringar skett i enlighet med kostbudskap om mer kostfiber (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*).

Makarna i denna familj har vuxit upp på småbruk i Kroatien, makan på den östra sidan av den etnografiska zon och tillika odlingszon som benämns Den dinariska alpregionen och maken i Adriatiska havets kustområde. Se kapitel 5 s. 91. Matvanorna under uppväxten hade sin grund i råvaror som producerades på gården. Makan berättade att hennes uppväxt i en fattig trakt gjorde att hon inte kunde laga så variationsrik mat när hon kom till Sverige. I början brukade hon samla kroatiska kvinnor från olika delar av Kroatien i sitt kök för att laga mat och lära av varandra.

Familjen har nu en stor köksträdgård med ett mycket variationsrikt sortiment. Grönsaksodlingarna inkluderar ett litet växthus för att förlänga växtsäsongen.

Inköp av kött sker i form av en hel (lamm), en halv (gris) eller en kvarts (ox) djurkropp. Vid tiden för datainsamlingen (1990–1991) gjorde man regelbunda inköpsresor till Tyskland, då priset på många livsmedel vid tiden för datainsamlingen var betydligt lägre i Tyskland än i Sverige. I princip allt bröd är hembakat.

Båda familjens söner har typ 1-diabetes (insulinberoende). Hela familjen är därför mycket noga med vad de äter. Andra erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation som kommer till uttryck är problem med vikten och magens funktion. Av de fyra barnen är det numera endast den yngste sonen som bor hemma.

Vid den deltagande observationen hjälptes makarna åt med tillagningen av måltiden. I Kroatien inleds huvudmålet oftast med en soppa. I detta fall inleddes måltiden med oxbuljong och hemgjorda nudlar. Till huvudrätt serverades kokt oxkött och en kroatisk pepparrotssås (riven pepparrot, smör, buljong och paprikapulver som kokade ihop i c:a en timme) Till köttet och såsen serverades de grönsaker som kokat tillsammans med köttet (morötter, rotselleri, rotpersilja, lök och paprikahalvor) samt brödgiffar. Till efterrätt serverades kroppkakor fyllda med hela plommon vilka rullades i brynt smör och ströbröd efter kokningen. Sonen inledde måltiden med en blandad sallad med vinägrettsås.

När den yngste sonen i familjen utvecklade diabetes tillagades särskild mat till





honom. Då även den äldre sonen utvecklade samma sjukdom lade hela familjen om mathållningen då man menade att en omläggning av mathållningen skulle gynna hela familjens framtida hälsa.

Avseende val och användning av fettriika livsmedel har förändringar gjorts i avsikt att minska fettkonsumtionen. Förändringar har också gjorts av val och användning av kostfibrerrika livsmedel. I synnerhet har man ökat andelen fiberrikt bröd och även användningen av grönsaker. Hälsoaspektens betydelse för förändring framgår av svaret på frågan om när hon började höra talas om kostfiber.

–Ja, kanske tio år tillbaka. Kanske tidigare också, men jag var inte så intresserad tidigare. Det var för att jag hade barn som behövde mera nyttig mat och så. Konsumtionen av grönsaker och rotfrukter var redan tidigare tillfredsställande.

–Vi är vana hemifrån för hemma hade vi inte något annat att äta än det (grönsaker). Det var väldigt dåligt med kött och rätt sparsamt med potatis. Den under uppväxtåren grundade vanan att odla grönsaker och rotfrukter i kombination med möjligheten att odla grönsaker även i Sverige, främjar konsumtionen. Kostbudskap om mera grönsaker förstärker denna under uppväxtåren etablerade vana. Användningen av sallad under växtsäsongen är imponerande. För övrigt är, enligt min uppfattning, variationen i valen av grönsaker och rotfrukter mer iögonfallande än den kvantitativa användningen av de resp. valen.

Avseende fett tas numera allt synligt fett bort på kött och man har i stor utsträckning bytt matlagingsfett. I hemlandet används hemgjort isterfett och även här i Sverige användes till att börja med isterfett. Detta byttes ut mot matolja när barnen fick diabetes. Bytet av matfett grundar sig i första hand på uppfattningar om matfettets kvantitativa innehåll av fett men också på uppfattningen om vad som händer med fetterna i kroppen:

– Det är helt för att barnen har fått diabetes. Då har jag fått besked att jag skall undvika grisfett och att olja har minst fett i. Så har man sagt till mig på lasarettet att laga så mycket som möjligt med olja.

–Ja, det (isterfett) är sån't fett som det är svårt för kroppen att förbruka och det sätter sig inne i kroppen. Det försvinner inte med mat ut så mycket som olja. Det är mindre farligt för kolesterol än till exempel (gris)fett och om man kokar till exempel oxkött, det fett stannar också kvar i kroppen. Det försvinner inte ut så mycket som olja.

Bland olika sorters matolja väljs i första hand solrosolja. Detta val grundar sig på uppfattningen att olika sorters oljor innehåller olika mängd fett vilket påverkar familjens val av matoljesort.

–Det är mindre fett i olja än i (isterfett), och i solrosolja är det minst fett. Uppfattningen att solrosolja innehåller mindre fett än andra matoljor gör att hon dragit slutsatsen att solrosmargarin innehåller mindre fett än andra margariner. Bland olika sorters margariner föredrar hon därför solrosmargarin. Det var också solrosmargarin som användes för att bryna ströbrödet som kroppkakorna med plommon rullades i.



Matolja användes i hemlandet på sallader och vid tillagning av vissa maträtter. Den problemfria övergången från isterflott till matolja har, enligt min uppfattning, sin huvudsakliga grund i att matolja under uppväxten i hemlandet var högt värderad medan tillgången var knapp.

–Till exempel dressing gjorde vi men det var bara några droppar olja på en så'n stor skål sallad eller sån't. Det var väldigt, väldigt magert.

När det gäller olika sorters kött väljs i första hand oxkött. Detta val grundar sig dels på att oxkött uppfattas innehålla mindre fett än andra sorters kött och dels för att det passar för tillagning av många olika maträtter.

Val av livsmedel karaktäriseras emellertid också av kompromisser mellan näringsöverväganden och smakpreferenser som bl.a. har sin grund i den socioekonomiska och kulturella bakgrunden. Maken använde t.ex. smör, när han tillagade pepparrotssås.

–Naturligtvis smör är godare. Allt som man lagar med smör är jättegott. Vi använde hemma, i mitt hemland använde vi rätt mycket smör. Vi hade mycket mjölkprodukter och vi hade massor med grädde och så gjorde vi själva smör.

–Och väldigt mycket (ofta) använde vi grädde för matlagning också. Det använder jag också nu när jag gör till exempel spenatsoppa. Då vill jag gärna ha lite grädde. När jag gör en del grytor vill jag också ha lite grädde i. Det är som jag är van hemifrån.

Som framgått grundar sig de medvetna valen i stor utsträckning på ett helhetstänkande vad beträffar val och användning av livsmedel i den aktuella hälsosituationen i familjen. Val och användningen av fettrika livsmedel grundar sig idag emellertid också på vilka livsmedel som var och är högt värderade i hemlandet. Här sker således dagliga kompromisser mellan näringsöverväganden och kulturellt grundade smakpreferenser. Avseende fettrika livsmedel handlar det framför allt om den kvantitativa användningen av kött och matlagningsfett. Näringsöverväganden gör att man numera putsar bort allt synligt fett på köttet men smakpreferenser gör att man använder en stor kvantitet, såsom t.ex. vid den måltid som intervjun grundar sig på.

–Vi äter mycket kött. Jag brukar beräkna ett kilo eller drygt ett kilo (till tre personer).

Avseende matlagningsfett har man i huvudsak bytt sort från isterfett till olja för att enligt deras uppfattning minska fettkonsumtionen. (Undantag val av margarin eller smör när smakvinster kan göras.) Jag frågade henne om hon också skulle kunna tänka sig att använda mindre mängd eller kanske slopa matfettet helt i vissa fall.

–Jag vet du menar att det blir mindre fett, men det ska inte smaka något. Ja, hur mycket tänker man och undviker fett och vet att fett inte är bra för hälsan, men man tänker väldigt, väldigt mycket på smak. Man kan vänja sig naturligtvis, men smaken den är, man kan säga nästan viktigast, oftast.

Avseende val och användning av matfett på bröd chockades intervjupersonen till att börja med av att vi i Sverige använder både matfett *och* pålägg på brödet.

–Jag tänkte det var hemskt. Det var dubbelt pålägg.



Matfett på bröd kunde emellertid förekomma även i hemlandet om man inte hade något annat pålägg.

–Som till exempel när barnen kom från skolan på eftermiddagen och det var för tidigt för kvällsmat, vid fyra-tiden, då fick man en skiva bröd med lite fett (isterfett) på och lite paprikapulver eller hackad vitlök på. Det var jättegott.

Här i Sverige har man accepterat att barnen vill ha matfett på brödet även när det finns pålägg, vilket dom har lärt sig i skolan. Hon är dock mycket sparsam (socioekonomiska bakgrunden) och använder dessutom lättmargarin för att spara fett.

–Och jag var förvånad när pojken fick smörgåsar på lasarettet hur mycket fett dom lade på hans skiva. Jag sa: Så mycket fett som ni lägger på en skiva använder jag inte på en hel vecka till honom hemma. För barn vill ha, det har dom lärt sig i skolan, men jag är väldigt sparsam. Jag använder Lätt och Lagom. Det har vi om man vill på morgonen ibland. När jag äter smörgås med skinka eller kory, då sätter jag bara den på, eller ost, utan ”smör”. Men när jag sätter ”smör” eller Lätt och Lagom då sätter jag ingenting annat på. Det blir för mycket både och, eller leverpastej. Den är fet i sig själv. Varför skall man sätta margarin på?

I detta fall överensstämmer kostbudskap om mindre fett och näringsöverväganden med kulturellt grundade smakpreferenser och socioekonomiskt grundad sparsamhet, (den begränsade mängd matfett man hade användes i första hand till matlagning) vilket gör att begränsning av mängden matfett på bröd inte vållar några svårigheter.

För att komma tillbaka till kostfibrerika livsmedel har intervjupersonen en klar uppfattning om att kostfibrerikt bröd, förutom att det är hälsosamt för hennes söner som har diabetes, också är bra för att hålla magen igång. En arbetskamrat från Finland inspirerade henne att börja baka bröd med vetekli. Senare har hon experimenterat med receptet genom att byta från vanligt vetekli till grovt vetekli och genom att tillsätta hela linfrön som hon läst är bra för magen. Receptet delar hon gärna med sig av till alla som vill.

–Alla som äter det (brödet) säger att dom känner sig väldigt lätt i magen, dom som har svårt för att gå på toaletten. Och när dom äter det dom känner att magen och tarmarna arbetar.

Den positiva synen på kostfibrerika spannmålsprodukter har också gjort att man i familjen ofta använder havregryn inkl. fiberhavregryn till gröt på morgnarna.

### *Fallbeskrivning 3 (S6)*

I denna familj finns en utpräglat holistisk hälsosyn. Såväl subjektivt upplevda symptom i samband med åderförkalkningssjukdom och objektiva, mätbara parametrar (förhöjda kolesterolvärden, högt blodtryck) liksom ett allmänt förebyggande hälsotänkande har på ett mycket konsekvent sätt resulterat i förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskap om mindre fett (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*). Framför allt är det makens aktuella hälsosituationen som är avgörande.



Båda makarna i den svenska familjen S6 har vuxit upp i Olofström. De är båda andra generationen metallarbetare på Volvo Olofströmsverken. Makans föräldrar har en köksträdgård, vilket även makarna i S6 har. I familjen S6 trädgård finns också ett litet växthus. Förutom de grönsaker som skördas i den egna trädgården görs inköp av livsmedel huvudsakligen i livsmedelsbutiker i Olofström. Då och då görs inköpsresor till Tyskland. De två barnen är numera utflugna.

Maken genomgick en kranskärlsoperation för tolv år sedan. Han har också högt blodtryck. Höga blodfettvärden och det höga blodtrycket gör att makarna fått kostråd för att försöka sänka dessa värden. Makan gav inga uttryck för kostrelaterade hälsoproblem.

Vid den deltagande observationen tillagades en köttgryta med lövbiff, grön och röd paprika och purjolök. Samtliga dessa ingredienser frästes lätt i matolja varefter tomater och kryddor tillsattes. Grytan serverades med kokt ris. Bröd ingick inte i måltiden och efterrätt serverades inte.

Hälsosituationens framträdande betydelse för deras val av t.ex. matlagingsfett framgår av följande citat.

–Ja, bra och bra. Det är som vi säger vi har ta't det mest för hälsans skull ju. Annars har jag liksom inte forskat i det. För man har ju fått detta liksom inpräntat i sig att kan man övergå till olja så är det ju bättre än det feta margarinet ju, eller smöret som många också använder till att både steka och baka i ju. Så att det har ju blivit många gånger det att man har ju hört detta och då så, menar jag, måste man prova ju. Och har de forskat i det så borde de ju känna till det bättre än en annan. Man ska ju tro på dom annars så, det är det enda att göra.

Även generellt sett har de uppfattningen att man ska anpassa sina kostvanor till de kostråd som erhålls.

–Och är det då så att många gånger de rekommenderar att man ska äta just någonting som kanske de läkare anser är mer hälsosamt för kroppen så får man ju säj som så att man måste lära sig att äta det istället för något som inte är så bra.

Makan avstår till och med från vissa livsmedelsval för att inte fresta maken.

–Nej, därför att, det är ju, då blir det ju lite frestande för min man va. Kommer det (leverpastej) fram på bordet så säger han: Ah, lite grand, tänker han. Därför är det lika bra att slopa det helt.

Makens hälsosituation gör att val och användning av livsmedel är väl genomtänkta. Hon sätter också in sig själv i sammanhanget och uppfattar deras mathållning som allmänt förebyggande också för henne själv.

–Vi äter samma sorts mat och jag lagar den maten som är mest hälsosam då för honom. Och den kan ju inte vara skadlig för mig heller.

Av det första citatet ovan framgår att margarin och smör uppfattas innehålla mer fett än matolja. För att motsvara de speciella krav på val och användning av livsmedel som hälsosituationen kräver vinnlägger man sig om att dagligdags ersätta



livsmedel som uppfattas ha ett högt fettinnehåll med livsmedel som uppfattas ha ett lågt fettinnehåll, bl.a. genom att ersätta margarin med matolja.

–Nja, det enda är i så fall att det är för mycket fett i vanligt margarin eller smör och att det då bildas ju i blodet och det är det som orsakar att de då får för höga kolesterolvärden. Så att är det då så man kan ha något som är magrare eller bättre så man slipper att riskera det ju.

Avseende den kostinformation som erhållits i samband med makens sjukdom har de uppfattat att de skall välja vegetabiliska matfetter för att hålla nere kolesterolvärdena. Detta är enligt min tolkning bakgrunden till uppfattningen att vegetabiliska fetter innehåller mindre fett än animaliska matfetter. Endast sådana matfetter väljs där det klart framgår att de är vegetabiliska.

Allt fett från djur uppfattas vara farligt för hälsan och undviks därför. Uppfattningen att vanligt margarin innehåller mer fett än matolja grundar sig på tankar om råvaran för tillverkning av margariner.

–Det (vanligt margarin) kommer ju ifrån, vad ska man säj, mjölken och det här ju. Det är ju mycket fetare det som kommer därifrån ju än oljan är.

Att vegetabiliska matfetter väljs konsekvent har således sin grund i uppfattningen att vegetabiliska fetter innehåller mindre fett än animaliska. Uppfattningar om kvalitativa skillnader mellan fetter framkommer när det gäller fisk.

–Ja, det ska ju vara hälsosamt det fett. Det har man fått reda på att det, det är ju inte farligt fett utan strömming är ju ganska fet och likadant ål ju, men det är ju inget som är farligt för kroppen. Det har vi fått reda på ju.

Med tanke på makens speciella hälsosituation ville jag gärna ytterligare penetrera intervjupersonens tänkande avseende kvalitativa skillnader mellan fetter. Jag förde därför medvetet in begreppen fleromättat, enkelomättat och mättat fett i diskussionen.

–Och det tycker jag är svårt att skilja på det. Fleromättat och enkelomättat och man, man läser många gånger på, på saker och ting va. Det står fleromättat och det står ”enkelmättat” och där är – och där är ju som man säger – jag tycker det är väldans svårt och komma underfund med vilket som egentligen ska vara vilket ju, när man tittat på saker och ting.

Hon har dock en klar uppfattning om vilket slags fett maken skall äta...

–Fler – mättat fett ska han ju inte äta så mycket av utan det ska va fleromättat. Ja, just det.

... och också på vilket sätt som fleromättat fett hjälper maken.

–Jag kan inte svara på om det är något som bryter ned någonting annat. Jag har för mig att det är något som är diskuterat men jag kan faktiskt inte svara så mycket på det. Men jag har för mig att det är någonting som liksom bryter ned någonting annat. Som ska hjälpa till å liksom att det inte ska bildas så mycket sån't i kärlen. Men exakt hur, hur det kan jag faktiskt inte svara på.

Hon har dock ingen uppfattning om vilka livsmedel som innehåller fleromättat fett. Uppfattningarna om fetters kvalitativa skillnader framstår som fragmentariska och utgör, med undantag av fisk, ingen grund för val och användning av livsmedel.



Som nämndes ovan tillagades en gryträtt med oxkött vid den deltagande observationen. Av olika köttslag väljs i första hand oxkött. Detta val grundar sig på uppfattningen att oxkött innehåller mindre fett än andra köttslag.

I samband med kostinformationen mottogs också information om att de skall använda mindre mängd av fettrika livsmedel, vilket de försöker efterleva. T.ex. används generellt en mindre mängd kött till förmån för mera grönsaker och då hon steker använder hon ofta inget matfett alls.

–Om man säger, steker jag köttbullar eller biffar eller nånting så använder jag inget margarin alls eller sån't (matolja) alls, därför att lägger jag det kallt, om man säger köttbullar på kall plåt. Se'n värmer jag upp sakta och då blir det ju lite fett som tränger ut ifrån köttet och så steker ja i detta se'n.

I samband med makens insjuknande hade de fått upplysning om att han skulle äta mer grönsaker. Detta har inte vållat några problem eftersom båda makarnas föräldrar odlade grönsaker, vilket gjort att de lärt sig äta grönsaker under uppväxten. Den ökade användningen av grönsaker, och även av kostfibrerikt bröd, har på så sätt skett inom ramen för livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*). Uppfattningen om fördelar med grönsaker i relation till makens hälsosituation uttrycker att det är fett som är det stora spöket.

–Ja, det är ju inte nå'n fettbildning i - i grönsaker i allafall.

Val av grönsaker och rotfrukter har inte genomgått några större förändringar medan däremot i synnerhet maken har ökat användningen.

–Och det är klart, kanske han har lärt sig att äta mer grönsaker de senaste åren än vad han kanske har gjort innan.

Avseende bröd blev man rekommenderade att välja mera kostfibrerika sorter av typ fullkornsbröd, vilket de också gjorde. Maken mädde emellertid inte bra av detta och de återgick till sina tidigare brödvvanor bestående av traditionellt svenskt grovbröd och rågsiktbröd samt mellangrovt knäckebröd. Benämningen fullkorn uppfattas som hela korn i brödet.

–Ja, fullkorn det är väl de hela kornen som, som du har i bröden ju.

Intervjupersonen har en klar uppfattning om att det ur hälsosynpunkt är bra att välja kostfibrerika livsmedel och att kostfiber finns i grönsaker och rotfrukter samt i grövre spannmålsprodukter.

Fibrerika livsmedel uppfattas vara bra för att motverka förstoppning men också för att man håller sig mätt längre.

–Jag menar, då arbetar ju magen längre tid och så istället för att jobba bara en kortare tid och se'n vara tom, om man säger så.

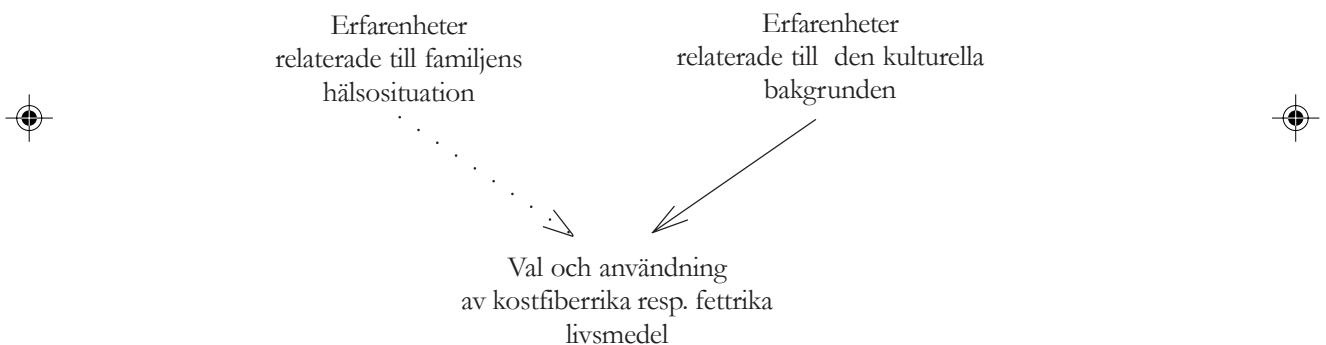
Avseende kostfiber i spannmål uppfattas ingen del av sädeskornet innehålla mer kostfiber än någon annan del. Råg uppfattas innehålla mer kostfiber än vete. Fiberberikning av t.ex. havregryn uppfattas innebära att man tillsatt vetekli. Vetekli uppfattas vara ett eget sädesslag.



–Jaa, det är ju, vad ska jag säj, det är ju ett – ett sädesslag det med väl som heter vetekli. Jag har för mig det. Det finns råg, vete och se'n har jag för mig det är nå't som heter vetekli.

## Tre fall som inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning

I figur 7 nedan illustreras styrkan i tänkandets eller uppmärksamhetens inriktning i de fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning. Se beskrivningskategori D, tabell 2 och 4, s.110 och s.111. Eftersom tänkandet bakom val och användning av livsmedel i dessa fall framför allt handlar om kulturellt grundade erfarenheter och deras roll i tänkandet och handlandet avseende fett- resp. kostfiberrika livsmedel, framställs denna relation i figuren nedan med en heldragen linje. Erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation har en betydligt svagare roll. I figuren nedan markeras detta med en pricklinje.



**Figur 7** Tänkandet bakom val och användning av livsmedel har i dessa fall i första hand utvecklats med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter.

Fallbeskrivningarna nedan omfattar familjerna F5, K4 och S3. I fallbeskrivningarna beskrivs tänkandet bakom val och användning av livsmedel med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter. I första hand handlar det därvid om kulturellt grundade värderingar, t.ex. smakpreferenser och matlagningstekniska krav, men också om andra värderingar baserade i olika erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. I två av fallbeskrivningarna, K4 och S3 har hälsomässiga erfarenheter en viss roll i tänkandet och handlandet, vilket beskrivs nedan. I samtliga tre fallbeskrivningar beskrivs tänkandet bakom val och användning av fettriika



resp. kostfibrerika livsmedel var för sig. Liksom i fallbeskrivningarna ovan, ges i fallbeskrivningarna nedan hänvisningar till beskrivningskategorierna i tabell 7, s. 118 i kapitel 6.

#### *Fallbeskrivning 1 (F5)*

Tänkandet bakom val och användning av livsmedel i denna familj representerar en fatalistisk hälsosyn där varken subjektiva symtom eller objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning. Samtidigt har man uppfattningen att kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber innebär minskat val och användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och användning av livsmedel med lågt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 4, tabell 7, s. 118*).

Makarna i familjen F5 är uppvuxna på småbruk i Nordkarelen i östra Finland. Under uppväxten hade matvanorna, liksom i familjen F6 ovan, sin huvudsakliga grund i de råvaror som producerades på gården, bär och svamplockning samt fiske. Här i Olofström odlas framför allt vinbär av olika slag. Måkan är en hängiven bär och svamplockare. För övrigt införskaffas livsmedel i tillgängliga butiker i Olofström. Makarna har inga hemmavarande barn.

I familjekretsen har makens far och en bror avlidit i hjärtinfarkt. Vid en hälsoundersökning vid Volvo Olofströmsverken något år före denna studie fick maken råd om att minska fettkonsumtionen.

Vid den deltagande observationen tillagades Karelsk stek, vilket är en köttgryta där olika köttslag, och ibland också lever och njure, varvas i en gjutjärnsgröta med salt och kryddpepparkorn och ev. några morötter. Grytan steks under lock i ugnen i minst tre timmar. Den långa tillagningstiden gjorde att matlagningen påbörjades innan jag anlände. I den karelska stek som F5 tillagade ingick ej inälvor och ej morötter. Intervjupersonen är mån om att välja fett kött, bogfläsk och mörspipa, när hon tillagar karelsk stek. Till den karelska steken serverades kokt skalpotatis, rårivna morötter blandade med lingonsylt och karelska piroger med äggsmör (hårdkokta hackade ägg blandat med smör) och Bregott. Karelska piroger ersatte vid måltiden finskt rågbröd, vilket annars ingår i varje måltid. Som dryck serverades hemkokt vinbärssaft. Efterrätt serverades ej.

#### 1. Fettrika livsmedel

I denna familj är kulturellt grundade erfarenheter från uppväxten på småbruk i finska Nordkarelen framträdande när det gäller matvanorna. Avseende val och användning av livsmedel med högt fettinnehåll gäller detta bl.a. matfett.

–Man gjorde ju smöret själv hemma. Och se'n när vi började skicka mjölk på mejeriet, så det billigaste alternativet, för det fanns ju inte smör att köpa i affärerna, det fanns inte. Antingen gjorde man det själv eller se'n beställde man. När man hade skickat mjölk så beställde man. När man hade skickat mjölk så beställde man ju tillbaks då smör och surmjölk och ost.

Intervjupersonen menar att ingen kan tvinga henne att sluta använda smör. En





grund till bundenheten till att välja smör kan skönjas i en under uppväxten grundlagd negativ uppfattning om margarin.

–Jag har en annan anledning varför jag aldrig äter margarin, å det är det att i – fanns det, och det finns ju fortfarande den här - stora margarinfabrik, och då var det en jättestor skandal i början av 60-talet. Dom använde döda katter, råttor, fåglar, alla så'na djur dom fick tag på ute, självdöda djur tillverkning i margarin. Det var en jättestor skandal! Jättestor skandal! Och min pappa sa så här att: Hur, vi var ju jättestor och vi var ju sex barn och mormor bodde hemma hos oss. Vi var ju nio stycken. Men pappa sa alltid: Så fattiga blir vi *aldrig* att det kommer margarin hit innanför våra dörrar.

Till smörgås har man emellertid numera övergått till Bregott på grund av dess bredbarhet i kylskåpstemperatur medan användning av lättmargarin är helt otänkbart för båda makarna.

–Jag tycker mycket av den här så kallade nya maten. Jag är väldigt gammalmodig när det gäller mat. Det ska va rejält. Det ska va äkta mat. Jag tycker det är så mycket konstgjort. Eh, dom här margarinerna tror jag innehåller, ja, vad innehåller dom egentligen om dom inte innehåller det här riktiga fett som kommer från kossan? Vad innehåller dom för nå't? Då måste det va kemiska ämnen och till det är jag skeptisk. Så om tio år kanske, eller om femtio år säger dom, det här Lätta, det var ju livsfarligt.

Då det vid en hälsokontroll på arbetsplatsen framkom att maken har förhöjda kolesterolvärden köpte maken i varje fall hem något slag av lättmargarin.

–Jag tänkte närmast för n.n. skull, att han inte ska bli alltför stor (skratt) och hans kolesterol och så där. [...] Jag tänkte att – för han använder ju *mycket* smör också – och då blev han förbannad och sa: Får man inget smör i detta hushåll så får det va (då är inte livet värt att leva längre).

Uppfattningarna om frikostig användning av smör förstärks av det faktum att man tar fasta på att vissa människor i hemtrakten använde mycket smör och ändå blev gamla.

–Hon använde mycket smör. Dom blev till 90 år nästan, så det.

Med tanke på makens hälsosituation har hon tänkt på att hon borde använda mindre mängd smör i matlagningen.

–Men du skulle se när jag smäller dit smör. Ja, jag vet inte. Jag kommer, jag kommer inte ifrån det. Det gör jag inte. Om det är en vanesak och samtidigt tycker jag personligen att det blir gott med mycket smör.

Genom den starka bundenheten till kulturellt grundade handlingsmönster uppfattas det svenska kostbudskapet på så sätt innehålla bortval av livsmedel som har högt kulturellt värde, vilket också framkommer när det gäller kött.

–Det kunde ju va hemskt mycket fett på dom grisarna va. Och ju mer fett, desto goare mat hade grisen fått va, desto bättre kött är det. Nu är det tvärt om. Där ser du liksom, det blir ju så galet alltihopa. Man vänder ju upp och ned, nu är det tvärt om, lite fett och jag vet i fa'n om jag håller med.

På tal om tillagning av t.ex. Karelsk stek ställde jag frågan om hon brukar skumma



bort det fett som lägger sig ovanpå. Här kommer likaledes den kulturella men också den socioekonomiska bakgrunden fram i en kommentar där hon säger att man inte ska kasta bort nyttiga grejor. Detta har sin grund i uppfattningen om fördelarna med fett kött i det kulturella och socioekonomiska sammanhanget där det förekom under makarnas uppväxt.

–Och som karlarna dom jobbade ju ute i skogen. Det var ju lättast att ha med på vintern för du kunde ju ta bara det vita utav det stekta köttet då och bre det på mackan, för att det var så dom gjorde. Det vita bredde man på mackan. Det ger ju mycket energi och mycket värme. Jag vet inte. Jag tror det är mycket för den skull att männen hade sån' jobb och då skiljer man ju inte på maten på nå't sätt, utan alla äter ju samma mat va.

Respondenten är missnöjd med dagens griskött, vilket hon menar har alldeles för lite fett.

–Det syns inte i dagens fläsk. Fa'n det smälter ju inte. Jag försöker skrapa det där skinnet så noga så jag får med det där vita (skratt) bara för att det ska, liksom bli lite mer fett.

När det gäller mjölk uppfattas kostbudskap om mindre fett förorda val av livsmedel med lågt kulturellt värde.

–(Om lättmjölk) Jo, det är ”kurri”. Kurri är ju egentligen det som vi hade här ett tag, den här skummjölken, blåaktig, vatten. Och det beställer man alltid till kalvarna och grisen från mejeriet. Och det är inte människoföda än idag. Det är inte människoföda för det var till kalvarna och till smådjuren. Det är ”vatten”, det är blått vatten.

Trots medvetenhet om att hälsosituationen motiverar förändring av val och användning av livsmedel blockeras detta av uppfattningar grundade på den kulturella och socioekonomiska bakgrunden.

–Se'n om jag inte lever så länge som ni har räknat med eller nånting sån't där, så det bryr jag mig inte om. Inte ett dugg!

Däremot kunde hon tänka sig en radikal metod för att gå ned i vikt. Metoden innebar att hon åt bantningspiller och helt och hållet avstod från mat. Metoden var effektiv när det gäller viktminskningen men hon inser att det troligtvis var på grund av denna hårdbantning som andra hälsoproblem debuterade. Anledningen till att hon anammade denna radikala bantningsmetod är att hon inte tycker om saker och ting som tar lång tid.

## 2. Kostfibrerika livsmedel

Tänkandet bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel utmärks, liksom när det gäller fettrika livsmedel, av en stark bundenhet till kulturellt grundade erfarenheter. Avseende vegetabilier odlades, framför allt av klimatologiska skäl, endast potatis, morötter och kålrötter samt svarta och röda vinbär i barndomshemmet i Nordkarelen. Den enda brödsäd som odlades var råg och finskt rågbröd var det enda förekommande matbrödet.



Den faktor som framträder tydligast avseende val och användning av bröd och andra spannmålsprodukter är den kulturellt grundade höga värderingen av naturliga och oblandade råvaror, framför allt av rågmjöl men också av vetemjöl.

–Det är råg och vete, det är brödmjöl. Se'n allt det andra det är konstgjort på något sätt.

Kostbudskapet avseende kostfibrerika bröd och grovt bröd uppfattas inte stödja kulturellt högt värderade val. Tvärtom känner hon sig lurad.

–Och det, eh mörka svenska brödet, det är ju färgat. Det är sockerkulor. Det är inte äkta vara. [...] För jag köper inte dom där mörka (svenska) bröden. Inte efter det jag vet att det är sockerkulor i.

Det mest avgörande vad beträffar det finska rågbrödets höga symboliska värde är den mättnad det ger. Numera väljer dock respondenten även en del matbröd med siktat vetemjöl.

–Hemma i Finland fick man ju aldrig vitt bröd. Vi bakade ju aldrig vitt bröd, utan det var ju alltid rågbröd. Så det var ju gott då, gott när man flyttade hit då och fick vitt bröd.

Hon har uppfattningen att vitt bröd inte är lika hälsosamt/mättande som rågbrödet och vet att man skulle kunna göra det vita brödet mera mättande genom att blanda i t.ex. kli och havregryn, vilket hon dock inte kan tänka sig för egen del.

–Men det är konstgjort, det är konstgjort bröd. Man ska inte behöva blanda i 100 mjölsorter. Man ska inte behöva ha 10 olika påsar för att blanda ihop en limpa.

Misstänksamheten mot kostbudskap om mer kostfiber grundar sig på den kulturellt grundade uppfattningen om att man skall använda naturliga och oförvanskade råvaror.

–Jag tycker, jag tycker så här allmänt, det gäller nästan allt, att man laborerar så mycket med maten till höger och vänster.

Hon menar att man skulle haft kvar de naturliga råvarorna och inte börjat sikta bort allt.

–Se'n kan det ju vara bra med fibrer igen här. Hemskt mycket fibrer. Alla patienter och alla pensionärer får dj-a mycket geggamoja på filmjölken på morgnarna fast dom inte tycker om det. Bara för att det ska va fibrer och det är bra för magen. Så, det kanske är bra för magen, inte vet jag. Men jag tycker det är hysteri.

Uppfattningen om orsaker till folkhälsoproblemet förstoppning menar hon har sin grund i dagens industrimat. Även här återkommer hon till betydelsen av att välja naturliga livsmedelsråvaror utan att direkt anknyta till kostfibrerika livsmedel.

–Folk lagar inte mat hemma så från råvaror som man gjorde förut, utan nu ska det vara så mycket halvfabrikat och därifrån har man nu tagit bort verkligen allt som går att ta bort, tror jag. Bara ta ett exempel som det här med hamburgare. Vad har dom slängt i där? Det kan inte vara bra för magen när man inte får råvaror som man alltid har fått.

I begreppet industrimat inkluderas vitt bröd. Hon har uppfattningen att grovt bröd



är bra för magen om det är finskt bröd. Avseende svenskt grovt bröd har hon följande att säga.

–Jag vet inte vad man menar med grovt bröd. Allting är ju lika fint med sockerkulor. Färgen varierar bara.

Grönsaker och rotfrukter har i denna familj ett lågt värde i kulturella termer. Det finns därför en konflikt mellan kostbudskap om mer kostfiber och tänkandet om grönsaker och rotfrukter i relation till hälsan. Intervjupersonen tror inte att grönsaker har någon välgörande effekt på hälsan, en uppfattning som har sin grund i den sociokulturella bakgrunden. De val och användning av livsmedel som grundlagts under uppväxtåren, benämnd ”vanlig mat”, uppfattas vara fullt tillräckligt.

–Man har ju aldrig som barn fått nå'n information om det. Det var inte alls nå't viktigt att äta grönsaker eftersom vi inte hade grönsaker. Ehh, och det här med morötterna, det tyckte ju alla om när det kom på bordet en gång i veckan. Så jag tror inte på det att det har nå'n välgörande effekt så där. Det tror jag inte på. Då äter jag ”vanlig mat” istället.

–När man fått i sig vitaminerna förut från ”vanlig mat”, varför ska man inte få det 1991. Jag tycker det är hysteri med alla dessa vitaminer och hälsopiller. Och om man äter ”vanlig mat” som man alltid har ätit, alla har blivit gamla och mått bra.

Potatis har däremot en särställning. Den tillhör liksom rågbrödet de livsmedel som uppfattas ge mättnad.

#### *Fallbeskrivning 2 (K4)*

I denna familj framträder en atomistisk hälsosyn, där subjektiva symtom eller objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterar i att endast marginella förändringar av matvanorna iaktas (*Beskrivningskategori 3, tabell 7, s. 118*).

Makarna i K4 växte upp på småbruk i Kroatien, makan i Den dinariska alp-regionen och maken i den norra delen av Adriatiska havets kustområde. Se kapitel 5, s. 91. Matvanorna under uppväxten hade sin grund i råvaror som producerades på gården. Familjen har nu en liten köksträdgård. I denna familj äter man inte så mycket grönsaker, därav den lilla köksträdgården. Familjen gör då och då resor till Tyskland för storköp av bl.a. matolja och margarin. För övrigt framkommer inga uttryck för storköp av livsmedel under den deltagande observationen och vid intervjuerna. Makarna har tre söner varav två fortfarande bor hemma.

Vid hälsoundersökning har konstaterats att makan/intervjupersonen har förhöjda kolesterolvärden. Hon upplever själv problem med övervikt och förstoppning. Utsagorna ger ej uttryck för att maken har hälsoproblem.

Vid den deltagande observationen tillagades Gulash från Istrien. Därvid frästes



först lök i margarin och matolja. Därefter tillsattes vitlök, persiljerot och bitar av oxkött (högre). Efter en stund tillsattes paprikapulver, tomatpuré, lagerblad, salt och vitpeppar samt vatten. Under tiden som gulashen kokte tillagade hon ”njoki”, (ungefär som små kroppkakor utan fyllning). Till ”njoki” användes kokt skalpotatis. Den varma potatisen blandades med ägg, vetemjöl och salt och arbetades ihop till en fast deg. Degen rullades och skars i bitar vilka koktes i vatten med lite olja i. Inför måltiden blandades gulashen med ”njoki” i en stor skål. Till måltiden serverades en sallad bestående av isbergssallad, hackad vitlök och en vinägrettsås. ”Njoki” ersatte bröd vid denna måltid, vilket annars serveras vid varje måltid. Efterrätt serverades ej.

### 1. Fettrika livsmedel

Kulturellt grundade erfarenheter framträder starkt i tänkandet bakom val och användning av livsmedel. Under uppväxten på småbruk i de Dinariska alperna i Kroatien användes i intervjupersonens hem huvudsakligen hemgjort isterfett som matlagingsfett och i någon mån hemkärnat smör. Matolja användes inte till matlagning i hennes hemtrakt. Till att börja med tog hon med sig ister från Kroatien till Sverige när hon var hemma på semester. Detta har hon slutat med på grund av svårigheter med att transportera den. Tidigare gjorde hon eget isterfett här i Sverige. Så småningom bytte hon dock ut all användning av isterfett mot margarin med utgångspunkt från uppfattningen att maten smakar bättre med margarin än med ister. I vissa maträtter använder hon både margarin och matolja, såsom i gulashen som hon gjorde vid den deltagande observationen. I detta fall beroende på det speciella recept från makens hemtrakt i Istrien som hon använde.

Som jag ser det finns det en koppling mellan det kulturellt högt värderade smöret och val av margarin i matlagningen idag.

–Och se'n när mamma gör mat med sådant smör det var så gott så.

Att isterfett byttes ut mot margarin och inte mot smör berodde på den då aktuella prisskillnaden och att smakskillnaden enligt hennes uppfattning är liten.

Då hon helgen före min intervju haft besök av en familj där mannen har diabetes och högt blodtryck hade hon p.g.a. denne mans hälsa tillagat gulashen helt och hållet med matolja.

–Jag fick främmande i lördags från Skåne och han är mycket sjuk och han har socker och högt blodtryck och så, och jag tänkte jag skall göra gulash av hönskött. Jag tänkte margarin är för mycket fett, jag tror jag skall göra med olja.

Här framgår att matolja uppfattas vara hälsosammare än andra matfetter. Samtidigt framgår att det som var avgörande för valet av matolja i detta fall är uppfattningen att matolja innehåller mindre fett än andra matfetter.

Matolja används framför allt till sallad och till pommes frites. Till stekning vill hon inte använda olja eftersom det stänker. Under uppväxten användes olivolja till sallad, men eftersom sönerna inte tycker om smaken på olivolja har hon övergått till vanlig matolja.

Både med utgångspunkt från den deltagande observationen och av hennes kom-



mentar om gulashen som hon tillagade med matolja som enda matlagingsfett då hon hade gäster, framgår att hon använder rikligt med matfett.

–Det blev inte gott. All oljan kom upp ovanpå gulashen. Det blev inte samma. Man måste använda fett (isterfett) eller margarin när man gör gulash och blanda lite olja. Det är mycket godare.

Att hon använder den mängd matfett som hon gör har sin grund i matlagningstekniska skäl...

–Det går inte att använda mindre. Nej, det blir inte så. När man steker det fastnar i botten när man tillsätter mindre. Det går inte, måste bli.

...och den positiva synen på fett i den kulturella bakgrunden.

Kostbudskap om mindre fett syftar i detta fall till minskad användning av livsmedel som har högt kulturellt värde i denna familj. Fett på brödet (smör eller ister) var en bristvara men mycket uppskattat under uppväxten.

–Vi brukade använda fett, grisfett. Det var därför vi hade gris och mamma gjorde fett som vi bredde på brödet. Sedan satte hon på lite salt eller socker eller lite paprika också.

–Dom kokte mjölken och sedan kom (fettet) ovanpå och se'n mamma skummade ovanpå och hällde på en tallrik och sedan tillsatte hon lite salt och bredde på brödet. Det var så gott så, ohhh!

Av denna anledning reagerade hon positivt när hon kom hit och såg att svenskar använde matfett på brödet. I detta fall ett stöd för val och användning av ett kulturellt högt värderat livsmedel.

–Jag tänkte, oh vad bra att dom har smör eller margarin på brödet. Och nu kan vi inte äta bröd utan margarin, nej.

Kostbudskap om mindre fett går i detta fall stick i stäv mot val och användning av kulturellt högt värderade livsmedel. Numera använder hon dock lättmargarin till smörgås därför att det uppfattas vara ”lättare”, dvs innehålla mindre fett.

När det gäller kött väljs huvudsakligen oxkött. En del av det synliga fettet på köttet skärs bort före tillagningen. Detta fett sparas i frysen och används när hon kokar soppa eller när hon tillagar surkål.

–Jo, det är för smaken. Det måste man sätta i när man till exempel kokar soppa. Måste inte bli som vatten, måste bli lite ovanpå. Och surkål också. Vi använder mycket surkål. Där också det måste vara mycket mera fett.

Maken äter upp allt synligt fett på kött. Själv måste hon undvika att göra det på grund av sina överviktsproblem. Under uppväxten var fett högt värderat.

–Dom jobbade mycket och dom hade inte varmt hemma på vintern till exempel. Dom åt mycket fett och jag tror att dom höll värmen bättre.

Fett hade alltså ett högt kulturellt värde under uppväxten. Därav följer att det för makarna i denna familj är direkt fränstötande att inte använda, att rent av slänga fett för att, i enlighet med det svenska kostbudskapet, minska fettkonsumtionen. Sönerna anser att maken äter för mycket fett medan maken inte uppfattar att det är så farligt.



–Mina barn säger till honom att han inte skall äta så mycket för att det är farligt. Han säger att han tycker om att äta lite. Han äter inte så mycket. Han är så smal. Han måste ha. När jag kokar soppa han tar fram (letar fram) fett och äter upp.

Makan har mycket svårt för att slänga mat som blivit över. Enligt min tolkning är detta avhängigt av den höga värderingen av mat under uppväxten då ingenting fick förfaras.

–Det finns mat kvar och det är synd att slänga i soppåsen. Jag ska ta. Det är korv eller pommestis eller - .Och barnen använder mycket sådana grejor. Det blir mycket. Och när jag köper falukorv eller till exempel kotlett och det finns kvar dom vill slänga, men jag ska ta säger jag.

Under uppväxten och fortfarande i hembygden i Kroatien uppskattas män och kvinnor med gott hull. I detta har hon ändrat uppfattning sedan hon kom till Sverige.

–Förr i tiden när man var en kvinna tjock eller en man tjock man sa?: Oh! Hon är frisk och stark. Och nu jag tänker, det är inte bra och det är inte rätt. När man är smal då är man stark och frisk.

## 2. Kostfibrerika livsmedel

Vid den måltid som tillagades vid den deltagande observationen serverades inget bröd, trots att bröd vanligtvis serveras vid alla måltider. Vid denna måltid ersattes brödet av ”njoki”.

–Det är vetemjöl och potatis i (njoki). Det behövs inte bröd till.

Kulturellt grundade erfarenheter har stort inflytande på val och kvantitativ användning av matbröd. Matbröd i Kroatien är lika med bröd av siktat vetemjöl. Val och användning av matbröd i denna familj utgörs till största delen av denna typ av bröd. Makan och en av sönerna väljer dock även grövre bröd. Makans val av kostfibrerikt bröd och andra kostfibrerika cerealieprodukter har sin grund i problem med trög mage.

–Andra pratade mycket om fiber och läkare sa’ många gånger till mig att jag måste använda mycket fiber till magen.

–Havregryn använde jag mycket sista tiden. Därför att jag har hård mage jag använder mycket havregryn, till gröt.

Hon blandar även havregrynen med vetekli och är över huvudtaget positiv till grova bröd och andra spannmålsprodukter. För hennes val och användning av kostfibrerika produkter är det hennes hälsosituation som är avgörande.

Ett problem avseende acceptansen av svenskt bageribakat bröd, såväl bröd av siktat vetemjöl som mera kostfibrerikt bröd, handlar även om dess söta smak.

–Dom tycker inte om det därför att det finns socker eller sirap i. Dom vill inte ha sött bröd. Nej, franska eller göra hemma.

Kostbudskap om ökad konsumtion av kostfibrerikt bröd har alltså accepterats. Då butiksköpt kostfibrerikt bröd har söt smak ligger detta till grund för att sådant bröd



har låg acceptans i kulturella termer. För magens skull bakar maken grovt bröd med vetekli, hela linfrö, fint rågmjöl och rågsikt, vilket den yngste sonen också gärna äter.

–Jag och lille n.n., min son, han äter mycket sådana. Därför han tar mycket på jobbet. Fyra stycken varje gång. Tre–fyra stycken gör han till smörgåsar. Han tycker mycket om det brödet.

Till gulashen kunde man också ha serverat kokt polenta (majsgryn). Polenta var basmat under uppväxten.

–Vi kokade en gång per dag och sedan (åt vi) polenta hela dagen. Inte så mycket bröd som vi har idag, nej. Det var mest polenta.

I denna familj är man inte bunden vid att polenta var fattigmat under uppväxten utan tvärtom.

–Vi hade inte mycket bröd. Vi var fattiga, och när man har polenta man var rik. Hon har också uppfattningen att polenta innehåller mycket kostfiber.

–Dom säger att det är bra därför att det har mycket fiber i. Jag vet inte jag. Det fungerar mycket bra magen med polenta.

Man skulle kunna tolka det så att det finns ett samband mellan det positiva tänkandet om polenta och uppfattningen att polenta innehåller kostfiber och det positiva tänkandet om kostfibrerika spannmålsprodukter.

Till gulashen med njoki serverades isbergssallad med hackad vitlök och vinättika och matolja. Grönsaker används i liten omfattning, förutom sallad i begränsad omfattning på sommaren.

–N.n. (maken), han tycker inte om sallad och grönsaker, därför använder vi inte mycket.

Ibland gör maken i ordning sallad och eller grönsaker till sig själv trots att ingen annan vill ha därför att hon vet att det är nyttigt och ger vitaminer. Den äldste, numera utflugne, sonen delar hennes uppfattning om grönsaker och när han är hemma delar hon med honom.

Kostfiber uppfattas vara det som är grovt i spannmålsprodukter och det uppfattas vara bra för magen och hon har också en uppfattning om att man inte går upp i vikt så mycket när man äter kostfiber.

### *Fallbeskrivning 3 (S3)*

Även denna familj har en framträdande atomistisk hälsosyn där subjektiva symtom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskapet, avgränsar uppmärksamhetens inriktning. (*Beskrivningskategori 3, tabell 7, s. 118*).

Ingen av makarna i den svenska familjen S3 är födda i Olofström utan de kom från en annan ort i södra Sverige för att arbeta på Volvo Olofströmsverken. Intervjupersonens far var fiskare och de hade också en bit jord där de odlade morötter till försäljning. Familjen bor i villa, men de har ingen köksträdgård. Livsmedelsinköp sker i livsmedelsbutiker i Olofström. En av de tre sönerna bor fortfarande hemma.





Vid en hälsoundersökning har maken fått veta att hon har förhöjda kolesterolvärden. Hon har problem med övervikt och har av denna anledning varit med i Viktväktarna. I utsagorna framkom även besvär med förstoppning. Maken tycks inte ha några kostrelaterade hälsoproblem.

Vid den deltagande observationen tillagades panerade fläskkotletter som bryntes i margarin i en stekpanna. Då samtliga kotletter var brynta efterstektes de under lock. Sås tillagades på skyn från efterstekningen. Såsen inkluderade det stekfett som kotletterna brynts i. Till fläskkotletterna serverades kokt potatis, kokt blomkål, kokta ärter och morötter (djupfryst blandning), inlagd gurka och lingonsylt. Som måltidsdryck serverades standardmjölk (3%).

### 1. Fettrika livsmedel

Tänkandet bakom val och användning av livsmedel med högt fettinnehåll baseras i stor utsträckning på kulturellt grundade erfarenheter. I ett socioekonomiskt perspektiv kan man också se matvanorna som ett resultat av den uppnådda och bibehållna drömmen om det ”rika matbordet” (Fjellström, 1990, s. 276).

Betoningen av kulturellt och socioekonomiskt grundade erfarenheter avspeglar sig i de smakpreferenser som styr val och användning av livsmedel. Som exempel kan nämnas resonemanget omkring panerade fläskkotletter.

–Å, man säger, om man panerar dom så blir dom då ju lite, liksom lite mer av det va, än om man har bara stekt precis själva kotletten.

I respondentens resonemang bakom val och användning av livsmedel finns en konfliktfylld relation till aktuella val och användning av fettrika livsmedel och kunskaper om nackdelarna med hög fettkonsumtion. I denna konflikt väger kunskaperna lätt i relation till kulturellt och socioekonomiskt grundade preferenser. För preferenserna finner respondenten stöd i de tvivel hon har om en minskad fettkonsumtion verkligen har någon effekt för att t.ex. sänka blodets kolesterolhalt. I resonemanget framkommer samtidigt också fatalistiska drag.

–Det är samma som man säger som att för, för baciller och smitta och sån't där. Det är som jag brukar säga, jag är inte rädd för det för ska jag ha det så får jag det i allafall va.

Konflikten mellan hennes kunskaper om nackdelarna med att äta mycket fett och handlingsmönstret blir tydligt i följande citat.

–Ja, det är ju det här om man säger med kolesterol och hjärt- och kärlsjukdomar och det blir för mycket fett i själva blodet.

Val och användning påverkas dock inte av denna insikt.

–Nej, det, det bekymrar mig inte liksom. Jaha ja, säger jag bara, se'n är det bra med det.

Konflikten mellan kunskaper om nackdelarna med att äta mycket fett och faktiska val och användning grundar sig delvis på att hon är skeptisk till faran med att äta mycket fett, vilket har sin grund i egna erfarenheter:



–Jag tror liksom inte det har nå't. Eh, alltså det har med att göra att man äter mycket fett och så, det har det va. Men jag tror inte det är hela sanningen. För om man säger, jag tog det (kolesterolhalten) när jag, i början när jag gick på Viktväktarna va och då var det jättehögt. Jag gick där ett helt år och se'n var det tid igen och ta det. Och alltså, jag hade ju bara ätit grönsaker och sån't där va och det hade ändå gått upp, så hon undrade vad jag hade gjort. Och då sa' jag bara det att kom inte och säj att jag ska äta mera grönsaker i allafall.

Att kolesterolhalten inte sjönk som förväntat kan, enligt min mening, bero på att hon visserligen ökade grönsakskonsumtionen men däremot inte minskade fettkonsumtionen. Denna tolkning grundar sig bl.a. på en observerat stor köttkonsumtion och frånvaron av handlingsberedskap att minska användningen av matfett vid matlagning.

–(suck) Klart kunna tänka sig kan man väl eee – tänka sig, men om man gör det är en annan sak.

Den enda förändringen när det gäller val av fettrika livsmedel som kan skönjas gäller förändring av val av matfett till bröd. Förändringen innebär att man har gått över från smör till Bregott på grund av Bregotts bredbarhet i kylskåpstemperatur.

Den enda förändringen när det gäller den kvantitativa användningen av fettrika livsmedel som utsagorna ger fog för är minskad konsumtion av kakor. Det handlar då delvis om anpassning till förändringar som ligger i tiden. Tidigare hade hon alltid fem eller sex olika sorters småbröd och tre eller fyra olika sorters mjuka kakor i frysen. Numera räcker det att ha ett par tre sorter om någon kommer. Det är bara när någon i familjen fyller år som hon bakar sju eller åtta sorter. På grund av sitt överviktsproblem försöker hon numera undvika kakor och plockar t.ex. inte fram kakor till kvällskaffet i vardagslag.

Förutom kulturellt grundade erfarenheters roll när det gäller kostbudskap om mindre fett, hindras förändringen av matvanorna av uppfattningar om fettets funktion i kroppen.

–Jo, det behöver man för tarmarnas skull och det här att dom inte ska torka igen, tarmarna. Och till det behöver vi lite fett va. Och blir det allting torrt liksom då kan det ju det är samma som man säger en bil behöver, en bil behöver ju olja. Får den ingen olja så blir det ju torrt och då går den ju inte längre ju. Och det måste ju fungera samma med människan ju.

## 2. Kostfiberrika livsmedel

Tänkandet bakom val och användning av kostfiberrika livsmedel varierar med aktuell livsmedelsgrupp. Val och användning av bröd och andra spannmålsprodukter liksom potatis är kulturellt grundade.

Val och användning av grönsaker är mycket selektivt inom familjen och begränsar sig till intervjupersonens tillägg till övriga livsmedelsval. Den aktuella hälsosituationen (övervikt) har ett avgörande inflytande på intervjupersonens val och användning av grönsaker.



Överväganden med utgångspunkt från tänkandet om kostfiber och livsmedel som uppfattas kostfibrerika i relation till den aktuella hälsosituationen överskuggas av kulturellt grundade smakpreferenser. Potatisens starka ställning kan t.ex. exemplifieras med följande citat.

–Han (maken) säger ju att om inte han får potatis liksom i någon form varje dag så längtar han efter det va. Och min pappa han sa' det att om han inte fick potatis en gång om da'n hade han inte fått nå'n mat.

Grönsaker hade däremot en svag ställning.

–Det var liksom inte så mycket grönsaker när man växte upp.

Trots att grönsaker inte ingår i intervjupersonens kulturellt grundade matvanor tycker hon att grönsaker är gott. Viktväktarnas råd om att äta grönsaker, framförallt för att underlätta viktminskning, men också för att sänka blodets kolesterolnivå, har gjort att hon har ökat grönsakskonsumtionen. Val och användning av grönsaker i relation till hennes hälsosituation motiveras sålunda.

–Man blir mätt och ändå får man ju inte så mycket fett och kalorier och man får ju mycket vitaminer och mineralämnen.

Enligt min tolkning, underlättas intervjupersonens acceptans av grönsaker av att dessa livsmedel utgör *tillägg* till det man redan äter. Det har alltså inte ställts krav på förändring av de kulturellt grundade matvanorna.

Grönsaker uppfattas inte tillhöra den grupp livsmedel som innehåller kostfiber. Eftersom det är kostfibrerika livsmedel som uppfattas motverka förstoppning tillhör inte grönsaker de livsmedel som uppfattas motverka detta hälsoproblem. Enligt intervjupersonens är det fullkornsbröd som innehåller kostfiber och därmed kan motverka förstoppning.

–Ja, det skulle ju i så fall vara dom här fiberbröna om man säger, som gör att det blir, (magen) får ju arbeta på ett annat vis.

Hon har också uppfattningen att fibrerika livsmedel är bra för att motverka höga kolesterolvärden:

–Ja, du får ju, om du äter om man säger mera fiber, du får ju inte lika mycket fett om man säger i kroppen, som kan inverka på blodcirkulationen.

Eftersom hon har aversion mot hårda korn i brödet och andra spannmålsprodukter som är gryniga underviker hon fibrerikt fullkornsbröd på grund av detta. Fullkorn uppfattas innebära hela korn i brödet. Denna aversion överskuggar medvetenheten om att hennes hälsoproblem motiverar val och användning av fullkornsbröd och andra kostfibrerika produkter:

–Ja, jag har köpt det nå'n gång, men jag tycker inte om. Det är för stora korn eller kryddor, eller korn är det väl eller vad det är för nånting i det. Jag tycker inte om det. Jag tycker inte om själva smaken. Jag har aldrig tyckt om fullkornsbröd. Jag provade faktiskt att köpa det då i början när jag skulle gå ned va, men nej, jag tyckte inte om det. Det skulle ju va bättre liksom att äta va. Och bättre sa många för min del som då inte går på toa så ofta. Att jag skulle äta så'n't där va, men. Så jag köpte så'n't, men jag, nej, jag tyckte inte om det.



Jag tyckte inte om det här korniga liksom som är i bröden. Jag tycker inte om det här mjuka och så plötsligt så kommer det en så'n där hård va. Däremot kan jag om man säger, ibland när vi är i Danmark har jag köpt så'n't fullkorn. För dom har nå't som är paketerat, så'na här tunna skivor som också är nå'n typ av fullkornsbröd va.

Avseende fiberrikt bröd föredrar hon för övrigt knäckebröd.

–Då kan jag förr ta mig en knäckebröd istället för vanligt grovt.

Fiberrika uppfattas produkter vara som är ”typ grövre” där siktat vetemjöl mer eller mindre är ersatt med t.ex. rågmjöl.

–Det kan ju finnas vitt vetemjöl och det kan ju finnas bara, bara rågmjöl ju.

## Sammanfattning

Fallbeskrivningarna i kapitlet beskriver tänkande bakom val och användning av livsmedel, dels i den grupp familjer som förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, dels i den grupp familjer som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor.

Huvudskillnaden mellan den grupp familjer som i stor utsträckning förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber och den grupp familjer som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, är *hur* tänkandet bakom val och användning av livsmedel är riktat.

I de familjer som förändrat sina matvanor i enlighet med hur man uppfattat innehållet i aktuella kostbudskap, har erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten. Tänkandet bakom val och användning av livsmedel är i dessa fall i första hand riktat med utgångspunkt från erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen, vilket medverkar till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

I de familjer som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor, har erfarenheter av hälsoproblem *inte* fångat uppmärksamheten på samma sätt. Tänkandet bakom val och användning av livsmedel är i dessa fall i första hand riktat med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter.

I följande två kapitel görs en systematiskt jämförande beskrivning av tänkande bakom val och användning av livsmedel i de två grupperna fall.



## 8 Tänkande bakom val och användning av livsmedel i de fall som förändrat sina matvanor avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel (9 fall)

I kapitlet beskrivs hur erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och kulturellt grundade erfarenheter framträder i tänkandet och handlandet avseende fettrika resp. kostfibrerika livsmedel i de nio familjer som förändrat sina matvanor i enlighet med näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

Beskrivningen sker gruppvis med utgångspunkt från familjernas fördelning över beskrivningskategorierna A, B och C i tabell 2, s. 110 och i tabell 4, s. 111. Beskrivningen sker således på basis av de aktuella matvanorna och innebär redovisning av likheter och skillnader i vad som karaktäriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel i familjerna i de resp. beskrivningskategorierna.

Vid beskrivningen sker hänvisning till de två beskrivningskategorier, (*Beskrivningskategori 1 och 2, tabell 7, s. 118*), vilka ger en karaktäristik av tänkande bakom val och användning av livsmedel som medverkar till förändringar av matvanor i hälsofrämjande riktning.

Tänkande bakom val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel beskrivs inledningsvis var för sig. I kapitlets avslutande avsnitt görs en jämförelse mellan tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel och tänkande bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel inom gruppen. Olikheter i tänkande bakom val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel förekommer i några familjer, vilket belyses i beskrivningen nedan.

### Tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel

---

#### *Byte av livsmedel och minskad användning:*

Inom varje livsmedelsgrupp, t.ex. kött eller matfett till matlagning, byte till livsmedel som uppfattas innehålla minst fett. Man går också medvetet in för att minska den kvantitativa användningen av enskilda livsmedel (F6, S6). (*Beskrivningskategori A, tabell 2, s. 110*)

---

#### *Likheter*

I båda familjerna i beskrivningskategori A, familjerna F6 och S6, har man med utgångspunkt från en holistisk hälsosyn förändrat matvanorna i enlighet med kostbudskap om mindre fett. (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*)



I båda familjerna har maken förhöjda kolesterolvärden. I den ena familjen har makens far avlidit i hjärtinfarkt och i den andra familjen är maken by-pass opererad.

Erfarenheter relaterade till kulturellt grundade livsmedelval överskuggas i båda familjerna av erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen i familjen. Vid förändringen av handlingsmönstret har det faktum att svenska kostbudskap överensstämmer med finska kostbudskap utgjort stöd för förändringen i F6.

–[...] man har ju undersökt där i Nordkarelen och kommit på att om man äter så mycket fett så är det inte bra för hälsan. (F6, s. 5)

Med utgångspunkt från den aktuella hälsosituationen har man i båda fallen i sitt tänkande reflekterat över sina matvanor och gjort förändringar av val och kvantitativ användning av fettrika livsmedel. I båda fallen ger man uttryck för uppfattningen att det av hälsoskäl är mycket väsentligt att minska konsumtionen av fett. Utgångspunkten för val av matfett till matlagning och till bordsfett är lågt fettinnehåll. I båda fallen går man också in för att använda en liten mängd matfett, såväl vid matlagning som på bröd. I båda fallen använder man så lite matfett som möjligt och ofta inte något matfett alls när man lagar mat.

–Nu tar ju jag inte mycket. Om man säger - steker jag köttbullar eller biffar eller nånting så använder jag inget margarin alls eller så'n't (matolja) alls. Därför att lägger jag det på kallt - om man säger köttbullar på kall plåt - se'n värmer jag upp sakta och så blir det ju lite fett som tränger ut ifrån köttet och så steker jag i detta se'n. (S6 s. 3)

Maken i F6 är mycket noggrann med att inte använda matfett vid matlagning, medan maken är något mera bunden vid kulturellt grundade matlagningstekniker och smakpreferenser. Avseende matfett till matlagning uppfattas i båda familjerna matolja ha ett kvantitativt sett lägre fettinnehåll än margarin och smör.

–För man har ju fått detta liksom inpräntat i sig att kan man övergå till olja så är det ju bättre det än det feta margarinet ju eller smöret som många också använder till att både steka och baka i ju. (S6, s. 6)

Anledningen till att matolja har lägre fettinnehåll uppfattas vara att margarin tillverkas av mjölk.

–Det (margarin) kommer ju ifrån, vad ska man säj - mjölken och det är ju mycket fetare det som kommer därifrån ju än oljan är ju. (S6, s. 17)

I båda fallen väljer man hellre oxkött än griskött på grund av att detta köttslag uppfattas innehålla mindre fett. Allt synligt fett på kött skärs bort före tillagningen. Man har också i båda fallen minskat totalkonsumtionen av kött och äter istället mer grönsaker som ytterligare ett sätt att minska fettkonsumtionen. I den finska familjen hade maken svårt med detta i början men har nu upptäckt att grönsaker mättar bra.

–[...] han är mätt i allafall. Han behöver inte äta så mycket kött som han gjorde innan. (F6, s. 1)

Av hälsoskäl har man också bytt ut en del av köttkonsumtionen mot fisk. Avseende mjölk som dryck och i matlagning väljs i båda fallen konsekvent lättmjölk. I båda



fallen lyfter man fram att den aktuella hälsosituationen gör att man måste lära om.  
–Så det är ju mycket med sjukdomen som gör att man försöker att hålla så lite som möjligt med fett i mat och allt. (S6, s. 12)

### *Skillnader*

Avseende val av matfett till matlagning har S6 helt och hållet bytt ut smör och så gott som helt och hållet bytt ut margarin mot matolja. Motivet är att de av hälsokäl måste minska fettkonsumtionen. I F6 har man med samma motiv ersatt det kulturellt grundade valet smör med margarin.

–[...] när han maken fick högt kolesterol, så ville han inte äta det (smör) mer. (F6, s.7)

I familjen F6 har man provat att använda matolja till matlagning, vilket traditionellt inte används i Finland, men smaken kan inte tolereras.

Förutom att matolja uppfattas innehålla mindre fett än margarin generellt sett, grundar man i S6 sina val av matfett till matlagning på uppfattningen att alla matfetter som är märkta vegetabiliska innehåller mindre fett än andra matfetter. Matfett som inte har beteckningen vegetabiliska uppfattas vara av animaliskt ursprung och därmed ha ett högre innehåll av fett. Vanligt margarin som saknar beteckningen vegetabiliskt, uppfattas vara tillverkat av mjölkfett och därmed ha ett högre fettinnehåll. Även matoljor uppfattas kunna vara av såväl vegetabiliskt som animaliskt ursprung. Inköp grundar sig på att det tydligt framgår att ursprunget är vegetabiliskt. Nyligen har hon också börjat handla med utgångspunkt från om matfettet har beteckningen kolesterolfritt eller ej.

–[...] nu har det börjat å noteras på saker och ting om det är kolesterolfritt eller ej. Så att det – jag har börjat titta på det. (S6, s. 1)

Familjen S6 gör ibland inköpsresor till Tyskland. Vid det senaste besöket köptes ett vegetabiliskt bordsmargarin. Denna beteckning uppfattas betyda att detta bordsmargarin har ett lågt fettinnehåll. Dessutom var förpackningen märkt med ”den gröna punkten” - Tysklands markering för förpackningsåtervinning – vilket uppfattas betyda ”lågt fettinnehåll”.

–Vi har ju det gröna nyckelhålet och dom har något som heter den gröna punkten. (S6, s. 2)

I familjen F6 använder maken och barnen lättmargarin till brödet medan maken av smaskäl fortfarande gärna använder Bregott. Detta motiveras med att hon inte har de hälsoproblem som maken har och därför inte behöver använda lättmargarin. Av samma skäl väljer hon hellre mellanmjölk än lättmjölk. Maken i S6 har däremot uppfattningen att den mat som maken äter är hälsosam också för henne, vilket gör att även hon använder lättmargarin.

–För jag tror inte det är bra för någon att äta för mycket fett. Man vill ju vara så frisk som möjligt. (S6, s. 21)

För att undvika att fresta maken, avstår maken i S6 från livsmedel som maken fått rådet att undvika, t.ex. leverpastej.



–Nej, därför att – då blir det ju lite frestande för min man va. Kommer det fram på bordet så säger han: Ah, lite grand. Därför är det lika bra att slopa det helt. (S6, s. 8)

I familjen S6 väljs alltid lättost, vilket inte är fallet i F6. I F6 har man aldrig använt salladsdressing, vilket man gjort och fortfarande gör i S6. På grund av den aktuella hälsosituationen har man emellertid bytt ut majonäs dressing mot vinägrettsås, ibland lätt dressing. Detta förändrade handlingsmönster uppfattas ha medverkat till att fettkonsumtionen minskat.

---

#### *Byte av livsmedel:*

Inom varje livsmedelsgrupp byte till det livsmedel som uppfattas innehålla minst fett (F2, F3, K1 och K2). (Beskrivningskategori B, tabell 2, s. 110)

---

#### *Likheter*

I samtliga familjer i beskrivningskategori B uppfattas matolja ha ett lägre kvantitativt innehåll av fett än andra matfetter, vilket är skälet till att man numera huvudsakligen väljer detta matfett till matlagning.

–Jag hoppade över till det (matolja) för dom sa ju det att det inte är så mycket fett i det som det är i vanligt margarin - om man steker i vanligt margarin eller smör eller så. (F2, s. 1)

Margarin uppfattas innehålla mer fett än matolja och mest fett uppfattas traditionellt använt matfett ha, dvs. smör i F2 och F3 och isterfett i K1 och K2. Avseende kött uppfattas griskött innehålla mer fett än oxkött. Av denna anledning väljer man numera företrädesvis oxkött framför griskött.

–När man köper oxkött så får man inte så mycket fett. (K2, s. 2)

Samtliga familjer väljer lättmargarin till smörgås med motiveringen att man därmed håller fettkonsumtionen nere. Ingen av familjerna väljer lättost.

Den kvantitativa användningen av kött och ost har inte förändrats och inte heller den kvantitativa användningen av matfett till matlagning och bröd. I dessa fall påverkas handlingsmönstret av kulturellt grundade matlagningstekniker och smakpreferenser. Med utgångspunkt från att man har förändrat livsmedelsvalen och nu väljer livsmedel som uppfattas innehålla mindre fett inom de olika livsmedelsgrupperna, har man i samtliga fall uppfattningen att man har minskat den totala fettkonsumtionen.

#### *Skillnader*

I de kroatiska familjerna i denna grupp, K1 och K2, har man förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett inom ramen för livsmedelval med kulturellt grundat högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*). I de finska familjerna, F2 och F3, har man delvis förändrat sina matvanor i





enlighet med kostbudskap om mindre fett (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*) utanför kulturellt grundade val, dvs. man har bytt ut kulturellt grundade livsmedelsval mot livsmedel som aktuella kostbudskap påbjuder.

Avseende matfett till matlagning har man i K1 och K2 bytt ut det traditionellt mest använda matlagningsfetter isterfett mot att huvudsakligen använda matolja. I F2 och F3 har man på motsvarande sätt bytt från smör till margarin och framför allt matolja. Förändringen grundar sig, som nämndes ovan, i samtliga fall på att matolja uppfattas innehålla mindre fett än andra matfetter. I K1 och F2 har man uppfattningen att olika matoljor innehåller kvantitativt sett olika mängd fett. I K1 väljs företrädesvis solrosolja med motiveringen att denna uppfattas innehålla mindre fett än andra matoljor.

–Det är mindre fett i olja [...] och i solrosolja är det minst fett. (K1, s. 2)  
I paritet med detta väljer K1 solrosmargarin framför andra margariner grundat på uppfattningen att solrosmargarin innehåller mindre fett än andra margariner.

I K1 och K2 har förändringen av val av matfett till matlagning i stor utsträckning funnit stöd i kulturellt grundade erfarenheter genom att aktuella kostbudskap innehåller ett under uppväxten högt värderat livsmedel, matolja. Isterfett tillverkades hemma eftersom man själv födde upp grisar och var på det sättet lätt tillgängligt. Matolja var eftertraktat och högt värderat men måste köpas och användes därför sparsamt av ekonomiska skäl.

–Man använde mera animaliskt fett (isterfett) därför att man inte hade råd att köpa olja alltid. (K2, s. 5)

I F2 och F3 överskuggas kulturellt grundade val av matfett till matlagning av den aktuella hälsosituationen. I F3 stöds förändringen till matolja av att svenska kostbudskap överensstämmer med finska kostbudskap. I F2 var hustruns vilja att gå ned i vikt ett starkt motiv för att byta till matolja utan stöd av finska kostbudskap. De hälsovinsten hon förväntade sig uppnå var stöd nog för förändringen. Numera använder hon t.ex. alltid matolja istället för margarin när hon gör sås, vilket uppfattas ha minskat den totala fettkonsumtionen väsentligt.

–Se'n de här två åren har jag minskat och tänker väldigt noga liksom att hur mycket fett det är i. Som sås gör jag inte i margarin längre utan det gör jag i olja. (F2, s. 2)

I familjen K2 ges uttryck för uppfattningar om kvalitativa skillnader mellan fetter i olika livsmedel. Sådana uppfattningar utgör grund för livsmedelsval för att förebygga ohälsa. Intervjupersonen uttrycker t.ex. uppfattningen att animaliskt fett är mättat och därför skadligt för hälsan.

–Man får kolesterol – för fett blod. (K2, s. 1)

Vegetabiliskt fett uppfattas däremot vara ett naturligt fett som är fleromättat och därmed bättre för hälsan. Med utgångspunkt från detta har man i K2 bytt ut isterfett mot matolja och vegetabiliskt margarin. Margarin där det inte klart framgår att det är vegetabiliskt uppfattas innehålla en blandning av vegetabiliskt och animaliskt fett och uppfattas av denna anledning vara mindre hälsosamt.



I K1 framkommer fragmentariska uppfattningar om kvalitativa skillnader mellan matfetter. T.ex. framförs att matolja är vegetabiliskt och därmed minst farligt, dvs. mest nyttigt. I F3 framförs uppfattningen att smör och margarin är lika farliga vad beträffar inverkan på blodets kolesterolnivå. Eftersom margarin uppfattas ha ett lägre kvantitativt innehåll av fett än smör, användes dock företrädesvis margarin i de fall där detta matfett av smakmässiga skäl föredras framför matolja. Vid tillagning av traditionella bakverk och maträtter väljs dock fortfarande smör.

–Smör ger ju smak och – (skratt) [...] liksom vetebröd och sån't vill jag ha smör å (skratt) det blir så gott. (F3, s. 3)

Även i familjerna K1, K2 och F2 bortser man ifrån uppfattade kvantitativa skillnader mellan olika matfetter eftersom kulturellt grundade smakmässiga skäl prioriteras. I sådana fall väljs smör och margarin i K1 och margarin i K2 och F2.

I F2 och F3 skärs det synliga fett på kött bort ”på tallriken”. Männen i dessa familjer äter fortfarande gärna synligt fett på kött, även om maken i F3 undvek detta p.g.a. upplevt behov av viktminskning vid tiden för intervjun. I K1 putsas köttet från allt fett före tillagningen för att förebygga hälsoproblem som sammanhänger med sönernas diabetes och för hela familjens hälsa.

–Men när n.n. också fick sockersjuka så började jag laga för oss alla. Jag började putsa bort allt fett, allt, allt, allt. Så dom andra friska barnen och vi andra, alla åt vi, menar jag, rent kött. (K1, s. 8)

I K2 väljs numera kött utan synligt fett för att minska konsumtionen av animaliskt fett (se ovan) och därmed minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Därvid föredras oxkött framför griskött då oxkött uppfattas innehålla mindre fett. En annan anledning till att oxkött föredras framför griskött är av hygiensk art.

– Men grisar dom rotar i allting. Det kan inte bli så hälsosamt. Dom kan få bakterier i sig [...] när dom rotar i gödsel och sån't. (K2, s. 2–3)

I denna familj prioriteras dessutom kött från djur som är uppfödda på ett naturligt sätt. Av denna anledning undviks kyckling. Däremot väljer man gärna oxkött och lammkött då detta kött kommer från djur som fötts upp på ett naturligt sätt.

–Så när man köper lamm tänker man på – de är ju bara ett par månader gamla djur som alltid har varit ute och betat på marken. Och det har inte varit konstgjord mat till dom alltså, och (likaså) oxkött. (K2, s. 2)

I tänkandet omkring hur slaktdjur föds upp som grund för val av kött kan man spåra erfarenheter relaterade till den rurala bakgrunden i Kroatien. Här kommer detta till uttryck i att man föredrar kött från djur som fötts upp på ett för djurslaget naturligt sätt. Maken i K2, som avled i hjärtinfarkt för några år sedan, var mycket förtjust i och åt allt fett på kött trots att han för hälsans skull visste att han borde avstå.

–Han var så hemska sugen på det och det var ingen som kunde hindra honom. (K2, s. 12).

Enligt uppgift växte han upp under extremt fattiga förhållanden på den kroatiska landsbygden, vilket enligt min tolkning, kan ha varit en bidragande orsak. De med-



vetna valen av kött från naturligt uppfödda djur kan dessutom ha bidragit till att maken uppfattade att fettet från dessa djur var mindre farligt.

Som nämndes ovan använder samtliga familjer i denna grupp lättmargarin på brödet. Vid intervjutillfället undviker maken i F3 även lättmargarin på grund av upplevt behov av viktminskning. I de kroatiska familjerna K1 och K2 har man börjat använda matfett på bröd rutinmässigt efter migrationen till Sverige. Förändringen skedde i samband med att barnen började skolan och tog hem denna svenska vana. De använder dock enligt egen utsaga sparsamt med smör på brödet, vilket observerat handlingsmönster också stöder.

–För barn vill ha, det har dom lärt sig i skolan, men jag är väldigt sparsam.  
(K1, s. 3)

Till att börja med reagerade föräldrarna i denna familj mycket starkt på den svenska vanan med, vad man menade, dubbla pålägg, först smör eller margarin och sedan t.ex. ost eller korv. I hemlandet hände det att man fick fett på brödet (isterfett), ev. kryddat med t.ex. paprika eller hackad vitlök, men då hade man ingenting mera på.

Med utgångspunkt från kulturellt grundade matvanor använder de två kroatiska familjerna regelmässigt vinägrettsås på sallader. I K2 används därvid alltid det kulturellt grundade valet olivolja. I F3 har man börjat med vinägrettsås på senare år eftersom smaken tilltalar hela familjen, trots att detta handlingsmönster inte är någon erfarenhet som kan relateras till den finska bakgrunden.

I den kroatiska matkulturen dricker endast små barn mjölk. Ungdomarna i de kroatiska familjerna har emellertid anammat detta svenska kulturmönster. I familjen K2 väljs numera lättmjölk för att minska intaget av animaliskt fett. Den ännu hemmaboende sonen i gymnasieåldern i K1, som har diabetes, väljer standardmjölk av smakmässiga skäl. Han menar att han sparar in på fettets på så många andra sätt att han kan unna sig standardmjölk.

–Han säger: ”Jag undviker allt annat så ge mig ett glas riktig mjölk.” (K1, s. 6)

I familjen F3 väljs lättmjölk för att på så sätt spara in på fettets, medan man i F2 väljer mellanmjölk och standardmjölk. Maken i denna familj hade föredragit lättmjölk som en hjälp att bemästra övervikten. Mellanmjölk är en kompromiss för att slippa köpa tre sorters mjölk. Som nämndes ovan väljer ingen av familjerna lättost. Maken i F2 är en stor ostälskare, vilket hon är medveten om är ett dilemma i kampen mot kilona.

–Jaa, det är nåt hemskt. Har jag inte ost så tror (tycker) jag – har jag ingenting i kylskåpet. (F2, s. 7)

I enlighet med kulturellt grundade matvanor används stora kvantiteter kött i de kroatiska familjerna.

–Vi äter mycket kött. Jag brukar beräkna ett kilo eller drygt ett kilo (till tre personer). (K1, s. 9)

Enligt min mening kan den höga köttkonsumtionen ha sin grund i knapphet under uppväxten i Kroatien.

–Man drömde – jag kommer ihåg som barn man väntade alltid på sönda-



gen, då köpte vi hem lite kött. [...] Det var på söndagen vi köpte kanske ett kilo. Vi var sex stycken och det försvann som ingenting. (K1, s. 9)

Den aktuella köttkonsumtionen i de kroatiska familjerna finner, enligt min tolkning, stöd i det svenska kostbudskapet på två sätt: dels genom att man uppfattat att val av oxkött istället för griskött gör att man minskat fettkonsumtionen väsentligt, dels genom att man uppfattat att kostbudskapet stödjer användning av ett kulturellt grundat högt värderat livsmedel. Barnen i K2 tar emellertid numera avstånd från den traditionellt höga köttkonsumtionen.

---

#### *Minskad användning:*

Har inte eller i liten utsträckning ändrat valen av livsmedel inom livsmedelsgrupperna, men går medvetet in för att minska användningen av livsmedel som uppfattas ha ett högt fettinnehåll. (F4, K6 och S2) (Beskrivningskategori C, tabell 2, s. 110)

---

#### *Likheter*

I familjerna F4, K6 och S2 karaktäriseras förändringen av matvanorna, i relation till aktuella kostbudskaps innehåll, av att man minskat den totala konsumtionen av fett genom en minskad kvantitativ användning av fettrika livsmedel inom ramen för kulturellt grundade livsmedelsval med högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*).

Val och användning av fettrika livsmedel karaktäriseras i samtliga fall av att man, i relation till den aktuella hälsosituationen, i sitt tänkande reflekterat över behovet av att minska konsumtionen av fettrika livsmedel. I familjen F4 motiveras detta på följande sätt med utgångspunkt från att maken har diabetes (icke insulinberoende) och maken upplever att hon väger för mycket.

–Det är inte bra för hjärtat – och sen' var det kolesterol. Mycket kolesterol får man också – och sen' övervikt. (F4, s.10)

Avseende matfett till matlagning väljs, i enlighet med kulturellt grundade mattraditioner, i F4 smör, i S2 margarin och i K6 olja. Numera begränsar man dock konsekvent den kvantitativa användningen. I K6 blandade man i hemlandet oljan med isterfett vid stekning för smakens skull. Här i Sverige har man därvid ersatt isterfettet med margarin.

–Jag tycker det blir lite mera smak än med bara olja. (K6, s. 6)

I S2 används smör när kulturellt grundade traditioner så påbjuder.

–[...] till jul - när jag skall ha vackra fina köttbullar då använder jag smör.

Dom blir mera vackert bruna. [...] För att det skall vara lite högtidligt. [...]

Jag använder smör till pitepalt och surströmming. (S2, s. 1)

Även när det gäller val av kött har man huvudsakligen kvar kulturellt grundade val,



dvs. griskött och oxkött i F4 och S2 resp. oxkött, lammkött och i någon mån griskött i K6. Av hälsoskäl är man i samtliga fall mycket noga med att putsa bort allt synligt fett.

–Om vi har lite fett på köttet eller så, vi slänger bort allt. Och när vi steker något, till exempel gör en gryta eller något, använder jag rätt lite olja (numera). (småskratt) (K6, s. 5)

–Vi äter ju inget fett. Vi äter ju till exempel inte - är det något fett på en köttbit så skär jag bort det. (S2, s. 6)

Detta har sin grund i ett dödsfall i den nära bekantskapskretsen i S2.

–Men jag undviker fett för – för vi hade en god vän som var just nybliven pensionär, det här är många år sedan, en reservfarfar till barnen [...] som dog i för fett hjärta. Det var fett runt om, det var väl kranskärlen då som var för fett. Han dog i hjortronskogen uppe i Norrland när han var på semester och plocka hjortron. Efter hans dödsfall, då lade vi bort allt fett (på kött). (S2, s. 7)

### *Skilnader*

Som nämndes ovan har man i samtliga fall minskat den kvantitativa användningen av matfett vid matlagning. Emellanåt använder F4 inget matfett alls.

–Se'n försöker jag laga mat så man inte behöver använda fett. Till exempel gör jag i ugnen i stekpåse. Jag sätter allt, köttet och potatis och grönsaker där. [...] Se'n är det färdigt. (skratt) [...] Allt på en gång. [...] Se'n går vi en runda i skogen på helgerna. Se'n kommer vi och maten är färdig. (F4, s. 11)

I den kroatiska familjen K6 används huvudsakligen matolja till matlagning, vilket är ett livsmedel med ett kulturellt grundat högt symboliskt värde. Hemma i Kroatien användes huvudsakligen olivolja, men här har man i stor utsträckning övergått till vanlig matolja. Från början beroende på att det var svårt att få tag i olivolja och senare för att man vant sig av med smaken och nu uppfattar att olivolja har för ”stark” smak.

–Jag tycker vanlig olja är bäst och ibland kan man blanda i lite olivolja. Inte till all slags mat. Till fisk eller grönsaker kan man blanda. Jag tycker vanlig olja är bäst. [...] Kanske beror det på att vi inte har använt den (olivolja) på många år. Man har vant sig vid denna (vanlig matolja). (K6, s. 3)

Avseende matfett till bröd väljer F4 lättmargarin med utgångspunkt från dess lägre fettinnehåll. Maken i K6 använder, med utgångspunkt från kulturellt grundade matvanor, inget fett alls på bröd. Makan började med ”smör” på brödet sedan barnen börjat skolan och även hemma frågade efter det. För att hålla fettkonsumtionen nere väljer man i den kroatiska familjen numera lågfettmargarinet Klick. I S2 väljs bordsmargarin med utgångspunkt från att det är märkt kolesterolfritt p.g.a. makans förhöjda kolesterolvärden och makens höga blodtryck.

Avseende val av kött väljer F4 numera en större andel kyckling för att minska fettintaget. I samma familj äter man numera också en större andel fisk, dels beroende på att fisk uppfattas innehålla mindre fett än kött, dels beroende på fettets kvalitet.



–Jo, det är – i fisken får man så’na – vad heter den – fleromättade, eller vad heter det? (F4, s. 9)

I K6 är fisk på religiösa grunder fastemat på fredagar. Kunskaper om skillnader mellan fettinnehållet i kött och fisk saknas i detta fall.

I F4 väljs ibland lättost för att hålla nere fettkonsumtionen, vilket man inte gör i de båda andra familjerna. Kulturellt grundade dryckesvanor gör att makarna i K6 inte dricker mjölk. Barnen har anammat svenska måltidsdryckesvanor. Makan köper helst hem lättmjölk till dem, vilket man också gör i den finska och svenska familjen med utgångspunkt från det låga fettinnehållet. Barnen vill dock i samtliga fall helst ha vanlig mjölk (3%) på grund av smakpreferenser.

I K6 använder man av tradition vinägrettsås på sallader, vilket man inte gör i de finska och svenska familjerna. Traditionellt användes därvid uteslutande olivolja i makarnas hemtrakt i Kroatien. Sedan familjen kom till Sverige blandas olivoljan med någon annan matolja för att mildra olivoljesmaken.

Förutom att maken i K6 har gastrit och maken upplever att hon behöver gå ned i vikt, har maken blivit lite skrämmd av resultatet av en kolestrolmätning. I denna hade maken ett värde på något över 4 medan maken hade ett värde på 6. (Förhöjt kolesterolvärde lika med eller mer än 6.5 mmol/l)

–Det är inte så mycket, det är – ändå blir man – man blir gladare om det är mindre. (K6, s. 11)

## Tänkande bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel

---

### *Vegetabilier ersätter delvis kött*

Ökat val och ökad användning av vegetabilier ersätter delvis kött. Man går också in för ett ökat val och ökad användning av bröd med högt kostfiberinnehåll. (F6 och S6) (Beskrivningskategori A, tabell 4, s. 111)

---

### *Likheter*

Tänkandet bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel karaktäriseras i familjerna F6 och S6 av en holistisk hälsosyn och av uppfattningen att aktuella kostbudskap innebär positiva förändringar inom ramen för livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7 sid. 118*).

I båda familjerna har man, som nämdes i avsnittet ovan (s. 146), erfarenhet av hjärt- och kärleksjukdom. Förändringar av matvanorna som innebär ökat val och ökad kvantitativ användning av vegetabiliska livsmedel har i båda fallen skett i utbyte mot en minskad köttkonsumtionen, vilket i båda fallen motiveras med att man på så sätt minskar sin fettkonsumtion.



Ett ökat val och ökad kvantitativ användning av kostfibrerika bröd och andra cerealieprodukter uppfattas medverka till att blodets kolesterolnivå hålls nere.

I båda familjerna har man, med utgångspunkt från näringsrekommendationer om mer kostfiber, ökat sina val och användning av kostfibrerika cerealieprodukter grundade i finska resp. svenska mattraditioner. Erfarenheter relaterade till kostfibrerikt bröd med kulturellt grundat högt symboliskt värde har därvid i båda fallen utgjort stöd för förändringen.

–[...] min mor hon bakade alltid både grovt och fint bröd och gör fortfarande. Å - ja det var ju nå'n gång så köptes det lite grand så där som omväxling, men i regel var det hemmabakat, både grovt och fint bröd. (S6, s. 6)

–Det var mest så'n, mest så'na rågbröd. [...] Äkta, äkta rågbröd. [...] I mitt hem min mamma hon bakade en gång i veckan minst. Så'na stora brödlimpor, sex, sju stycken på en gång (i stenugnen). (F6, s. 5)

I tillägg till att man håller fast vid de finska rågbrödet väljer man i F6 nu också kostfibrerika cerealier av andra slag för att ytterligare öka kostfiberinnehållet, t.ex. fiberhavregryn. Måkan i F6 mår inte bra i magen av att alltid äta finskt rågbröd och brukar växla om med rågbröd av sydsvensk typ, s.k. grovbröd.

I S6 har man inte förändrat valen men däremot i någon mån den kvantitativa användningen inom traditionellt grundade val. Med hänsyn till den aktuella hälsosituationen försökte man ersätta det traditionellt valda matbrödet med s.k. hälsobröd, vilket maken emellertid inte mår bra av. Man återgick därför till sina traditionella brödvänor, rågknäckebröd, grovbröd och siktebröd. Behovet av ett ökat kostfiberinnehåll i kosten tillgodoses genom att man ökat användningen av rågknäckebröd i relation till andra brödsorter.

I båda familjerna ges uttryck för uppfattningen att man för hälsans skull måste lära sig, dvs. i möjligaste mån förändra sina matvanor i enlighet med de rekommendationer som man får.

### *Skillnader*

Tänkandet bakom val och användning av grönsaker skiljer sig åt med utgångspunkt från skilda kulturellt grundade erfarenheter i de båda familjerna. I den svenska familjen S6 har kulturellt grundade val och användning av grönsaker utgjort stöd för förändringen av handlingsmönstret på så sätt att näringsrekommendationer innehåller budskap om ökad konsumtion av livsmedel som de redan odlar och använder. Av tradition har man alltid haft köksträdgård. Alltsedan uppväxtåren är man van att odla och äta grönsaker och andra vegetabilier. Denna erfarenhet, vilken bidragit till att grönsaker har högt symboliskt värde, har varit främjande för ökat val och användning av grönsaker i denna familj. (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*)

Föräldrarna i familjen F6 växte upp i norra resp. östra Finland. Möjligheterna att odla grönsaker på friland är där begränsad på grund av klimatskäl. Konsumtionen av grönsaker var därför mycket begränsad under uppväxten. Däremot odlades



rotfrukter, t.ex. morötter och rovor. Kulturellt grundade erfarenheter avseende val och användning av grönsaker överskuggas nu av erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen, vilket resulterat i förändringar av val och användning av grönsaker i enlighet med aktuella kostbudskap. (Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118)

–Det har blivit mera (grönsaker) se'n när jag (maken) hade (fick besked om) högre kolesterol. (F6, s. 2)

Av tradition har man kvar en relativt hög kvantitativ användning av framför allt kokt potatis, ett handlingsmönster som inte förändrats. Efter att ha ökat den kvantitativa användningen av grönsaker har man både i F6 och S6 erfarit att en ökad konsumtion av sådana livsmedel ger mättnad och att behovet av att äta kött för att bli mätt därvid har minskat, vilket i sin tur utgör ett stöd för att det nya handlingsmönstret bibehålls. Se s. 146 ovan. Uttryck för att konsumtionen av rotfrukter ökat gavs inte i något av fallen.

Avseende tänkandet om kostfiber har man i S6 uppfattningen att kostfiber finns naturligt i såväl vegetabilier som i cerealier, medan man i F6 har uppfattningen att kostfiber begränsas till cerealier. Förändringen av handlingsmönstret avseende vegetabilier har i detta fall således ingenting med uppfattningen om vegetabiliers kostfiberinnehåll att göra, utan är enbart ett sätt att minska fettkonsumtionen.

Avseende cerealiers kostfiberinnehåll finns det en kvalitativ skillnad mellan uppfattningarna i de två familjerna. I S6 har man uppfattningen att kostfiberinnehållet i cerealieprodukter är avhängigt vilket/vilka sädeslag som ingår. Vetekli uppfattas därvid vara ett eget sädeslag.

–Jaa, det är ju – vad ska jag säj, det är ju ett sädeslag det med väl som heter vetekli. Jag har för mig det. Det finns råg, vete och se'n har jag för mig att det är nå't som heter vetekli. (S6, s. 19)

Cerealiers skaldelar uppfattas inte vara mera kostfibrerika än andra delar av sädeskornet. I F6 uppfattas cerealieprodukters kostfiberinnehåll bero på hur mjölet siktats, dvs. ju mer skaldelar som är kvar i mjölet, desto mer kostfiber. Ytterligare en skillnad mellan fallen är att respondenten i S6 uttrycker att vegetabilier och kostfibrerika cerealier också är bra för magens funktion, vilket inte framkommer i F6. I F6 förknippas kostfiberinnehållet i bröd med mättnad, vilket inte kommer till uttryck i S6.

–(När) man ska ha smörgåsar med på jobbet, man blir ju inte mätt annars – av franskbröd. [...] Har man ätit (rågbröd) så är man mätt en tid i allafall. (F6, s. 6 o. 12)

---

*Ökat val av kostfibrerika cerealieprod. och ökad användning av vegetabilier.*

Urvalet av vegetabilier är relativt stort. Man går medvetet in för att öka den kvantitativa användningen av vegetabiliska livsmedel. Val och användning av bröd och andra cerealieprodukter med högt kostfiberinnehåll ökas också medvetet. (K1, K2 och K6) (Beskrivningskategori B, tabell 4, s. 111)

---





### *Likheter*

Den ökade kvantitativa användningen av vegetabiliska livsmedel, grönsaker och rotfrukter, är knuten till tänkande om vegetabilier med utgångspunkt från den aktuella hälsosituationen i de respektive familjerna, K1, K2 och K6. I K1 hade man fått kostråd om mer grönsaker i samband med att den yngste sonen utvecklade diabetes. I samtliga fall framhålls att magen arbetar på ett annat sätt sedan man ökat användningen av grönsaker.

Den ökade kvantitativa användningen av grönsaker och rotfrukter har i samtliga fall funnit stöd i den kulturella bakgrunden. Kunskapen att odla och vanan att äta grönsaker har etablerats under uppväxten på den kroatiska landsbygden.

–Vi är vana hemifrån för hemma hade vi inte något annat att äta än det (grönsaker). Det var väldigt dåligt med kött och rätt sparsamt med potatis. Också vi hade inte hemma, som till exempel ni har här, gröt och sån't som vi kunde laga. (K1, s. 2)

Det svenska kostbudskapet om utökat val och användning av grönsaker finner därvid stöd i kulturellt grundade matvanor (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*). I alla tre familjerna har man även här i Sverige stora köksträdgårdar med odling av grönsaker och rotfrukter av varierande slag.

Förändringen av handlingsmönstret när det gäller bröd och andra cerealieprodukter handlar om att man bytt ut en del av det traditionellt valda matbrödet bakat av siktat vete mot mera kostfibrerikt bröd innehållande bl.a. grovt vetekli och rågmjöl. Även t.ex. fiberhavregryn ingår i det förändrade handlingsmönstret.

–Min svärmor köper och kokar (fiberhavregryn). [...] Hon använde inte innan. När hon kom hit var hon en gång på lasarettet och hon lärde sig där att äta sådant på morgnarna. Sedan fortsatte hon. När vi reser på semester (till Kroatien) tar hon varje år med sig några sådana påsar. (skratt) Det räcker hela semestern. (K6, s. 8)

Den kulturella bakgrundens inflytande på handlingsmönstret när det gäller kostfibrerika cerealier överskuggas i alla tre familjerna av ett reflekterat tänkande om kostfibrerika cerealieprodukter med utgångspunkt från den aktuella hälsosituationen i de respektive familjerna. (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*)

–Förr när man pratade om mörkt bröd så var det ”himska” fattigt. Man skulle äta vitt bröd, fint bröd. [...] Ja, det var faktiskt så att sådant mjöl (fullkornsmjöl) använde man till grisar helt enkelt. [...] Vetekli och - det är bara till grisar – djurfoder. (K2, s. 2–3)

I alla tre familjerna har förändringen samband med erfarenhet av problem med magens funktion. I familjen K1 har förändringen också samband med de kostråd som familjen fick när den äldste sonens diabetes debuterade. I samtliga fall väljer även flertalet av barnen gärna kostfibrerikt bröd.

I samtliga fall uttrycks att kostfiber finns naturligt i såväl vegetabilier som i cerealier och att det framför allt är cerealiernas skaldelar som är kostfibrerika. Vetekli



beskrivs som vetets skaldelar. Till sist förtjänar det att nämnas att samtliga känner till att nyckelhålet på t.ex. bröd har innebörden att brödet är kostfibrerikt. Betydelsen av att mörkt bröd med nyckelhål skall vara osötat betonas.

–Det ska vara mörkt bröd med naturliga ingredienser. Det ska inte vara någon sirap i eller något sån't som gör att brödet blir mörkt. (K2, s. 6)

Anledningen till att man i princip bakar allt sitt matbröd själv är att ingen av de kroatiska familjerna accepterar matbröd som smakar sött.

### *Skillnader*

Denna grupp familjer uppvisar små skillnader i tänkandet bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel. I samtliga tre familjer uttrycks att förändringarna har sin grund i erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation. I K1 relateras därvid, liksom avseende fettrika livsmedel, i första hand till sönerns diabetes. I K2 relateras förändringen av matvanorna avseende vegetabilier och kostfibrerika cerealier till problem med magens funktion, medan bakgrunden till förändringen av matvanorna avseende fettrika livsmedel gäller hjärt- och kärlsjukdom. I K6 hänförs förändringen uteslutande till magens funktion.

–Ja, först var jag alltid dålig i magen och jag prövade allt. Sedan bakade jag sådana bullar med fiber (vetekli, vetekross, rågmjöl, linfrö). Jag hade alltid i frysen [...] och havregrynsgröt och sådana grejor. (K6, s. 12)

I familjen K2 framfördes, förutom att kostfibrerika livsmedel hjälper magens funktion, också uppfattningen att man håller sig mätt längre när man äter kostfibrerikt bröd.

–Man har märkt det direkt när man har ätit det första gången. Kanske smaken inte var så passande som man tänkte sig, men man känner sig mätt längre och magen arbetar på ett annat sätt när man äter mörkt bröd. (K2, s. 5)

I det sätt på vilket K1 uttrycker hur kostfiber motverkar förstoppning finns en omsorg om kroppens funktion som kan jämföras med omsorg om maskiner man har ansvar för att de skall fungera friktionsfritt.

–Det är som smörjolja eller något som man droppar på maskinen så att de arbetar bättre. (K1, s. 17)

Det faktum att föräldrarna i dessa tre familjer vuxit upp i lantbruksmiljö i Kroatien tycks vara främjande för odling av grönsaker och andra vegetabilier samt för uppfattningen om skillnader mellan cerealiers skaldelar och dess kärna.

---

### *Ökad variation och ökad användning:*

Man går medvetet in för att öka det låga urvalet av vegetabiliska livsmedel samt ökar den kvantitativa användningen. Man utökar också medvetet val och användning av kostfibrerika cerealieprodukter. (F2, F3, F4 och S2) (Beskrivningskategori C, tabell 4, s. 111)

---



### *Likheter*

Av kulturella och klimatmässiga skäl har föräldrarna i samtliga fall en mycket begränsad erfarenhet av odling av framför allt grönsaker under uppväxten i östra och norra Finland resp. i norra Sverige. I relation till aktuella hälsoproblem i de resp. familjerna uppfattas vegetabiliska livsmedel i samtliga fall kunna påverka hälsan i positiv riktning. Ett reflekterat tänkande omkring vegetabiliska livsmedels positiva hälsoeffekter har medverkat till en ökad variation och ökad kvantitativ användning av såväl grönsaker som rotfrukter i enlighet med aktuella kostbudskap, (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*). I samtliga fall framträder en positiv syn på ökat val och ökad kvantitativ användning av kulturellt grundade kostfibrerika cerealieprodukter relativt till den aktuella hälsosituationen, vilket i dessa fall innebär ökad användning av livsmedel med högt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*).

### *Skillnader*

I de två familjerna F3 och F4 har den holistiska hälsosynen inflytande på förändringen av matvanorna i hela familjen. Avseende förändring av val och användning av vegetabiliska livsmedel relaterar respondenten i F3 i första hand till problem med övervikt. Därvid ges uttryck för att grönsaker mättar den första hungern och på så sätt motverkar att man äter för mycket, vilket har relevans när det gäller de vuxna i familjen. När det gäller barnen tänker hon i första hand på att vegetabilier ger kostfiber där tänkandet bakom val och användning i första hand är relaterat till angelägenheten av att förebygga cancer. Detta har sin grund i en till familjen mycket närstående väns bortgång i cancer.

–Ja, det är väl alla, det är väl alla cancerfallen som – ändtarmscancer och magtarmscancer. Det är dom som skrämmer just nu. (F3, s. 10)

Sammantaget har den holistiska hälsosynen och den aktuella hälsosituationen resulterat i förändringar av val och användning av vegetabiliska livsmedel i enlighet med den uppfattade innebörden i aktuella kostbudskap. Det faktum att svenska kostbudskap överensstämmer med finska kostbudskap har utgjort stöd för förändringen.

Avseende det numera mer varierade urvalet och den ökade kvantitativa användningen av kostfibrerika cerealier, relateras i första hand till subjektivt upplevda problem med magens funktion i såväl F3 som F4. I båda familjerna stöds förändringen av att kostbudskapet uppfattas innebära förändring inom ramen för kulturellt grundade livsmedelsval med högt symboliskt värde. Samtidigt stöds förändringen av att svenska kostbudskap överensstämmer med finska kostbudskap. Finskt rågbröd och annat bröd med surdeg är basbröd i båda familjerna F3 och F4, vilket har mycket högt symboliskt värde.

–Den första chocken här var när man kom till Sverige, det var ju det att det inte fanns något bröd då. (F3, s. 12)

Numera finns ett stort sortiment av finskt rågbröd i butikerna i Olofström.



Som alternativ till detta högt värderade bröd bakas numera bröd innehållande olika kostfibrerika cerealier såsom vetekli, vetegroddar och rågkross. I F4 väljer man också medvetet t.ex. fiberhavregryn och grahamsgryn för att öka kostfiberinnehållet i kosten. I denna familj, F4, gäller tänkande bakom val och användning av livsmedel så som det beskrivits i beskrivningskategori 2 (tabell 7, s 118) också vegetabilier. Kostbudskap om ökad konsumtion av vegetabilier har därvid i första hand uppfattats innebära ökad kvantitativ användning inom ramen för kulturellt grundade högt värderade val. De förändringar som gjorts utgörs, med särskild referens till makens diabetes men också till magens funktion, framför allt av ökad kvantitativ användning av kulturellt grundade val från uppväxten i Finland, i synnerhet morötter.

–Jo, det är mest morötter. [...] Vi tycker om det. Det är bara därför. (F4, s. 1)  
...vilket också kommer till uttryck i familjen F2.

–Det har alltid varit det här med morötter. Och det är ju faktiskt gott. (F2, s. 1)  
I familjerna F2 och S2 framträder, liksom i de övriga två familjerna i denna grupp, en holistisk hälsosyn. Enskilda individers aktuella hälsosituation, samt det faktum att enskilda individer i dessa två familjer hävdar sina egna preferenser, gör att förändringen av val och användning i dessa två familjer har en mer individuell prägel än i övriga fall.

Det individuellt förändrade handlingsmönstret avseende vegetabilier och cerealieprodukter i F2 är därtill relaterade till makens övervikt och problem med magens funktion var för sig. Sålunda är förändringar av val och användning av livsmedel inom gruppen vegetabiliska livsmedel, grönsaker och rotfrukter, relaterade till övervikt och förändringar av val av kostfibrerika cerealier relaterade till problem med magens funktion. Avseende kostfibrerika cerealier handlar det i F2 om ett tillägg av kostfibrerika cerealier på frukostfilen. Det kulturellt grundade brödbalet finskt rågbröd uppskattas av alla i familjen. På grund av att finskt rågbröd uppfattas dyrt i jämförelse med svenskt matbröd reserveras detta bröd i första hand till pappan i familjen, som har sina rötter i Karelen.

–Och till och med barnen tycker om det också. Så säger dom då att – vi brukar köpa det där – det ska pappa ha nu. ”Å alltid ska han ha det godaste brödet.” (F2, s. 7)

Uttryck för hälsomässigt tänkande i relation till det finska rågbrödet framkommer ej.

I S2 utmärks förändringen av handlingsmönstret av att maken, som har högt blodtryck, har ett stort urval av kostfibrerika frukostcerealier på frukostbordet. Han väljer också medvetet fullkornsbröd.

Ja, han blandar ut cornflaxen med en massa sån't där - groddar och sådana saker på morgonen. [...] Se'n har han med sig fullkornsbröd till jobbet. [...]

Han tror att han skall leva längre om han äter sån't. (S2, s. 6)

Makens hälsosituation i S2, höga kolesterolvärden, har inte förändrat hennes val och användning av kostfibrerika cerealieprodukter i lika stor utsträckning. När det



gäller maken framkommer en starkare bundenhet till kulturellt grundade cerealieproduktval. Hon kan inte tänka sig makens kostfibrrika frukostcerealier och när det gäller matbröd har hon uppfattningen att fullkornsbröd innebär att det finns hela frön i brödet.

–Jag tycker inte om det (fullkornsbröd), det där som finns i det. Det är ju allt möjligt i det där fullkornsbrödet. Så'na där frön och – nä, jag tycker inte – nä. Då tar jag hellre en knäcke skiva, Husmans. Dom (fröna) irriterar mig på något vis. (småskratt) [...] Jag tycker det är smaklöst också. [...] Och så blir brödet ganska torrt också. (S2, s. 7)

Kulturellt grundat tänkande i relation till kostbudskapets innehåll utgör i hennes fall ett hinder för förändring. Viljan att förändra matvanorna i enlighet med kostbudskapets innehåll när det gäller kostfibrrika cerealieprodukter har hon förverkligat genom att öka användningen av knäckebröd, vilket för henne är ett val med kulturellt grundat högt symboliskt värde.

Endast i en familj, F3, ges uttryck för uppfattningen att såväl vegetabilier som cerealier innehåller kostfiber. I de övriga tre familjerna i beskrivningskategori C, F2, F4 och S2, ges uttryck för uppfattningen att kostfiber endast finns i cerealieprodukter. I två familjer, F3 och F4, ges uttryck för uppfattningen att kostfibrrika cerealier innehåller mera av sädeskornens skaldelar. I två av familjerna, F2 och S2 ges uttryck för uppfattningen att kostfiber mera har karaktären av en hälsosam livsmedelstillsats. Respondenten i F2 uttrycker det som ”något grovt” som behövs för att hålla magen igång, vilket hon använder på följande sätt:

–Försöker äta lite fiber och så'n't på morgonen innan jag sticker iväg, med filmjök för att det ska va igång. (F2, s. 3)

I S2 ges uttryck för att kostfiber är någon slags hälsosam livsmedelstillsats som är bra för bl.a. blodet och benstommen.

–Jo, jag tror att man behöver dom faktiskt för benstommen, blodet – och det kan också ha att göra med, med – åldersförändringar, att man blir senil, senil kanske. Jag tror att i framtiden kommer man att komma fram med nånting så'n't där som man kan få i maten så att man förlänger (fördröjer) åldrandet. (S2, s. 12)

### Tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel i jämförelse med tänkande bakom val och användning kostfibrrika livsmedel

I samtliga fall karaktäriseras tänkandet bakom val och användning av livsmedel av en holistisk hälsosyn. Erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen har resulterat i ett reflekterat tänkande om fettrika och kostfibrrika livsmedel. Kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber har med denna utgångspunkt lett till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning. I varierande utsträckning



har samtidigt kulturellt grundade erfarenheter, bl.a. det faktum att kostbudskapen innehåller livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde, medverkat till förändringar av val och kvantitativ användning av fettrika och/eller kostfibrerika livsmedel.

Tänkandet bakom val och användning av livsmedel har i samtliga fall i denna grupp medverkat till öppenhet för lärande om livsmedels näringsinnehåll, vilket gör att val och användning av livsmedel på olika sätt grundas på uppfattningar om livsmedels näringsinnehåll.

Analysen visar att förändringen av matvanorna i hälsofrämjande riktning i samtliga fall har sin grund i erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation. Med denna utgångspunkt redovisas nedan vilka hälsoproblem som haft betydelse för förändring av val och/eller användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel. Se tabell 8. I de två familjerna F6 och S6 har erfarenheter av förhöjda blodfetter och i familjen K1 har typ 1-diabetes medverkat till förändringar av matvanorna avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel (vegetabilier och cerealier). I övriga familjer; F2, F3, F4, K2, K6 samt S2, har olika hälsosituationer medverkat till förändringen av matvanorna avseende fettrika respektive kostfibrerika livsmedel (vegetabilier och/eller cerealier).

**Tabell 8** Erfarenheter av hälsoproblem inom familjen som medverkat till förändringar av val och/eller användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel.

	<b>Fettrika livsmedel</b>	<b>Kostfibrerika livsmedel</b>	
		<i>Vegetabilier</i>	<i>Cerealier</i>
F2	övervikt	övervikt	förstoppning
F3	övervikt förhöjt blodfett	cancer	cancer
F4	typ 2-diabetes (icke insulinberoende)	typ 2-diabetes	förstoppning
F6	förhöjt blodfett	förhöjt blodfett	förhöjt blodfett
K1	typ1-diabetes (insulinberoende)	typ 1-diabetes	typ 1-diabetes
K2	hjärtinfarkt	förstoppning	förstoppning
K6	gastrit övervikt	förstoppning	förstoppning
S2	förhöjt blodfett		högt blodtryck
S6	förhöjt blodfett	förhöjt blodfett	förhöjt blodfett

Nedan beskrivs likheter och skillnader i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i de fall där förändringarna har samma hälsomässig grund avseende såväl



fettriika som kostfibrerrika livsmedel (F6, K1 , S6), resp. i de fall där förändringen har olika hälsomässig grund avseende båda livsmedelsgrupperna (F2, F3, F4, K2, K6, S2).

---

*Samma hälsomässig grund för förändring av val och användning av såväl fettriika som kostfibrerrika livsmedel (vegetabilier och cerealier)*  
(F6, K1 och S6)

---

### *Likheter*

De största likheterna i förändringen av matvanorna finner man bland dem där förändringen har samma hälsomässiga grund avseende såväl fettriika som kostfibrerrika livsmedel (vegetabilier och cerealier) (F6, K1, S6).

I samtliga familjer i denna grupp finns en holistisk hälsosyn där såväl subjektiva symtom som objektiva, mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen har betydelse för tänkandet bakom val och användning av såväl fettriika som kostfibrerrika livsmedel. Förändringar av val och kvantitativ användning av livsmedel har skett i enlighet med näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

De allra största likheterna inom gruppen finner man i de två familjer, familjerna F6 och S6, där grunden för förändring i båda fallen är hjärtkärlsjukdom och förhöjda blodfetter. I båda dessa fall väljer man i gruppen fettriika livsmedel konsekvent livsmedel som uppfattas ha ett lägre fettinnehåll. Man har i båda fallen dessutom minskat den kvantitativa användningen av fettriika livsmedel. Samtidigt har man förändrat handlingsmönstret för kostfibrerrika livsmedel, såväl vegetabilier som cerealier. Ett konkret exempel på förändrat handlingsmönstret är att man i båda fallen numera väljer kött helt och hållet utan synligt fett. Dessutom har man minskat den kvantitativa användningen av kött och istället ökat val och kvantitativ användning av grönsaker. Den kvantitativa användningen av cerealieprodukter är i båda fallen kvar på kulturellt grundad traditionell nivå, t.ex. när det gäller bröd, medan man i båda familjerna ökat valen av kostfibrerrika alternativ.

Avseende erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, handlar det i samtliga tre familjer om att aktuella förändringar underlättats av att kostbudskapets innehåll på olika sätt finner stöd i kulturellt grundade erfarenheter. Kulturellt grundade erfarenheter utgör därvid, på olika sätt i de tre fallen, stöd för förändringen. Se nedan under rubriken ”Skillnader”. När förändringen innebär val som inte ingår i kulturellt grundade livsmedelsval, överskuggas den kulturella bakgrundens inflytande av erfarenheter relaterade till hälsosituationen. I inget av fallen utgör erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden hinder för förändring, t.ex. genom att livsmedel med lågt symboliskt värde ingår i aktuella kostbudskap.



### *Skillnader*

Förändringen till livsmedelsval, som inte ingår i kulturellt grundade matvanor, är i F6 grönsaker och margarin, i K1 kostfibrerikt bröd och andra kostfibrerika cerealieprodukter och i S6 matolja till matlagning. Därvid ersätter man i K1 avseende kostfibrerika livsmedel numera en del av det traditionella matbrödet av siktat vetemjöl med mera kostfibrerikt bröd. Denna förändring av matvanorna har sin grund i det avgörande inflytande som erfarenheter av aktuella hälsoproblem har på tänkandet om kostfibrerika bröd och andra cerealieprodukter. I F6 har förändringen av matvanorna till ökad variation och ökad användning av grönsaker samt byte till margarin, samt i S6 byte till matolja till matlagning, samma grund som i K1. Dvs. tänkandet om de aktuella livsmedlen med utgångspunkt från den aktuella hälsosituationen har resulterat i förändringar i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*).

När det gäller kulturellt grundat stöd för förändring av matvanorna i relation till aktuella kostbudskaps innehåll, finner F6 och S6 stöd för förändring till ökat val av kostfibrerika cerealieprodukter genom att sådana livsmedel har kulturellt grundat högt symboliskt värde. Likaså finner S6 och K1 stöd för ökat val och ökad kvantitativ användning av grönsaker samt K1 stöd för byte från isterfett till matolja genom att dessa livsmedel har kulturellt grundat högt symboliskt värde, i de resp. familjerna (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s.118*).

Det förändrade handlingsmönstret i K1 skiljer sig från de andra två fallen i denna grupp genom att man inte helt konsekvent väljer det fettrika matfett till matlagning som uppfattas innehålla minst fett, i detta fall matolja. Av kulturellt grundade smakmässiga skäl väljer man då och då andra matfetter till matlagning. I sådana fall bortser man alltså från de aktuella hälsoproblemen. Man har inte heller förändrat den kvantitativa användningen av fettrika livsmedel. Även i sådana fall av smakmässiga skäl, men avseende matfett till matlagning också av kulturellt grundade matlagningstekniska skäl. Avseende kött tar man bort synligt fett, men den kulturbundna höga kvantitativa användningen av kött har inte förändrats. Enligt min mening handlar det om att man har uppfattningen att de förändringar av matvanorna som gjorts, inom ramen för kulturellt högt värderade livsmedel, har varit tillräckliga för att minska fettkonsumtionen.

---

*Olika hälsomässig grund för förändring av val och användning av fett- och kostfibrerika livsmedel (vegetabilier och/eller cerealier)*  
(F2, F3, F4, K2, K6 och S2)

---

### *Likheter*

Den minsta gemensamma nämnaren inom denna grupp fall är att förändringar av matvanorna avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel (vegetabilier och





cerealier) har sin grund i en holistisk hälsosyn och i erfarenheter relaterade till familjens hälsosituationen. Den holistiska hälsosynen gör att man i sitt tänkande reflekterat över sina val och användning av livsmedel. Inom gruppen har man dock anfört olika hälsoskäl för att förändra handlingsmönstret för fettrika livsmedel, vegetabilier och/eller kostfibrerrika cerealier. Se tabell 8 ovan. Förändringen av val och användning av fettrika resp. kostfibrerrika livsmedel har således olika grund.

### *Skillnader*

När det gäller förändringar av val och användning av fettrika och kostfibrerrika livsmedel relativt till den aktuella hälsosituationen, finner man *tre inriktningar* i tänkandet om livsmedel relativt till handlingsmönstret inom gruppen med utgångspunkt från olikheter i erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden.

I familjerna F2 och F3 har förändring av matvanorna skett i enlighet med aktuella kostbudskap, men *utanför* deras kulturellt grundade val avseende fettrika och vegetabiliska livsmedel, framför allt grönsaker, (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*). Man väljer t.ex. matolja till matlagning, vilket uppfattas minska fettkonsumtionen, ett livsmedel som inte ingår i kulturellt grundade val i Finland. Samtidigt har man utökat urvalet och ökat den kvantitativa användningen vad beträffar den traditionellt låga konsumtionen av grönsaker. Förändringen stöds av att svenska kostbudskap överensstämmer med finska kostbudskap. När det gäller kostfibrerrik bröd och andra cerealieprodukter har förändringar i båda fallen skett *inom* ramen för deras kulturellt grundade val med högt symboliskt värde, (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*).

I båda fallen uppfattas förändringen av handlingsmönstret avseende fettrika livsmedel framför allt vara ett medel att uppnå viktnedgång. I F3 även ett sätt för maken att hålla förhöjda kolesterolvärden nere. I F2 är skälet till förändringen av val och kvantitativ användning avseende vegetabilier, liksom avseende fettrika livsmedel, att uppnå viktnedgång. Skälet till ökat val av cerealier är förstoppning. I F3 har förändringen av val och användning av kostfibrerrika livsmedel, vegetabilier och cerealier, sin grund i förebyggande av cancer.

Den andra inriktningen i tänkandet i relation till handlandet, vilket omfattar familjerna F4 och S2, handlar om förändringar som till övervägande del skett *inom* ramen för dessa familjers kulturellt grundade val avseende fettrika livsmedel och kostfibrerrika livsmedel inom livsmedelsgruppen bröd- och andra cerealieprodukter (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*). Avseende grönsaker har förändringen emellertid skett *utanför* deras kulturellt grundade val (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*).

När det gäller fettrika livsmedel har familjerna F4 och S2 inte bytt ut sina kulturellt grundade livsmedelsval, men minskat den kvantitativa användningen väsentligt. Avseende livsmedelsgruppen grönsaker och rotfrukter har man större variation och ökad användning av i synnerhet grönsaker, men också ökad användning av sina kulturellt grundade rotfruktsval, samt utökat urvalet av kostfibrerrika cerealier.



I F4 är den minskade användningen av fettrika livsmedel och det ökade valet och användningen av vegetabilier knutet till förebyggande av hälsoproblem som i första hand har samband med makens diabetes, medan tänkandet bakom det ökade valet av kostfibrerika cerealier är knutet till magens funktion. I familjen S2 har förändringen av tänkandet bakom den minskade användningen av fettrika livsmedel sin grund i en mycket nära väns bortgång i hjärtinfarkt, makens höga blodtryck samt att maken har förhöjda kolesterolvärden. Avseende kostfibrerika cerealier är det framför allt maken som har förändrat sina val på grund av hans höga blodtryck, medan maken ökat användningen av sina kulturellt grundade val, t.ex. knäckebröd, en förändring som är relaterad till tänkande om livsmedel i relation till hennes aktuella hälsosituation, förhöjda kolesterolvärden.

Förändringarna av matvanorna i den tredje inriktningen i tänkandet om fettrika och kostfibrerika livsmedel i relation till handlandet inkluderar två kroatiska familjer, K2 och K6. Dessa familjer har förändrat sina matvanor inom ramen för sina kulturellt grundade val med högt symboliskt värde avseende fettrika livsmedel och vegetabilier (*Beskrivningskategori 2, tabell 7, s. 118*), men utanför sina kulturellt grundade val när det gäller kostfibrerika bröd och andra cerealieprodukter (*Beskrivningskategori 1, tabell 7, s. 118*). I förändringen av matvanorna avseende fettrika livsmedel hänvisas i familjen K2 framför allt till makens sjukdom och död i hjärtinfarkt. I förändringen vad beträffar kostfibrerika livsmedel, vegetabilier och cerealier, hänvisar man i samma familj till magens funktion. I familjen K6 hänvisas förändringen framför allt till makens besvär med gastrit, makans övervikt och problem med magens funktion.

## Sammanfattning

I den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi ses inte lärandet som resultat av vissa tillförda eller förändrade egenskaper hos människan som beteende-, kunskaps- eller personlighetssystem, utan som en förändrad relation mellan människan och hennes omvärld. Subjektets interaktion med omvärlden leder till förändring i relationen, dvs. lärande. Se avsnittet om fenomenografi i kapitel 4. Lärandet orsakas av den aktivitet genom vilken den kommer till, dvs. genom tänkandet. Med utgångspunkt från denna syn på lärande, och för att öka förståelsen för de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan, fokuserar resultatbeskrivningen i detta kapitel vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel i de nio familjer i studien som förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. I beskrivningen ges uttryck för förhållanden och faktorer som medverkar till förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning.

I samtliga fall framträder en holistisk hälsosyn där såväl subjektiva symtom som objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar upp-



märksamhetens eller tänkandets inriktning på ett holistiskt sätt. Det centrala i tänkandet om livsmedel knutet till handlandet i dessa nio familjer är att aktuella hälsoproblem har fångat uppmärksamheten. Erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation leder i samtliga fall till ett reflekterat tänkande om såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel. Detta har medverkat till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning i enlighet med den uppfattade innebörden i näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Svensson (1976) har visat att lärande som har en holistisk inriktning i sitt kunskapsinhämtande organiserar delar inom kunskapsstoffet till en helhet enligt någon organiserade princip. I överensstämmelse med detta visar resultaten i denna studie att då livsmedel av olika slag, den aktuella hälsosituationen och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber utgör en helhet i ett erfarenhetsmässigt grundat tankekomplex, medverkar detta till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden befanns på olika sätt utgöra stöd för förändringen, bl.a. genom att aktuella kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber innehåller livsmedel som, inom ramen för intervjupersonernas erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, åtnjuter högt symboliskt värde. Med utgångspunkt från Pierre Bourdieus definition av habitus som förkroppsligat kapital och synen på symboliskt kapital som överordnat andra former av kapital (se avsnittet om habitus i kapitel 4, s. 80, Bourdieu, 1990; Broady, 1990), betraktas livsmedel i denna studie som bärare av symboliskt värde i en handlingarnas symboliska ekonomi. Matens betydelse för människors sociala och kulturella identitet, har uppmärksammats i ett flertal studier. Se kapitel 1 s. 33 och kapitel 6 s. 116. Om ett livsmedel har högt eller lågt symboliskt värde har sin grund i tidigare erfarenheter. Resultatbeskrivningen visar att då näringsrekommendationer och kostbudskap innehåller livsmedel med högt symboliskt värde medverkar detta till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

I intervjupersonernas tänkande bakom val och användning av livsmedel, så som det beskrivits i kapitlet, förekommer feltolkningar och missuppfattningar. Ofta betraktas en felaktig uppfattning som hinder för förståelse och insikt. I ett pedagogiskt perspektiv, och med fokus inställt på lärande i undervisningssituationer av olika slag, är feltolkningar eller missuppfattningar inget problem i sig utan, med utgångspunkt från en pedagogisk syn på lärande, tvärtom en förutsättning för och en startpunkt för fortsatt kunskapsutveckling (Marton et.al. 1989).



## 9 Tänkande bakom val och användning av livsmedel i de fall som har oförändrade eller så gott som oförändrade matvanor (7 fall)

I kapitlet beskrivs hur erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och kulturellt grundade erfarenheter kommer till uttryck i tänkandet och handlandet i de sju familjer i studien som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning vad avser såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel. Beskrivningen sker med utgångspunkt från aktuella val och användning av livsmedel. I detta kapitel redovisas likheter och skillnader i vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel i beskrivningskategori D i tabell 2, s. 110 och tabell 4 s. 111 .

Vid beskrivningen sker hänvisning till de två beskrivningskategorier (*Beskrivningskategori 3 och 4, tabell 7, s. 118*), vilka ger en karaktäristik av tänkande bakom val och användning av livsmedel som utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning.

Tänkande bakom val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel beskrivs inledningsvis var för sig. I kapitlets avslutande avsnitt görs en jämförelse mellan tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel och tänkande bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel inom gruppen.

### Tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel

---

#### *Inga eller marginella förändringar*

Smakpreferenser och matlagningstekniska hänsyn prioriteras som utgångspunkt för val och användning av fettrika livsmedel.

(Beskrivningskategori D, tabell 2, s. 110) (F5, K4, K5, S1, S3, S4, S5)

---

#### *Likheter*

I samtliga sju familjer i beskrivningskategori D, familjerna F5, K4, K5, S1, S3, S4 och S5, ges uttryck för kännedom om aktuella näringsrekommendationer om minskad konsumtion av fettrika livsmedel och ökad konsumtion av kostfibrerika livsmedel. I samtliga fall finns uttalanden som, i relation till den aktuella hälsosituationen i de resp. fallen, motiverar förändringar av matvanorna i denna riktning. I F5 har maken förhöjda kolesterolvärden. Dessutom har makens far och bror samt makans f.d. make avlidit i hjärtinfarkt. I K4, S3 och S5 har makan och



i S4 maken förhöjda kolesterolvärden. I K4, K5 och S3 har maken, i S5 maken och i S1 båda makarna problem med övervikt. I S1 har maken högt blodtryck.

I samtliga fall uttrycks medvetenhet om att hög fettkonsumtion inte är bra för hälsan.

–Man blir fetare. Man blir mera sjuk och blodtryck eller fett i blodet eller socker eller så – det kommer. (K4, s. 10)

–Man vet att det inte är bra för blod och det kan bli, vad heter det, förkalkningar och ja. (K5, s. 9)

–Det hade ju inte skadat att gå ned några kilo kanske och – ja, nn. han har ju högt blodtryck så han borde ju inte äta mycket fett va. Men man är ju slarvig. (S1, s. 8)

–Det lägger sig på hullet – ja, men se'n är det kolesterolet – men se'n är det ju kärlekskramp och detta. (S4, s. 9)

Intervjupersonen i K4 menar t.ex. att det inte går att minska mängden matfett när man steker lök, vilket hon gjorde när hon lagade gulash vid den deltagande observationen.

–När man steker det fastnar i botten när man tillsätter mindre. (K4, s. 11)

Intervjupersonen i S1 menar att hon skulle kunna minska mängden matfett för smakens skull när hon steker pannkakor, men hon befarar att de skulle bränna fast om hon tar mindre.

–Bara dom inte bränner fast. [...] För smakens skull så har det nog ingen betydelse. Det är nog mer för att dom inte bränner fast i stekjärnet som jag har det där margarinet. (S1, s. 9)

Man uttrycker också medvetenhet om att den kvantitativa användningen av matfett i matlagningen är ansenlig.

–Men du skulle se när jag smäller dit smör. Ja, jag vet inte. Jag kommer, jag kommer inte ifrån det. Det gör jag inte. Om det är en vanesak och samtidigt tycker jag personligen att det blir gott med mycket smör. (F5, s. 4)

–Jag vill gärna använda lite – mer än vad man egentligen kanske skulle behöva. (S3, s. 2)

I samtliga fall bestäms således tänkandet och handlandet avseende fettrika livsmedel i första hand av erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, där kollektivt och kulturellt grundade värderingar i form av bland annat smakpreferenser och matlagningstekniska krav är framträdande.

Kulturellt grundade erfarenheter, inkl. smakpreferenser och matlagningstekniska hänsyn, har i samtliga fall i denna grupp således större betydelse i tänkandet bakom val och användning av fettrika livsmedel än erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation. Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden överskuggar på så sätt erfarenheter relaterade till familjens aktuella hälsosituation i tänkandet och handlandet.



### *Skillnader*

Skillnader i tänkande och handlande avseende fettriika livsmedel har sin grund i skillnader i hälsosyn och skillnader i kulturellt grundade erfarenheter, som grund för hur tänkandet om enskilda livsmedel är riktat.

I sex av de sju familjerna, K4, K5, S1, S3, S4 och S5, framtonar en atomistisk hälsosyn, där subjektiva symtom *eller* objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskap om mindre fett avgränsar uppmärksamhetens inriktning (*Beskrivningskategori 3, tabell 7, s. 118*).

Den atomistiska hälsosynen gör att uppmärksamhetens eller tänkandets inriktning organiseras på ett atomistiskt sätt, dvs. man organiserar inte enskilda fakta, t.ex. kostrelaterade hälsoproblem, enskilda livsmedel och kostbudskap om mindre fett, till en helhet i sitt tänkande, utan utgångspunkten för handling tas i tänkandet om enskilda fakta. Den atomistiska hälsosynen framträder t.ex. på så sätt att subjektiva symtom *eller* objektiva parametrar i enskilda individers hälsosituation i någon mån påverkar tänkandet och handlandet avseende enskilda fettriika livsmedel. Det saknas i dessa fall en helhetssyn på den egna och familjens hälsosituation och på hur val och användning av fettriika livsmedel sammantaget påverkar hälsan.

Enligt min tolkning är det denna brist på helhetssyn som gör att hälsomässiga erfarenheter har svårt att göra sig gällande. I praktiken är det istället levda, förgivettagna erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden som på ett oreflekerat sätt avgränsar uppmärksamhetens inriktning. I relation till livsmedels symboliska värde, smakpreferenser och matlagningstekniska hänsyn resulterar detta tänkande i att man hamnar i en konfliktfylld relation till näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett. Ett exempel härvidlag är familjen S1 där, som nämndes ovan, maken har högt blodtryck och båda makarna har problem med övervikt. Erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen har föranlett ett reflekterat tänkande om fettriika livsmedel med utgångspunkt från kännedom om kostbudskap om mindre fett. I praktiken hamnar man emellertid i konflikt med kostbudskapet.

–Ja, jag vet ju ja att vi inte skall äta så mycket fett som vi gör, men - det är svårt att ändra. (S1, s. 8)

–Ja, det är inte nyttigt. Man kan inte skära väck allt innan för då blir det så torrt så. Det blir ju god smak av det liksom. (S1, s. 7)

I en del familjer framkommer också att man känner sig lurad av att det som säljs som lättprodukter inte smakar vad det lovar, vilket ökar känslan av konflikt med kostbudskapet.

–Mycket av det här lätta det smakar inte nå't tycker jag. Som vi köpte den här lättfalukorven [...] det var ju inte nå't. Det smakade ju allt annat än korv. (S5, s. 13)

Ett annat exempel på en konfliktfylld relation till kostbudskapet är S4, där maken på grund av förhöjda kolesterolvärden slutade äta choklad dagligen. Samtidigt började han använda lättmargarin på brödet. Kulturellt grundade matlagningstekniker



bidrager emellertid till att förändringarna av den sammanlagda kvantitativa mängden fett inte blir så stor.

–Jag tycker själv att det är gott att använda mycket (matfett) att steka i. Jag tycker det blir godare mat. (S4, s. 3)

Även i familjen S3, där makan har förhöjda blodfettvärden och övervikt, har handlingsmönstret stark anknytning till kulturellt grundad kvantitativ användning av matfett i matlagning.

–Jag får ju lov att säga, jag är nog lite slösaktig. Jag vill gärna använda lite - mer än vad jag egentligen kanske skulle behöva. [...] Det är väl det om man säger, man ska då göra sås och så och man vill ha lite extra i. (S3, s. 2-3)

I detta fall finns även drag av fatalism i relation till de förhöjda blodfettvärdena.

–Annars så tror jag liksom inte – annars så är jag inte den där personen liksom som tänker att – . Det är samma som man säger som att för, för baciller och smitta och sån't där. Det är som jag brukar säga, jag är inte rädd för det för ska jag ha det så får jag det i allafall va. (S3, s. 16)

Det fatalistiska draget i S3 vad beträffar val och användning av fettrika livsmedel, vilket leder till ett oreflekterat tänkande som grund för handlande, är tillsammans med tänkandet bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel (se nedan) ändå inte så utpräglat som i F5 nedan, vilket försvarar kategoriseringen i beskrivningskategori 3 (tabell 7, s. 118).

I fallet F5 framtonar en utpräglat fatalistisk hälsosyn där varken subjektiva symptom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning (*Beskrivningskategori 4, tabell 7, s. 118*).

–Det finns folk där i Karelen som har levt 70, 80, 90 år. Det finns folk som har dött 20, 30, 40 år gamla. Se'n om jag inte lever så länge som ni har räknat med eller nånting sån't där så det bryr jag mig inte om. Inte ett dugg! (F5, s. 5)

I skärningpunkten mellan erfarenheter av hälsoproblem och kostbudskap om minskad konsumtion av fettrika livsmedel, bortser man i detta fall helt från riskerna för den framtida hälsan.

–Det intresserar mig inte att läsa överhuvudtaget sådan reklam. För att jag tror att olika tider har olika hysterier om olika saker. (F5, s. 21)

Erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen har inte haft något inflytande på matvanorna. Samtidigt avgränsas uppmärksamhetens inriktning av att kostbudskapet uppfattas innebära minskat val och minskad användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och ökad användning av livsmedel med lågt symboliskt värde. Se nedan.

I de sex familjer som har en atomistisk hälsosyn, K4, K5, S1, S3, S4 och S5, är de få förekommande förändringarna begränsade till förändringar inom ramen för kulturellt grundade val. I de aktuella förändringarna finns inom denna grupp familjer vissa skillnader i tänkandets innehåll. Avseende ”smör” på bröd har man t.ex. i fyra av familjerna, K4, S1, S4 och S5, bytt till lättmargarin för att minska fettinta-



get. I dessa fall är detta ett val som har sin grund i ett reflekterat tänkande i relation till den aktuella hälsosituationen. I K5 har bytet till lättmargarin emellertid skett med utgångspunkt från att lättmargarin är lätt bredbart, dvs mjukare i kylskåps-temperatur. I S3 väljs Bregott av smakskäl.

I de svenska familjerna S1, S3, S4 och S5 ingår matfett på bröd i det kulturella arvet och tänkandet om att ha matfett på bröd överhuvudtaget är därigenom knutet till kulturellt grundade matvanor. I de kroatiska familjerna är det kulturella arvet i detta fall inte lika självklart. När respondenten i familjen K4 kom till Sverige reagerade hon positivt på den svenska traditionen att ta smör eller margarin på brödet. I hennes hemtrakt i de Dinariska alperna användes matfett på brödet bland dem som hade tillräcklig tillgång till det. Det var vanligtvis isterfett, men det kunde undantagsvis vara hemkärnat smör. I de familjer, framför allt i stora familjer, som hade knapp tillgång till matfett, användes matfett företrädesvis i matlagning. Vid flytningen till Sverige tog man i denna familj genast efter den svenska traditionen och använder nu alltid ”smör” på brödet.

–Jag tänkte, oh vad bra att dom har smör eller margarin på brödet. [...] Och nu kan vi inte äta bröd utan margarin, nej. (K4, s. 4)

På sina semesterresor till Kroatien har denna familj nu alltid med sig svenskt smörgåsmargarin så att det räcker under hela semestern.

I familjen K5, som kommer från Adriatiska havets kustland, hade man emellertid aldrig brett matfett på bröd innan man kom till Sverige. Under uppväxten förekom det dock att man doppade bröd i olivolja, en vana som maken då och då tillämpar ännu. Här i Sverige har barnen i familjen infört vanan med matfett på brödet efter att de kommit i kontakt med denna tradition i skolan. Barnen använder nu alltid ”smör” på brödet medan föräldrarna inte alltid gör det.

Vid val av matfett till matlagning väljer man i de fem familjerna K4, S1, S3, S4 och S5 huvudsakligen margarin och i K5 huvudsakligen vanlig matolja och olivolja samt i någon mån margarin. I de svenska familjerna S1, S3, S4 och S5 relateras valet av margarin till att man även i föräldrahemmet huvudsakligen använde detta matfett till matlagning. I S5 väljs gärna smör till matlagning när särskilt god smak eftersträvas. I S1 har man börjat att i någon mån ersätta margarin med matolja vid stekning, vilket maken har börjat köpa hem. Valet av matolja kan ses i relation till kostråd som getts med anledning av hans höga blodtryck, men också i relation till övervikten då matolja uppfattas nyttigare och uppfattas innehålla mindre kalorier än margarin. I flera utsagor framkommer dock att maken är rädd för oljan.

–Jag är lite rädd när jag använder olja att det ska ta eld. (S1, s. 1)

Med anledning av makens höga kolesterolvärden i S4 prövade man en period att ersätta en del margarin med matolja, som ett sätt att minska fettkonsumtionen, då matolja också i denna familj uppfattas innehålla mindre fett än margarin. Maken tålde emellertid inte steklukten av oljan och man återgick till margarin.

I familjen K4 användes i första hand isterfett som matlagningsfett under uppväxtåren i Kroatien. Man hade två hushållsgrisar och det isterfett som utvanns när





dessa slaktades var det matlagingsfett som användes. I någon mån användes hemkärnat smör. Efter flyttningen till Sverige gjorde familjen K4 i början sitt eget isterfett. Så småningom övergick man emellertid till margarin.

–Jag tycker det (margarin) har bättre smak (än ister). (K4, s. 1)

Förändringen från val av isterfett till margarin som matlagingsfett har sin grund i att alternativet till isterfett i den kulturella bakgrunden var, om än sparsamt, smör. En förändring som också stöds av följande utsaga:

–På några ställen dom använder bara så'na smör, hemmagjort. Dom har kor och mjölk och därför dom gör själva smör. Därför dom använder också här så'na margarin. (K4, s. 2)

I familjen K5 har man sedan flyttningen till Sverige bytt ut isterfett mot matolja. Under uppväxten i Kroatien utvanns isterfett vid höstslakten. Makens besvär med magen efter migrationen till Sverige sattes i samband med att de i början använde svensktillverkat isterfett. Man övergick då till matolja, vilket vid den tiden delvis hade börjat användas till matlagning också i hembyn i Kroatien. Förändringen föranleddes alltså av att svenskt isterfett sattes i samband med då aktuella hälsoproblem och skedde inom ramen för kulturellt grundade val. (Jämför K4) För övrigt använder denna familj huvudsakligen olivolja vid matlagning och till sallader i enlighet med kulturellt grundade matvanor.

I samtliga sex familjer har man uppfattningen att synligt fett på kött inte är hälsosamt, men man väljer endast bort den mängd som överskrider kulturellt grundade smakpreferenser. I inget av fallen väljer man bort allt fett på kött. Som grund för handlingsmönstret anges t.ex. uppfattningen att köttet blir saftigare om det finns synligt fett kvar och att fett behövs i såsen, både för smaken och för mängden.

–Man kan inte skära väck allt innan för då blir det så torrt så. Det blir god smak av det liksom. (S1, s. 7)

–Men det är väl det att man vill ju gärna ha lite (fett) i för det har man ju lite grann i såsen se'n. (S3, s. 13)

I en av familjerna lades en ansenlig klick margarin bredvid kycklingen som stektes i lergryta. Motivet för detta var att öka såsmängden.

–Det är för att det ska bli lite sås. (S5, s. 1)

I de kroatiska familjerna äter föräldrarna, särskilt männen, upp allt fett på kött trots att de tonåriga barnen protesterar.

Pojken klagar på farsan. – Jag tar lite mera avstånd nu än innan. Ju äldre man blir man blir lite tjockare och så där. Men min man är annorlunda.

Han bryr sig inte om vad pojken säger. (K5, s. 5)

Avseende den kvantitativa användningen av fettrika livsmedel har det, som nämndes ovan, i samtliga fall inte skett någon förändring av handlingsmönstret i relation till kostbudskap om mindre fett. I de kroatiska familjerna K4 och K5 handlar det om att kostbudskapet uppfattas innehålla minskad kvantitativ användning av kulturellt högt värderade livsmedel, vilket orsakar konflikt i relation till kostbudskapet.



Som exempel kan nämnas att i K4 sparas allt fett som skärs bort på kött. Detta används när man t.ex. kokar soppa eller gör surkål där det ingår som en ingrediens för att erhålla rätt smak och utseende enligt mattraditioner grundade i den kulturella bakgrunden.

–Jag tycker det är inte soppa utan fett ovanpå. (K4, s. 5)

I familjen K4 handlar det även om att ingenting får förfaras, vilket enligt min tolkning har sin grund i att uppväxten i Kroatien inneburit erfarenheter av stor knapphet på bl.a. kött och fett.

–Det blir mat kvar och det är synd att lägga i soppåsen. Jag ska ta – Det är korb eller pommesfrites eller – och barnen använder mycket sådana grejor – och när dom får kotlett och det finns kött kvar – dom vill slänga, men jag ska ta, säger jag. (K4, s. 9)

I S4 har man svårt för att ta kostbudskap om mindre fett på allvar på grund av de dubbla budskap som kommer till uttryck i livsmedelsannonser och reklamblad, dvs. samma källa för information framför olika budskap vid olika tillfällen, vilket i tillägg till vad som ovan anförts, utgör ytterligare ett hinder för förändring genom den irritation det skapar.

–Så kan det stå om maten, hur viktigt det är. Se'n så kan det gå några veckor och så kan det stå hur gott det är att göra vetebröd och kakor och allt sånt. Och nästa gång så kommer något om att man ska banta. (S4, s. 14)

I andra fall upplevs en misstro mot kostinformation eftersom olika källor för information upplevs framföra olika budskap.

–Nu har dom ju skippat kolesterolen. Nu är ju inte det så farligt längre. –Nu är det väl något annat dom ska ta tag i. (S5, s. 15)

Detta citat skall ses mot bakgrund av att denna studie gjordes i anslutning till Olofströmsprojektet (se bilaga 1) där målsättningen är att reducera insjukandet i kardiovaskulär sjukdom och icke insulinberoende diabetes. Befolkningen har bl.a. erbjudits kolesterolmätning och många har fått kostråd på grund av förhöjda kolesterolvärden. Citatet relaterar till något hon läst eller hört som inte stämmer med Olofströmsprojektets budskap. Även Jansson (1988) fann i sin undersökning av svenska hushåll en misstro mot kostinformation, bl.a. beroende på de snabbt växlande och motstridiga ”sanningar” som sprids i massmedia.

Avseende val och användning av fettrika livsmedel finns det i flera fall utsagor som tyder på uppfattningar om fetts fördelar för kroppens funktion, vilket kan vara en faktor som skapar konflikt till kostbudskapet och utgör hinder för minskat val och användning. I såväl S3 som S5 framförs därvid en maskinsyn på kroppen i så mening att man känner omsorg om kroppen på samma sätt som man känner omsorg om en maskin som man ansvarar för. I S3 uttrycks att fett behövs för att smörja tarmarna och i S5 för att smörja leder och muskler.

–Jo, det behöver man för tarmarnas skull och det här att dom inte ska torka igen tarmarna. Till det behöver vi lite fett, va. [...] Och blir det allting torrt liksom, då kan det ju - . Det är samma som man säger – en bil behöver – en



motor behöver ju olja. Får den ingen olja så blir det ju torrt och då går den ju inte längre ju. Och det måste ju fungera samma med människan ju. (S3, s. 21)

–Det behövs i alla leder och i alla muskler och allting sån't så behövs det nog fett för att få det smidigt. (S5, s. 17)

I familjen F5, som har en fatalistisk hälsosyn och där man är mycket starkt bunden till kulturellt grundade val och användning av livsmedel, kan man inte tänka sig att byta ut smör mot något annat matfett. De starka banden till kulturellt grundade val av livsmedel präglas framför allt av att man värderar vissa livsmedel, t.ex. smör mycket högt. Intervjupersonen talar t.ex. om ”äkta smör” (F5, s. 1). Samtidigt har man i denna familj en stark misstro mot industritillverkade livsmedel överhuvudtaget, vilka inte uppfattas som naturliga livsmedel. Det exempel som ges här handlar om margarin. Grunden till denna starka misstro lades under uppväxten då det gick illvilliga rykten om råvaror som användes vid tillverkningen av margarin. Även idag har hon en mycket stark misstro mot margariner, inkl. lättmargariner. Hon frågar sig vad margariner innehåller när de inte innehåller naturligt fett från komjölk.

–Eh, dom här margarinererna tror jag innehåller - Ja, vad innehåller dom egentligen om dom inte innehåller det här riktiga fettet från kossan? Vad innehåller dom för nå't? Då måste det va kemiska ämnen och till det är jag skeptisk. Så om tio år kanske, eller om femtio år säger dom det här Lätta, det var ju livsfarligt. (F5, s. 9)

## Tänkande bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel

---

### *Inga eller marginella förändringar*

Smakpreferenser prioriteras som utgångspunkt för val och användning av såväl vegetabiliska livsmedel som bröd och andra cerealieprodukter. (Beskrivningskategori D, tabell 4, s. 111) (F5, K4, K5, S1, S3, S4, S5)

---

### *Likheter*

I sex av de sju familjer (K4, K5, S1, S3, S4 och S5) som tillhör beskrivningskategori D vad gäller val och användning av kostfibrerika livsmedel, ges uttryck för en atomistisk hälsosyn (*Beskrivningskategori 3, tabell 7, s.118*). I samtliga sex familjer finns utsagor som ger uttryck för omsorg om den egna och/eller enskilda familjemedlemmars hälsa som motiverar förändring av val och användning av livsmedel i enlighet med kostbudskap avseende såväl grönsaker och rotfrukter som kostfibrerika cerealieprodukter inkl. bröd. I samtliga fall ges uttryck för uppfattningen att vegetabiliska livsmedel och kostfibrerika cerealieprodukter är hälsosamma. I samtliga fall har dock endast marginella förändringar av handlingsmönstret skett.



Inom gruppen finns gruppvisa likheter i tänkandet bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel i familjerna K4 och S3 i jämförelse med familjerna K5, S1, S4 och S5. De gruppvisa likheterna består i att i familjerna K4 och S3 har enskilda individers hälsosituation inflytande på tänkandet relativt till dessa individers val och användning av i synnerhet grönsaker och i K4 också av kostfibrerrika cerealieprodukter.

I familjerna K5, S1, S4 och S5 består den inbördes likheten i att man i dessa fall sedda som helheter, har en allmänt sett positiv syn på såväl vegetabiliska livsmedel som på kostfibrerrika cerealieprodukter relativt till hälsan. Denna positiva syn har emellertid inte förändrat handlingsmönstret i de respektive familjerna. Ej heller har enskilda individers aktuella hälsosituation, båda makarnas övervikt och makens höga blodtryck i S1, resp. makens förhöjda blodfettvärden i S4 och makans förhöjda blodfettvärden och övervikt i S5 påverkat dessa personers val och användning av kostfibrerrika livsmedel.

De skillnader som förekommer inom och mellan de inbördes lika eller liknande fallen beskrivs nedan. Där beskrivs också på vilket sätt uppfattningar bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel framträder i F5, som har en fatalistisk hälsosyn (*Beskrivningskategori 4, tabell 7, s. 118*).

#### *Skillnader*

I familjerna K4 och S3 förekommer skillnader *inom* fallen avseende tänkande bakom val och användning av kostfibrerrika livsmedel i relation till kostbudskap om ökad konsumtion av vegetabiliska livsmedel och kostfibrerrika cerealieprodukter inkl. bröd. I båda fallen handlar det om individers, i båda fallen makans aktuella hälsosituation (övervikt och förstoppning) och dess betydelse för tänkandet.

I K4 har makans problem med förstoppning medverkat till att hon i någon mån ökat val och användning av såväl kostfibrerrika cerealieprodukter som grönsaker. Hon tror också att man inte går upp vikt om man äter fibrer. I S3 har problem med övervikt medverkat till att hon ökat val och användning av grönsaker. Hon ger dock inte uttryck för att hon tror att grönsaker och andra vegetabiliska livsmedel eller kostfibrerrika livsmedel kan medverka till att hennes problem med förstoppning minskar. I beskrivningen som följer redovisas vegetabiliska livsmedel (grönsaker) och cerealieprodukter var för sig.

I såväl familjen K4 som i familjen S3 har makan en positiv syn på grönsaker, vilket övriga familjemedlemmar inte har. För makan i den kroatiska familjen K4 har kulturellt grundade erfarenheter haft en stödjande funktion i relation till kostbudskap om ökad konsumtion av vegetabiliska livsmedel, då sådana livsmedel är kulturellt högt värderade. Detta har inte varit fallet för makan i S3, där t.ex. grönsakskonsumtionen var låg under uppväxten. I detta fall överskuggas kulturellt grundade erfarenheter av att den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning.

–Ja, så [...] började jag väl med det (grönsaker) rätt mycket när jag var med



i Viktväktarna. Det var väl det som gjorde det. Annars har vi väl inte vart så där väldigt mycket för grönsaker egentligen. (S3, s. 2)

Som nämnts ovan används inte cerealieprodukter av fullkornstyp i Kroatien. Hos makan i K4 avgränsas uppmärksamhetens inriktning vad gäller kostfibrerikt bröd och andra cerealieprodukter av erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen, vilket på så sätt överskuggar kulturellt grundade erfarenheters betydelse i tänkandet.

–Havregryn använde jag mycket sista tiden. Därför att jag har hård mage jag använder mycket havregryn, till gröt. (K4, s. 7)

Hon bakar också då och då kostfibrerikt bröd där hon förutom vetemjöl använder vetekli, helt linfrö, rågmjöl och rågsikt. Den övriga familjen, med undantag av en son, accepterar dock endast siktade cerealieprodukter av vete, vilket har sin grund i den kroatiska kulturella bakgrunden där endast vitt bröd bakat av siktat vetemjöl accepteras.

–Vi kroater brukar bara göra det brödet. Det är bara vetemjöl. (K4, s. 4)

Detta gör att familjens val av cerealieprodukter trots allt till övervägande del består av cerealieprodukter av siktat vetemjöl (bröd och pasta).

Problem med magens funktion har emellertid inte medverkat till förändring av tänkandet om kostfibrerikt bröd och andra cerealieprodukter hos makan i S3 och hon har inte förändrat sina matvanor härvidlag. Istället är det värderingar som har sin grund i erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden som dominerar i tänkandet, och kostbudskap om mer kostfiber uppfattas i detta fall som förändringar till livsmedel med lågt symboliskt värde. Relationen till kostbudskapet blir på så sätt konfliktfylld. Detta trots att hon har uppfattningen att kostfibrerika cerealieprodukter hjälper till vid störningar i magens funktion. Angående fiberberikade havregryn och fibermannagryn säger hon t.ex.:

–För dom som tycker om det så tror jag nog – om di kan vänja sig vid det.

Jag vet inte om det blir mera gryntigt eller om konsistensen är densamma. –

För dom som tycker om det är det säkert bra alltså med lite fibrer i det. Det tror jag ju. (S3, s. 10)

I hennes bortval av kostfibrerikt bröd ligger också uppfattningen att fullkornsbröd alltid innebär att det är hela korn i brödet. Detta handlingsmönster har, enligt mitt sätt att se, sin grund i att erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen överskuggas av kulturellt grundade erfarenheter när det gäller tänkandet om kostfibrerika livsmedel. Hennes ökade val och användning av grönsaker förknippas endast med försöken att få bukt med övervikten och inte alls med problemen med förstoppning.

I familjerna S1, S4 och S5 ges uttryck för en god förståelse för såväl vegetabiliska livsmedel som kostfibrerika cerealieprodukters betydelse för hälsan. Denna förståelse kommer emellertid inte i något av fallen till uttryck i tänkandet och handlandet avseende kostfibrerika livsmedel, dvs. förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskap om mer kostfiber har ej skett.



I familjen S4 hindras dessutom val och användning av kostfibrerikt bröd av uppfattningen att sådant bröd innehåller mycket konserveringsmedel. Intervju-personen reagerar också mot att man tillsätter fibrer, som hon uppfattar det, på ett konstlat sätt.

–[...] förr så fanns det ju naturligt med i mjölet och sånt ju. Nu så måste dom ju plötsligt sätta till det på ett konstlat sätt ju. (S4, s. 7)

Avseende vegetabiliska livsmedel utgör den kroatiska kulturella bakgrunden grund för aktuell variation och jämförelsevis stor kvantitativ användning av grönsaker i familjen K5. I denna familj sammanfaller således kostbudskap om att t.ex. äta mer grönsaker med kulturellt grundade och högt värderade val. Med utgångspunkt från småbrukarbakgrunden odlar man även här i Sverige vegetabiliska livsmedel av många olika slag. I familjen K5, där man odlade och åt rikligt med grönsaker under uppväxten i Kroatien uppfattas dessa livsmedel som nyttiga och välgörande. Liksom avseende cerealier har maken i denna familj dock värderande uppfattningar om vad som kan odlas och ätas, t.ex. avseende bondbönor.

–Vi åt så mycket bondbönor innan (i Kroatien). Vi odlade själva. Vi hade här också på kolonin, men han är alltid arg på detta. [...] han säger, är det fattigdom, är det krig eller vad är det? Likadant med bröd. Han vill aldrig blanda något annat mjöl i, bara vetemjöl. (K5, s. 5)

I familjen K5 är bröd lika med bröd av siktat vetemjöl. Cerealieprodukter som i relation till kulturellt grundade erfarenheter har lågt kulturellt värde, nedvärderas. I denna familj är det, som nämndes ovan, endast matbröd av siktat vetemjöl som accepteras. Bröd med inblandning av mjöl av grövre typ accepteras ej. Makan vill gärna blanda i lite rågsikt med utgångspunkt från hennes uppfattning att brödet då blir både godare, nyttigare och bättre för magen, men detta accepteras inte.

–När han (maken) bakade smugglade jag i lite (rågsikt). ”Vad gör du”, sa han. Han märkte det, va. Det är svårt. Det är mycket svårt med det. Jag sa: ”Det är bra, du måste lära dig. Bara lite, inte så mycket.” Han sa: ”Du vill lura mig.” (K5, s. 6)

Allt bröd som inte är bakat med enbart siktat vete uppfattas av maken som ”fattigbröd”, vilket i alltför hög grad påminner om bristen på siktat vetemjöl till bröd under krigsåren på 1940-talet. Följdriktigt nedvärderas det svenska mörka brödet i familjen K5 med hänvisning till att det är ”fattigmansbröd”, (se ovan) vilket utesluter möjligheten att välja något annat matbröd än bröd av siktat vetemjöl. Makan får inget gehör för sin uppfattning att grövre bröd är nyttigare. Med samma argument är det i denna familj uteslutet att t.ex. välja någon annan pasta än den som är gjord på siktat vetemjöl.

–Är vi fattiga. Dom (maken och sönerna) skulle säga det ser fattigt ut. (K5, s. 5)

I familjen K5 hade en förändring av handlingsmönstret kunnat ske om hustruns tänkande om livsmedel i relation till kostbudskapets innehåll hade haft inflytande på övriga familjens uppfattningar. I det här aktuella fallet har hennes uppfattningar emellertid måst stå tillbaka för övriga familjemedlemmars önskemål.



I samtliga fall har man uppfattningen att kostfiber finns i cerealier. I de två familjerna S4 och S5 ges uttryck för uppfattningen att kostfiber även finns i vegetabilier. I de två familjerna K4 och S4 ges uttryck för uppfattningen att det i cerealieprodukter finns mer kostfiber ju mer skaldelar som ingår. I S5 ges uttryck för uppfattningen att kostfiber är cerealiers och vegetabiliers skal. I de övriga två familjerna, S1 och S3 ges uttryck för uppfattningen att kostfiberinnehållet i cerealieprodukter har att göra med hur mycket mjöl av något annat sädeslag, t.ex. råg, som vetemjålet är utblandat med.

I familjen S5 har man uppfattningen att kostfiber rensar ”sotar” tarmen, vilket gör att man får mer energi.

–[...] i och med att det (kostfiber) hjälper magen. Om man har ont i magen va, så känner du dig nere i skorna, men om du kan sköta din mage perfekt så känner du dig piggare. [...] Om man säger att det rensar tarmväggarna med skalen där så får man ju mer energi i sig se'n. [...] Att kroppen kan tillgodogöra sig den (maten) bättre va i och med att man har ”sotat” magen så att säga genom att man har rensat magen med de här fibrerna då som skrapar rent inne i tarmarna. (S5, s. 12)

I den finska familjen F5 avgränsas uppmärksamhetens inriktning av erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden avseende såväl vegetabiliska livsmedel (grönsaker och rotfrukter) som bröd och andra cerealieprodukter. Erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation har inte på något sätt påverkat tänkandet om kostfibrerrika livsmedel och förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning har ej skett. Kulturellt grundade erfarenheter dominerar helt över erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation vad gäller tänkandet bakom val och användning av livsmedel i detta fall. Därvid värderar man t.ex. sitt kulturellt grundade matbrödsval, det finska rågbrödet, mycket högt. Sådana cerealieprodukter som man inte har kulturellt grundad erfarenhet av nedvärderas. Det är i sammanhanget värt att nämna att man serverar finskt rågbröd till dagens samtliga måltider.

Avseende kostfibrerrika cerealier domineras tänkandet av att endast sådana mjölslag till bröd som användes under uppväxten i Finland accepteras. I detta fall är det rågmjöl och vetemjöl där rågmjöl under uppväxten användes till matbröd och vetemjöl till vetebröd. Numera väljs i första hand rågbröd men också matbröd bakat av vetemjöl. Inblandning av något annat slags mjöl accepteras ej och vetekli ifrågasätts.

–Jo, det finns massor med påsar att köpa och blanda i, men –kli och vad det nu heter, havregryn och allt möjligt, men nej. Antingen får det vara rågbröd eller vitt bröd, ingenting emellan. (F5, s. 9)

–Men vad är vetekli för nånting egentligen då? Vad är det för något? (F5, s.17)

Detta grundar sig på uppfattningen att endast råg och vete är brödmjöl. Det talas emellertid om att det är rågbröd man blir mätt på medan bröd av siktat vete är ”bara luft och vatten” (F5, s. 9). I samband med detta hänvisas till följande ord-



språk från Finland: ”Det är rågen som håller mannen på vägen.” Rågbröd uppfattas till skillnad från annat bröd som ”riktigt bröd” (F5, s. 10). Denna finländska familjs, liksom även andra finländska familjers, val av finskt rågbröd som det högst värderade brödet är mycket positivt med tanke på kostbudskap om ökad konsumtion av kostfibrerika livsmedel.

Avseende cerealieprodukters relation till magens funktion har man uppfattningen att vitt bröd inte är bra. Familjen F5 nedvärderar dock svenskt rågbröd/grovbröd som alternativ till vitt bröd då sådant bröd inte uppfattas vara mörkt på ett naturligt sätt därför att det innehåller en stor mängd socker.

Argumentet att bröd innehåller kostfiber som motiv för att öka acceptansen är uteslutet då kostfiber i familjen F5 uppfattas vara benämningen på en livsmedels-tillsats, vilket man överhuvudtaget är mycket skeptisk mot.

I familjen F5 har man uppfattningen att grönsaker inte har någon välgörande effekt över huvudtaget. Grönsaker uppfattas helt enkelt inte som riktig mat och har därmed lågt kulturellt värde.

–Om man äter vanlig mat som man alltid har ätit, alla har blivit gamla och mått bra. (F5, s. 5)

I familjen F5 är grunden för tänkandet bakom val och användning av grönsaker att det inte fanns några grönsaker, endast i någon mån morötter och kålrötter under uppväxten i Finland, vilket fick till följd att man inte uppfattar att grönsaker behövs över huvudtaget. I enlighet med kulturellt grundade livsmedelsval uppfattas potatis som basmat på samma sätt som bröd och kan inte ersättas med något annat, varken med ris eller spagetti.

–Det (ris) mättar ju i magen då för en stund och se'n är man hungrig efter en liten stund tycker jag. [...] då kokade jag alltid potatis för att jag ville inte slicka i mig dom där slemmiga sakerna (spagetti). (F5, s. 5-6)

## Tänkande bakom val och användning av fettrika livsmedel i jämförelse med tänkande bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel

I samtliga familjer i denna grupp, vilka inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, karaktäriseras tänkandet bakom val och användning av livsmedel i första hand av att erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden avgränsar uppmärksamhetens inriktning. Kulturellt grundade erfarenheter utgör således en framträdande grund för hur tänkandet bakom val och användning av livsmedel är riktat.

Erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation avgränsar i denna grupp fall inte alls, såsom i familjen F5, eller endast i någon mån, såsom i familjerna K4, K5, S1, S3, S4 och S5, uppmärksamhetens inriktning. I de senare fallen handlar det





huvudsakligen om att enskilda individers hälsomässiga erfarenheter medverkar till att denna person i någon mån förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning. Med denna utgångspunkt redovisas nedan vilka hälsoproblem som haft betydelse för förändring av val och/eller kvantitativ användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel. Obs! Tabellen ger alltså ingen bild av den totala hälsosituation i de resp. familjerna.

**Tabell 9** Erfarenheter av hälsoproblem som hos individer i familjen i någon mån medverkat till förändring av val och/eller användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel.

	Fettrika livsmedel	Kostfibrerika livsmedel	
		Vegetabilier	Cerealier
K4	övervikt	förstoppning	förstoppning
K5	övervikt		
S1	övervikt högt blodtryck		
S3		övervikt	
S4	förhöjda blodfettvärden		
S5	övervikt		

Förändringarna av matvanorna i relation till den aktuella hälsosituationen i familjerna i tabellen ovan är små, beroende på att erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden har överordnad betydelse i tänkandet bakom val och användning av livsmedel.

Som ovan beskrivits karakteriseras tänkandet bakom val och användning av såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel i familjerna K4, K5, S1, S3, S4 och S5 av en atomistisk hälsosyn, där subjektiva symtom *eller* objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskapet, avgränsar uppmärksamhetens inriktning (*Beskrivningskategori 3, tabell 7, s. 118*).

Som likaså beskrivits ovan karakteriseras tänkandet bakom val och användning av såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel i F5 av en fatalistisk hälsosyn och uppfattningen att kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber innebär minskat val och användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och användning av livsmedel med lågt symboliskt värde (*Beskrivningskategori 4, tabell 7, s. 118*).

Nedan ges en sammanfattande beskrivning av grunden för tänkandet bakom val och användning av fettrika livsmedel i jämförelse med grunden för tänkandet bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel inom den här aktuella gruppen familjer.

Eftersom analysen i den här aktuella gruppen visat att tänkandet bakom val och



användning av såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel, domineras av erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, sker redovisningen nedan med utgångspunkt från hur denna aspekt kommer till uttryck i tänkandet och handlandet.

Därvid inleds beskrivningen med familjen F5, där erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden är helt dominerande i tänkandet bakom val och användning avseende såväl fettrika livsmedel som kostfibrerika livsmedel. Dvs. erfarenheter relaterade till familjens hälsosituationen har inte något inflytande på innehållet i tänkandet om livsmedel relativt till handlingsmönstret.

Därefter beskrivs likheter och skillnader inom och mellan fallen K4, K5, S1, S3, S4 och S5, där erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden är starkt framträdande i tänkandet bakom val och användning av livsmedel. I dessa fall kommer emellertid erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen i viss mån till uttryck i tänkandet och handlandet avseende fettrika och/eller kostfibrerika livsmedel.

---

*Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden dominerar helt över erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation. (F5)*

---

I familjen F5 dominerar den kulturella bakgrundens inflytande på innehållet i tänkandet om livsmedlen relativt till handlingsmönstret helt över den aktuella hälsosituationens inflytande avseende såväl fettrika livsmedel som kostfibrerika livsmedel.

I utsagorna ges uttryck för kännedom om kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Överväganden med utgångspunkt från aktuella kostbudskap överskuggas emellertid bl.a. av kulturellt grundade smakpreferenser och matlagningstekniker. Därvid uppfattas de aktuella kostbudskapen generellt sett innehålla rekommendationer om minskat val och användning av livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde (fettrika livsmedel) och ökat val och användning av livsmedel med kulturellt grundat lågt symboliskt värde (vegetabiliska livsmedel och kostfibrerika cerealieprodukter).

Den aktuella hälsosituationen inom familjen, förhöjda kolesterolvärden och det faktum att flera nära anhöriga avlidit i hjärtinfarkt, framträder inte i tänkandet bakom val och användning av varken fettrika eller kostfibrerika livsmedel.

Grunden för val och användning av såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel utgörs helt och hållet av uttryck för kulturellt grundade erfarenheter.

Avseende grönsaker har man uppfattningen att sådana livsmedel saknar betydelse för hälsan med motiveringen att man, trots att sådana livsmedel inte fanns under uppväxten, ändå växte normalt. Potatis, vilket var ett baslivsmedel under uppväxten, utgör undantag och bedöms med utgångspunkt från uppfattningen att det är ett livsmedel som man blir mätt på. Morötter odlades under uppväxten och uppskattades när de då och då kom fram på bordet på söndagarna. Även nu ingår morötter i kosthålllet.

Uppfattningen om kostfiber som något ”konstgjort” utgör grund för bortval av



allt som benämns innehålla kostfiber. De enda cerealieprodukter som accepteras är rågmjöl och vetemjöl, vetemjöl och rågmjöl till bröd och rågmjöl till karelska piroger.

–Så i mitt skåp finns bara rågmjöl som jag har när jag bakar piroger och vetemjöl.. Och det är inga dj-a varken fiber eller nånting annat i. (skratt)

Det är vanliga förpackningar som det alltid har varit. (F5, s. 22)

Rekommendationer om val av s.k. grovbröd och annat kostfiberrikt bröd nedvärderas eftersom det inte uppfattas vara mörkt på ett naturligt sätt utan till följd av tillsats av ”sockerkulor”, vilket också ger brödet en söt smak som inte accepteras.

Till baslivsmedlet potatis väljs gärna kött, framför allt griskött, helst med rikligt med synligt fett och något annat matlagningsfett än ”äkta” smör kan omöjligt tänkas. För att breda på det finska rågrödet, vilket serveras vid alla dagens måltider, accepteras ingenting annat än smör (Bregott). Inga uppfattningar om kvantitativa skillnader mellan olika matfetter, matlagningsfetter och bordsfetter, fettinnehåll förekommer.

Tänkandet bakom val och användning av fettrika livsmedel och tänkandet bakom val och användning av kostfiberrika livsmedel, domineras således av erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, där kulturellt grundade värderingar, matlagningstekniker och/eller smakpreferenser överskuggar den aktuella hälsosituationens inflytande.

Den kulturella bakgrundens framträdande roll i kombination med den totala frånvaron av uttryck för erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituation i tänkandet och handlandet avseende såväl fettrika som kostfiberrika livsmedel, tycks medverka till en blockering som utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. Se också fallbeskrivning på s. 132.

---

*Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden dominerar delvis över erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation. (K4, K5, S1, S3, S4, S5)*

---

#### *Likheter*

I familjerna K4, K5, S1, S3, S4 och S5 kommer erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen i någon mån och selektivt till uttryck i tänkandet bakom val och användning av fettrika och/eller kostfiberrika livsmedel, företrädesvis på det individuella planet. Generellt sett är det emellertid kulturellt grundade erfarenheter som kommer till uttryck i tänkandet och handlandet avseende såväl fettrika som kostfiberrika livsmedel, och förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning är små.

#### *Skillnader*

I fem av de sex familjerna, K4, K5, S1, S4 och S5, kommer erfarenheter relaterade till familjens hälsosituationen (övervikt, högt blodtryck och förhöjda kolesterolvärden) i viss mån till uttryck i tänkandet och handlandet avseende fettrika livsmedel, men förändringarna av matvanorna är marginella. I inget av de fem fallen



framträder erfarenheter av hälsoproblem i tänkandet och handlandet avseende kostfibrrika livsmedel (grönsaker, rotfrukter samt bröd och andra cerealieprodukter). Uttryck för medvetenhet om att ett förändrat handlingsmönster avseende ovan nämnda kostfibrrika livsmedel skulle vara fördelaktigt i den aktuella hälsosituationen saknas.

I den sjätte familjen i denna grupp, S3, kommer erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen (övervikt) till uttryck i tänkandet om grönsaker, vilket medverkat till förändringar av val och användning av grönsaker i hälsofrämjande riktning. Det finns emellertid inget samband mellan övervikten och tänkandet och handlandet avseende fettrika livsmedel. Vad beträffar fettrika livsmedel utgör kulturellt grundade matlagningstekniker och smakpreferenser i detta fall hinder för förändring.

I de tre familjerna K4, S3 och S5 ges i utsagorna uttryck för problem med magens funktion, förstoppning. I K4 och S5 kommer erfarenheter av sådana hälsoproblem till uttryck i tänkandet och handlandet avseende kostfibrrika cerealier på det individuella planet, dvs. endast de individer som drabbats av förstoppning har förändrat sina matvanor. I S3 kommer samma hälsoproblem (förstoppning) inte till uttryck i tänkandet och handlandet avseende kostfibrrika cerealier. I detta fall dominerar, liksom avseende fettrika livsmedel, kulturellt grundade preferenser i tänkandet och handlandet, vilket utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

Avseende fallet S3 är min tolkning att erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden, så som de kommer till uttryck i tänkandet och handlandet avseende såväl fettrika livsmedel som kostfibrrika cerealier, utgör hinder för förändringar inom ramen för traditionella livsmedelsval. Resultatet av detta är att erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen har små möjligheter att komma till uttryck i tänkandet i relation till handlandet. Grönsaker ingick endast i mycket begränsad omfattning i kosthålllet under uppväxten och kulturellt grundade erfarenheter till nackdel för grönsaker kommer inte till uttryck. De kostråd som maktan fått avseende grönsaker hos Viktväktarna handlar således om en livsmedelsgrupp som utgör *tillägg* till det hon redan äter och inte om förändring inom kulturellt grundade val. Erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen har på så sätt, enligt min tolkning, en möjlighet att komma till uttryck i tänkandet och handlandet avseende grönsaker och en förändring av val och användning av grönsaker i hälsofrämjande riktning har skett. Se också fallbeskrivning på s. 140. Detta resultat överensstämmer med resultaten i Holms (1991) studie om kulturella och praktiska svårigheter med att efterleva näringsrekommendationer i vardagslag, där intervjupersonerna bl.a. gav uttryck för att det var lättare att acceptera nya maträtter än modifikationer av välkända.

I familjerna K5, S1, S4 och S5 framträder erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden mycket starkt i tänkandet och handlandet avseende val och kvantitativ användning av såväl fettrika som kostfibrrika livsmedel (cerealieprodukter



och vegetabiliska livsmedel). I inget av fallen framträder erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen (övervikt, högt blodtryck, förhöjda kolesterolvärden och opstipation), på ett sådant sätt i tänkandet bakom val och användning av kostfibrerika livsmedel så att generella förändringar av handlingsmönstret i hälsofrämjande riktning skett. Man har så gott som helt och hållet kvar kulturellt grundade matvanor. Månen i den kroatiska familjen K5 vill gärna att familjen av hälsoskäl skall äta kostfibrerikt bröd, men resten av familjen motsätter sig detta på grund av att mörkt bröd förknippas med fattigdom.

Den aktuella hälsosituationen har emellertid påverkat tänkandet och handlandet avseende fettrika livsmedel, vilket lett till begränsade förändringar av val av matfett i enlighet med kostbudskap om mindre fett. Med utgångspunkt från den svenska kulturtraditionen att breda matfett på bröd, väljer man i S1, S4 och S5 numera lättmargarin till brödet. I K5, som börjat breda matfett på brödet efter migrationen till Sverige, har bytet till lättmargarin skett med utgångspunkt från att det är lättare bredbart. I S1 har man också bytt ut en del av margarinet mot matolja vid matlagning. I inget av fallen har den kvantitativa användningen av fettrika livsmedel förändrats.

I ingen av familjerna S1, S4 och S5 ges uttryck för medvetenhet om att ett ökat val och större kvantitativ användning av vegetabiliska och kostfibrerika cerealier skulle vara fördelaktigt i relation till den aktuella hälsosituationen i de resp. fallen.

## Sammanfattning

Liksom i föregående kapitel är utgångspunkten för resultatbeskrivningen i detta kapitel den fenomenografiska synen på lärande och att öka förståelsen för de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan genom att lyfta fram hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i tänkandet och handlandet. Här fokuseras vad som karaktäriserar tänkandet bakom val och användning av fettrika resp. kostfibrerika livsmedel i de sju familjer i studien som inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning. I beskrivningen ges uttryck för förhållanden och faktorer som utgör hinder för förändring.

I samtliga fall ges uttryck för erfarenheter av hälsoproblem i familjekretsen som motiverar förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Det centrala i tänkandet om livsmedel knutet till handlandet i dessa sju familjer är att erfarenheter relaterade till hälsoproblem *inte* fångat uppmärksamheten på samma sätt som i de nio familjer som förändrat sina matvanor. Se kapitel 8. Detta till trots att man i samtliga sju fall är medveten om samband mellan livsmedel och hälsa. Man har således kunskaper om matens betydelse för hälsan, men erfarenheter av hälsoproblem har ändå inte alls eller endast i någon mån påverkat matvanorna. Med utgångspunkt från aktuella erfarenheter av hälsoproblem framträder således ett, i relation till den aktuella hälsosituationen, mer



eller mindre oreflekterat tänkande bakom val och användning av såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel.

I kapitel 6 (s. 106) och i sammanfattningen i kapitel 8 relaterades till en undersökning av Svensson (1976) som visar att lärande som har en holistisk inriktning i sitt kunskapsinhämtande organiserar delar inom kunskapsstoffet till en helhet enligt någon organiserande princip, vilket främjar individens lärande. I samma undersökning har Svensson visat att människor som har en atomistisk inriktning i sitt lärande på ett yttre sätt avgränsar enskilda fakta inom ett kunskapsstoff, men inte organiserar det till en helhet, vilket missgynnar individens lärande. I enlighet med detta visar resultaten i denna studie att lärande och förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning missgynnas av att aktuella hälsoproblem, enskilda fettrika resp. kostfibrerika livsmedel samt näringsrekommendationer och kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber ses som enskilda fakta som inte organiseras till en helhet i tänkandet. Erfarenheter av hälsoproblem kommer därför inte alls eller endast i någon mån till uttryck i tänkandet i relation till handlandet vad gäller fett- och kostfibrerika livsmedel.

I den familj som har en fatalistisk hälsosyn, där, i relation till den aktuella hälsosituationen, en ödestro ligger till grund för tänkandet bakom val och användning av livsmedel, uppfattar man sig inte ha makt att förändra sin hälsosituation och reflekterar heller inte över möjligheten, vilket utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

I samtliga sju fall i denna grupp framträder i första hand kulturellt grundade erfarenheter, bl.a. livsmedels symboliska värde, smakpreferenser och matlagningstekniska hänsyn, i tänkandet och handlandet. I relation till kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber befanns erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden på olika sätt utgöra hinder för förändring av matvanorna. Med utgångspunkt från Pierre Bourdieus habitusbegrepp och handlingsteori, visar resultatbeskrivningen bl.a. att det faktum att aktuella kostbudskap innehåller livsmedel med kulturellt grundat lågt symboliskt värde utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

I de sex fall som har en atomistisk hälsosyn avgränsar en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskapet uppmärksamhetens inriktning. I samtliga fall kommer en bundenhet till kulturellt grundade erfarenheter till uttryck i tänkandet och handlandet, t.ex. vad gäller smakpreferenser och matlagningstekniker. I en del fall har man samtidigt en misstro till kostbudskapets innehåll, vilket bl.a. grundar sig på att samma källa för information uppfattas ge olika budskap vid olika tillfällen och att olika källor för information uppfattas ge olika budskap om samma sak.

Min tolkning är att bundenhet till kulturellt grundade livsmedelsval, smakpreferenser och matlagningstekniker, som åtnjuter högt symboliskt värde, kan bidra till den konfliktfyllda relationen till kostbudskapet och på så sätt utgöra hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.



Med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter uppfattas kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber i samtliga sju familjer i stor utsträckning ställa krav på negativa förändringar i relation till de traditionella matvanorna. Aktuella kostbudskap uppfattas därvid som ett hot mot de traditionella matvanorna, vilket gör att man reagerar negativt mot kostbudskap som innebär förändring.

Vanan är energi, som organiseras i vissa kanaler. När den stöter på hinder, sväller den upp i form av vrede och hämndlystnad. (Dewey, 1936, s. 68)

Enligt min tolkning utgör tänkandet bakom val och användning av fett- resp. kostfibrerika livsmedel i samtliga sju fall hinder för öppenhet för lärande i relation till kostbudskapets innehåll, vilket resulterat i jämförelsevis ytliga kunskaper om livsmedels näringsinnehåll.





## 10 Grunder för skillnaderna i förändringsbenägenhet

Analysen och resultatredovisningen i kapitel 6–9 visar hur tänkandet bakom val och användning av livsmedel utvecklats inom ramen för hur tänkandet är riktat. Erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation och erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden befanns därvid i första hand avgränsa uppmärksamhetens inriktning.

Trots erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem i samtliga familjer, visade sig hälsomässigt grundade erfarenheter och kulturellt grundade erfarenheter ha olika tyngd i den grupp på nio fall som förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om såväl mindre fett som mer kostfiber, i jämförelse med den grupp på sju fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning.

Den mest framträdande skillnaden mellan grupperna var hälsomässigt grundade erfarenheters tongivande roll i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i den grupp familjer som har förändrat sina matvanor i enlighet med näringsrekommendationer och kostbudskap, och kulturellt grundade erfarenheters tongivande roll i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i den grupp fall som inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning.

I den första gruppen familjer har erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten. Detta har medverkat till att man i sitt tänkande är upptagna av olika hälsoproblem och att man behöver förändra sina matvanor för att få bukt med aktuella hälsoproblem och för att förebygga ytterligare försämrad hälsa. Detta innehåll i tänkandet har medverkat till förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

I den andra gruppen familjer har erfarenheter av hälsoproblem *inte* fångat uppmärksamheten på samma sätt. I dessa fall är tänkandet om livsmedel istället riktat med utgångspunkt från erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. Detta till trots att man även i denna grupp familjer har erfarenheter av hälsoproblem och också uttrycker medvetenhet om matvanornas betydelse för hälsan. I relation till det egna handlandet tonar alltså dessa erfarenheter och insikter bort och utgångspunkten för de egna matvanorna utgörs av kulturellt grundade erfarenheter.

Det är således det sätt på vilket man inom fallen i tänkandet konstruerar en helhet av ingående delar, ett tankekomplex där man riktar tänkandet med utgångspunkt från olika delar, som gör att tänkandet kommer till uttryck i handling på det ena eller andra sättet. Slutsatsen är att det är uppmärksamhetens inriktning, dvs. *hur* tänkandet om livsmedel är riktat, som utgör den tydligaste skillnaden i förändringsbenägenhet mellan de två grupperna fall.





De ofta svaga relationerna mellan kunskap, förståelse och handling har inom den fenomenografiska forskningsinriktningen tidigare uppmärksammats av Dahlgren (1990). Dahlgren menar att kunskap kan ses som endera av, eller som en kombination av (a) benämning av objekt eller fenomen, (b) förståelse av objekts eller fenomenens natur och (c) handling i relation till objektet eller fenomenet. En övergång mellan a och b och mellan b och c är inte automatisk. Dvs. en viss mängd faktakunskap leder inte automatiskt till förståelse och en viss typ av förståelse leder inte automatiskt till det logiskt sett mest följdriktiga sättet att handla.

När det gäller hälsobeteende, inklusive beteende som gäller mat - hälsa, har Näslund (1996) i korrelationsstudier påvisat svaga samband mellan hälsokunskaper och hälsobeteende. Jansson (1988, 1990) har i två näringsantropologiska studier om matvanor funnit att människor vet hur man skall äta för att värna sin hälsa medan kostregistreringar visar att kosthållningen i samma grupper innehåller för mycket fettrika livsmedel och för lite kolhydratrika produkter. Även hans studier visar alltså att kunskaper inte automatiskt resulterar i att matvanorna förändras i hälsofrämjande riktning.

En annan slutsats i Janssons studier är att hälsan sällan är ett efterstävansmål förrän man känner sjukdomssymtom. Denna slutsats drar Jansson med utgångspunkt från en grupp intervjupersoner i studien, som har förändrat sina matvanor på grund av hälsoproblem, samt med utgångspunkt från att en annan grupp intervjupersoner i samma studie gav uttryck för att de i framtiden ämnar förändra sina matvanor i händelse av hälsoproblem. Undersökningsresultaten i detta avhandlingsarbete visar emellertid att nästan hälften av fallen, när det väl uppstår hälsoproblem, som motiverar förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning, ändå inte eller endast i någon mån förändrat sina matvanor. Jag känner mig därför tveksam till Janssons slutsats. Enligt den här aktuella studiens resultat utgör erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem en otillräcklig förutsättning för förändring av matvanorna.

Utgångspunkten för den fortsatta analysen är *att* samtliga familjer i studien har erfarenheter av hälsoproblem som motiverar förändringar av matvanorna, *att* samtliga familjer känner till Svenska näringsrekommendationer (SNR) så som de kommer till uttryck i kostbud om mindre fett och mer kostfiber på en generell nivå och *att* man uttrycker kunskaper om matens samband med hälsan. Studiens resultat visar emellertid att i de fall som, trots hälsoproblem, uppvisar brist på förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning tonar dessa kunskaper och insikter bort och utgångspunkten för de egna matvanorna utgörs av kulturellt grundade erfarenheter, där livsmedels kulturellt grundade symboliska värde, smakpreferenser och traditionella matlagningstekniker är framträdande.

Den frågeställning som resultaten av den här aktuella studien ger anledning till är: Vad gör att erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem i en del fall fångar och i andra fall *inte* fångar uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring av tänkandets inriktning och innehåll och därmed till förändring av matvanorna i



hälsofrämjande riktning? Detta trots att man i *samtliga* fall har kunskaper om att det för hälsans skull är bra att äta mindre fett och mer kostfiber.

För att ytterligare öka förståelsen för förhållanden och faktorer som styr människors matvanor syftar den fortsatta analysen till att penetrera ovanstående problemställning. Problemställningen gäller vad som kan utgöra grund för att erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem inte alltid fångar uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

## Analys på en kollektiv kulturell nivå

De delar av studiens resultat som redovisas ovan visar att relationen mat - kultur betonas i den grupp familjer som inte alls eller endast i någon mån förändrat matvanorna i hälsofrämjande riktning. På dessa premisser utgör erfarenheter som har sin grund i en kollektiv kulturell nivå utgångspunkt för den fortsatta kontextuella analysen.

Liksom i den del av den kontextuella analysen som redovisas i kapitel 6, används här den aspekt av Pierre Bourdieus habitusbegrepp som benämns symboliskt kapital, där livsmedel på kollektiv nivå tillerkänns värde i en handlingarnas symboliska ekonomi. I analysen i kapitel 6, där syftet var att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande avseende livsmedel, utgjorde den kollektiva nivån ”plattform” för det sätt på vilket livsmedels symboliska värde kommer till uttryck i tankekomplex som ligger till grund för handlande på den individuella nivån. I den fortsatta kontextuella analysen och i resultatredovisningen nedan används samma utgångspunkter som ovan. Dessutom används här habitusbegreppet och det sätt på vilket Pierre Bourdieu relaterar habitus till begreppet kapital och handlingarnas symboliska ekonomi som en övergripande tolkningsram i analysen av förhållanden och faktorer som på en kollektiv nivå styr människors matvanor. Se habitusavsnittet i kapitel 4.

Inom ramen för handlingarnas symboliska ekonomi, syftar den fortsatta kontextuella analysen till att undersöka och beskriva kollektivt och kulturellt baserade grunder för tankekomplex som utgör grundval för att aktuella hälsoproblem i en del fall fångar uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning och i andra fall inte fångar uppmärksamheten på samma sätt. Analysen baserar sig på de resultat som den tidigare analysen givit vid handen.

Resultaten innebär en beskrivning av hur tidigare erfarenheter internaliserats på en kollektiv kulturell nivå och på den individuella nivån kommer till uttryck i en habitus, en förkroppsligad eller internaliserad handlingsorientering. En sammanfattande beskrivning ges nedan av vad som karakteriserar habitus i de familjer där erfarenheter av hälsoproblem fångar uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. Därefter ges en sammanfat-



tande beskrivning av vad som karaktäriserar habitus i de familjer där erfarenheter av hälsoproblem *inte* fångat uppmärksamheten på samma sätt. I tabell 10 ges en helhetsbeskrivning av hur livsmedel på två olika sätt utgör symboliskt kapital i en handlingarnas symboliska ekonomi i form av s.k. habituskategorier. Dessa habituskategorier relateras i tabellen till beskrivningskategorierna i tabell 7 (s. 118), vilka på fyra olika sätt ger en helhetsbeskrivning av vad som karaktäriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel.

## Resultat

---

### *Erfarenheter av hälsoproblem har fångat uppmärksamheten*

---

I de familjer där erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten karaktäriseras habitus av att val och användning av livsmedel ingår i en kalkyl som gäller den framtida hälsan. Inom ramen för handlingarnas symboliska ekonomi representerar hälsan i dessa fall ett ekonomiskt kapital eller värde som man investerar i och håller med i syfte att öka det symboliska kapitalet (habitusavsnittet i kapitel 4, s. 80–82). Hälsan ses därvid som något man uppfattar att man har makt över och som man kan kalkylera med. I kalkylen ingår att genomtänkta val och användning av livsmedel förväntas förbättra den aktuella hälsosituationen och/eller förebygga framtida hälsoproblem, vilket gör att man handlar rationellt. Samtidigt framtonar hälsan generellt sett och den aktuella hälsosituationen i synnerhet som utgörande en viktig del i den egna identiteten. Val och användning av livsmedel i relation till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär framtonar på så sätt som ett viktigt symboliskt kapital som förstärkare och bevarare av, vad jag skulle vilja kalla, en hälsoidentitet.

Ett flertal undersökningar visar att människor har behov av att uttrycka sin identitet i olika sammanhang. Det har därvid framkommit att maten och ätandet är viktiga uttrycksmedel för individens identitet (Salomonsson, 1987; Lupton 1996). Lupton anknyter därvid bl.a. till hälsan, vilket är i linje med denna studies resultat.

It is obvious that food habits and preferences are central practices of the self, directed at self-care via the continuing nourishment of the body with foods that are culturally deemed appropriate, constituting a source of pleasure and acting symbolically as commodities to present a persona to oneself and others. (Lupton, 1996, s. 15–16)

Lupton anknyter i citatet ovan också till matens betydelse, inte bara för den egna personen utan också som ett sätt att presentera sig själv för andra. I den här aktuella



gruppen familjer i resultatbeskrivningen handlar det därvid om att presentera sig själv inom den grupp eller, i Bourdieus termer, det sociala fält (Bourdieu, 1990; Broady, 1990), dvs. det sociala och kulturella sammanhang som man i hälsohänseende identifierar sig med. Habuskategori A, tabell 10 nedan.

Benägenheten att förändra matvanorna i relation till de uppkomna hälsoproblemen har, enligt min tolkning, och i enlighet med Bourdieus handlings-teori sin grund i att deras habitus, med utgångspunkt från den objektiva livssituation som format den, har relevans i den aktuella hälsosituationen som innehåller hälsoproblem. Se kapitel 4, s. 78–80. I dessa fall har man alltså en habitus, en internaliserad eller förkroppsligad handlingsorientering att handla på ett rationellt sätt i relation till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär.

---

*Erfarenheter av hälsoproblem har inte fångat uppmärksamheten*

---

I de familjer där erfarenheter av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten på samma sätt som ovan, karaktäriseras habitus av att val och användning av livsmedel inte ingår i någon kalkyl som gäller den framtida hälsan. Inom ramen för en, i Bourdieus termer, handlingarnas symboliska ekonomi representerar hälsan i dessa fall således *inte* ett ekonomiskt kapital, ett värde som man investerar i och kalkylerar med för att öka det symboliska kapitalet. I dessa fall har man en habitus, en förkroppsligad handlingsorientering, som gör att man är främmande för föreställningen att man kan vara ”herre över sin egen framtida hälsosituation”.

Det faktum att erfarenheter av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten har även i dessa fall sitt ursprung i en habitus som har sin grund i den objektiva livssituation som format den. Här handlar det emellertid om att man har en habitus som *inte* har relevans i den aktuella objektiva livssituationen, vilket ligger till grund för att man handlar irrationellt i relation till den aktuella livssituationen som innehåller hälsoproblem. Man har enligt detta synsätt en habitus, en internaliserad handlingsorientering som utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

Även i dessa fall framtonar emellertid val och användning av livsmedel som symboliskt kapital i en handlingarnas symboliska ekonomi, men på ett helt annat sätt. Val och användning av livsmedel utgör i dessa fall symboliskt kapital inom ramen för deras kulturella identitet.

Den kulturella identiteten anknyter till kulturbegreppets innebörd i detta arbete där en grupps kultur ses som produkten av en komplex inlärningsprocess. Se inledningskapitlet, s. 11–12. Detta innebär att en grupps kulturella identitet är produkten av en inlärningsprocess, där vissa objekt och yttre aktiviteter, t.ex. sedvänjor, talesätt, musik, kläder, danser, maträtter och bakverk känns igen och på så sätt manifesterar en given kulturs värdesystem (Jacobsson-Widding, 1987).



En melodi, ett språk, en doft eller smaken av en Madeleinekaka kan återkalla en hel värld från en tid som flytt. (Jacobsson-Widding, 1987, s. 87)

I den här aktuella undersökningen betyder detta att den kulturella identiteten manifesteras i bestämda val och användning av livsmedel. I Bourdieus termer handlar det om att man i de familjer som inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor, genom att hålla kvar sina traditionella matvanor investerar i och vinner aktning inför sig själv och andra inom sitt sociala fält (Bourdieu, 1990; Broady, 1990), dvs. inom den kulturella grupp som man identifierar sig med. Se habituskategori B, tabell 10, nedan.

Det går emellertid inte att sluta sig till att man i dessa fall har en generell obenägenhet till förändring, utan endast när det gäller val och användning av livsmedel i förhållande till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär.

## Habitus i relation till tänkande bakom val och användning av livsmedel

Det ovan beskrivna innehållet i den internaliserade handlingsorienteringen sammanfattas nedan i s.k. habituskategorier. Dessa habituskategorier relateras i tabellen schematiskt till de i tidigare analyskede kategoriserade helhetsbeskrivningarna av vad som karaktäriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel. Se tabell 7, s. 118. Grunden för jämförelsen är att utröna generella innebörder i relationen mellan variationen i tänkandets innehåll och variationen i den internaliserade handlingsorienteringen (habitus). Se tabell 10 nedan.

Habituskategorierna ger på två kvalitativt olika sätt en helhetsbeskrivning av val och användning av livsmedel som symboliskt kapital inom ramen för en kollektivt grundad handlingarnas symboliska ekonomi. I relation till de beskrivningskategorier som ger en helhetskaraktäristik av tänkande bakom val och användning av livsmedel på individnivå, beskriver habituskategorierna en kollektivt och kulturellt förankrad omedveten förkroppsligad handlingsorientering som grund för att förstå förhållanden och faktorer som styr människors matvanor. De två habituskategorierna pekar på en kollektiv kulturell grund för att klargöra och öka förståelsen för varför erfarenheter av hälsoproblem inte alltid resulterar i förändringar av val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning.

I de nio fall som förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, karaktäriseras tänkandet bakom handlandet av en holistisk hälsosyn (*Beskrivningskategori 1 och 2, tabell 7, s. 118 och tabell 10*). I termer av habitus som grund för de handlingarnas symboliska ekonomi utgör val och användning av livsmedel i dessa fall ett symboliskt kapital som förstärkare och bevarare av en hälsoidentitet (*Habituskategori A, tabell 10*).



**Tabell 10** Habitus i relation till vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel

**Karaktäristik av tänkandet**

*Tänkande bakom val och användning av livsmedel*

1. En holistisk hälsosyn, där subjektiva symptom såväl som objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterat i förändringar av matvanorna i enlighet med den uppfattade innebörden i aktuella kostbudskap.

2. En holistisk hälsosyn, där subjektiva symptom såväl som objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och uppfattningen att aktuella kostbudskap innebär positiva förändringar inom ramen för livsmedel med högt symboliskt värde, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterat i förändringar av matvanorna inom denna ram.

3. En atomistisk hälsosyn, där subjektiva symptom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till kostbudskapet, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket gör att endast marginella förändringar av matvanorna iaktas.

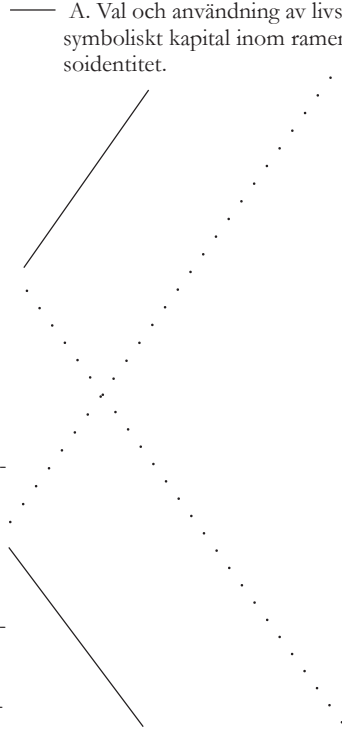
4. En fatalistisk hälsosyn, där varken subjektiva symptom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning. Aktuella kostbudskap uppfattas innebära minskat val och minskad användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och ökad användning av livsmedel med lågt symboliskt värde. Sammantaget resulterar detta i att inga förändringar av matvanorna sker.

**Habitus**

*Livsmedel som symboliskt kapital i en handlingarnas symboliska ekonomi*

A. Val och användning av livsmedel utgör symboliskt kapital inom ramen för en hälsoidentitet.

B. Val och användning av livsmedel utgör symboliskt kapital inom ramen för den kulturella identiteten.



I de sju fall som uppvisar brist på förändring avseende såväl fettrika som kostfibrerika livsmedel karakteriseras tänkandet bakom handlandet i ett fall av en fatalistisk hälsosyn (*Beskrivningskategori 4, tabell 7, s. 118 och tabell 10*) och i övriga sex fall av



en atomistisk hälsosyn (*Beskrivningskategori 3, tabell 7, s. 118 och tabell 10*). I termer av habitus som grund för en handlingarnas symboliska ekonomi utgör val och användning av livsmedel i dessa fall ett symboliskt kapital som förstärkare och bevarare av den kulturella identiteten (*Habituskategori B, tabell 10*).

De olika sätten att tänka inom familjerna i de två habituskategorierna representerar olika rationalitet. I relation till att man i samtliga familjer har erfarenheter av hälsoproblem, har sådana erfarenheter i en grupp familjer fångat uppmärksamheten på ett sätt som kommer till uttryck i förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Med utgångspunkt från synsättet att ett rationellt kalkylerande förhållningssätt i en viss livssituation, t.ex. i en situation av ohälsa, kräver en på tidigare erfarenheter grundad habitus, ett förkroppsligat kapital att handla rationellt i denna situation, har man i dessa fall en handlingsorientering eller handlingsberedskap att handla rationellt i relation till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär.

I familjerna i habituskategori A, vilka förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, identifierar man sig i första hand med erfarenheter relaterade till hälsan och man har utvecklat en hälsoidentitet som man försöker leva upp till. Med utgångspunkt från att val och användning av livsmedel i dessa fall utgör symboliskt kapital inom ramen för en hälsoidentitet handlar man på dessa premisser rationellt.

I familjerna i habituskategori B har erfarenheter av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten på samma sätt. Med samma utgångspunkt som ovan saknar man i dessa fall en habitus, en förkroppsligad handlingsorientering att handla rationellt i en situation av ohälsa. Utifrån sett, dvs. utifrån samhällets intresse att människorna har en god hälsa, och i relation till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär, handlar man irrationellt.

I enlighet med ovan identifierar man sig i dessa fall i första hand med erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. Med utgångspunkt från att analysen visar att val och användning av livsmedel i deras fall utgör symboliskt kapital inom ramen för den kulturella identiteten, handlar man emellertid med denna utgångspunkt rationellt. Man är mån om de värden som bygger upp och håller ihop den kulturella identiteten, vilket är centralt i den egna identiteten (Jacobsson-Widding, 1987). På dessa premisser upplevs kostbudskapets innehåll som ett hot mot den egna identiteten. På den individuella nivån yttrar sig detta i utsagor som bl.a. uttrycker att kostbudskapet uppfattas innebära minskat val och användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och användning av livsmedel med lågt symboliskt värde.

Även i de fall där habitus karaktäriseras av att val och användning av livsmedel utgör symboliskt kapital inom ramen för en hälsoidentitet, finns i en del av de fall där tänkandet karaktäriseras av en holistisk hälsosyn utsagor som ger uttryck för att val och användning av livsmedel i någon mån också utgör symboliskt kapital inom ramen för den kulturella identiteten. I tabell 10 markeras detta med en pricklinje mellan beskrivningskategori 2 och habituskategori B. I dessa fall upplevs emellertid



inte kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber som ett hot på grund av att val och användning av livsmedel *i första hand* utgör symboliskt kapital inom ramen för en kollektivt grundad hälsoidentitet. På den individuella nivån kommer detta till uttryck på så sätt att kostbudskapet uppfattas innebära förändringar inom ramen för livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde, t.ex. genom att man avseende fettriika livsmedel fortfarande väljer smör till matlagning, men har minskat den kvantitativa användningen.

I de fall där analysen visat att tänkandet bakom val och användning av livsmedel karaktäriseras av en atomistisk hälsosyn, framtonar att val och användning av livsmedel, i termer av habitus, i första hand utgör symboliskt kapital inom ramen för den kulturella identiteten. I dessa fall framträder emellertid att val och användning av livsmedel *i någon mån* även utgör symboliskt kapital inom ramen för en hälsoidentitet. I tabell 10 markeras detta med en pricklinje mellan beskrivningskategori 3 och habituskategori A. Detta har resulterat i en konfliktfylld relation till kostbudskapet, vilket i utsagorna bland annat uttrycks som att man inte är övertygad om att förändringar av matvanorna i enlighet med kostbudskapet verkligen medverkar till bättre hälsa, att olika källor för information ger olika budskap vid olika tillfällen och att olika källor för information kommer med olika budskap om samma sak. Förändringarna av matvanorna är mycket begränsade. Avseende fettriika livsmedel handlar det t.ex. om att man bytt till lättmargarin på brödet.

## Den etnokulturella bakgrundens inflytande

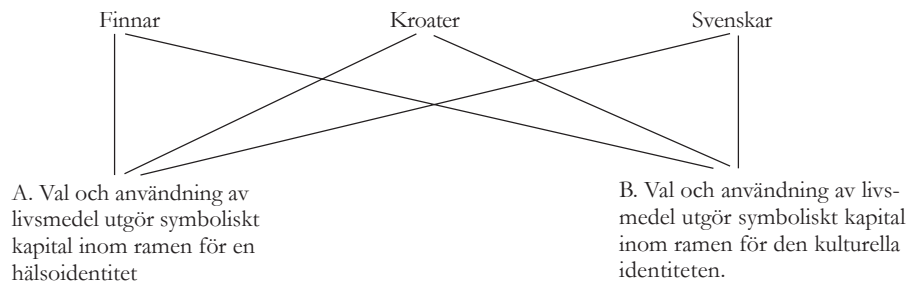
I den stegvisa och successiva analysen, vilken i samtliga led gjordes *över* de i studien aktuella grupperna av finska, kroatiska och svenska metallarbetarfamiljer, visar resultaten att tillhörighet till en viss etnokulturell grupp har underordnad betydelse för förändringsbenägenheten vad beträffar val och användning av livsmedel i en situation av ohälsa. I termer av habitus som en gemensam orienteringsprincip inom en social och kulturell grupp (kapitel 4, s. 81), har familjerna inom de resp. etnokulturella grupperna en grupphabitus, en kollektivt grundad internaliserad handlingsorientering som grund för val och användning av livsmedel, vilken, med utgångspunkt från varierande erfarenheter inom gruppen, yttrar sig på individuella sätt i relation till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär.

Med utgångspunkt från att man i samtliga familjer i de resp. etnokulturella grupperna har erfarenheter av hälsoproblem, kan de individuella yttringarna på en kollektiv nivå ses som en habitus, dvs. en internaliserad handlingsorientering *över* de olika etnokulturella grupperna. Kulturellt och på kollektiv nivå förankrade erfarenheter har på så sätt i en grupp finska, kroatiska och svenska familjer resulterat i en habitus över den etnokulturella grupptillhörigheten, vilken *medverkar* till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning. På samma sätt har kulturellt och på kollektiv nivå förankrade erfarenheter i en grupp finska, kroatiska och svenska





familjer resulterat i en annan habitus över den etnokulturella grupptillhörigheten, vilken *utgör hinder* för förändring. Se figur 8 nedan.



**Figur 8** Habitus som en gemensam orienteringsprincip yttrar sig på individuella sätt med utgångspunkt från varierande erfarenheter inom de resp. etnokulturella grupperna, vilket resulterat i habitus A och B.

## Livsmedels symboliska värde

Det sista steget i analysen var att lyfta fram enskilda livsmedels symboliska värde i samtliga familjer, oberoende av etnokulturell grupptillhörighet men sett i relation till aktuella kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Analysen syftade till att undersöka och beskriva hur livsmedels symboliska värde påverkar förhållningssättet till kostbudskap.

I den inledande delen av analysen gjordes en övergripande beskrivning av olika livsmedels symboliska värde i den finska, den kroatiska och den svenska gruppen. När det gäller vilka enskilda livsmedel som har högt resp. lågt symboliskt värde, framträdde tydliga etnokulturellt grundade skillnader mellan grupperna i undersökningen. Förklaringen härför ligger bl.a. i olika ekologiska och regionala grundförutsättningar för livsmedelsproduktion och tillgången till livsmedel i övrigt inom den geografiska region som föräldrarna i de resp. grupperna vuxit upp i. Varierande ekologiska och regionala grundförutsättningar för livsmedelsproduktion, liksom varierande bl.a. sociala och ekonomiska erfarenheter *inom* en viss geografisk region har även bidragit till en viss variation i livsmedels symboliska värde inom de olika etnokulturella grupperna; finnar, kroater och svenskar.

Analysen av på vilket sätt och i hur hög grad livsmedel representerar symboliskt värde i de olika familjerna resulterade i ett antal faktorer över de etnokulturella grupperna som, i relation till kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, med-



verkar till eller utgör hinder för förändring av matvanorna. Se tabell 11 och 12 nedan. Resultaten visar att förändring av val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning underlättas om näringsrekommendationer och kostbudskap innehåller livsmedel med högt symboliskt värde och försvaras om näringsrekommendationer och kostbudskap innehåller livsmedel med lågt symboliskt värde. Detta resultat bekräftas av Lupton (1996) som bl.a studerat förutsättningar för förändringar av matpreferenser.

For change to occur, new foods, foods which were previously defined as alien and inedible, must come to represent positive rather than negative values. (Lupton, 1996, s. 127)

**Tabell 11** Innehåll i kostbudskap som medverkar till förändring av matvanorna.

1. Då kostbudskap förordar val av livsmedel som har ett högt symboliskt värde medverkar detta till förändring.
2. Då kostbudskap förordar bortval av livsmedel som har ett lågt symboliskt värde medverkar detta till förändring.
3. Övertygelse om att den egna hälsan på ett rationellt sätt kan påverkas i hälsofrämjande riktning medverkar till förändring av matvanorna, även om kostbudskap påbjuder val av livsmedel som inte har ett högt symboliskt värde.

**Tabell 12** Innehåll i kostbudskap som utgör hinder för förändring av matvanorna

1. Då kostbudskap påbjuder val av livsmedel som har ett lågt symboliskt värde utgör detta hinder för förändring.
2. Då kostbudskap påbjuder bortval av och/eller minskad kvantitativ användning av livsmedel som har ett högt symboliskt värde, utgör detta hinder för förändring.
3. Då kostbudskap påbjuder ökad kvantitativ användning av livsmedel som har ett högt el. neutralt symboliskt värde, hindras förändringen då man inte alls tror på eller är tveksam till att den egna hälsan kan påverkas på ett rationellt sätt.

I relation till beskrivningskategorierna i tabell 10, vilka ger en bild av förhållan-



den och faktorer som styr människors matvanor, ger tabell 11 och tabell 12 en bild av människors förhållningssätt till kostbudskap, vilka kan ha direkt relevans i den pedagogiska praktiken.

## Sammanfattning

Utgångspunkten för analysen i detta kapitel var problemställningen vad som kan ligga till grund för att erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem inte alltid fångar uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. I relation till den slutsats som den tidigare analysen givit vid handen, dvs. att skillnaden i förändringsbenägenhet har sin grund i en skillnad i hur tänkandet om livsmedel är riktat på den individuella nivån, förstås här skillnaden i förändringsbenägenhet genom vad som karakteriserar habitus (Bourdieu, 1990; Broady, 1990; Callewaert, 1992) i olika fall.

Resultaten av denna del av analysen visar att i de familjer där erfarenheter av hälsoproblem *inte* fångat uppmärksamheten på ett sätt som medverkat till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning, karakteriseras habitus av en omedveten kollektivt och kulturellt grundad förkroppsligad handlingsorientering som inte har relevans i den aktuella livssituationen. Habitus karakteriseras i dessa fall av att hälsan, inom ramen för handlingarnas symboliska ekonomi, *inte* representerar ett ekonomiskt kapital, ett värde som man med tanke på den framtida hälsan investerar i genom förändringar av val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning. Val och användning av livsmedel används i dessa fall istället för att bevara och stärka den kulturella identiteten, vilket utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. Kostbudskap som innebär förändringar av kulturellt grundade matvanor, upplevs på dessa grunder som hot mot den kulturella identiteten.

Resultaten visar vidare att i de familjer där erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten på ett sätt som medverkat till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning, karakteriseras habitus av en förkroppsligad handlingsorientering som i dessa fall har relevans i den aktuella hälsosituationen. Inom ramen för handlingarnas symboliska ekonomi representerar hälsan i dessa fall ett ekonomiskt kapital, ett värde som man, med tanke på den framtida hälsan, investerar i genom förändringar av val och användning av livsmedel i enlighet med aktuella kostbudskap. Inom ramen för handlingarnas symboliska ekonomi används val och användning av livsmedel i dessa fall för att bevara och förstärka en kollektivt och kulturellt grundad hälsoidentitet. Detta gör att man handlar rationellt i relation till den omedelbart givna hälsosituationens karaktär.

Innehållet i aktuella förändringar av hur tänkandet riktas i dessa fall och förändringar av val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning kan emellertid inte förstås med hjälp av habitus. Med utgångspunkt från att habitus är en omedve-



ten förkroppsligad vana, kan habitus endast utgöra grund för att kostrelaterade hälsoproblem fångar uppmärksamheten eller inte fångar uppmärksamheten. I ett pedagogiskt perspektiv och i enlighet med den fenomenografiska synen på lärande, har aktuella förändringar sin grund i en förändrad relation mellan den lärande människan och objekt i omvärlden, vilken ägt rum genom en aktivt menings- skapande verksamhet, dvs. genom tänkandet. Se avsnittet om fenomenografi i kapitel 4.

I ett pedagogiskt perspektiv kan en diskussion om möjligheten att påverka habitus få aktualitet i den pedagogiska praktiken i de fall där kostrelaterade hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten, dvs. i de fall där man har en habitus som inte har relevans i den aktuella hälsosituationen. En sådan möjlighet att påverka habitus diskuteras i kapitel 11.



# Del 4

## Sammanfattning och diskussion







## 11 Sammanfattning och diskussion

Erfarenheter visar att generellt utformad information inom hälsofrämjande arbete huvudsakligen når de välutbildade och ofta redan välinformerade (Dahlgren, 1991). Hälsans ojämlika fördelning i befolkningen, t.ex. avseende hjärt- och kärlsjukdomar, gör att krav har rests på riktade åtgärder för att främja hälsan i hälsomässigt mindre gynnade grupper (Socialstyrelsens hälsorapport, 1991; Folkhälsorapport, 1994; Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994). Det råder stor enighet om matvanornas betydelse för flera folksjukdomar. Svenska näringsrekommendationer (SNR) ger näringsmässiga riktlinjer för en generellt god hälsa där basen i rekommendationerna är en fettbalanserad och kostfibrerrik mathållning. Dessa rekommendationer gäller också som grund för enhetliga kostråd vid behandling av övervikt, hypertoni, diabetes och förhöjda blodfetter samt för att försöka förebygga vanliga cancerformer (Vessby, 1989). Av pedagogiska skäl har frågor rests om dynamiken i människors matvanor (Meltzer et.al., 1992; Pedersen, 1993). Forskning om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor har därför föreslagits (Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994).

Med utgångspunkt från den ovan berörda problemställningen, fokuserade den här aktuella studien innehållet i människors tänkande bakom val och användning av fettrika resp. kostfibrerrika livsmedel i en grupp metallarbetarfamiljer från tre etnokulturellt olika grupper i Sverige. Resultaten avsåg sådana sammanhang av tänkande och handlande som näringsrekommendationer och kostbudskap kommer in i, dvs. pedagogiska förutsättningar på mottagarsidan.

Undersökningens syfte har varit att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i människors tänkande och handlande, sett i relation till deras aktuella val och användning av livsmedel, för att belysa faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning. Målsättningen har därvid varit att belysa förhållanden som kan underlätta kommunikation som gäller livsmedel och hälsa, genom att lyfta fram den lärandes perspektiv, som en aktivt tänkande och handlande individ, i relation till egna utgångspunkter och prioriteringar i den aktuella livssituationen.

Inledningsvis diskuteras nedan studiens design och vissa metodologiska frågor med utgångspunkt från studiens genomförande. Därefter diskuteras studiens resultat i relation till problemställningen och syftet.

### Metodologiska frågor

Utgångspunkten för arbetet är att människors handlingar i första hand har sin



grund i tänkandet, dvs. handlingar antas vara intentionala, vilket betyder att människor konstruerar sin egen verklighet. Detta innebär dock inte ett ställningstagande som utesluter att handlingar även har sin grund i yttre omständigheter. Den ståndpunkt som låg till grund för studien härvidlag är att yttre omständigheter ger erfarenheter som successivt införlivas och integreras som en medveten eller omedveten grund för individens tänkande och handlande i en viss livssituation. Erfarenheter och tänkandet bildar därvid en internal relation till handlingen.

För att i enlighet med arbetets problemställning klargöra förhållanden och faktorer som styr människors matvanor, behövdes en metodisk ansats som var känslig för den aktuella problemställningens komplexitet och som kunde lyfta fram såväl medvetna som omedvetna grunder för människors tänkande och handlande. En ledstjärna i metodologiska ställningstaganden var att försöka ge en såväl djup som bred bild av hur tidigare erfarenheter framträder i tänkandet och handlandet i de i studien ingående familjerna.

Det epistemologiska ställningstagandet för subjektivism förenas med en forskningsmetodisk ansats utvecklad i anslutning till den pedagogiska forskningssinriktningen fenomenografi, vilken benämns kontextuell analys (Svensson, 1985a, 1989a, 1993, 1994).

Inom forskningssinriktningen fenomenografi utgör den innebörd som något objekt har för individen, i fenomenografiska termer människors uppfattningar av fenomen eller objekt i omgivningen, utgångspunkt för kunskapsutveckling och därmed möjlig grund för påverkan.

För att i enlighet med studiens syfte undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i tänkandet och handlandet avseende fettrika och kostfibrerika livsmedel, var intentionen inte att i fenomenografisk mening studera uppfattningar av bestämda objekt eller fenomen. Istället var intentionen att med en öppen och explorativ ansats finna och beskriva erfarenhetsmässigt grundade tankekomplex bakom val och användning av livsmedel. Avsikten var alltså att lyfta fram och beskriva hur människor tänker om livsmedel med utgångspunkt från att tänkandet har sin grund i ett tankekomplex nära knutet till handling.

Det hade varit möjligt att i fenomenografisk mening studera uppfattningar av hälsoproblem, fettrika resp. kostfibrerika livsmedel eller av kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Istället ingår nu dessa objekt i tankekomplex som utgör grund för innehåll i tänkande bakom val och användning av livsmedel. Ur forskningsmetodisk synpunkt hade det varit betydligt enklare om ansatsen hållits inom den traditionella fenomenografiska ramen. Å andra sidan hade detta angreppssätt varit begränsande i den explorativa och öppna ansats som eftersträvades i relation till studiens problemställning och syfte.

Då undersökningens forskningsansats och resultatbeskrivning kom att fokusera tänkande på ett något annorlunda sätt än som hittills varit vanligt i studier inom ramen för fenomenografiskt inriktad forskning, användes i denna studie företrädesvis begreppet ”tänkande” med innebörden innehållet i tänkandet, istället för det





fenomenografiska ”uppfattningar av” i beskrivningarna av den successiva analysen och de stegvis redovisade resultaten.

Genom att använda begreppet tänkande i stället för fenomenografins uppfattningsbegrepp intogs en relativt fri relation till fenomenografin. Detta innebär inte ett avståndstagande, utan en bestämning av studiens position i jämförelse med sådana fenomenografiskt inriktade undersökningar där syftet varit att i mera bestämd fenomenografisk mening beskriva uppfattningar.

Beskrivningar av uppfattningar i fenomenografiskt inriktade studier har traditionellt inte inkluderat värderingar eller attityder. När det gäller den här aktuella studiens komplexa problemställning, intogs ståndpunkten att en rättvisande resultatbild knappast kunde ges utan att den explorativa ansatsen gav utrymme för erfarenhetsmässigt grundade värderingar av livsmedel, eller kanske snarare sådana förhållningssätt till livsmedel, som kan ligga till grund för människors tänkande och handlande när det gäller livsmedel.

Inom ramen för kontextuell analys användes därvid en aspekt av det kultur-sociologiska begreppet habitus, symboliskt kapital (Bourdieu, 1990; Broady, 1990; Callewaert, 1992), som teoretisk utgångspunkt för att också på en kollektiv kulturell nivå fånga hur tidigare erfarenheter kommer till uttryck i människors tänkande och handlande. Med den innebörd som Bourdieu lägger i symboliskt kapital, är denna aspekt av habitus överordnad andra former av kapital i en handlingarnas symboliska ekonomi. Symboliskt kapital är därvid sådant som av sociala grupper tillerkänns värde, symboliskt värde, inom gruppen. I relation till denna studies fokus, fetrika resp. kostfibrerika livsmedel, tillerkänns sådana livsmedel här symboliskt värde i en handlingarnas symboliska ekonomi.

I den del av analysen som syftade till att undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande, utgjorde den kollektiva nivån ”plattform” för det sätt på vilket livsmedels symboliska värde kommer till uttryck i tankekomplex som ligger till grund för handlandet på den individuella nivån. Om ett livsmedel har högt eller lågt symboliskt värde förutsattes ha sin grund i tidigare erfarenheter.

En senare del av analysen fokuserade att erfarenheter av kostrelaterade hälso-problem inte alltid resulterar i förändrade matvanor, trots kunskaper om samband mellan mat och hälsa. Syftet med denna del av analysen var att klargöra skillnader i förändringsbenägenhet mellan de familjer i studien där erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten på ett sätt som lett till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning och de fall där erfarenheter av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten på samma sätt. I den fortsatta analysen användes samma utgångspunkter som ovan. Dessutom användes habitusbegreppet, och det sätt på vilket Pierre Bourdieu relaterar habitus till begreppet kapital och handlingarnas symboliska ekonomi, som en övergripande tolkningsram i analysen av förhållanden och faktorer som på en kollektiv nivå styr människors matvanor. Se avsnittet om habitus i kapitel 4.



## Design

Datainsamlingen, vilken pågick åren 1990 till 1992, gjordes i finska, kroatiska och svenska metallarbetarfamiljer i Olofström i Blekinge. Se bilaga 1. Inför datainsamlingen var jag mån om att skaffa mig en så god förförståelse som möjligt, speciellt avseende förutsättningarna för livsmedelsproduktion i olika delar av Finland och Kroatien och om matvanor i olika delar i de båda länderna. Enligt min mening är en god förförståelse mycket viktig i såväl datainsamlingsfasen som databearbetningsfasen i kvalitativa studier.

Urvalet av familjer skedde genom s.k. nätverksurval. I de finska och kroatiska grupperna hade nätverken sin grund i resp. intresseförening och i den svenska gruppen i Metallarbetarförbundet i Olofström. Efter att undersökningen godkänkts av resp. förening, kunde datainsamlingen starta i en familj, vilken sedan introducerade mig i nästa familj och så vidare. Med utgångspunkt från att undersökningen omfattade flera etnokulturella grupper och med utgångspunkt från den omfattande datainsamlingen i varje familj, tror jag inte att urvalet av familjer kunde ha skett på något annat sätt.

Databearbetningen omfattade data från arton familjer, sex från varje etnokulturell grupp. Datainsamlingen omfattade fler familjer. Av etiska skäl gavs familjerna möjlighet att avbryta sitt deltagande, vilket utnyttjades i ett fall. Anledningen till att man i detta fall avstod från fortsatt deltagande var mitt önskemål att spela in intervjuerna på band, vilket avböjdes på grund av att en intervju i ett annat sammanhang inneburit en negativ erfarenhet. I tre fall i den svenska gruppen kunde datamaterialet inte användas vid databearbetningen i denna studie då det under datainsamlingens gång visade sig att en av makarna i dessa tre familjer inte vuxit upp i Sverige.

Bakgrunden till valet av undersökningsgrupp var att undersökningar visat att hälsoklyftorna, t.ex. när det gäller hjärt- och kärlsjukdomar, ökar till nackdel för yrkesgruppen arbetare (t.ex. Socialstyrelsens hälsorapport, 1991; Folkhälsorapport, 1994). I enlighet med WHO:s europeiska målsättning att öka jämlikheten i hälsa genom att vidtaga åtgärder som förbättrar sämre gynnade befolkningsgruppers hälsa (Lindberg, 1989), finns pedagogiska skäl att synliggöra tidigare erfarenheter i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i denna yrkesgrupp. Valet av metallarbetarfamiljer från olika etnokulturella grupper har sin grund i intresse för och angelägenheten i att i mångkulturella samhällen, såsom dagens Sverige, av likaledes pedagogiska skäl synliggöra tidigare erfarenheter i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i befolkningsgrupper med olika etnokulturell bakgrund.

Med utgångspunkt från att intentionen var att nå människors tänkande bakom deras aktuella val och användning av livsmedel, inleddes datainsamlingen i varje familj med en deltagande observation. Den deltagande observationen innebar del-



tagande i förberedelser av en vardagsmiddag. Man kan diskutera om det verkligen var en vardagsmåltid som tillagades då det var en i tiden inplanerad deltagande observation. I de flesta fall var det ingen tvekan om detta, men i några fall hade man tagit till lite extra. Då studiens fokus gällde tänkande bakom val och användning av livsmedel och inte livsmedelsval och tillagning av mat i vardagslag i sig, orsakade detta inga bekymmer.

En av vinsterna med den deltagande observationen var att den synliggjorde variationsbredden i livsmedelsvalen och en annan var att den synliggjorde den kvantitativa användningen av enskilda livsmedel. De deltagande observationerna minskade på så sättet risken för s.k. intervjuareffekt (Rosengren & Arvidsson, 1983; Kvale, 1983; Mischler, 1986). I relation till studiens problemställning och syfte gav de deltagande observationerna ovärderlig förståelse inför förberedelserna av intervjuerna och inför intervjutillfällena. Deltagande observation är, enligt min mening, en metod som borde utvecklas i samband med kostundersökningar.

De deltagande observationerna följdes vid senare tillfällen av två kvalitativa forskningsintervjuer för att utröna hur tidigare erfarenheter kom till uttryck i tänkande och handlande avseende fettrika livsmedel resp. kostfiberrika livsmedel. I två fall intervjuades man och hustru tillsammans, i övriga fall endast hustrun. Trots att familjen var undersökningsenhet var således inte hela familjen samlad vid de resp. intervjutillfällena, vilket enligt min mening hade varit orimligt. Kriteriet för urval av intervjupersoner var den eller de personer i familjen som hade huvudansvar för mathållningen. I de flesta fall var hustrun huvudansvarig och i två familjer båda makarna tillsammans, vilket avspeglades i att båda makarna deltog aktivt i matlagningen och i samtalen vid intervjutillfällena. Det var alltså dessa intervjupersoner som, med utgångspunkt från den måltid som tillagats vid den deltagande observationen, fick ge uttryck för hur tidigare erfarenheter framträdde i tänkandet och handlandet vad beträffar fettrika och kostfiberrika livsmedel i resp. familj.

Intervjuerna var halvstrukturerade och baserades på ett frågeschema med huvudfrågor som konstuerats med utgångspunkt från de deltagande observationerna i de resp. familjerna. I bilaga 2 ges exempel på sådana frågescheman. Att intervjuerna var halvstrukturerade innebar att responsen på enskilda huvudfrågor utgjorde grund för samtal omkring huvudfrågan. Intervjun byggdes på så sätt ut på ett explorativt sätt. Huvudfrågan och samtalet omkring denna huvudfråga bildade tillsammans ett tema. Slutresultatet av varje intervju bestod således av ett antal behandlade teman.

Då man i kvalitativa forskningsintervjuer i fenomenografiskt inriktade studier söker innehållet i människors tänkande om aktuella objekt eller fenomen, är det en delikat uppgift att genom huvudfrågor och lämpliga följdfrågor i samtalsform nå ett sådant djup att intervjuens resultat speglar intervjupersonens tänkande på ett fullödigt sätt. Som exempel på fallgropar i intervjusituationen kan nämnas att följdfrågor av intervjupersonen ofta upplevs besvärande eller provocerande vilket man, enligt min uppfattning, bör vara vaken inför och ha en beredskap att avväpna för



att undvika en blockering. Som intervjuare upplevde jag det ibland alltför besvärande att fortsätta med fler följdfrågor omkring huvudfrågan, vilket gjorde att temat i vissa fall tyvärr inte helt uttömdes.

En annan fallgrop är att det är lätt att alltför tidigt uppfatta att temat är uttömt. Vid genomlysning av intervjuerna upptäcktes att utsagor från intervjupersonen missats p.g.a. att jag varit upptagen med vad intervjupersonen tidigare sagt i stället för att komma med nästa följdfråga, vilket ledde till att samtalet omkring en viss huvudfråga bröts. I något fall hände det att intervjupersonen blev så intresserad av vad vi samtalade om att hon började ställa frågor till mig. En fallgrop som man måste vara vaken för då kvalitativa forskningsintervjuer ofta görs inom det egna fackområdet. Sammanfattningsvis gav intervjuerna, trots ovan beskrivna tillkortakommanden, ett fylligt datamaterial inför den efterföljande databearbetningen.

Intervjuerna resulterade i c:a 36 timmars bandinspelningar. Den ord för ord genomförda transkriberingen av intervjuerna resulterade i 550 sidor intervjuutskriften. Datainsamlingen, inkl. förberedelser, studieresor till Finland och Kroatien för att öka förståelsen inför datainsamlingen i den finska och kroatiska gruppen, deltagande observationer och intervjuer i Olofström samt intervjuutskriften, tog sammanlagt ett års årsarbetstid utspritt över två kalenderår i anspråk. Rimligheten i en så tidskrävande datainsamlingen kan diskuteras. Valet att inkludera familjer med olika etnokulturellt ursprung i studien och betydelsen av en ömsesidigt god förståelse i sådana sammanhang, är en av anledningarna till att datainsamlingen tog mycket tid. En annan anledning är att jag själv genomförde transkriberingen av intervjuerna.

Att själv transkribera intervjuerna har den fördelen att man under tiden får en god kännedom om datamaterialet och får en känsla för vissa tendenser i materialet redan i denna fas. Det är dock tveksamt om detta är ett tillräckligt skäl, då transkribering av intervjuer är mycket tidsödande för den som är ovan vid sådant arbete. Så här i efterhand gör jag bedömningen att det hade varit bättre att någon som är van vid transkribering av intervjuer hade utfört detta arbete, medan jag använt min tid på ett bättre sätt. Intervjuutskriften tillsammans med bandinspelningarna utgjorde det viktigaste underlaget för den omfattande kvalitativa och tolkande analysen.

## Resultat

Samtliga familjer i studien gav uttryck för kännedom om Svenska näringsrekommendationer (SNR) så som de kommer till uttryck i kostbudskap om lägre konsumtion av fettrika livsmedel och högre konsumtion av kostfibrerrika livsmedel.

Databearbetningens initiala fokus var hur kulturellt grundade erfarenheter framträder i människors tänkande och handlande avseende fettrika resp. kostfibrerrika livsmedel. Behovet av att vara lyhörd för kulturellt grundade erfarenheter i pedago-



giska situationer har tidigare bl.a. uppmärksammats på WHO:s tredje internationella konferens om hälsofrämjande insatser, vilken ägde rum i Sundsvall 1991.

[...] it is rarely understood that cultural factors effect, not only social or economic practices and objectives - the presumed outcomes of learning - but also the very processes of learning. (Wilson et.al. 1991, s. 27)

Erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden visade sig, som förväntat, vara en viktig faktor i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i undersökningsgruppen. Då samtliga makar i den kroatiska gruppen och samtliga makar i den finska gruppen, med ett undantag, vuxit upp på småbruk, var erfarenheter relaterade till ekologiska, regionala och klimatmässiga förutsättningar för livsmedelsproduktion i olika delar av Kroatien resp. Finland särskilt framträdande. (I de svenska familjerna hade samtliga makar vuxit upp i arbetarfamiljer.) En annan viktig erfarenhet var regionala och familjebaserade sätt att laga mat där familjens ekonomi under uppväxten haft stor betydelse. Knapphet på resurser under uppväxten, vilket hade sin grund i frånvaro av familjeförsörjare eller umbäranden under krigså, kommer idag till uttryck i tänkandet bakom val och användning av livsmedel.

Av en slump hade samtliga familjer erfarenhet av kostrelaterade hälsoproblem i familjekretsen; högt blodtryck, förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes, cancer, övervikt och/eller förstoppning.

I ett inledande skede i databearbetningen gjordes en schematisk sammanställning av de kostrelaterade hälsoproblem som kom till uttryck i intervjuerna i de resp. familjerna. Sammanställningen resulterade i en komplex bild av den aktuella hälsosituationen, såväl inom fallen som gruppvis och totalt sett. Då det i studien var fråga om att på ett öppet och explorativt sätt undersöka och beskriva hur tidigare erfarenheter framträder i tänkandet och handlandet för att förstå mekanismer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning, fanns det ingen grund för att i något analyssteg gruppera familjerna med utgångspunkt från just förekomst och typ av ohälsa inom familjerna. En sådan gruppering baserad på det relativt fåtaliga antalet familjer som ingick i undersökningen hade, enligt min bedömning, dessutom kunnat leda till en missledande övertolkning av förekomst av kostrelaterade hälsoproblem i de respektive grupperna.

Vid presentation av preliminära resultat har kritik framförts mot variationen i erfarenheter av hälsoproblem inom familjerna i undersökningsgruppen. Som ovan anförts var det en slump att samtliga familjer hade erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem. En design med urvalskriteriet diagnostiserad sjukdom, t.ex. diabetes eller hjärtkärlsjukdom alt. diagnostiserade objektiva parametrar, t.ex. förhöjda kolesterolvärden eller förhöjt blodtryck, där jag haft familj som undersökningsenhet hade varit möjlig. Det hade då varit fråga om en helt annan design än den som användes här, där studien då gällt att undersöka hur erfarenheter av ett visst hälso-



problem framträder i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i en preciserad grupp familjer. Jag ställer mig dock tveksam till att det hade varit möjligt att i en studie med det här aktuella syftet hitta tillräckligt många familjer med en eller flera individer med en viss diagnos från samma socioekonomiska grupp (metallarbetare) och från preciserade befolkningsgrupper i Olofström. Jag hade då också missat den explorativa ansats som initialt eftersträvades.

Med utgångspunkt från att man i samtliga familjer gav uttryck för kännedom om Svenska näringsrekommendationer (SNR) så som de kommer till uttryck i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber, användes dessa rekommendationer som en utgångspunkt för beskrivning av förändring resp. icke-förändring av matvanorna. I den inledande delen av analysen visade sig erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden och erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation vara mest framträdande i de tankekomplex som låg till grund för tänkandet bakom val och användning av livsmedel i undersökningsgruppen.

Även om erfarenheter relaterade till den aktuella hälsosituationen och kulturellt grundade erfarenheter i den här studien visade sig vara mest framträdande i tänkandet bakom val och användning av livsmedel, var de givetvis inte de enda. Erfarenheter relaterade till livsmedels prissättning kunde t.ex. ha ingått i analysen. Att denna inte finns med i analysen kan diskuteras. Livsmedels prissättning visade sig emellertid inte vara lika framträdande som de övriga två i den här aktuella undersökningsgruppen, och valdes därför bort. Med stöd i data kan det dock vara intressant att notera att de i studien ingående familjerna generellt sett införskaffar sina livsmedel med utgångspunkt från hälsomässigt grundade erfarenheter och/eller kulturellt grundade erfarenheter till det pris som de anser är rimligt att betala och/eller med en arbetsinsats som anses rimlig.

#### *Förändring resp. icke-förändring i relation till SNR*

Nio av de arton familjerna i studien hade förändrat sina val och/eller kvantitativa användning av livsmedel i enlighet med Svenska näringsrekommendationer (SNR) om mindre fett och mer kostfiber. Sju familjer hade inte alls eller endast i någon mån förändrat sina val och användning av livsmedel i hälsofrämjande riktning och två familjer hade förändrat sina val och användning av kostfiberrika livsmedel, men inte val och användning av fettrika livsmedel. Tabell 13, kolumn I.

I de familjer som förändrat sina val och sin användning av livsmedel i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber var tänkandet om livsmedel i första hand riktat med utgångspunkt från erfarenheter relaterade till familjens hälsosituationen (4 finska, 3 kroatiska och 2 svenska familjer). Tabell 13, kolumn II. I de familjer som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor, var tänkandet om livsmedel i första hand riktat med utgångspunkt från erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden (1 finsk, 2 kroatiska och 4 svenska familjer). Tabell 13, kolumn III.

I de familjer där tänkandet om livsmedel i första hand är riktat med utgångs-

**Tabell 13** Sammanfattning av resultaten.

	I SNR Förändring (F) Icke-förändring (I)	II Erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation avgränsar uppmärksamhetens inriktning	III Kulturellt grundade erfarenheter avgränsar uppmärksamhetens inriktning	IV Holistisk (H) atomistisk (A) fatalistisk (F) hälsosyn	V Fall i beskrivningen nedan
Finska familjer					
F1	F fiber, I fett	X kostfiber	X fett	A	
F2	F	X		H	
F3	F	X		H	
F4	F	X		H	
F5	I		X	F	X
F6	F	X		H	
Kroatiska familjer					
K1	F	X		H	X
K2	F	X		H	
K3	F fiber, I fett	X kostfiber	X fett	A	
K4	I		X	A	
K5	I		X	A	
K6	F	X		H	
Svenska familjer					
S1	I		X	A	
S2	F	X		H	
S3	I		X	A	
S4	I		X	A	
S5	I		X	A	
S6	F	X		H	

punkt från erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation, finns det avsevärt mer nutritionstänkande och kunskaper bakom val och användning av livsmedel än i de familjer där tänkandet om livsmedel i första hand är riktat med utgångspunkt från erfarenheter relaterade till den kulturella bakgrunden. I de senare familjerna grundas en betydande del av tänkandet bakom val och användning av livsmedel på smakpreferenser och matlagningstekniskt grundade krav.

Helhetskvaliteten i vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel i de arton familjerna i studien beskrevs på fyra kvalitativt olika sätt och presenterades i form av beskrivningskategorier.

*Det första tänkesättet* karakteriseras av en holistisk hälsosyn, där subjektiva symptom såväl som objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen, av-



gränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterat i förändringar av matvanorna i enlighet med SNR så som de kommer till uttryck i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber. Tabell 14.

**Tabell 14** Definition av huvuddelar inom tänkandet bakom val och användning av livsmedel (raderna) som karakteriserar de fyra kvalitativt olika tänkesätten (kolumnerna).

	1	2	3	4
Holistisk hälsosyn	+	+		
Atomistisk hälsosyn			+	
Fatalistisk hälsosyn				+
Subjektiva symtom och objektiva parametrar avgränsar uppmärksamhetens inriktning	+	+		
Subjektiva symtom eller objektiva parametrar avgränsar uppmärksamhetens inriktning			+	
Varken subjektiva symtom eller objektiva parametrar avgränsar uppmärksamhetens inriktning				+
Förändringar i enlighet med SNR	+	+		
En konfliktfylld relation till SNR			+	+
SNR inkluderar livsmedel med högt symboliskt värde		+		
SNR inkluderar livsmedel med lågt symboliskt värde				+

Även *det andra tänkesättet* karakteriseras av en holistisk hälsosyn, där subjektiva symtom såväl som objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning. Här har emellertid förändringar av matvanorna i enlighet med SNR skett inom ramen för ökat val och/eller användning av livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde. Tabell 14.

I ett pedagogiskt perspektiv ger denna resultatbild en antydning om den betydelse det kan ha att näringsrekommendationer om mindre fett och mer kostfiber innehåller livsmedel som har högt symboliskt värde för individen, vilket kan underlätta förändringen.

Ett exempel är den kroatiska familj i studien (K1 i tabell 13, kolumn V) som, i samband med att en av sönerna fick diabetes, fick rådet av byta ut isterfett mot matolja vid matlagning. Under barndomen i Kroatien hade matolja högre symboliskt värde än isterfett på grund av att isterfett var hemgjort och lätt tillgängligt medan matolja måste köpas. Man hade inte mycket pengar att köpa mat för och matolja användes i första hand till sallader. När man fick rådet att byta ut isterfett





mot matolja på grund av sonens diabetes, orsakade detta inga problem eftersom förändringen innebar byte till ett livsmedel med högre symboliskt värde.

Beredvillighet till förändring av matvanorna i relation till ett visst kostbudskap kan emellertid stöta på hinder. I den här aktuella studien finns exempel på att man i finska och svenska familjer efter inrådan försökt byta ut smör el. margarin mot matolja i sin traditionella matlagning. Efter att ha provat matolja har man emellertid gått tillbaka till traditionella val av matlagningfetter. Detta berodde dels på smaken och lukten inte kunde accepteras och dels på vad man uppfattade som matlagningstekniska tillkortakommanden, t.ex. att matolja inte motsvarade krav på god stekyta, stänkproblem och rädsla för att oljan skulle ta eld. Vid behov av en förändrad relation mellan olika slags matlagningfetter, där kostbudskapet syftar till ökat val av matolja, tror jag att större acceptans kan uppnås om förslag på maträtter ges där matolja ingår i ett sammanhang där den matlagningstekniskt och smakmässigt (och också näringsmässigt) passar in.

Detta förslag går också helt i linje med att Holm (1991) i sin studie fann att ungdomarna i hennes studie hade lättare för att acceptera helt nya maträtter än traditionella rätter som förändrats.

Samtidig viste de unges erfaringer at det ofte var nemmere for dem at acceptere helt nye retter end modifikationer af velkendte. (Holm, 1991, s. 167)

I helhetskvalitén i vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel, framstår en holistisk hälsosyn som en faktor som medverkar till förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning. Se tabell 13, kolumn I och IV. De fyra finska familjer som har en holistisk hälsosyn och som förändrat sina val och användning av livsmedel i enlighet med SNR har i de aktuella förändringarna funnit stöd i att Finska näringsrekommendationer (vilka de läst om i finska tidningar och tidskrifter och hört om under besök i Finland) överensstämmer med Svenska näringsrekommendationer.

*Det tredje tänkesättet* karakteriseras av en atomistisk hälsosyn, där subjektiva symptom eller objektiva parametrar i den aktuella hälsosituationen, och en, i relation till kulturellt grundat tänkande om mat och livsmedels symboliska värde, konfliktfylld relation till SNR, avgränsar uppmärksamhetens inriktning, vilket resulterar i att endast marginella förändringar av matvanorna iakttas. Tabell 14.

De fyra svenska familjer som har en atomistisk hälsosyn och som inte förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning (tabell 13, kolumn 1 och IV), uppfattar inte aktuella näringsrekommendationer som trovärdiga. Bland annat på grund av att olika informationskällor ger olika budskap om samma sak och att samma informationskälla ger olika budskap vid olika tidpunkter. I flera fall framträder också en mer eller mindre uttalad skepsis mot att förändringar av matvanor verkligen medverkar till att förbättra den aktuella hälsosituationen.



*Det fjärde tänkesättet*, till sist, karakteriseras av en fatalistisk hälsosyn, där varken subjektiva symtom eller objektiva mätbara parametrar i den aktuella hälsosituationen avgränsar uppmärksamhetens inriktning. SNR uppfattas i dessa fall innebära minskat val och användning av livsmedel med högt symboliskt värde och ökat val och användning av livsmedel med lågt symboliskt värde. Sammantaget resulterar detta att inga förändringar av matvanorna iakttas. Tabell 14.

I helhetskvalitén i vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel, framstår en atomistisk eller en fatalistisk hälsosyn som en faktor som utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning. Tabell 13, kolumn I och IV.

Ett hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning är enligt ovan också att kostbudskap, subjektivt sett uppfattas ställa krav på icke önskvärda förändringar i förhållande till kulturellt grundade livsmedelsval, smakpreferenser och matlagningstekniker med högt symboliskt värde. Som exempel kan nämnas den finska familj i studien (F5 i tabell 13, kolumn V) som alltid använt det kulturellt grundade valet smör till matlagning och där det upptäckts att maken har förhöjda blodfettvärden. Inget annat matfett har någonsin använts, varken under uppväxten i Finland eller sedan flyttningen till Sverige. Smör tillverkades hemma under barn- domen och beställdes senare från det lokala mejeriet i utbyte mot mjölkleveranser. Denna kulturellt grundade erfarenhet är grunden för det höga symboliska värde som smör har.

I denna familj handlar tänkandet om smör om förtroende och att det är ett högt värderat livsmedel. Smör uppfattas vara ett naturligt livsmedel vars råvara och tillverkningsprocess man är väl förtrogen med. Något alternativ till smör kan man ej tänka sig. Tänkandet om alternativet margarin karakteriseras av en under uppväxten grundad stark misstro mot råvarorna i margarin och därav följande nedvärdering.

Även idag tycks margarin utgöra ett otänkbart val på grund av ifrågasättande av dess innehåll. Det kulturellt grundade höga symboliska värde som smör har i tänkandet och det låga symboliska värde som margarin har, innebär i detta fall att förändringen hindras av kulturellt grundade erfarenheter. Exemplet visar reaktionen på ett kostbudskap som inte står i samklang med livsmedels kulturellt grundade symboliska värde och som, i detta fall, förordar bortval av ett livsmedel med högt symboliskt värde och istället påbjuder ett livsmedelsval som har lågt symboliskt värde.

I relation till detta exempel, och i relation till kulturellt grundade matlagningstekniker och smakpreferenser, kan man diskutera i vad mån näringsrekommendationer i ett pedagogiskt perspektiv måste innebära bortval av livsmedel med kulturellt grundat högt symboliskt värde.

#### *Grunder för skillnader*

Huvudskillnaden mellan den grupp på nio familjer som i stor utsträckning förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber



och den grupp på sju familjer som *inte* alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, trots likartade erfarenheter av hälsoproblem i båda grupperna, visade sig vara skillnader i uppmärksamhetens inriktning, dvs. hur tänkandet om livsmedel är riktat. Tänkandet knutet till handlandet inom familjerna i de två grupperna visade sig därvid vara riktat med utgångspunkt från olika delar i sådana tankekomplex som utgör grund för handling.

I de fall som förändrat matvanorna har kostrelaterade hälsoproblem i familjen fångat uppmärksamheten på ett sätt som gör att tänkandet om livsmedel i första hand är riktat med utgångspunkt från dessa erfarenheter. Detta har i dessa fall medverkat till kunskapsutveckling och att man förändrat sina matvanor i enlighet med kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

I de fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor, har upptäckten av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten på samma sätt. I dessa fall är tänkandet om livsmedel istället i första hand riktat med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter.

I ett pedagogiskt perspektiv visar detta resultat att förutsättningarna för påverkan i pedagogiska situationer som gäller livsmedel och hälsa är olika i dessa två grupper fall. Man kan säga att det handlar om olika pedagogiska situationer.

De fall som förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning vid upptäckten av kostrelaterade hälsoproblem utgör inte något pedagogiskt problem då uppmärksamheten i dessa fall är riktad på ett sätt som främjar förändring. Detta till trots att innehållet i hur man uppfattat kostbudskap och livsmedels näringsinnehåll ibland inneburit feltolkningar och missuppfattningar. I ett pedagogiskt perspektiv, och med fokus inställt på lärande i pedagogiska situationer av olika slag, är feltolkningar eller missuppfattningar inget problem i sig utan, med utgångspunkt från en fenomenografisk syn på inlärning, tvärtom en förutsättning för och en startpunkt för fortsatt kunskapsutveckling (Marton, Dahlgren, Svensson & Säljö, 1989).

Den senare gruppen fall, dvs. de familjer där kännedom om kostrelaterade hälsoproblem inte lett till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning, innebär dock en pedagogisk utmaning. Då man inom pedagogiken menar att uppmärksamhet och tankens inriktning är något som kan påverkas, innebär detta att en diskussion om påverkan i denna gruppen fall, enligt min mening, i första hand bör gälla påverkan av tänkandets eller uppmärksamhetens inriktning. För denna diskussion menar jag att vi behöver förståelse för varför erfarenheter av hälsoproblem inte alltid fångar uppmärksamheten. Denna problemställning penetreras nedan.

*Varför fångar erfarenheter av hälsoproblem inte alltid uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring?*

Utgångspunkten för den fortsatta analysen var *att* samtliga familjer i studien har erfarenheter av kostrelaterade hälsoproblem, *att* samtliga känner till Svenska näringsrekommendationer (SNR) så som de kommer till uttryck i kostbudskap om



mindre fett och mer kostfiber och *att* man uttrycker kunskaper om matens samband med hälsan. Som redovisats ovan visar studiens resultat att upptäckten av hälsoproblem i en del fall fångat uppmärksamheten på ett sätt som lett till förändring av tänkandets inriktning och innehåll och därmed till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning. I en del fall har emellertid *inte* upptäckten av hälsoproblem fångat uppmärksamheten på samma sätt. Kunskaper och insikter om matens samband med hälsan tonar i dessa fall bort och utgångspunkten för val och användning av livsmedel utgörs fortfarande av kulturellt grundade smakpreferenser och matlagningstekniker.

För att ytterligare öka förståelsen för de pedagogiska förutsättningarna på mottagarsidan ställdes därför frågan varför erfarenhet av kostrelaterade hälsoproblem inte alltid fångar uppmärksamheten på ett sätt som leder till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. I den fortsatta analysen användes därvid habitusbegreppet, och det sätt på vilket Pierre Bourdieu relaterar habitus till begreppet kapital och handlingarnas symboliska ekonomi, som en övergripande tolkningsram för att på en kollektiv nivå undersöka och beskriva förhållanden och faktorer som styr människors matvanor. Se avsnittet om habitus i kapitel 4.

#### *Erfarenheter av hälsoproblem har inte fångat uppmärksamheten*

Resultaten av denna del av studien visade att i de familjer där erfarenheter av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten, karaktäriseras habitus av att val och användning av livsmedel inte ingår i någon kalkyl som gäller den framtida hälsan. Inom ramen för en, i Bourdieus termer, handlingarnas symboliska ekonomi representerar hälsan i dessa fall *inte* ett ekonomiskt kapital, ett värde som man investerar i och kalkylerar med för att öka det symboliska kapitalet. I dessa fall har man en habitus, en förkroppsligad handlingsorientering, som gör att man är främmande för föreställningen att man kan vara ”herre över sin egen framtida hälsosituation”.

Det faktum att erfarenheter av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten har sitt ursprung i en habitus som har sin grund i den objektiva livssituation som format denna habitus. Här handlar det emellertid om att man har en habitus som *inte* har relevans i den aktuella objektiva livssituationen som innehåller hälsoproblem, vilket ligger till grund för att man handlar irrationellt. Man har, enligt detta synsätt, en habitus, en internaliserad handlingsorientering som utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning.

I relation till de fall där aktuella hälsoproblem fångat uppmärksamheten, och där habitus karaktäriseras av att livsmedel utgör symboliskt kapital som förstärkare och bevarare av deras hälsoidentitet, framtonar i dessa fall att livsmedel utgör symboliskt kapital som förstärkare och bevarare av deras kulturella identitet. I dessa fall har man därvid en habitus som utgör hinder för förändring, vilken på så sätt hindrar det pedagogiska förloppet.

Den kulturella identiteten anknyter här till kulturbegreppets innebörd i detta arbete där en grupp kultur ses som produkten av en komplex inlärningsprocess. Se



inledningskapitlet, s. 11–12. Detta innebär att en grupps kulturella identitet är produkten av en inlärningsprocess, där vissa objekt och yttre aktiviteter, t.ex. sedvänjor, talesätt, musik, kläder, danser, maträtter och bakverk känns igen och på så sätt manifesterar en given kulturs värdesystem (Jacobsson-Widding, 1987).

En melodi, ett språk, en doft eller smaken av en Madeleinekaka kan återkalla en hel värld från en tid som flytt. (Jacobsson-Widding, 1987, s. 87)

I denna här aktuella undersökningen betyder detta att den kulturella identiteten manifesteras i bestämda val och användning av livmedel. I Bourdieus termer handlar det om att man i de familjer som inte alls eller endast i någon mån förändrat sina matvanor, genom att hålla kvar sina traditionella matvanor investerar i och vinner aktning inför sig själv och andra inom sitt sociala fält (Bourdieu, 1990; Broady, 1990), dvs. inom den kulturella grupp som man identifierar sig med.

Bourdieu menar att habitus är trögrörligt och att den handlingsorientering som habitus ger reagerar med negativa sanktioner eller inre cencur när omgivningens objektiva villkor har ändrat sig och avviker från de objektiva villkor som format dem (Callewaert, 1992). Även Dewey ger uttryck för en liknade uppfattning om att vi bär med oss en handlingsorientering som gör att vi reagerar negativt i vissa situationer.

Vanan är energi, som organiseras i vissa kanaler. När den stöter på hinder, sväller den upp i form av vrede och hämndlystnad. (Dewey, 1936, s. 68)

De svårigheter som man i ett pedagogiskt perspektiv i sådana fall står inför bör ej underskattas då människor med en habitus liknande de här aktuella fallen, tenderar att på olika sätt motstå förändringar, vilket också Bourdieu påpekat.

Early experiences have particular weight because the habitus tends to ensure its own constancy and its defence against change through the selection it makes within new information by rejecting information capable of calling into question its accumulated information, if exposed to it accidentally or by force, and especially by avoiding exposure to such information [...] habitus tends to favour experiences likely to reinforce it [...] the habitus tends to protect itself from crises and critical challenges by providing itself with a milieu to which it is as preadapted as possible [...] (Bourdieu, 1990, s. 60–61)

Även Dewey (1939) tar upp detta problem och menar att man inte kan sätta likhetstecken mellan erfarenheter och inlärnin då en del erfarenheter motverkar lärande.



Any experience is miseducative that has the effect of arresting or distorting the growth of further experience. (Dewey, 1939, s. 13)

Många gånger är erfarenheten en tillgång när man fattar beslut, men den kan således ibland utgöra hinder som blockerar möjligheten att fatta riktiga beslut i nya situationer, såsom t.ex. i en situation av upptäckt ohälsa.

Det går emellertid inte att sluta sig till att man i dessa fall har en generell obenägenhet till förändring, utan endast i förhållande till val och användning av livsmedel i en situation av hälsoproblem.

### Att förstå handlande och möjligheten att påverka

En jämförelse mellan vad som karakteriserar tänkandet bakom val och användning av livsmedel och vad som karakteriserar habitus för att förstå skillnaden i handlingsmönster i en situation av ohälsa, handlar om ifall man skall förstå handlande via innehållet i vad individen tänker i en situation av ohälsa (man handlar med utgångspunkt från vad som uppmärksammas i tänkandet) *eller* om man skall förstå handlandet via habitus (man handlar med utgångspunkt från en förkroppsligad eller internaliserad vana) *eller* både och.

Inom den pedagogiska forskningsinriktningen fenomenografi intresserar man sig för hur subjektets handlingar (språkliga och fysiska) uttrycker ett på erfarenhet grundat tänkande inom ramen för det subjektiva upplevandet av en viss livssituation, t.ex. en situation av upplevd ohälsa.

Habitus står å sin sida för antagandet att subjektets handlingar är socialt och kulturellt baserade och kollektivt förankrade i en lång historia, i objektiva livsbe-  
tingelser som har en viss struktur, vilka i förkroppsligad form kommer till uttryck i en given objektiv livssituation. Vissa strukturer i erfarenheterna har internaliserats och utgör en omedveten eller oreflekterad grund för handling.

Inom fenomenografin förstås handlingar med utgångspunkt från hur individen uppfattar, förstår och tänker om objekt i en viss situation. Genom användningen av habitusbegreppet förstås handlingar med utgångspunkt från en kollektivt och kulturellt förankrad förkroppsligad eller internaliserad reduktion av erfarenheter, av strukturer i omvärlden, vilket gör att man har en omedveten handlingsorientering i relation till ett visst objekt eller en viss situation.

Samtidigt som man kan se innehållet i individens tänkande och en kollektivt och kulturellt grundad habitus som grund för handlande helt åtskilda, kan man också se dessa begrepp som delvis överlappande. En habitus, som hos individen kommer till uttryck i en omedveten, oreflekterad internaliserad handlingsorientering i en given livssituation, kan hos individen även komma till uttryck i ett reflekterat tänkande i utsagor och handlingar. Samtidigt kan individen, via utsagor och handlingar, ge uttryck för innehåll i tänkande som de inte är medvetna om,



vilket kan sägas ge uttryck för ett visst förhållningssätt i relation till aktuella objekt och till den aktuella livssituationen.

Med utgångspunkten att habitus är en kollektivt kulturellt grundad omedveten förkroppsligad vana som påverkas av yttre omständigheter, kan habitus emellertid inte förklara förändringar av tänkandets inriktning och innehåll. Det habitus kan förklara är benägenheten eller obenägenheten till förändring i en viss livssituation, t.ex. hur tänkandet om livsmedel riktas i en situation av ohälsa. Människor har därvid eller har inte en habitus som har relevans i den aktuella livssituationen.

Med denna utgångspunkt måste aktuella förändringar av tänkandets inriktning och innehåll, liksom förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning, förstas mot bakgrund av att upptäckten av hälsoproblem fångat uppmärksamheten. Utvecklingen av tänkandet bakom val och användning av livsmedel har på dessa premisser medverkat till kunskapsbildning om livsmedels näringsinnehåll och till näringsmässiga överväganden med utgångspunkt från hur man uppfattat innehållet i aktuell kostrådgivning och den kostinformation, muntlig eller skriftlig, som man kommit i kontakt med i vardagslivet. Dessa fall utgör då inget omedelbart problem i ett pedagogiskt perspektiv.

Analysens första del resulterade, som nämndes ovan, i slutsatsen att skillnaden i förändringsbenägenhet mellan den grupp familjer som i en situation av ohälsa förändrat sina matvanor i hälsofrämjande riktning, och den grupp som *inte* förändrat sina matvanor har sin grund i hur tänkandet om livsmedel är riktat, uppmärksamhetens eller tänkandets inriktning. I de fall som inte förändrat sina matvanor visade sig tänkandet om livsmedel vara riktat med utgångspunkt från kulturellt grundade erfarenheter, medan tänkandet om livsmedel i de fall som förändrat matvanorna i hälsofrämjande riktning visade sig vara riktat med utgångspunkt från erfarenheter relaterade till familjens hälsosituation. Med utgångspunkt från att kulturellt grundade erfarenheter har en framträdande roll i tänkandet bakom val och användning av livsmedel i de fall som inte förändrat matvanorna, kan det diskuteras om en förändring av tänkandets inriktning i dessa fall kan underlättas av, och kanske till och med förutsätter, en samtidig påverkan av habitus. I sådana fall att habitus, den kollektivt och kulturellt grundade internaliserade handlingsorienteringen, påverkas från att val och användning av livsmedel utgör symboliskt kapital i den kulturella identiteten, till att livsmedel utgör symboliskt kapital i en hälsoidentitet.

Diskussionen nedan handlar dels om möjligheten att påverka habitus genom påverkan av tänkandet, dels om möjligheten att påverka till varaktig förändring av matvanorna.

Möjligheten att förändra och förändringens hastighet varierar från fall till fall eftersom handlingar, enligt Bourdiues handlingsteori, inte bestäms av framtiden utan av internaliserad dåtid. I enlighet med Bourdieu menar jag att yttre tvång, t.ex. i en situation av kostrelaterade hälsoproblem, inte är tillräckligt för byte av livsstil, i detta fall förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. Är man



emellertid redan på väg att byta livsstil kan en yttre förändring, t.ex. upptäckten av hälsoproblem, hjälpa till, dvs. är man redan på väg att förändra sina matvanor sker förändringen lättare.

I de fall där upptäckten av hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten på ett sätt som medverkat till förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning, gäller frågan möjligheten att påverka habitus genom påverkan av tänkandet.

I Bourdieus termer handlar förändring om förändring av förkroppsligade vanor vilka skapats av yttre villkor. Man kan alltså skapa nya vanor hos människor genom förändringar av yttre villkor, t.ex. prissättning, tillgänglighet och genom propaganda, vilka är icke-pedagogiska alternativ. I pedagogiska termer har det därvid *inte* skett någon kunskapsbildning genom förändring av tänkandets innehåll och innebörder, utan genom att nya vanor formats av yttre omständigheter.

Propaganda genom marknadsföring och reklam om nyttan av att t.ex. dricka lättmjölk, använda lättmargarin, äta grovt bröd och/eller av att motionera, kan alltså forma en ny vana. Samtidigt finns dock ett samspel mellan etablerandet av en ny vana och kunskapsbildning. Den nya vanan ger en erfarenhet som kan förändra sättet att tänka. Även om det inte handlar om en djup ny kunskap, så har ändå ny kunskap formats relativt till den nya vanan. Det som kan diskuteras är om sådana ytliga kunskaper är tillräckligt för bestående förändring av t.ex. matvanor.

I en studie av en grupp försökspersoners (studenters) upplevelser av att under en period äta mat som tillagats i enlighet med nordiska näringsrekommendationer, visar Holm (1991) att man kan få nya smakpreferenser, t.ex. efter byte från vanlig mjölk med 3% fett (standardmjölk) till mjölk med 0.5% fett (lättmjölk). Holms studie visade därvid att smaken på standardmjölk, vilket dracks före försöket, efter försöket liknades vid smaken på grädde. Ett år efter att försöket avslutats hade försökspersonerna återvänt till de mjölkvanor de hade tidigare, vilket enl. Holm bekräftar att det inte är tillräckligt att vänja sig vid den nya smaken. Holm pekar på behovet av att lära in nya matlagnings- och inköpsvanor som en lösning på detta problem.

Även om erfarenheter som ger nya vanor, inkl. matlagnings- och inköpsvanor, integreras i tänkandet på en viss nivå, räcker detta emellertid inte, enligt min mening, för en bestående förändring av matvanorna. Enligt min mening, behöver en diskussion om hur en varaktig förändring av matvanorna kan främjas, ta sin utgångspunkt i den lärandes på tidigare erfarenheter grundade tänkande i relation till val och användning av livsmedel i den aktuella hälsosituationen och i livssituationen totalt sett.

Denna studies resultat visar att i de fall där erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten, söker man sig självständigt till och är öppen för mer kunskaper. Man vill helt enkelt lära sig mer, vilket förstärkt dem i deras tro på att kunna bemästra den aktuella hälsosituationen. Detta kunskapssökande har på så sätt medverkat till förändring och till bibehållande av de hälsofrämjande matvanorna. Det kan diskuteras om denna potential till lärande är tillräckligt uppmärksam i den pedagogiska praktiken.





I kapitel 3, s. 53 nämner jag att informellt och livslångt lärande måste ses som en viktig del i människors lärande. Undersökningar visar (Merriam & Caffarella, 1991; Larsson et al., 1986) att det är naturligt för vuxna människor att samla kunskaper för att förstå och hantera situationer i livet. I sin upplevelse av livet tar människor därvid tidigare erfarenheter och framtidsföreställningar i beaktande.

Med en syn på den lärande som en aktiv tänkande och handlande person i en viss livssituation, tror jag att det kan vara värt att diskutera hur vi i mötet med enskilda lärande eller grupper av lärande skulle kunna lyfta fram och synliggöra den lärandes perspektiv som en utgångspunkt i den pedagogiska praktiken. I enlighet med studiens resultat och ovan anförd syn på vuxnas kunskapssökande i en viss livssituation, kan det vara värt att diskutera hur den lärandes egna upplevda problem och behov, funderingar och frågor i den aktuella hälsosituationen skulle kunna utgöra bas för deras egen utveckling av kunskaper och färdigheter i ett aktivt eget sökande efter kunskap. Kanske skulle ett sådant förhållningssätt i den pedagogiska praktiken leda till öppningar till förändring i de fall där hälsoproblem inte fångat uppmärksamheten på samma sätt som i de fall som förändrat sina matvanor.

*It (learning) is not an impersonal process; it might better be described as a process by which an individual makes some new skill or idea his own because in some way and to some degree it fills a need he feels. (Pressey & Robinson, 1956, s. 465-466.)*

Den pedagogiska praktiken skulle därvid, med utgångspunkt från den/de lärandes erfarenheter och funderingar, kunna utgöra en stödjande miljö i lärandet. Den fråga som då behöver diskuteras är hur vuxnas lärande bäst kan stödjas i den pedagogiska praktiken.

För att återanknyta till habitus, bygger habitusteorin på att enskilda aktörer i varje fas i en handling uppdaterar den handlingsorientering som hon/han har fått genom tidigare erfarenheter. Med detta synsätt menar jag att även insikter som erhållits i pedagogiska situationer enligt ovan, ges utrymme i en sådan uppdatering av habitus. På så sätt kan man säga att deras habitus förändrats genom påverkan av tänkandet, vilket enligt min mening kan vara värt att beakta i diskussioner som gäller den pedagogiska praktiken. Dvs. den pedagogiska praktiken innebär inte bara förändring av den lärandes tänkande utan också att habitus kompletteras. I enlighet med synen på habitus som en gemensam orienteringsprincip inom en social och/eller kulturell grupp som yttrar sig på individuella sätt, kan denna studies resultat sägas visa att en komplettering av habitus medverkat till förändring och bibehållande av nya matvanor i de familjer där erfarenheter av hälsoproblem fångat uppmärksamheten. På sikt förändras på så sätt också den kollektiva grunden för individens habitus.

Detta resonemang omkring habitus roll i förändring och bibehållande av nya matvanor, kan också överföras till en allmän diskussion när det gäller stöd för bibe-



hållande av nya matvanor, vilket är ett stort problem i den pedagogiska praktiken. För att nyvunna förändringar av val och användning av livsmedel skall ha förutsättning att leda till varaktig förändring av matvanorna i vardagslivet, tror jag att nya handlingsmönster behöver ett fortlöpande kollektivt stöd.

Såväl Holms studie som min studie visar att det är svårt för den enskilde att, trots kunskaper, behålla hälsofrämjande matvanor i ett kollektivt sammanhang där det inte finns stöd för nya matvanor. Min studie visar också att det är svårt för den enskilde att införa nya livsmedel och matvanor i en familj som motsätter sig förändring. I sådana fall där den enskilde i en situation av önskemål om och behov av hälsofrämjande matvanor inte kan finna kollektivt stöd för förändring i t.ex. familjen eller vänkretsen, tror jag att en diskussion med den lärande om hur sådant stöd skulle kunna erhållas i ett annat kollektivt sammanhang skulle kunna vara fruktbart. En intresseförening skulle exempelvis kunna vara ett tänkbart sådant kollektivt sammanhang.

## Den kulturspecifika nivån

Resultaten av den stegvisa och successiva analysen, vilken i samtliga led gjordes *över* de i studien aktuella grupperna, finska, kroatiska resp. svenska metallarbetarfamiljer, visar att tillhörighet till en viss etnokulturell grupp i sig har underordnad betydelse för förändringsbenägenheten i en situation av kostrelaterade hälsoproblem. I Pierre Bourdieus termer innebär detta att familjerna i de resp. etnokulturellt olika grupperna har en habitus, en internaliserad handlingsorientering som grund för matvanorna, vilken med utgångspunkt från olika erfarenheter relaterade till livsmedel och hälsa inom resp. etnokulturell grupp yttrar sig på individuella sätt.

Detta betyder inte att det inte finns behov av ett kulturorienterat förhållningssätt i pedagogiska situationer i hälsofrämjande arbete som gäller livsmedel och hälsa. Tvärtom! Resultaten pekar bl.a. på betydelsen av livsmedels kulturellt grundade symboliska värde i människors tänkande bakom val och användning av livsmedel, vilket i sin tur har betydelse för förhållningssättet till innehållet i kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber.

I de fall som förändrat sina matvanor, visar resultaten att livsmedels symboliska värde medverkar till förändring av matvanorna då kostbudskap påbjuder val och/eller ökad användning av livsmedel med högt symboliskt värde eller minskat val och/eller användning av livsmedel med lågt symboliskt värde. I de fall som inte alls eller endast marginellt förändrat sina matvanor, visar resultaten att livsmedels symboliska värde utgör hinder för förändring av matvanorna då kostbudskapet påbjuder val och/eller ökad användning av livsmedel med lågt symboliskt värde eller minskat val och/eller användning av livsmedel med högt symboliskt värde.

De forskare som hittills intresserat sig för människors matvanor i ett kulturellt perspektiv finns främst inom etnologi, sociologi och socialantropologi, t.ex. Ilmonen (1990).



[...] Culture thus "advices" us in making decisions about food. The rule of culture in food choice is however much richer than that. Actually we very seldom choose food as such, we select them for a special meal or dish. They consists of a certain set of ingredients and their interrelationship. Culture lays down the rules as how to blend and cook these items. When doing this, culture is giving orders concerning the form of food choice, in other words "format choice". Food choice concerns thus both form and content. (Ilmonen, 1990 in Somogyi & Koskinen (eds.) s. 31)

Sådana arbeten utgör en viktig grund för erhållande av kunskaper om och förståelse för matvanor som kan vara aktuella bland individer och grupper som vi möter i den pedagogiska praktiken.

Detta arbete visar att det är angeläget att diskutera hur vi, för fruktbar kommunikation i den pedagogiska praktiken, kan ge utrymme för att näringsrekommendationer och kostbudskap kommuniceras med utgångspunkt från livsmedels kulturellt och erfarenhetsmässigt grundade symboliska värde inom ramen för den/de lärandes kulturella tillhörighet.

## Slutord

Behovet av ökade kunskaper om förhållanden och faktorer som styr människors matvanor för att förbättra kunskapsbildningen om de pedagogiska förutsättningarna har varit vägledande för detta arbete. Resultaten av den i arbetet ingående studien bland metallarbetarfamiljer i Sverige, där makarna vuxit upp i Finland, Kroatien resp. Sverige, visar att människors erfarenheter har stor betydelse i deras tänkande bakom val och användning av livsmedel. Resultaten visar vidare att tidigare erfarenheter i en situation av kostrelaterade hälsoproblem i en del fall medverkar till och i andra fall utgör hinder för förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning. I ett pedagogiskt didaktiskt perspektiv utgör dessa två grupper av fall olika pedagogiska situationer.

Inom pedagogiken förordas ett förhållningssätt där utgångspunkten för lärandes kunskapsutveckling tas i på tidigare erfarenheter grundat innehåll i tänkande och handlande. Enligt min mening, finns det även när det gäller ämnesområdet livsmedel och hälsa, stort behov av att i den pedagogiska praktiken uppmärksamma människors erfarenheter som grund för deras tänkande och handlande vad gäller mat. Detta betyder att mat inte längre kan betraktas som ett ting som man förmedlar kunskaper om, utan måste betraktas som något som utgör en betydelsefull del i lärandes liv och historia.

Kraven på kommunikativ kompetens i pedagogiska situationer ökar med det socioekonomiska, ekologiska och kulturella avståndet mellan den lärande och läraren, informatören eller rådgivaren. Det mångkulturella samhället utgör en utmaning som skapar behov av reflektioner omkring den egna positionen som lärare,



informatör eller rådgivare i frågor som rör livsmedel och hälsa. Betydelsen av ett förhållningssätt där mottagarens, den/de lärandes kulturellt grundade erfarenheter och värderingar respekteras och utgör grund i folkhälsoarbete av olika slag har även bl.a. framhållits av Dahlgren (1991).

Morgondagens folkhälsoarbete måste [...] i än högre grad utgå från olika befolkningsgruppers olika värderingar och kultur. De insatser som görs måste ses som ”verktyg” för individer och familjer att förändra sin livsstil. Det finns ingen ställföreträdande beslutsfattare på individnivå. (Dahlgren, 1991, s. 74)

Då den här aktuella studiens resultat härrör från en undersökning bland metallarbetarfamiljer i Sverige med olika etnokulturell bakgrund, är en fråga och förslag till fortsatt forskning att undersöka om liknande resultat som i den här aktuella studien erhålls om motsvarande undersökning görs i en tjänstemannagrupp. En problematik som inte var lika aktuell när studien planerades är det stora antalet människor som idag står utanför den ordinarie arbetsmarknaden. Med utgångspunkt från att forskningsresultat visar att risken för hälsoproblem ökar i grupper som inte har sin försörjning tryggad genom yrkesarbete (Janlert, 1991; Janlert, Asplund & Weinehall, 1992), är frågan om liknande resultat som i denna studie erhållits om motsvarande undersökning gjorts bland arbetssökande inom yrkesgruppen arbetare och/eller tjänstemän.

#### *Problematisering av lärandes erfarenheter*

Enligt min mening är det angeläget att problematisera de materfarenheter som vi ger människor, enskilt eller i grupp, i hälsofrämjande arbete. Det kan t.ex. diskuteras om vi menar att alla skall äta likadant och om de metoder och former för kostinformation som används idag passar i ett mångkulturellt samhälle. Hur kan t.ex. näringsrekommendationer lämpligen översättas till rekommendationer om val och användning av livsmedel i ett mångkulturellt samhälle? Kan ett pedagogiskt utvecklingsarbete som tar sin utgångspunkt i människors varierande erfarenheter och på erfarenheter grundat tänkande och handlande vara en väg att gå?

En reflektion som gjorts under studiens gång är att kunskaperna bakom val och användning av livsmedel ofta är små och många gånger grundar sig på missuppfattningar. En fråga som jag ställt mig är i vad mån de teoretiskt grundade faktakunskaper som erbjuds, t.ex. när vi pratar mat och delar ut broschyrer för självstudier, har förutsättningar att leda till förändringar av matvanorna i hälsofrämjande riktning? Har de pedagogiska hjälpmedel som används vid undervisning och information, t.ex. matcirkeln och matpyramiden förutsättningar att medverka till förändringar av matvanorna eller skall de kanske mer betraktas som teoretiska modeller till hjälp för den som undervisar? Kan vi förvänta oss att människor förstår



kostbudskap om mindre fett och mer kostfiber utan att ge konkreta erfarenheter av vad ökad konsumtion av kostfibrerika livsmedel och minskad konsumtion av fettrika livsmedel (och vid behov också av vad en fettbalanserad mathållning) innebär i praktiken, dvs. erfarenhet av tillagning, servering och konsumtion av sådan mat i ett naturligt sammanhang?

Innehållet i de kostbudskap som på olika sätt når människor i vardagslivet och den kostinformation och de kostråd som ges, muntligt och skriftligt, förefaller många gånger förutsätta kunskaper som gör att den lärande har svårt för att tillgodöra sig innehållet. I enlighet med en syn på lärande och kunskapsbildning som innebär att aktuella kunskaper utgör startpunkt för fortsatt kunskapsutveckling, är det de redan välinformerade som ökar sina kunskaper, medan de vars tänkande om livsmedel alltför mycket avviker från det tänkande om livsmedel som informationen ger uttryck för går miste om möjligheten att utveckla sina kunskaper. Med utgångspunkt från studiens resultat blir det angeläget att undersöka och beskriva vilket tänkande som kommer till uttryck i den information som ges, såväl muntligt som i skriftligt informationsmaterial av olika slag och på livsmedelsförpackningar, samt vilket tänkande detta förutsätter hos mottagaren, den lärande.





## Summary

Experience shows that education in health promotion has mainly reached the well-educated and already well-informed (Dahlgren, 1991). Due to inequality in health in the population, for example concerning coronary heart disease (CHD), the demand for directed efforts to promote health has increased (Folkhälsorapport 1994 – Report on Public Health 1994; Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994 – Proposal for National Plan of Action for Nutrition). Attention has been called to the fact that if we are to guide people in their nutritional choices and use of food we have to know *why* people choose as they do (Meltzer, Kjærnes & Ydersbond, 1992) and therefore research has been proposed on the circumstances and facts that govern eating habits and the intake of nutrients (Förslag till nationell handlingsplan för nutrition, 1994 - Proposal for National Plan of Action for Nutrition). The present study of a group of metalworkers and their families from three ethno-cultural groups in Sweden, focuses on conceptualizations influencing the choice and the use of food, to elucidate factors that might facilitate communication in education on food and nutrition in groups with a higher than average frequency of ill health.

## Aim of the study

In focusing on the perspective of the individual as a thinking and acting person, this study explores and describes how previous experiences appear in people's thinking in relation to their eating habits to elucidate factors that contribute to compliance, or lack of compliance with dietary guidelines conducive to health.

## Theoretical approach

The point of departure for this research is that actions in the first place are based on thinking as basis for decision making: that is, actions are intentional and prospective. This does not exclude the fact that actions are also influenced by external circumstances. The point of departure here is that external circumstances provide experiences that are successively integrated as a conscious or unconscious prerequisite for the individual's decision-making processes and actions in a current life situation, for example in a situation of health problems. Experience and thinking thus form an internal relation in actions.

To investigate and describe circumstances that contribute to compliance, or lack of compliance with dietary guidelines conducive to health, a theoretical approach was needed which was sensitive to the complexity of the research problem and the



possibility of describing conscious as well as unconscious foundations for decision-making processes and actions. A guiding principle in the methodological considerations was to try to give a deep as well as a broad view of the way earlier experiences appear in the decision-making processes and actions of the families in the study.

The epistemological standpoint for subjectivism leads to a methodology related to the phenomenographic research approach (Marton, 1981; Svensson, 1994), which is called contextual analysis (Svensson, 1985a, 1994). The main aim of contextual analysis is to delimit objects in the world around us, as conceptualized by subjects, and to find and describe the subjectively experienced meaning of these objects. The whole quality of the conceptions found are described in the form of qualitatively different categories of description.

In the phenomenographic research approach, the meaning of an object, or people's conceptions of an object in the surrounding world, is the prerequisite for the development of knowledge, and accordingly a possible foundation for learning. The intention of the present research was not to study conceptions of definite objects or phenomena in a phenomenographic sense, but to find and describe factors influencing decision-making on the choice and use of food, using an open and explorative approach.

It would have been possible in a phenomenographic sense to study conceptions towards food rich in dietary fat, food rich in dietary fibre, health problems or nutrition recommendations on less dietary fat and more dietary fibre. Instead, these objects form an integrated part of the conceptualization influencing the choice and use of food.

Traditionally, descriptions of conceptions of objects in studies using the phenomenographic approach do not include people's attitudes. In relation to the complexity of the present research problem, the position taken was that the analysis was not possible without considering experience based on attitudes to food in the conceptualization influencing the choice and use of food. One aspect of the sociocultural concept habitus, symbolic capital (Bourdieu, 1990), was therefore used to record attitudes to food on a collective cultural level as expressed in human thinking and actions. With Pierre Bourdieu's definition of symbolic capital, this aspect of habitus is superior to other forms of capital in a symbolic economy of practices. Symbolic capital refers to things to which social groups assign symbolic value within the group. In relation to the focus of this study, food rich in dietary fat and food rich in dietary fibre are then assigned symbolic value in a symbolic economy of practice to keep and increase the symbolic capital of the group.

In the analysis carried out according to the methodology of contextual analysis, this collective cultural level was used as a "platform" to find the symbolic value of food in the conceptualization which was seen as the prerequisite for action on the individual level.



## Material and methods

The empirical study comprised a group of eighteen metalworkers and their families from three ethno-cultural groups in the municipality of Olofström in southern Sweden. Data from six Finnish, six Croatian and six Swedish metalworkers and their families were included in the analysis, which was undertaken across the ethno-cultural groups.

The open and explorative form of data collection in each family comprised a participant observation during the preparation of a hot meal, and two semi-structured interviews based on the participant observation: one focused on food rich in dietary fat and one on food rich in dietary fibre. The parent with the main responsibility for the cooking, mainly the mother, was interviewed. In two families, the parents shared the responsibility and in these cases they were interviewed together. The interviews were transcribed word for word.

## Results

All the families in the study were aware of the Swedish Nutrition Recommendations (SNR) on the lower consumption of food rich in dietary fat and the higher consumption of food rich in dietary fibre. By chance, all the families experienced some kind of health problem related to food: high blood pressure, high blood lipids, CHD, diabetes, cancer, overweight, and/or constipation. All of these in one way or another, are present in the person's thinking in relation to eating habits. Experience related to the sociocultural background was found to be an important factor in conceptualization influencing the choice and use of food. In relation to the sociocultural background, one significant experience influencing the conceptualization was due to the ecological and regional basis of food production on the family farm during childhood and/or alternative supplies of food-stuffs in the home area. Another significant result concerned the regional and family-based ways of preparing food, where experiences related to the financial situation of the family during childhood: for instance, the scarcity of resources due to the absence of a breadwinner or deprivations during the war years, today affect the conceptualization influencing the choice and use of food. Another important factor found was the socioculturally rooted belief or scepticism that the choice and use of food influence health positively.

Together, the experiences of health problems in the family and the experiences related to the sociocultural background defined the conceptualization influencing the choice and use of food in a way that either led to a change in the choice and/or use of food in accordance with the SNR, or did not at all or just marginally led to change.

Nine of the eighteen families in the study changed their choice and/or use of food in accordance with the SNR concerning food rich in dietary fat as well as concerning food rich in dietary fibre. Seven families did not change at all or only





marginally changed their choice and use of food and two families changed their choice and use of food rich in dietary fibre, but not that of food rich in dietary fat.

In the families who changed their choice and use of food in accordance with the SNR, (4 Finnish, 3 Croatian and 2 Swedish families) experience related to health problems was predominantly decisive in their choice and/or use of food. In the families who did not change at all, or just marginally changed their choice and use of food, experiences related to the sociocultural background were predominantly decisive in their choice and use of food (1 Finnish, 2 Croatian and 4 Swedish families).

In the families where experience related to health problems in the family is decisive in the conceptualization of food, considerably more thinking about nutrition is behind the choice and use of food, than in those families where experiences related to the sociocultural background are predominantly decisive in the conceptualization of food. In the latter families, considerably more of their thinking behind the choice and use of food concerns taste and demands for technical quality in cooking.

The whole quality of what characterizes the conceptualization influencing the choice and use of food in the eighteen families in the study is described in four qualitatively different ways.

The first way is characterized by a holistic view of health, where subjective symptoms as well as objective parameters in the present health situation are decisive factors in the conceptualization influencing the choice and use of food, which promote change in accordance with the SNR.

The second way is also characterized by a holistic view of health, where subjective symptoms and objective parameters of the present health situation are decisive in the conceptualization influencing the choice and use of food. However, at the same time as the change is in accordance with the SNR, the conceptualization of the SNR means an increase in the choice and use of food with high symbolic value. A food with a symbolic value represents an intrinsic value important to the identity of the person concerned (Lupton, 1996; Salomonsson, 1987; Jacobsson-Widding, 1987). Whether a food has a high or a low symbolic value is due to the person's earlier experiences.

The whole quality in the conceptualization of food expressed in the two ways presented above, especially the holistic view of health, contains factors that contribute to a change in food habits. One reason why there are four Finnish families in the group of families who changed their choice and use of food rich in dietary fat as well as of food rich in dietary fibre in accordance with the SNR, is that the Finnish Nutrition Recommendations, (which they read about in Finnish newspapers and heard about on visits to Finland,) are equivalent to the SNR.

The third way is characterized by an atomistic view of health, where subjective symptoms *or* objective parameters of the present health situation, and a distrust of the credibility of the SNR in relation to traditional food habits and the symbolic



value of food, define the conceptualization influencing the choice and use of food.

The fourth way, at last, is characterized by a fatalistic view of health, where the conceptualization influencing the choice and use of food is neither defined by subjective nor by objective parameters of the present health situation. In addition, the conceptualization influencing the choice and use of food is defined by the fact that the SNR mean a decrease in the choice and use of food with high symbolic value and/or an increase in the choice and use of food with low symbolic value.

In the families with an atomistic or a fatalistic view of health, in spite of experience of health problems in the family, experiences related to the sociocultural background are factors that entirely, or to a great extent, hinder change. In these families, change was in one way or another also hindered by the way the SNR was conceptualized on the basis of experience related to the families' sociocultural background. One important reason why four Swedish families were found among those families who did not change at all or only marginally changed their food habits, was that the recommendations were not accepted as credible. This was due to different sources of information giving different messages about the same thing and/or the same source of information giving different messages at different points in time.

### Results illustrated by two cases

To illustrate the results of the analysis, one single food, dietary fat for cooking, and the conceptualization influencing the choice and use of this food is used in two cases: one family from Croatia and one family from Finland. In both families the husband and the wife grew up on small-scale farms in their native countries. The two cases from Croatia and Finland were chosen to illustrate differences in conceptualization due to sociocultural differences in the symbolic value of food, not forgetting that such differences might also occur within migrant groups from the same geographical area, due to differences in social, economical, religious, ecological and/or educational experiences. The cases were also chosen to illustrate the difference in conceptualization in relation to previous experiences between the group of families who changed their food habits, and the group of families who did not change or only marginally changed their food habits in accordance with the SNR. The Croatian family will hereby exemplify the group of families who changed their food habits in accordance with the SNR, and the Finnish family will exemplify the group of families who did not change their food habits.

#### *Earlier experiences contribute to change*

The family in the first case is from the interior parts of Croatia. The results of the analysis show that in this case, experience of health problems in combination with a rational belief that choice and use of food influence the health situation positively, is predominantly decisive in the conceptualization influencing the choice and use of food in relation to the SNR and for the change in their choice of food. Experience



related to their sociocultural background at the same time supported the change, as the nutrition recommendations to a great extent were conceptualized as a change from a food with low symbolic value to a food with higher symbolic value. To use the example of fat for cooking, in this family they previously used lard for cooking, which they were used to from childhood in Croatia, due to the lack of economically viable alternatives. The current health situation resulted in their receiving the recommendation to change from lard to cooking oil. During the parents' childhood in Croatia, cooking oil had a higher symbolic value than lard, due to the fact that lard was homemade and the only readily available fat for cooking, while cooking oil had to be bought. There was not much money to be spent on food and oil was principally used for salads. The change to cooking oil was facilitated by the fact that the information implied change from a food with low symbolic value in the sociocultural background, to a food with a higher symbolic value. This means that change in this case was supported by experience related to the sociocultural background.

#### *Earlier experiences hinder change*

The family in the second case is from North-Karelia in Finland. The conceptualization behind the lack of positive change in food habits in relation to the present health problems in the family, is at first hand defined by experience related to the sociocultural background in combination with a scepticism towards the idea that the choice and use of food influence the health situation positively.

In this Finnish family they always use butter for cooking. No other fat has ever been used, either during the parents' childhood in eastern Finland or since migration to Sweden. In the parents' early childhood, butter was produced at home and later on ordered from the local dairy in exchange for the milk they brought to the dairy. This experience from their childhood in Finland is the basis for the continued high symbolic value of butter in this family today. Margarine was an unthinkable choice during their childhood due to its bad reputation. The low symbolic value of margarine was strengthened by statements such as this made by other family members during the parents' childhood: "However poor we are, margarine will never be seen inside our doors." Also, the content of margarine has been called into question today and it seems, therefore, an unthinkable choice.

## Discussion

In the first case above, where the information in relation to the health situation meant a change from fat for cooking with a socioculturally based low symbolic value to a fat for cooking with higher symbolic value, the conceptualization influencing the choice and use of food developed in such a way that nutritional knowledge of food was also developed. However, the change from lard to cooking oil in this case was misconceived as having reduced the total amount of fat consumption considerably. In addition, sunflower oil is preferred as it is



misconceived as having still less fat than other kinds of cooking oils. These misconceptions, that change in the kind of fat for cooking reduces the total fat consumption, meant that the family so far has not reduced the quantity of fat for cooking. From the point of view of learning, misconceptions like these are not a problem, but a starting-point and a precondition for learning.

In the second case above, change in accordance with the conceived content in the SNR was in this case hindered by conceptualization developed in relation to experience in the sociocultural background, where butter had a very high symbolic value and where margarine had a very low symbolic value. Within this framework, conceptualization was developed in such a way that socioculturally based taste and demands for technical quality in cooking predominantly guide the choice and use of food today. Experience related to the sociocultural background is in this case decisive, in that the experience of health problems does not influence the thinking behind the choice and use of food in a nutritional direction. From the point of view of learning, the present scepticism towards the belief that choice and use of food influence the health situation positively is critical.

The second critical point in this case is the conception that the nutrition recommendations mean a change from food with high symbolic value to food with low symbolic value. On the first critical point, the educational challenge is to promote learning that leads to a belief that the choice and use of food might influence the health situation positively. On the second critical point, it is time to discuss if nutrition recommendations, in cases like this, have to imply change to food with low symbolic value.

## Conclusion

To achieve desired changes in the choice and use of food in relation to nutrition recommendations, there is a need to consider the role of experience in human thinking in relation to the present choice and use of food as well as in relation to the desired choice and use of food. This means that food is no longer a commodity only learnt about, but is considered as an integral part in the life and experiences of the learner. One result of the present research is the crucial importance of socioculturally based symbolic value in the choice and use of food. Another result, which ought to be considered in educational situations on health and nutrition, is the belief or the scepticism that the choice and use of food influence health positively.



## Referenser

- Aambo, A. (in press). Tasteful solutions: Solution focused work with groups of immigrants. *Contemporary Family Therapy*.
- Arborelius, E. (1993) *Varför gör dom inte som vi säger?? Teori och praktik om att påverka människors levnadsvanor*. Partille: Upjohn AB.
- Asp, N.-G., Isacson, Å., Johansson, U., Jägerstad, M., Lanke, J., Mattisson, I., Svederberg, E., & Scherstén, B. (1992). Dietary habits among adults in Olofström – a baseline study. *Scandinavian Journal of Nutrition/ Näringsforskning*, 36 (3), 106–114.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs N. J.: Prentice-Hall.
- Becker, W. (1992). Befolkningens kostvanor och näringsintag. *Vår Föda*, 44 (8), 349–362.
- Bendz, M. (1995). *Kunskap i praktik: Hur sjuksköterskestuderande uppfattar kliniska vårdssituationer och sitt eget handlande i dem samt hur deras uppfattningar förändras under och efter utbildningen*. Diss. Lund: Pedagogiska institutionen, Lunds universitet.
- Berg, L.-E. (1991). Den sociala människan: Om den symboliska interaktionismen. I P. Månsson (Red.), *Moderna samhällsteorier: Traditioner, riktningar, teoretiker* (3 uppl. s. 145–176). Stockholm: Prisma.
- Birch, L. L., & Marlin, D. W., (1982) I don't like it; I never tried it: Effects of exposure on two-year-old children's food preferences. *Appetite: Journal of Intake Research*, 3, 353–360.
- Birch, L. L., Birch, D., Marlin, D. W., & Kramer, L. (1982). Effects of instrumental consumption on children's food preference. *Appetite: Journal of Intake Research*, 3, 125–134.
- Bjöl, E., & Hjortsö, L. (1983). Romarriket. *Bonniers världshistoria. Del 5*. Stockholm: Bonnier Fakta.
- Björvell, H., & Rössner, S. (1990). Överviktiga kan uppnå varaktig viktreduktion med ett beteendeförändrande program. *Läkartidningen*, 87 (32–33), 2504–2505.
- Björvell, H., & Rössner, S. (1992). A ten-year follow-up of weight change in severely obese subjects treated in a combined behavioural modification programme. *International Journal of Obesity*, 16 (8), 623–625.
- Boglund, A. (1991). Strukturalism och funktionalism. I P. Månsson (Red.) *Moderna samhällsteorier: Traditioner, riktningar, teoretiker* (3. uppl. s. 31–66). Stockholm: Prisma.
- Borda, B. (1987). Kost och etnisk identitet. I A. Salomonsson (Red.), *Meru än mat*. (s. 44–65). Stockholm: Carlssons.
- Bourdieu, P. (1979). *Algeria 1960*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. Cambridge: Polity.
- Bourdieu, P. (1992). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Brante, T. (1991). Samhällsteoretiska traditioner. I P. Månsson (Red.), *Moderna samhällsteorier: Traditioner, riktningar, teoretiker* (3 uppl. s. 382–406). Stockholm: Prisma.
- Brewer, J., & Hunter, A. (1989). *Multimethod research: A synthesis of styles*. London: Sage Publications
- Bringius, N. (Red.). (1970). *Mat och miljö: En bok om svenska matvanor*. Lund: Gleerups.
- Broadly, D. (1990). *Sociologi och epistemologi. Om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin*. Diss. Stockholm: HLS Förlag.



- Bruce, Å., & Becker, W. (1989). Svenska näringsrekommendationer. *Vår Föda*, 41 (5–6), 271–280.
- Bäck, L. (Red.). (1987). *Forskning kring maten, makten och människan: Symposium om FRN:s program för livsmedelsforskning 1980–1985*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden.
- Bäck-Wiklund, M. (1991). Fenomenologi: Livsvärld och vardagskunskap. I P. Månsson (Red.), *Moderna samhällsteorier: Traditioner, riktningar, teoretiker* (3. uppl. s. 67–98). Stockholm: Prisma.
- Bättre kostvanor: Åtgärder för att minska risken för cancer och hjärt- och kärlsjukdom. (1989). Folkhälsogruppens skriftserie nr. 4. Stockholm: Allmänna förlaget.
- Caliendo, M. A. (1979). *Nutrition and the world food crisis*. New York: Mac Millan Publishing Co., Inc.
- Callewaert, S. (1992). *Kultur, Pedagogik og videnskab: Habitus-begrebet og praktikteori hos Pierre Bourdieu*. Köpenhamn: Akademisk Forlag.
- Callmer, E. (1993a). *Utvecklingen av Hälsomålets kostbudskap 1987–1992*. (Rapportserie från tillämpad näringslära, 14). Stockholm: Stockholms läns landsting, Huddinge sjukhus.
- Callmer, E. (1993b). Äta bör man... Om matens betydelse för hälsa och sjukdom. *Svensk medicin*, 37, 178–183.
- Carle, J. (1991). Pierre Bourdieu och klassamhällets reproduktion. I P. Månsson (Red.), *Moderna samhällsteorier: Traditioner, riktningar, teoretiker* (3. uppl. s. 345–381). Stockholm: Prisma.
- Cerqueira, M. T. (1991). Nutrition Education: A review of the nutrient-based approach. *Nutrition Food and Agriculture*, 1 (2/3), 30–35.
- Cerqueira, M. T. (1992). Nutrition Education: A proposal for a community-based approach. *Nutrition Food and Agriculture*, 2 (4), 42–48.
- Cohen, L., & Manion, L. (1986). *Research methods in education*. London: Croom Helm.
- Cole, M. (1971). *The cultural context of learning and thinking: An exploration in experimental anthropology*. London: Methuen.
- Constitution of the World Health Organization. (1947). *Chronical of the World Health Organization, vol. 1*, 29–43.
- Dahlgren, G. (1991). Strategier för folkhälsa – några framtidsperspektiv. I *Folkhälsans villkor* (s. 45–84). (Folkhälsogruppens skriftserie nr. 9). Stockholm: Allmänna förlaget.
- Dahlgren, L. O. (1990). Pedagogiska aspekter på beteendeförändringar. (Stencil). Föreläsning på Svenska Läkaresällskapets Berzelius-symposium 1990.
- De Geer, E., & Wande, E. (1989). Finnar. I I. Svanberg & H. Runblom, *Det mångkulturella Sverige* (s. 94–109). Stockholm: Gidlunds.
- deJong, G. A. (1986). Health care policy and the position of ethnic minorities; philosophical considerations. I M. Colledge, H.A. van Geuns & P.-G. Svensson (Eds.), *Migration and Health: towards an understanding of the health care needs of ethnic minorities* (s. 76–88). Copenhagen: WHO, Regional Office of Europe.
- Deutscher, J. (1966). Words and deeds: Social science and social policy. *Social Problems*, 14, 233–254.
- Dewey, J. & Dewey, E. (1917). *Framtidsskolor*. (Pedagogiska skrifter, nr 82, 83). Lund: Sveriges allmänna folkskollärareförenings litteratursällskap.
- Dewey, J. (1936). *Människans natur och handlingsliv*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Dewey, J. (1939). *Experience and Education*. New York: The Macmillan Company.



- Diderichsen, F. (1991). Dödlighetsutvecklingen – ett mått på hälsopolitikens resultat? I B. Smedby et.al. (Red.), *Folkhälsans förändring och hälsoarbetets konsekvenser: Strategier och metoder för forskningen: Rapport från ett arbetsmöte i Malmö, 24–25 oktober 1990* (s. 11–25). Stockholm: Medicinska forskningsrådet.
- Edgren, T. (1993). Stenåldern. I T. Edgren & L. Törnblom, *Finlands historia 1* (s. 20–115). Esbo: Schildts Förlag Ab.
- Edsman, C.–M., Hambræus, L., & Mellander, O. (Red.). (1983). *Kultur, religion och nutrition*. Uppsala: Institutionen för näringslära, Uppsala universitet.
- Egidius, H. (1994). *Natur och kulturs psykologilexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ejerfeldt, L. (1989). Ortodoxa kyrkor i Sverige. I I. Svanberg & H. Runblom, *Det mångkulturella Sverige* (s. 284–288). Stockholm: Gidlunds.
- Eisenberg, L. (1977). Disease and illness: Distinctions Between Professional and Popular Ideas of Sickness. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 1, 9–23.
- Ekström, Marianne (1990). *Kost, klass och kön*. Diss. (Umeå Studies in Sociology, No 98). Umeå: Sociologiska institutionen, Umeå universitet.
- Ekström, Margareta (1990). *Skärmar*. Stockholm: Dikter Bonniers.
- Elder, J. P., McGraw, S. A., Abrams, D. B., Ferreira, A., Lasater, T. M., Longpre, H., Peterson, G. S., Schwertfeger, R. & Carleton, R. A. (1986). Organizational and community approaches to community-wide prevention of heart disease: The first two years of the Pawtucket heart health program. *Preventive Medicine*, 15, 107–117.
- Enghardt, H., & Becker, W. (1992). *Kunskaper om och attityder till mat och hälsa i Sverige 1991*. (SLV rapport nr. 10 1992). Uppsala: Statens livsmedelsverk.
- Fellenius, J., Lappalainen, R., & Sjöden, P.-O. (1991). Verbalt föräldrabetende vid måltider: Negativa samband med barns konsumtion av mat. *Näringsforskning*, 35 (4), 149–155.
- Feurst, O. (1991). *Kost och hälsa i marknadsföringen: En analys av system och processer i vilka våra matvanor formas: Med betoning på livsmedelsannonserns spegling av kostideal och konsumtion 1950–85*. Diss. Stockholm: Företagsekonomiska institutionen, Stockholms universitet.
- Fjellström, C. (1990). *Drömmen om det goda livet: Livs kvaliteten och matvanor i ett uppväxande industrisambälle*. Diss. (Skrifter utgivna av Etnologiska institutionen i Umeå Vol. 1). Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Fodor, I. (1976). The Main Issues of Finno-Ugrian Archaeology. I P. Hajdú (Ed.), *Ancient cultures of the Uralian peoples* (s. 49–78). Budapest: Corvina.
- Folkhälsans villkor* (1991). (Folkhälsogrupperns skriftserie nr 10). Stockholm: Allmänna Förlaget.
- Folkhälsoarbete i Norsjö kommun*. (1987). (SPRI tryck 142). Stockholm: SPRI.
- Folkhälso rapport 1987*. (SoS redovisar 1987:15). Stockholm: Fritze.
- Folkhälso rapport 1994*. (SoS-rapport 1994:9). Stockholm: Fritze.
- Folk sjukdomarna och deras orsaker* (1991). (Folkhälsogrupperns skriftserie nr 11). Stockholm: Allmänna Förlaget.
- Forskning för bättre mat* (1986). (Rapport). Stockholm: Skogs- och jordbrukets forskningsråd.
- Fox, A. J. (1990). Socio-economic differences in mortality and morbidity. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 18, 1–8.
- Fox, K. F. A., & Kotler, P. (1980). The marketing of social causes: The first 10 years. *Journal of Marketing*, 44, 24–33.
- Freire, P. (1972). *Pedagogik för förtryckta*. Stockholm: Gummeson Kursiv.



- Fuglesang, A. (1982). *About understanding – ideas and observations on cross-cultural communication*. Uppsala: Dag Hammarskjöld Foundation.
- Förslag till förändringar av SJFRs livsmedelsprogram. (1993). Behandlat vid rådets sammanträde 93 05 18. (Stencil). Stockholm: Skogs- och jordbrukets forskningsråd.
- Förslag till nationell handlingsplan för nutrition (1994). (SLV Rapport 52 1994). Uppsala: Livsmedelsverkets förlag.
- Giorgi, A. (1986). *A phenomenological analysis of descriptions of concepts of learning obtained from a phenomenographic perspective*. (Publikationer från institutionen för pedagogik, nr. 18). Göteborg: Institutionen för pedagogik, Göteborgs universitet.
- Gerrevall, P. (1992). *Högskolestuderandes erfarenhet av självständigt arbete*. Diss. Lund: Pedagogiska institutionen, Lunds universitet.
- Granskning av programmet *Forskning för bättre mat* (1992). (Rapport). Stockholm: Skogs- och jordbrukets forskningsråd.
- Haglund, B. J. A. (1991). Utveckling av befolkningsinriktat folkhälsoarbete. I B. Smedby et.al. (Red.), *Folkhälsans förändring och hälsoarbetets konsekvenser: Strategier och metoder för forskningen: Rapport från ett arbetsmöte i Malmö, 24–25 oktober 1990* (s. 51–64). Stockholm: Medicinska forskningsrådet.
- Hajdú, P. (Ed.). (1976). *Ancient cultures of the Uralian peoples*. Budapest: Corvina.
- Hallqvist, J. (1991). Vetenskap och politik. I F. Diderichsen, P. Östlin, G. Dahlgren & C. Hogstedt (Red.), *Klass och ohälsa – en antologi om orsaker till den ojämlika ohälsan* (s. 207–224). Stockholm: Tiden/Folksam.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (1989). *Ethnography: Principles in practice*. London: Routledge.
- Handlingsprogram för kost och hälsa. (1987). *Vår Föda*, 39, (5), 192–204.
- Hansson, B. S., Göransson, M., Larsson, S., Lindblad, E. & Östergren, P.-O. (1991). Att studera hinder och möjligheter i folkhälsoarbetets förutsättningar: Några teoretiska utgångspunkter. I B. Smedby et.al. (Red.), *Folkhälsans förändring och hälsoarbetets konsekvenser: Strategier och metoder för forskningen: Rapport från ett arbetsmöte i Malmö 24–25 oktober 1990* (s. 65–73). Stockholm: Medicinska forskningsrådet.
- Hela folkets hälsa – en nationell strategi* (1991). (Folkhälsogruppens skriftserie nr 8). Stockholm: Allmänna Förlaget.
- Hjern, A., & Koctürk-Runefors, T. (1991). Flyktningbarns kost: En studie av nyanlända flyktningbarn från Chile och Mellanöstern. *Vår Föda*, 43, (1), 8–15.
- Hoffman, G. W. (1977). The Evolution of the Ethnographic Map of Yugoslavia: A Historical Geographical Interpretation. In F.W. Carter (Ed.), *An Historical Geography of the Balkans* (s. 437–499). London: Academic Press.
- Holm, L. (1991). *Kostens förändring*. Köpenhamn: Akademisk Forlag.
- Husén, T. (1960). *Vuxna lär: Förutsättningar och metoder i vuxenundervisningen* (3. uppl.). Stockholm: Bokförlaget Liber.
- Häglin, L. (1991). Kostvanor och näringsintag bland svenska sydsamer. *Vår Föda*, 43, (1), 48–49.
- Hälsan i Sverige: Hälsostatistisk årsbok* (1989). Stockholm: Statistiska centralbyrån.
- Höghjelm, R. (1985). *Undervisning i komvux: ideal och verklighet grundskolekurser*. Diss. (Studies in Education and Psychology 18). Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet. Malmö: Liber.
- Ilmonen, K. (1990). Food Choice in Modern Society. I J.C. Somogyi & E. H. Koskinen (Eds.), *Nutritional Adaptation to New Life-Styles. Bibliotheca NutritioEt Dieta*, 45, 30–51.





- Isacsson, Å. (1993). *Hälsan i Olofstrom*. (Rapport). Lund: Institutionen för samhällsmedicinska vetenskaper Lund/Dalby, Lunds universitet.
- Isling, Å. (1980). *Kampen för och mot en demokratisk skola: 1. Samhällsstruktur och skolorganisation*. Diss. Stockholm: Sober.
- Isling, Å. (1988). *Kampen för och mot en demokratisk skola: 2. Det pedagogiska arvet*. Stockholm: Sober.
- Jacobsson-Widding, A. (1987). Identitet. *Socialmedicinsk tidskrift*, 64 (2–3), 84–89.
- Jalert, U. (1991). Arbetslöshet. I F. Diderichsen, P. Östlin, G. Dahlgren, & C. Hogstedt (Red.). *Klass och ohälsa – en antologi om orsaker till den ojämlika ohälsan* (s. 101–117). Stockholm: Tiden/Folksam.
- Jalert, U., Asplund, K., & Weinehall, L. (1992). Unemployment and cardiovascular risk indicators: Data from the MONICA survey in northern Sweden. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 20 (1), 14–18.
- Jansson, S. (1988). Maten och myterna. *Vår Föda*, 40, (Supplement 2), 41–203.
- Jansson, S. (1990). *Matvanor och hälsomedvetande: En studie av ensamboende ungdomar*. Uppsala: OSJ Förlag.
- Jarvis, P. (1992). *Paradoxes of learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Jerome, N., Kandel, R., & Pelto, G. (Eds.). (1980). *Nutritional Anthropology: Contemporary Approaches to Diet and Culture*. New York: Redgave Publishing Company.
- Johannessen, T. W. (1970). The Climate of Scandinavia. I *World Survey of Climatology. Volume 5*. C.C. Wallén (Ed.), *Climates of Northern and Western Europe* (s. 23–72). Amsterdam: Elsevier Publishing Company.
- Johannisson, K. (1990). *Medicinens öga: Sjukdom, medicin, samhälle: Historiska erfarenheter*. Stockholm: Norstedts.
- Johansson, U. (1987). *Att skolas för hemmet: Trädgårdsskötsel, slöjd, huslig ekonomi och nykterhetsundervisning i den svenska folkskolan 1842–1919 med exempel från Sköns församling*. Diss. Umeå: Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Järhult, B., Lindholm, L., Lanke, J., Carlsson, L., Isacsson, Å., & Scherstén, B. (1992). Befolkningsinriktat preventivt arbete i Olofstrom: Betydande disposition för kardiovaskulär sjukdom bland finländska invandrare. *Läkartidningen*, 89 (21), 1915–1992.
- Kanström, L. (1994). *Community-based Methods and Tools to Promote Dietary Changes: Some Experiences from the Stockholm Cancer Prevention Program*. Diss. Sundbyberg: Karolinska Institute, Department of International Health and Social Medicine.
- Kent, G. (1988). Nutrition Education as an Instrument of Empowerment. *Journal of Nutrition Education*, 20 (4), 193–195.
- Keys, A. (1980). *Seven countries. A multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press.
- Kirkinen, H. (1984). Europas födelse. *Bonniers världshistoria. Del 7*. Stockholm: Bonnier Fakta.
- Kleiges, R.C., Coates, T.J., Brown, G., Sturgeon-Tillisch, J., Moldenhauer-Kleiges, L.M., Holzer, B., Woolfrey, J., & Vollmer, J. (1983). Parental influences on children's eating behavior and relative weight. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 16 (4), 371–378.
- Klinge, M. (1987). *Blick på Finlands historia*. Helsingfors: Otava.
- Kost Motion & Hälsa* (2. uppl.), (1992). Socialstyrelsen och Statens livsmedelsverk. Stockholm: Allmänna förlaget.
- Kost och hälsa: Handlingsprogram för kostfrågor*. (1993). Lund: Malmöhus läns landsting.



- Kotler, P. (1976). *Marketing management: Analysis, planning, implementation and control* (3rd ed.). London: Prentice/Hall International
- Kroksmark, T. (1986). Några nedslag i den humanvetenskapliga didaktikens svenska historia. I F. Marton (Red.) *Fackdidaktik. Volym 1* (s. 79–95). Lund: Studentlitteratur.
- Kroksmark, T. (1987). *Fenomenografisk didaktik*. (Göteborg studies in educational sciences 63). Diss. Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Kvale, S. (1983). The qualitative research interview: A phenomenological and hermeneutical mode of understanding. *Journal of Phenomenological Psychology*, 14, (2), 171–196.
- Kvale, S. (1989). To validate is to question. I S. Kvale (Ed.), *Issues of Validity in Qualitative Research* (s. 73–92). Lund: Studentlitteratur.
- Lalonde, M. (1980). *Ny syn på hälsan – ett arbetsdokument*. (Originalalets titel: A new perspective on the health of Canadians – a working document. April 1974.) Stockholm: Socialstyrelsen.
- Lantbruksstatistisk årsbok*. (1986). Finlands officiella statistik.
- Lappalainen, R., & Sjöden, P.-O. (1992). A functional analysis of food habits. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 36, (3), 125–133.
- Larsson, S. (1982). *Studier i lärares omvärldsuppfattning: Ett försök till integration*. (Rapport 1982:15). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Larsson, S., Alexandersson, C., Helmstad, G. & Thång, P.-O. (1986). *Arbetsupplevelse och utbildningssyn hos icke facklärlara*. (Göteborg studies in educational sciences 57). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Larsson, S., Fransson, A. & Alexandersson, C. (1990). *Vuxenpedagogisk vardag: Om undervisning i komvux*. (Rapport 1990:11). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Leiniö, T.-L. (1991). Invandring. I F. Diderichsen et.al. (Red.). *Klass och ohälsa – en antologi om orsaker till den ojämlika ohälsan* (s. 164–184). Stockholm: Tiden/Folksam.
- Lenneräs, M. A.-C. (1993). *Nutrition and Shift Work: The effect of Work Hours on Dietary Intake, Meal Patterns and Nutritional Status Parameters*. Diss. (Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 402). Uppsala: Uppsala universitet.
- Lévi-Strauss, C. (1966). The culinary triangle. *New Society*, Dec. 22, 937–940.
- Lindberg, Erik. (1989). *Ett brett grepp på hälsan*. (SoS-rapport 1989:8). Stockholm: Socialstyrelsen.
- Lindberg, E. (Red.). (1982). *De kommer från öst... Österländska och ortodoxa kyrkor i Sverige*. Älvsjö: Moderna läsare.
- Lindberg-Sand, Å. (1996). *Spindeln i klätret: Den kliniska praktikens betydelse för utveckling av yrkeskompetens som sjuksköterska*. Diss. Lund: Pedagogiska institutionen, Lunds universitet.
- Lindholm, S. (1985). *Vetenskap, verklighet och paradigm: Om dialektik, hermeneutik, positivism m.m. inom samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: AWE/Gebers.
- Lindström, B. (1994). *The essence of existence: On the quality of life of children in the Nordic countries: Theory and practice in public health*. Diss. (NHV-rapport 1994:3) Göteborg: Nordiska hälsovårdshögskolan.
- Liukko, A. (1996). *Mat, kropp och social identitet*. Diss. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet.



- Luho, V. (1976). The Population and Prehistory of Finland. I P. Hajdú (Ed.), *Ancient cultures of the Uralian peoples* (s. 115–132). Budapest: Corvina.
- Lundberg, P. (1991). *Utbildning och träning för interkulturell kommunikativ kompetens*. Diss. Lund: Pedagogiska institutionen, Lunds universitet.
- Lundberg, B., Starrin, B., Enman, C.-G., & Pettersson, B. (1993). *Rätt till hälsa: LOs folkhälsoprojekt 1987–1992*. Stockholm: LO.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London: Sage.
- Magnusson, K. (1989). *Jugoslaver i Sverige: Invandrare och identitet i ett kultursociologiskt perspektiv*. (Uppsala Multiethnic Papers 17). Uppsala: Centrum för multietnisk forskning, Uppsala universitet.
- Manoff, R. K. (1985). *Social Marketing: New Imperative for Public Health*. New York: Praeger.
- Marton, F., Dahlgren, L.O., Svensson, L., & Säljö, R. (1989). *Inlärnin och omvärldsuppfattning: En bok om den studerande människan*. Stockholm: AWE/Gebbers.
- Marton, F., & Svensson, L. (1978). *Att studera omvärldsuppfattning: Två bidrag till metodologin*. (Rapporter från Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet, nr 158).
- Marton, F. (1981). Phenomenography: Describing conceptions of the world around us. *Instructional Science*, 10, 177–200.
- Marton, F. (1986). Innehållets pedagogik. I J.-E. Gustavsson & F. Marton (Red.) *Pedagogikens gränser och möjligheter* (s. 211–232). Lund: Studentlitteratur.
- Marton, F. (1995). Cognosco ergo sum: Reflections on reflections. *Nordisk pedagogik*, 15 (3), 165–180.
- Marton, F., Watkin, D. & Tang, C. (1997). Discontinuities and continuities in the experience of learning: An interview study of high-school students in Hong Kong. *Learning and instruction*, 7 (1), 21–48
- Maten, makten och människan. Rapport från arbetsgruppen för livsmedelsproduktion, konsumtion och kostvanor*. (1980). Stockholm: Forskningsrådsnämnden.
- Mathiassen, M. E. (1994). Obesitas: Anvendelse av atferdspåvirkning som terapi. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 38 (4), 176–180.
- McKeown, T. (1979). *The role of medicine: Dream, mirage or Nemesis?* Oxford: Blackwell.
- Mead, M. (1964). *Food habits research: Problems of the 1960's*. (Publication 1225). Washington, D.C.: National Research Council.
- Melin, I. (1995). *Obesitas: Handbok för praktisk klinisk behandling av övervikt baserad på beteendemodifikation och konventionell behandling*. Lund: Studentlitteratur.
- Meltzer, H. M., Kjærnes, U., & Ydersbond, T. (1992). Human Nutrition Research: Characteristics of a developing discipline. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 36 (3), 119–124.
- Merriam, S. B., & Caffarella, R. S. (1991) *Learning in adulthood: A comprehensive guide*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Mischler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and Narrative*. London: Harvard University Press.
- Mjones, S., & Koctürk, T. O. (1986). Growth, Nutritional Status and Infant Mortality of Turkish Immigrant Preschool Children. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 4, 183–190.
- Månsson, P. (1991). Det moderna samhällsvetenskapliga projektet. I P. Månsson (Red.), *Moderna samhällsteorier: Traditioner riktningar teoretiker* (s. 13–27). Stockholm: Prisma.



- Nationalencyklopedin*. Band 8 (1992). Höganäs: Bokförlaget Bra Böcker
- Neiderud, J. (1992). *Greek immigrant children in southern Sweden: Living conditions, nutrition, growth and dental health in comparison with Greek and Swedish children*. Diss. (Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine, 370). Uppsala: Uppsala universitet.
- Neuman, D. (1987). *The origin of arithmetic skills: A phenomenographic approach*. Diss. (Göteborg studies in educational sciences, 62). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Nordenfelt, L. (1993). Om hälsa och värde: Några reflexioner från ett filosofiskt perspektiv. I S. M. Philipsson & N. Uddenberg (Red.) *Hälsa som livsmening* (s. 51–66). Stockholm: Natur och Kultur.
- Nordin, E. (1992). *Kunskaper och uppfattningar om maten och dess funktioner i kroppen: Kombinerad enkät- och intervjustudie i grundskolans årskurser 3, 6 och 9*. Diss. (Göteborg studies in educational sciences 84). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Nordström, I. (1988). *Till bords: Vardagsmoral och festprestige i det sydsvenska bondesambället*. Diss. (Skrifter utgivna av etnologiska sällskapet i Lund, 24). Stockholm: Carlssons.
- Norström, M. (1985). Sverige och Ryssland. Förbindelser på medeltiden. I E. Lindberg, *Mellan öst och väst. Ortodoxa kyrkorna kring Östersjön* (s. 8–9). Stockholm: Moderna läsare, Verbum.
- Nyström, K. (1984). Regional identity and ethnic conflicts: Croatia's dilemma. I S. Tägil (Ed.), *Regions in Upheaval: Ethnic Conflicts and Political Mobilization* (s. 147–192). (Lund Studies in International History, 22). Solna: Esselte studium.
- Näslund, G. K. (1996). *Health behavior: Studies on determinants for health behavior and the relationship between behavior, beliefs, and knowledge*. Diss. Stockholm: Karolinska institutet
- Näyhä, S. (1989). Geographical variations in cardiovascular mortality in Finland, 1961–1985. *Scandinavian Journal of Social Medicine* (Supplement 40).
- O'Neill, P. (1984). *Hälsa för alla*. Stockholm: LiberFörlag.
- Parlato, M. B., Fishman, C., & Green, C. (1994). Improving nutrition behavior through social marketing. *Food, nutrition and Agriculture*, 10, 2–8.
- Palojoki, P. (in press). *The complexity of food-related activities in household context: Study of Finnish homemakers' food choice and nutrition knowledge*. Diss. Helsinki: Department of Teacher Education, Section of Home Economics, Helsinki University.
- Pedersen, J. I. (1993). Bokanmældelse: "Kost, Motion och Hälsa" – en solid faktabok i nytt oplag. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 37 (1), 41–42.
- Pettersson, B. (1991). Medel och tillvägagångssätt i folkhälsoarbetet. I *Folkhälsans villkor* (s. 85–118). (Folkhälsogruppens skriftserie, nr. 9). Stockholm: Allmänna förlaget.
- Pressey, S. L. & Robinson, F. P. (1956). *Psychology and the New Education*. Stockholm: Svenska Bokförlaget/Bonniers.
- Prop. 1984/85:121*. Om livsmedelsforskning.
- Prop. 1984/85:181*. Om utvecklingslinjer för hälso- och sjukvården m.m.
- Prop. 1986/87:80*. Om forskning.
- Prop. 1990/91:175*. Om vissa folkhälsofrågor.
- Prättälä, R. (1989). *Young people and food: Socio-cultural studies of food consumption patterns*. Diss. Helsinki: Department of nutrition, University of Helsinki.



- Prättälä, R., Berg, M.-A., & Puska, P. (1992). Diminishing or increasing contrasts? Social class variation in Finnish food consumption patterns, 1979–1990. *European Journal of Clinical Nutrition*, 46, 279–287.
- Report on the world health situation 7: Evaluation of the strategy Health for all by year 2000: Volume 5: European region (1986). Copenhagen: WHO Regional office for Europe.
- Rexed, B. (1988). *Sverige och WHO i 40 år: 1948–1988*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Rigné, E.M. (1991). Kunskaps- och vetenskapssociologi. I P. Månsson, (Red.), *Moderna samhällsteorier: Traditioner, riktningar, teoretiker* (s. 177–210). Stockholm: Prisma.
- Riktlinjer för användning av kostregistreringsmetoder. (1990). *Vår Föda*, 42, (Supplement 3).
- Ritchie, J. A. S. (1967). *Learning better nutrition: A second study of approaches and techniques*. Rome: FAO.
- Rosengren, K. E. & Arvidsson, P. (1983). *Sociologisk metodik*. Solna: Esselte Studium.
- Sallinen-Gimpl, P. (1982). Hur maten blir karakteristisk för identiteten: Som exempel karelare i Finland. *Nord-Nytt. Nordisk tidskrift för folklivsforskning*, 14, 39–44.
- Salomonsson, A. (Red.). (1987). *Mera än mat*. Stockholm: Carlssons.
- Sandberg, J. (1995). *How do we justify knowledge produced by interpretative approaches?* (EFI Research Report). Stockholm: Handelshögskolan i Stockholm.
- Sanjur, D. (1982). *Social and cultural perspectives in nutrition*. Englewoods Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Sellerberg, A.-M. (1976). Om olika synsätt på maten. *Näringsforskning*, 20, 250–262.
- SFS 1962:242. Sjukvårdslagen.
- SFS 1982:763. Hälso- och sjukvårdslagen (HSL).
- SFS 1985:560. Lag om ändring i hälso- och sjukvårdslagen.
- SFS 1992:850. Förordning med instruktion för Folkhälsoinstitutet.
- Singleton, F. (1985). *A short history of the Yugoslav peoples*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sjödén, P.-O. , Lappalainen, R., & Fellenius, J. (1985). Psykologiska aspekter på kostvanor hos barn. *Näringsforskning*, 29, (3), 89–95.
- Sjöstrand, W. (1975). *Introduktionskurs till pedagogiken*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Socialstyrelsens hälsorapport 1991*. (SoS-rapport 1991:11). Stockholm: Fritze.
- SOU 1983:69. Livsmedelsforskning I. Stockholm: Liber. Allmänna Förlaget.
- SOU 1984:39–50. Hälsa och sjukvård inför 90-talet. HS–90. Stockholm: Liber. Allmänna Förlaget.
- SOU 1985:2. Livsmedelsforskning II. Stockholm: Allmänna Förlaget.
- SOU 1992:94. Skola för bildning. Stockholm: Allmänna Förlaget.
- Stensmo, C. (1994). *Pedagogisk filosofi: En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Svanberg Hård, H. (1992). *Informellt lärande: En studie av lärprocesser i folkhögskolemiljö*. Diss. (Linköping studies in education and psychology, 33). Linköping: Institutionen för pedagogik och psykologi, Linköpings universitet.
- Svederberg, E. (1975). *Med Centerns kvinnoförbund i Bako: Fem års utvecklingsarbete för etiopisk landsbygdsbefolkning*. Stockholm: Centerns kvinnoförbund.
- Svederberg, E. (1991). *Religion och mattraditioner*. Uppsats. Lund: Teologiska institutionen, Lunds universitet.



- Swedner, H. (1979). *Sociologisk metod: En bok om kunskapsproduktion och förändringsarbete* (4. uppl.). Lund: Liber läromedel.
- Svensson, L. (1976). *Study Skill and Learning*. Diss. (Göteborg studies in educational sciences, 19). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Svensson, L. (1984a). *Människobilden i INOM-gruppens forskning: Den lärande människan*. (Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet, 1984:03).
- Svensson, L. (1984b). *Kroppar i linjär rörelse: Teknologers tänkande om några fenomen inom mekaniken*. (Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet, 1984:04).
- Svensson, L. (1985a). *Contextual analysis: The development of a research approach*. Paper presented at the 2nd Conference on Qualitative Research in Psychology. Leuden, The Netherlands; August 1985.
- Svensson, L. (1985b). The Role of Experience in Adult thinking about Evidence for Causal Interpretations. *Human Learning*, 4, 187–201.
- Svensson, L. (1989a). Fenomenografi och kontextuell analys. I R. Säljö, (Red.), *Som vi uppfattar det: Elva bidrag om inlärnin och omvärldsuppfattning* (s. 33–52). Lund: Studentlitteratur.
- Svensson, L. (1989b). Pedagogik. I R. Bunte (Red.) *Samhällsvetenskap: Ämnen, historik, forskning*. Lund: Ekonomisk–historiska institutionen, Lunds universitet.
- Svensson, L. (1993). *Kontextuell analys*. (Opublicerat manuskript).
- Svensson, L. (1994). Theoretical foundations of phenomenography. I R. Ballantyne & C. Bruce (Eds.) *Phenomenography: Philosophy & Practice* (s. 7–20). Brisbane: QUT Publications and Printing.
- Säljö, R. (1982). *Learning and understanding: A study of differences in constructing meaning from a text*. Diss. (Göteborg studies in educational sciences, 41). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Tema invandrare* (1991). (Levnadsförhållanden, Rapport 69). Stockholm: Statistiska centralbyrån (SCB).
- Theman, J. (1983). *Uppfattningar av politisk makt*. Diss. (Göteborg studies in educational sciences, 45). Göteborg: Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Theman, J. (1979). *The interview as a research instrument*. (Reports from the Institute of Education, University of Gothenburg, 86).
- Theoretical framework or models for nutrition education. (1995). *Journal of Nutrition Education*, 27 (6), 287–290.
- Tomson, Y. (1992). Riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom, en populationsstudie i ett invandrat område. I *Emigration, kost och hälsa: Rapport från seminarium 21–22 januari 1991*. (SLV rapport nr. 2 1992). Uppsala: Livsmedelsverkets förlag.
- Townsend, P., & Davidsson, N. (Eds.). (1982). *Inequalities in health: The Black Report*. London: Penguin Books.
- Törnblom, L. (1993). Korstågen. I T. Edgren & L. Törnblom, *Finlands historia 1* (s. 282–318). Esbo: Schildts.
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Utvärdering Norsjösatsningen 1985–1994*. (1995). (Samhällsmedicinsk rapport nr 1). Umeå: Västerbottens läns landsting.
- Valkonen, T. (1987). Male mortality from ischaemic heart disease in Finland: Relation to region of birth and region of residence. *European Journal of population*, 3, 61–83.



- Wallerstein, N., & Bernstein, E. (1988). Empowerment Education: Freire's Ideas Adapted to Health Education. *Health Education Quarterly*, 15, (4), 379–394.
- Velarde, N., Sobino, M.-J., Abrahamsson, L., & Hambréus, L. (1979). Näringsstatus hos latinamerikanska barn. *Vår Föda*, 31, (9–10), 538–543.
- Vessby, B. (1989). Enhetlig kostrekommendation för att förebygga och behandla folksjukdomar. *Näringsforskning*, 33 (4), 122–125.
- Wilson, D.N. et.al. (1991). *Action for public health: Creating Educational Environments Supportive of Health*. Briefing book to the Sundvall conference on supportive environments. Canada: Minister of Supply and Services.
- World Declaration on Nutrition. (1992). *Food, Nutrition and Agriculture*, 5/6, 27–30.
- World Health Statistics Annual, (1994). Geneva: World Health Organization.
- Vägerö, D. (1991) Klass och dödlighet. I F. Diderichsen et.al. (Red.). *Klass och ohälsa – en antologi om orsaker till den ojämlika ohälsan* (s. 19–31). Stockholm: Tiden/Folksam.
- Århem, K. (1989). Kultur. I I. Svanberg & H. Runblom (Red.) *Det mångkulturella Sverige: En handbok om etniska grupper och minoriteter* (s. 234–241). Stockholm: Gidlunds bokförlag.
- Ödman, P.–J. (1988). *Tolkning förståelse vetande: Hermeneutik i teori och praktik*. Stockholm: AWE/Gebbers.
- Östby, N. (1983). Hälsoupplýsning och friskvård. I L. Köhler (Red.) *Sambällsmedicin – en lärobok för medicinsk och social personal* (s. 205–223). Lund: Studentlitteratur.
- Östlin, P., & Lundberg, O. (1991). Klass och sjuklighet. I F. Diderichsen et.al. (Red.), *Klass och ohälsa – en antologi om orsaker till den ojämlika ohälsan* (32–51). Stockholm: Tiden/Folksam.





## Bilaga 1

# Olofströmsprojektet

Då föreliggande avhandlings fältundersökning gjorts i anslutning till ett pågående befolkningsinriktat preventionsprojekt i Olofström, ”Hälsan i Olofström”, ges nedan en kort beskrivning av projektet. Framställningen inleds med en presentation av Olofströms kommun.

## Olofström

Olofströms kommun har 14 893 innevånare ( SCB 31 dec. 1995) och arbetsmarkanden domineras av Volvo Personvagnar AB, Olofströmsverken med drygt 4000 anställda (1996).

Ursprunget till Olofströms utveckling till industrisamhälle står att finna i de möjligheter som fanns att utnyttja Holje å som vattenkraft. Redan tidigt på 1700-talet fanns vattendrivna mjölkvarnar och två ”sågkvarnar” för kommersiellt bruk vid Holje å (Hane, 1985).

Tack vare tillgången till vattenkraft och tillgång till råvaror grundades ett järnverk vid Holje å år 1735. Volvo Personbilar AB, Olofströmsverken har sitt ursprung i det privilegiebrev som ”Kongl. Majts och Riksens Bergs Collegium” utfärdade i september 1735 vilket gav möjlighet till grundandet av detta järnverk. Järnverket blev ursprunget till den järnhantering som sedan alltmer kommit att dominera arbetsmarkanden i Olofström med omnejd.

Det ursprungliga järnverket, vilket under tiden haft ett flertal ägare och företagsledare, ombildades åren 1887–1888 till Svenska Stålprensning AB Olofström (SSAB), med produktion av detaljer till separatorer samt emaljering, förtenning och galvanisering av bruksföremål av olika slag, bl.a. galvanierade mjölkkanor och emaljerade husgeråd av olika slag. Från år 1893 fick bolaget en konkurrent i Eskilstuna Stålprensning AB, vilket 1906 blev huvudintressent i Svenska Stålprensning AB Olofström. AB Separator, nuvarande Alfa Laval AB, tog 1910 över aktiemajoriteten i Eskilstuna Stålprensning AB och därmed indirekt också i Svenska Stålprensning AB Olofström, vilket senare blev dotterbolag till AB Separator. Från år 1926 blev Svenska Stålprensning AB Olofström underleverantör till Volvo och efter andra världskriget kom produktionen att domineras av bildelar till Volvo. År 1969 köptes Svenska Stålprensning AB Olofström av Volvo och industrin fick namnet Volvo Olofströmsverken (Hane, 1985), senare Volvo Personvagnar AB, Olofströmsverken.





### *Befolkningsprofil*

Fram till början av 1960-talet räckte befolkningsunderlaget i Olofström med omnejd till för industrins behov av arbetskraft. Från denna tidpunkt ökade hushållens konsumtionsutrymme generellt sett i Sverige. Detta gynnade i hög grad bilindustrin och därmed behovet av arbetskraft i Olofström. Inflyttningen till Olofström ökade kraftigt och merparten av den inflyttade vuxna befolkningen rekryterades som arbetare till Volvo Olofströmsverken. Inflyttningen kom till att börja med från andra delar av landet. När arbetskraftsbehovet inte längre kunde täckas i Sverige skedde i slutet av 1960-talet och början av 1970-talet en aktiv rekrytering av arbetskraft från andra länder, framför allt från Finland och det forna Jugoslavien. Under en knapp tioårsperiod, från slutet av 60-talet till slutet av 70-talet, ökade befolkningen med över 20 procent. Vissa år kom över hälften av den inflyttade befolkningen direkt från utlandet (Lindén, 1989). I Olofström är idag 17.2 procent av befolkningen utrikes födda, vilket kan jämföras med ett riksgenomsnitt på 10.6 procent (SCB 31 dec. 1995). De största grupperna utrikes födda i Olofström har sitt ursprung i Finland (37 procent) och i Sydosteuropa (Bosnien-Hercegovina, Jugoslavien, Kroatien, Rumänien, Ungern och f.d. Tjeckoslovakien) (35 procent). Övriga utrikes födda har sitt ursprung i ytterligare ett 15-tal länder (SCB 31 dec. 1995). Olofström kommun har dubbelt så många anställda inom industrisektorn som resten av landet (Lindén, 1989), vilket gör att industrisektorns dominans är påfallande.

### *Folksjukdomar*

Ett flertal rapporter stödjer antagandet att det inte räcker att påverka riskbeteendet hos högriskindivider för att påverka en befolknings totala hälsosituation. Summan av en hel befolknings små förbättringar leder till en totalt sett större minskning i sjuklighet och dödlighet än om preventiva insatser riktas endast till högriskindivider (Asp et.al., 1987). Dessa resultat från tidigare studier ligger bakom att Hälsan i Olofström har en tydlig befolkningsstrategi, samtidigt som man givetvis har kvar traditionell högriskbehandling.

Det övergripande syftet med Olofströms-projektet är att, i enlighet med ett av WHO:s Europaregions mål för Hälsa för alla, totalt sett reducera dödligheten i hjärt-kärlsjukdom med 15 procent bland människor under 65 års ålder i Olofström. Olofströms-projektet syftar också till att minska förekomsten av icke-insulinberoende diabetes (typ 2-diabetes). Genom tidig upptäckt och behandling av symptom vill man dessutom förhindra eller senarelägga komplikationer till hjärt-kärlsjukdom och diabetes, en sjukdom som i sig utgör en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom. Att arbeta förebyggande ligger i linje med de nationella och internationella intentioner som grundar sig på WHO:s strategi för pågående globalt hälsoarbete. Se kapitel 2.

Mer än hälften av alla dödsfall i Sverige kan hänföras till hjärt-kärlsjukdom (Socialstyrelsens hälsorapport 1991; Folkhälsorapport 1994). Dödligheten i denna



sjukdom har varit stigande i Sverige fram till början av 1980-talet, varefter en avplaning skett, framför allt i de högre åldersgrupperna. I de lägre åldersgrupperna, och då särskilt hos kvinnor, har emellertid en fortsatt ökning ägt rum.

Den åldersstandardiserade dödligheten i hjärt-kärlsjukdom i Blekinge län i relation till riket har under åren 1969–1983 stigit framför allt i åldersgrupperna 15–44 år, men också i gruppen 45–64 år både för män och kvinnor. I förhållande till riksgenomsnittet har kvinnor i Blekinge en ökad dödlighet i cirkulations- och respirationsorganens sjukdomar samt diabetes, medan männen i Blekinge ligger över riksgenomsnittet för bl.a. hjärt-kärlsjukdom. I Olofströms kommun ligger männen över läns-genomsnittet för bl.a. hjärt-kärlsjukdom och dessutom högt i alkoholrelaterade dödsorsaker. Kvinnorna i Olofström ligger klart över läns-genomsnittet bl.a. för diabetes (Eilertsson, 1986).

Eftersom flera studier tyder på att risken för hjärtinfarkt är högre bland arbetare och lägre tjänstemän än bland högre tjänstemän (Socialstyrelsens hälsorapport 1991) motiveras studien i Olofström särskilt av den anledningen att andelen arbetare är dubbelt så hög i Olofström som riksgenomsnittet.

Eftersom många av de utrikes födda kommer från Finland finns det all anledning att uppmärksamma denna grupp då finländare, särskilt de som har sitt ursprung i östra Finland, har en hög risk att utveckla hjärt-kärlsjukdom i jämförelse med andra grupper (Keys, 1980). Studien i Olofström kan därför också motiveras med utgångspunkt från den stora andelen utrikes födda i Olofström i jämförelse med genomsnittet i riket, samt med utgångspunkt från att en stor del av de utrikes födda kommer från Finland och därtill många från de östra delarna av Finland.

Projektets lokalisering till Olofström motiveras med tanke på regionala hälsoskillnader till Olofströms nackdel, med tanke på socioekonomiska hälsoskillnader (Diderichsen et.al., 1991; Fox 1990; Lundberg, 1990; Starrin & Svensson, 1992) och med tanke på hälsoskillnader mellan svenskfödda och grupper bland utrikes födda (Colledge et.al., 1983; Tema Invandrare, 1991) och mellan olika grupper utrikes födda (Leinö, 1991). Det finns anledning att här erinra om WHO:s första hälsopolitiska mål att skillnaderna i hälsotillstånd mellan olika befolkningsgrupper skall ha minskat med 25 procent till år 2000 genom att hälsolivån förbättras för mindre gynnade grupper.

## Preventionsprojektets start och organisation

Under första halvåret 1987 togs ett gemensamt beslut inom Olofströms kommun, Blekinge läns landsting och Volvo Personvagnar AB Olofströmsverken att tillsammans med Centrum för samhällsmedicin (nu Institutionen för samhällsmedicinska vetenskaper) vid Lunds universitet utse representanter till en ledningsgrupp för ett befolkningsinriktat interventionsprojekt för primär- och sekundärprevention av framför allt kardiovaskulär sjukdom och diabetes i Olofströms kommun (Asp, et.al. 1987). I ledningsgruppen ingår representanter för Olofströms kommun, Blekinge



läns landsting, Volvo Personvagnar AB Olofströmsverken, Institutionen för samhällsmedicinska vetenskaper vid Lunds universitet samt från fackliga organisationer. Ledningsgruppens första uppgift var dels att skapa en organisation som kunde medverka till att institutionalisera projektets målsättning och arbetssätt, dels att skapa sådana betingelser för projektet och dess olika delar att de blev forskningsbara samt att insatserna skulle kunna utvärderas.

Det betonas att projektet är lokalt och att Institutionen för samhällsmedicinska vetenskapers uppgift i ledningsgruppen är att vid behov stärka lokalt initierade insatser samt att återföra lokala initiativ till sin forskningsorganisation för att senare i samarbete med hela ledningsgruppen formulera forskningsbara problem. Till ledningsgruppen knöts på ett tidigt stadium en projektgrupp med representanter för olika forskningsfält.

Våren 1988 beslöt ledningsgruppen att bilda en lokal arbetsgrupp för att samordna och initiera olika hälsofrämjande aktiviteter i Olofströms kommun. I denna lokala arbetsgrupp ingår för närvarande representanter för primärvården, företagshälsovården, Volvo Personvagnar AB Olofströmsverken, socialförvaltningen, miljö- och samhällsmedicinska enheten vid Blekinge läns landsting, fritidsförvaltningen, skolorna, miljö- och hälsoskyddsförvaltningen, idrottsföreningarnas samorganisation, Friskis och Svettis samt medarbetare från Institutionen för samhällsmedicinska vetenskaper vid Lunds universitet. Den lokala arbetsgruppen är öppen och ytterligare organ och grupper i lokalsamhället är välkomna att ingå i organisationen och bidra till arbetet inom projektet.

Målsättningen för den lokala arbetsgruppens verksamheter är att genom de i den lokala arbetsgruppen ingående organen och grupperna öka interventionsaktiviteternas synlighet i befolkningen.

#### *Preventionsprojektets målsättning*

Projektets övergripande målsättning är att förbättra befolkningens hälsa, framför allt genom att reducera insjuknandet i kardiovaskulär sjukdom och icke-insulinberoende diabetes samt att förhindra eller senarelägga komplikationer till dessa sjukdomar genom tidig upptäckt och behandling (Asp et.al., 1987).

För att nå målsättningen stimuleras ett flertal organisationer och grupper i samhället att verka för förändringar i befolkningens levnadsbetingelser vad avser sådana livsstilsfaktorer som mat-, motions-, rök- och alkoholvanor. I projektet stimuleras samverkan inom och mellan olika organisationer och grupper. Som exempel kan nämnas kommunala förvaltningar såsom fritidsnämnden och skolförvaltningen samt hälso- och sjukvård såsom primärvård och företagshälsovård. Utanför den primärkommunala och landstingskommunala verksamheten kan olika fritidsorganisationer nämnas såsom studieförbund och andra intresseorganisationer. Andra som samverkar med projektet är livsmedelstillverkare, försäljningsorganisationer, leverantörer till livsmedelshandeln, livsmedelshandlare, storhushåll, restauranger och barserveringar.



Den lokala arbetsgruppens förslag till organisation av lokalt arbete i bostadsområden utgörs av s.k. hälsobuketter. I olika bostadsområden har man mobiliserat grupper av personer som bedriver, informerar om och organiserar hälsofrämjande aktiviteter i bostadsområdet. Pågående aktiviteter är bl.a. informationskvällar, studiecirkel, lättgymna och promenader.

Inom skolförvaltningens verksamhetsområde pågår program för hälsofostran i alla årskurser i skolan.

### *Baslinjeundersökningar*

I interventionsprojektets inledningsskede gjordes baslinjeundersökningar för att kunna följa hälsoutvecklingen och därtill relaterade livsstilsfaktorer under projektets gång. Nedan ges en kortfattad information om sådana baslinjeundersökningar.

#### Befolkningens hälsoläge

Från och med hösten 1989 erbjuds alla som besöker primärvården i Olofströms kommun i åldern 30–64 år en screening-undersökning. Inom Volvo Personvagnar AB gjordes motsvarande screening-undersökning av alla anställda arbetsplatsvis. Under det första undersökningsåret hade 33 procent av hela befolkningen i den aktuella åldersgruppen genomgått screening inom primärvården eller företagshälsovården vid Volvo. Vid screening-undersökningen registrerades följande variabler: ålder och kön, hushållstyp, födelseland, längd, vikt, rökning, blodtryck, blodglukos och total kolesterol i plasma. För de individer som kan benämnas riskindivider på grund av ett eller flera höga värden avseende vikten i förhållande till längden (BMI), rökning, blodtryck, blodglukos och total kolesterol etablerades program för uppföljning och kontroll.

Ett motiv för denna baslinjeundersökning var att medelst biologiska parametrar skapa underlag för en longitudinell uppföljning av de befolkningsinriktade preventiva insatserna. Syftet är att erbjuda samma åldersgrupp en liknande screening-undersökning vartannat år. Det första undersökningsårets screening visade bl.a. en betydande disposition för kardiovaskulär sjukdom bland finländare som är födda i Finland (Järhult et.al., 1992).

Nyligen publicerade resultat från det befolkningsinriktade interventionprojektet i Olofström (Isacsson et.al., 1996) redovisar signifikant lägre värden avseende blodglukos, plasmakolesterol och diastoliskt blodtryck 1991 i jämförelse med 1989. Ytterligare lägre värden har ej observerats mellan 1991 och 1993.

#### Befolkningens matvanor

En annan baslinjeundersökning som gjordes i projektets inledningsskede var att undersöka den vuxna befolkningens matvanor genom en enkätundersökning. Ett randomiserat urval gjordes av var fjärde invånare i åldern 25–44 år och var femte invånare i åldern 45–64 år. Det olika urvalet i de två åldersgrupperna motiveras av



erfarenhet från andra studier av en lägre svarsfrekvens i yngre åldersgrupper. Sammanlagt skickades enkäten till 1697 personer, varav 869 män och 828 kvinnor. Det något större antalet män än kvinnor reflekterar den ojämna fördelningen av män och kvinnor i kommunen.

Enkäten, vilken skickades ut i november 1988, avsågs ge en bild av matvanorna under de 2–3 närmast föregående månaderna. Frågorna avsåg bl.a. konsumtionsfrekvens av olika livsmedel och maträtter per dag, per vecka eller per månad. En del frågor täckte också typ och mängd av livsmedel. Detta gällde i synnerhet livsmedel av intresse för konsumtion av näringsämnen fett och kostfiber, såsom matfett och bröd. Några frågor var relaterade till matlagningsmetoder, kosttillskott och ev. förändringar av matvanorna under året (Asp et.al., 1992).

En uppföljning av kostundersökningen planeras. Jämförelser på gruppnivå när det gäller konsumtionsmönstret kommer att göras avseende medelvärden och medianvärden liksom jämförelser avseende extremt hög resp. extremt låg konsumtion av näringsmässigt särskilt värdefulla livsmedel.

Som en oberoende metod för att följa konsumtionsförändringar av livsmedel i Olofströms kommun insamlas sedan hösten 1988 statistik avseende fem livsmedelsbutikers och sex bageriers inköp av ett antal strategiskt valda livsmedel (Asp et.al., 1992).

Under projektets gång har ett antal artiklar och rapporter publicerats, bl.a. Isacsson (1993), vilken ger en sammanfattande beskrivning av hela projektets uppläggning och resultat från några studier som gjorts i anslutning till projektet.

## Interventionsprojektets teoretiska fundament

Interventionsprojektet Hälsan i Olofströms ansats för förändringsarbete bygger i stor utsträckning på principer för samhällsarbete på lokal nivå med rötter i ”community development”-arbete i u-länder. Man eftersträvar därvid ett förändringsarbete som styrs underifrån, dvs. från ”gräsrotsnivå”. Man använder sig också delvis av principer för marknadsföring i form av samhällsinriktad marknadsföring. Se avsnittet ”Metoder och former för kostinformation” i kapitel 1.



### Litteratur:

- Asp, N.-G., Haglund, G., Isacson, Å., Lindén, A.-L., Lindholm, L. & Scherstén, B. (1987). *Hälsan i Olofström: Ett samarbetsprojekt mellan Olofströms kommun, Blekinge läns landsting och Centrum för samhällsmedicin*. Lund: Centrum för samhällsmedicin.
- Asp, N.-G., Isacson, Å., Johansson, U., Jägerstad, M., Lanke, J., Mattisson, I., Svederberg, E., & Scherstén, B. (1992). Dietary habits among adults in Olofström – a baseline study. *Scandinavian journal of nutrition/Näringsforskning*, 36, (3), 106–114.
- Colledge, M., van Geuns, H.A. & Svensson, P.-G. (1986). *Migration and health: Towards an understanding of the health care needs of ethnic minorities*. Proceedings of a Consultative Group of Ethnic Minorities, The Hague, Netherlands 28–30 November 1983. Copenhagen: WHO Regional Office of Europe.
- Diderichsen, F. (1991). Dödlighetsutvecklingen – ett mått på hälsopolitikens resultat? I B. Smedby, S.-O. Isacson & C.-G. Westrin (Red.), *Folkhälsans förändring och hälsoarbetets konsekvenser: Strategier och metoder för forskningen*. (Rapport). Medicinska forskningsrådet.
- Eilertsson, G. (1986). *Hälsoprofiler i Olofströms kommun och Blekinge län*. (Stencil). Lund: Centrum för samhällsmedicin.
- Folkhälsorapport 1994*. (SoS-rapport 1994:9). Stockholm: Fritze.
- Fox, J. (Ed.) (1989) *Health inequalities in European countries*. Aldershot: Gower.
- Hane, H. (1985). *Kronan på verket: Olofström 1735–1985*. Olofström: Volvo Personvagnar AB, Olofströmsverken, informationsavdelningen.
- Isacson, Å. (1993). *Hälsan i Olofström*. Rapport. Lund: Centrum för samhällsmedicin.
- Isacson, Å., Lindholm, L.H., Scheerstén, B. Eklund, E., Björkman, S., Järhult, B., Asp, N.-G., & Lanke, J. (1996). Community Intervention Against Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM) and Cardiovascular Disease: A Study Based on Swedish Health Care. *Cardiovascular Risk Factors*, 6, (1), 229–95.
- Järhult, B., Lindholm, L., Lanke, J., Carlsson, L., Isacson, Å., & Scherstén, B. (1992). Befolkningssinriktat preventivt arbete i Olofström: Betydande disposition för kardiovaskulär sjukdom bland finländska invandrare. *Läkartidningen*, 89, (21), 1915–18.
- Keys, A. (1980). *Seven countries: A multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press.
- Leinö, T.-L. (1991). Invandring. I F. Diderichsen, P. Östlin & G. Dahlgren (Red.), *Klass och ohälsa*. Tidens förlag.
- Lindén, A.-L. (1989) *Sambälle, befolkning och värdutnyttjande i en industrikommun*. (Samhälle, Individ, Hälsa, nr 9). Lund: Centrum för samhällsmedicin, Lunds universitet.
- Lundberg, O. (1991). Causal explanations for class inequalities in health – an empirical study. *Social science & medicine*, 32, 385–393.
- Socialstyrelsens hälsorapport 1991*. (SoS-rapport 1991:11). Stockholm: Fritze.
- Starrin, B., & Svensson, P.-G. (1992). *Hälsans ojämlika förutsättningar: Om social klass, fattigdom och ohälsa*. (Research Reports, 1992:1). Karlstad: Centrum för folkhälsoforskning.
- Tema Invandrare* (1991). Levnadsförhållanden. Rapport 69. Stockholm: SCB



## Bilaga 2

### Exempel på inledning och huvudfrågor i intervjuerna.

(Exemplet avseende fettrika livsmedel är hämtat från en av de svenska familjerna. Båda makarna hjälptes åt med matlagningen och deltog aktivt i intervjuerna. Exemplet avseende kostfiberrika livsmedel är hämtat från en av de kroatiska familjerna.)

#### *Fettrika livsmedel*

När jag var här förra veckan stekte ni kyckling i lergryta med lök och kryddor. Ni gjorde hemlagad sås till kycklingen och serverade kokt potatis och lingonsylt till. Ni berättade att ni brukar lägga några morötter bredvid kycklingen i lergrytan, men det hade ni inte den här gången. Som dryck till maten serverades minimjolk, standardmjolk och saft. Vi kommer nu att prata mat med utgångspunkt från den mat som ni lagade förra gången. Jag vill försöka komma fram till vad det är som gör att ni väljer vissa livsmedel framför andra och att ni använder vissa mängder av dessa livsmedel. Idag kommer vi att prata om livsmedel ur livsmedelsgrupperna matfett, kött, fisk och ägg samt mjölk- och mjölkprodukter.

1. När kycklingen stektes i lergrytan lade du en klick margarin på var sida om kycklingen. Vilken funktion har det margarinet?
2. När du gjorde sås började du med att smälta margarin i en kastrull. Därefter rörde du ned vetemjöl och spädde med sky från kycklingen, mjölk och vispgrädd. Har du alltid gjort sås på det sättet?
3. Vilket matfett till matlagning användes i föräldrahemmet?
4. Tror ni att ni använder lika mycket, mer eller mindre matfett till matlagning nu än tidigare?
5. Om ni skulle välja matfett till matlagning enbart med utgångspunkt från hälsan, vad skulle ni då använda?
6. Ni hade inte bröd till maten, men du tog fram bröd ur frysen som ni skulle ha till matsäcksmörgåsar dagen därpå. Du berättade att ni brukar använda Lätta till brödet. Finns det någon speciell anledning till att ni använder Lätta?
7. Till maten serverades minimjolk och standardmjolk. Av vilken anledning köper ni två sorters mjölk?
8. Vilket slags kött tycker ni är bäst ur hälsosynpunkt? (Diskussionen kom automatiskt att inkludera fisk.)
9. Brukar ni ta bort synligt fett från köttet?
10. Äter ni ungefär lika mycket kött och fisk som ni gjort tidigare?

#### *Allmänna frågor:*

11. Om ni träffar en person som behöver gå ned i vikt, vilka råd skulle ni då vilja ge den personen?



12. Hur reagerar ni på information och reklam som går ut på att försöka få oss att välja alternativ med lägre fettinnehåll?
13. Det finns olika sorters matfetter; margarin, matolja och smör. Finns det någon skillnad i fettinnehåll mellan dessa matfetter?
14. Vad behöver kroppen fett till?
15. På vilket sätt tänker ni annorlunda om fett nu än för några år sedan?
16. Vad är det framför allt som påverkat era tankar om fett?

*Kostfibrerika livsmedel:*

När jag var här förra gången lagade vi en gryträtt (Bosnisk gryta) med flera olika sorters grönsaker och rotfrukter; vitkål, paprika, lök, tomater, persiljerot, morötter och potatis som varvades med fingerstora bitar av oxkött och lammkött. Efter kryddningen lade du i ett par matskedar isterfett som du hade haft med från Kroatien i somras. Till grytan serverades två sorters bröd, dels vitt bröd, dels matbrödsbullar med vetekross och linfrö med Lätt och Lagom. Som måltidsdryck serverade du vatten alt. standardmjölk. Förra gången vi träffades pratade vi om bakgrunden till val och kvantitativ användning av kött, matfett till matlagning, bordmargarin och mjölk. Idag skall vi framför allt prata om bakgrunden till era val och användning av grönsaker och olika sorters bröd.

1. Den Bosniska grytan som vi lagade innehöll flera olika sorters grönsaker och rotfrukter. Det var vitkål, paprika, lök, tomater, persiljerot, morötter och potatis. Är det de här grönsakerna och rotfrukterna som ni äter mest?
2. Har du några tankar om på vilket sätt grönsaker är bra för hälsan?
3. Du berättade att ni odlar en del grönsaker. Vilka sorter och varför just dessa sorter?
4. I den bosniska grytan hade du potatis. Hur brukar du för övrigt tillaga potatis?
5. Till den bosniska grytan serverade du två sorters hembakat bröd. Dels ett vitt bröd av kroatisk typ och dels bullar med rågmjöl, linfrö och vetekross. Berätta om vilka sorters bröd ni åt i ditt föräldrahem i Kroatien?
6. Vad ligger till grund att du bakar grovt bröd?
7. På brödförpackningar i affären står det ibland ”Innehåller kostfiber”. Vad tänker du när du ser att bröd marknadsförs med utgångspunkt från innehåll av kostfiber?
8. Vad säger gäster från Kroatien när de kommer hit och ser att ni äter mörkt bröd?

*Allmänna frågor:*

9. Om du träffar en person som klagar på att han/hon har trög mage – förstoppning, vilka råd skulle du då ge?
10. Vad är kostfiber?
11. På vilket sätt tycker du att dina tankar om kostfiber har förändrats på senare år?
12. Om ni skulle äta mer kostfibrerika livsmedel i din familj, vad skulle ni då välja?





LUND STUDIES IN EDUCATION  
Editor: Lennart Svensson

- 1 Eva Svederberg, *Tänkande bakom val och användning av livsmedel. Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning.* 1997.





DOKTORSAVHANDLINGAR FRÅN PEDAGOGISKA INSTITUTIONEN,  
LUNDS UNIVERSITET

Lenning, Sven-Åke. *Meta-learning, laboratory training, and individually difference change*. Malmö: PA-Council. 1974.

Nihlén, Kerstin. *Samspelet mellan skola och hem. Former för kontakt och samarbete mellan lärare, föräldrar och elever i grundskolan*. Stockholm: Bonniers. 1976.

Bergsten-Brucefors, Agneta. *Intelligence Patterns and their relation to social background. A longitudinal study*. Lund: Gleerup. 1976.

Bratt, Ingar. *Engelskundervisningens framväxt i Sverige. Tiden före 1850*. Uppsala: Årsböcker i svensk undervisningshistoria, 139. 1977.

Drakenberg, Margareth. *Förändringar i prestationsprocessen. En longitudinell studie av skolbarn från 10-13 år*. Lund: Gleerup. 1978.

Eriksson, Mona. *Utbildningspraktik. Om utbildning med handledda klient- och patientkontakter på högskolenivå*. Lund: Gleerup. 1978.

Flinck, Rune. *Correspondence education combined with systematic telephone tutoring*. Lund: Gleerup. 1978.

Norberg, Astrid. *Uppfostran till underkastelse. En analys av normer för föräldra-barnrelationer i religiös litteratur om barnuppfostran i Sverige 1750-1809*. Lund: Gleerup. 1978.

Carlsson, Bertil. *Två utbildningsprojekt. En redovisning av arbetet att profilera verksamheten vid en nystartad svensk högskola*. Lund: Gleerup. 1979. (Disp 1980)

Bååth, John A. *Postal two-way communication in correspondence education*. Lund: Gleerup. 1980. (Disp 1981)

Torper, Ulf. *Tidsramar, tidsanvändning och kunskapsutveckling i den svenska grundskolan*. Lund: Gleerup. 1982.

Eppler, Mats och Nelander, Bo. *Kartläggning och omformning av den psykosociala arbetsmiljön på ett sjukhus*. Malmö: Liber. 1984. (Disp 1985)

Ritchey, Elisabet. *Pedagogisk teori och vetenskapspolitik. Tre historiska strömningar*. Malmö: Liber. 1985.

Selander, Sven-Åke. *Livslångt lärande i den svenska kyrkoförsamlingen. Fleninge 1820-1890*. Uppsala: Erene. 1986.

Nilsson, Urban. *Pensionärer och studieverksamhet*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1986.

Lundbergh, Beate. *Kom ihåg att du är underlägsen! Pedagogik för borgarflickor i 1880-talets Sverige*. Lund: Studentlitteratur. 1986.

Nilsson, Ingrid. *En spjutspets mot framtiden. En analys av de svenska enbets- och grundskoleformerna i utländsk vetenskaplig litteratur 1950-1980*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1987.



Ekwall, Sven. *Tidig småskollärautbildning. En studie med särskilt avseende på Malmölandet 1865-1884*. Uppsala: Årsböcker i svensk undervisningshistoria, 161. 1987.

Härnsten, Gunilla. *Ett decennium av SOL i Sverige. Socialistisk lärarorganisering på 1970-talet i Sverige, med jämförande exempel från några andra länder*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1988.

Lundahl, Lisbeth. *I moralens, produktionens och det sunda förnuftets namn. Det svenska högerpartiets skolpolitik 1904 - 1962*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1989.

Lundberg, Per. *Utbildning och träning för interkulturell kommunikativ kompetens*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1991.

Bauer Alfredsson, Betty. *Förändringsarbetet i äldreården. Utvärdering av personalutbildning inom institutionsbunden och alternativ äldreården*. Lund: Studentlitteratur. 1991.

Holm, Kerstin I M. *Företagsutbildning. Tillvaratagande av de mänskliga resurserna?* Lund: Pedagogiska institutionen. 1991.

Erlöv, Iris och Pettersson, Kerstin. *Från kall till personlighet? Sjuksköterskans utbildning och arbete under ett sekel*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1992.

Gerrevall, Per. *Högskolestuderandes erfarenheter av självständigt arbete*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1992.

Deijenberg, Margot. *Pedagogik och människosyn: Om barnlitteratur och bildningssträvanden i 1860-talets Sverige*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1992.

Liljedahl, Kerstin. *Handikapp och Omvärld - 100 års pedagogik för ett livslångt lärande*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1993.

Kreitzberg, Peeter. *The Legitimation of Educational Aims: Paradigms and Metaphors*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1993.

Magano Amukugo, Elizabeth. *Education and Politics in Namibia. Past Trends and Future Prospects*. New Namibia Books. 1993.

Johansson, Bertil & Johansson, Britt. *Att styra eller inte styra. En kritisk granskning av den svenska grundskolans förändrade styrning med inriktning mot planeringsdokument*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1994.

Johansson, Margareta. *Det är ju ändå vi som ska ta över världen. Om grundskoleungdom och den nya fredsfostran i 1980-talets Sverige*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1994.

Bendz, Mona. *Kunskap i praktik. Hur sjuksköterskestuderande uppfattar kliniska vårdssituationer och sitt eget handlande i dem samt hur deras uppfattningar förändras under och efter utbildningen*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1995.

Holmqvist, Mona. *Autism. Uppfostran, undervisning och förståelse för personer med extremt atomistisk omvärldsuppfattning*. Lund: Pedagogiska institutionen. 1995.

Ohlin, Christer. *Special education in Oman. Primary school teachers' perception of children with learning disabilities*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International. 1995.



Härdig, Jan. *Att utbilda till arbetare. En studie av gymnasieskolans bygg- och anläggningstekniska linje och yrkeslärare.* Lund: Pedagogiska institutionen. 1995.

Lindberg-Sand, Åsa. *Spindeln i klistret. Den kliniska praktikens betydelse för utveckling av yrkeskompetens som sjuksköterska.* Lund: Pedagogiska institutionen. 1996.

Chaib, Christina. *Ungdomsteater och personlig utveckling. En pedagogisk analys av ungdomars teater-skapande.* Lund: Pedagogiska institutionen. 1996.

Svederberg, Eva. *Tänkande bakom val och användning av livsmedel. Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning.* Lund: Lund University Press. 1997.

