
Kandidatuppsats

Stenalder lykke - saml, jag og forbrug!

Socialantropologi • Lunds universitet • Høst termin 2012 •Handledar: Steven Sampson



Kandidatuppsats

Stenalder lykke - saml, jag og forbrug!

Socialantropologi . Sociologiska institutionen . Lunds universitet

Abstract

This Thesis is based on online ethnography done in multiple virtual groups of individuals following the latest fad diet in Denmark. The diet is called *the paleo diet* and enjoyed great popularity in leading individuals who follow the concept back towards the prehistorical way of healthy in a holistic manner and far away from the modern society of obesity, illness and unhappiness. It is argued that the contemporary society has created a new way of looking at the body and these “modern cave people” group up both online and in real life, creating a cult like association of consumers of healthiness with a strong social hierarchy. It is described how individuals construct their identity, dogmatically negotiating and displaying their correct way of life and knowledge about the Stone Age way internally in these groups. The online and real life data are analyzed by focusing on the factors which cultivate the amount of ‘cavemanness’ among the members of the group being the usage of the proper objects and the correct science which supports their new lifestyle. It is concluded that the ideal type of modern health is a body of strength and the meaningfulness given to different paleo-types become differentiated through access to economic and cultural capital and is granted in the groups in which they comply their status and identity no matter if these are to be understood as a consumer cult, active networks or just another consumer fad.

Keywords: Social anthropology, Healthism, Paleo diet, Identity, Online community, Traditionalism, Conspicuous consumption, Cultural capital, Cult

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Indledning	4
1.2 Interessant fordi?	5
1.3 Opgavens omfang	7
2. Data og Metode	8
2.1 Feltets indhold	8
2.2 Datakilderne	9
2.2.1 Autencitet & Identitet	10
2.3 Ethiske overvejelser	11
3. Stenalder menneske, i teorien	14
3.1 Den sunde krop er en lykkelig krop, er en smuk krop...	14
3.2 Healthism	15
3.3 Løjefaldende forbrug	16
3.4 Økonomisk & kulturel kapital	17
3.5 Den spontane kult	18
3.6 Typologien	19
4. Samhørigheden i ikke-sammenhængen	21
4.1 Evolutionen	21
4.2 Kult uden kulhydrater	24
4.2.1 Online hulemand/kvinde	26
4.3 Entreprenørisk guddommelighed	28
4.4 Status; du bliver hvad du bruger	29
5. Kostromantisme og klippekrop	31
5.1 Med Jeg ´et på plads	31
5.2 Vi måler og vejer vores sunde krop	36
5.3 Den offentlige krop	37
6. Konklusion	40
Bibliografi:	44

1. INDLEDNING

Moderniteten er et dobbeltsidet fænomen, der har både positive og negative konsekvenser for det enkelte menneske. Individet har i moderniteten store personlige friheder og udviklingsmuligheder, hvilket gør, at muligheden for at skabe sin egen identitet er til stede i langt højere grad end tidligere. I Danmark og resten af den vestlige verden har interessen for sundhed og fitness de seneste år været stigende og det fysiske helbred har fået en slags meta-værdi i samfundet (Greco 2004 :2); sundhed er blevet en moderne diskurs. Kroppen kommer mere og mere i fokus og de mange kostregler og konsumeringsmønstre, der er med til at skabe det smukke ydre, danner ligeledes individets identitet og giver individet en fornemmelse af orden i både deres fysiske, sociale og symbolske verden (Counihan 1992 :1). Dette har resulteret i et væld af slankebøger, der alle søger at guide mennesker i retning af “den hellige gral” i form af sundhed, fedttab, slankhed og et lykkeligt liv. En af disse retninger er at bruge en anden samfundsdiæt som model. Denne opgave fokuserer på modellen om det præhistoriske samfund, som den ideelle diæt. En tilbagevenden til stenalderen i et fødevaremæssigt opgør med moderniteten og den agrikulturelle revolution. Diæten kaldes paleo-diæten eller stenalderkost og er populær i øjeblikket blandt mennesker, der ønsker at tabe sig og styrke deres helbred ved at spise den kost “de er skabt til” (Cordain 2002: front). Kostplanen siges at være udtænkt af naturen selv forstået på den måde, at mennesket er designet til at spise den rå og rene kost, der dengang var tilgængelig og ikke præfabrikeret færdigretter fyldt med diverse e-numre, sukkerarter og kornsorter. Den opererer med en model om, “ hvad mennesket er”, dvs en model om den sande menneskelige natur, der hævder, at stoffer og produkter i vores vanlige vesterlandske diæt er farlige for vores sundhed. Her er der tale om fødevarer som kornprodukter, raffineret sukker samt de stivelsesholdige kulhydrater i pasta, kartofler og ris. Moderniteten gør os syge!

Paleo-diæten minder meget om andre mode-diæter. Der er en udstrålende leder med masser af tiltrækningskraft, en kostplan med *do's and dont's* samt personlige beretninger fra før- og efter diæten. Diæten adskiller sig dog fra andre diæter ved markedsføringen og ved, at individerne der følger paleos principper om 1) Ingen kornprodukter 2) Ingen bælgfrugter 3) Ingen mælkeprodukter 4) Ingen forarbejdede fødemidler og 5) Alt det magre kød, fisk og skaldyr og alle de frugter og stivelsesfrie grøntsager, man overhoved kan spise, dogmatisk giver udtryk for paleo som en livsstil og ikke blot som en vanelig diæt. Det vil sige en holistisk omlægning af måden at leve sit moderne liv på, hvor alt lige fra søvn og motion til måden, man besørger på, er inkorporeret. Desuden fremstår der en høj grad af gruppedannelse og hierarki i og omkring de individer, der følger paleo.

Tendensen er, at både kosten og det moderne kropsfokus henvender sig til både mænd og kvinder, hvis identitet som stenaldermennesker pludselig bliver væsentlig for selvforståelsen. Individet skal således helst selv samle, jage og tænke som deres tidlige forfædre.

I opgaven vil jeg søge at forklare baggrunden for dette fødevaremæssige opgør med moderniteten og redegøre for, hvordan forskellige typer af paleo-følgende individer bruger maden til at højne deres plads i gruppens interne sociale hierarki samt hvorfor man kan forstå paleo-diæten som en forbrugskult. Begrebet forbrugskult betoner to aspekter. Det første er den tendens, der ligger i konceptet *healthism* (Greenhalgh & Wessely:2004), hvor sundheden er noget, man køber og hvor status og identitet i moderniteten anskaffes via social integration gennem deltagelse i forbrugsaktiviteter. Det andet er kultdefinitionen af, at kulten fokuserer på individuelle bekymringer og erfaringer, som værende synkretistiske i sin doktrin og sammensat af middelklasse individer, der oplever et brud i båndet mellem dem selv og samfundet (Campbell 1978: 229). Jeg vil argumentere for, at paleo-diæten kombinerer disse to aspekter ved at tilbyde en sundhed, som samfundet ikke lever op til mod, at individet følger deres filosofi med alle de forbrugsgoder, det kræver. Man kunne blot kalde dette for en 'livsstil', men jeg vælger her at kalde det for en forbrugs 'kult', fordi en gruppe af købelystne sundhedsentusiaster, der i et opgør med det usunde, samles om et system, der tilbyder kompensatorer bestående af viden og forbrugsgoder. Disse kan mod betaling afhjælpe dem med problemet og danner også rammen for 'kulten'.

1.2 Interessant fordi?

Stenalderkost er alle steder. I medierne er det netop kåret som årets ord i Danmark 2012, der er paleo restauranter, online paleo-sammenslutninger, paleo for børn, paleo for kristne, paleo-dating og i USA stenalder camps, hvor man mødes og er "stenalderlige". Mit argument er, at det må være noget andet end blot en slankekur eller en livsstil for den sags skyld, der binder individerne, der vælger at følge paleo-diæten sammen. Det nærmeste jeg kan komme i tanke om, er vegetarisme, hvor individets identitet er bundet op på de madvaner, der indtages eller bevidst ikke indtages. Typisk er vegetarisme en protest, enten mod det kapitalistiske- eller det patriarkalske system, hvor kødet symboliserer dominans over dyr, miljøet eller andre mennesker (Boyle 2011:324). Berettigelsen for kostvalget beror på noget mere end blot et fokus på vægten og typisk i kortere perioder af livet (Caplan 1997:111-131), hvor vegetarene fremstår som meget vokale og strategiske i forhold til deres adfærd overfor andre. Denne adfærd finder sted for på den måde at kunne

argumentere for deres selvrealisering (Boyle 2011:325) og den betydning maden har i deres egenforståelse og fremførelse af selvet.

Mad er aldrig bare mad, hvilket den antropologiske interesse omkring temaet også vidner om. Levi-Strauss søgte at forklare mad som et kulturelt system, hvor smag er kulturelt skabt og socialt kontrolleret (Levi-Strauss: 1970), og Mary Douglas argumenterer senere for, at mad og det at spise er en symbolsk handling i den sociale orden, hvis mønstre danner betydning i langt større skala end blot det *at spise* (Douglas: 1975). Andre som Thorstein Veblen og Pierre Bourdieu fokuserede på status, klasse og smag og hvordan maden og anvendelsen af denne skaber identitet og reproducerede individets plads i samfundets sociale hierarki (Veblen: 1953) & (Bourdieu: 1986). I det nutidige samfund har kroppens rolle ændret sig fra at være et produktionsmæssigt arbejdsredskab, der med hårdt arbejde genererede material kapital til nøjsomt forbrug, til at være et produkt af det individuelle forbrug og noget man i lige så høj grad arbejder for, som med (Shilling 1993:35). Kroppen i forbrugerkulturen er central i forhold at promovere individets identitet. Det menneskelige ydre reproducerer og præsenterer, gennem forbrugsvalg, personerne som *være* som deres udseende og konstruerer via forhandling og fremvisning deres plads i det sociale hierarki (Ibid.).

Det er disse systematiske studier af det kulturelle aspekt af madforbrug og kroppen, der danner grund for mit argument om, at paleo som jeg har beskrevet det her, er mere end en diæt.

Hvad disse moderne stenaldermennesker forsøger at opnå og hvordan, vil jeg med følgende søge at forklare:

Hvordan får paleo-diæten mening for individerne, der følger den?

For at besvare problemformuleringen vil jeg først forsøge at svare på et par underspørgsmål:

Hvilken sundhed orienterer vi os mod i den moderne verden?

Hvad er det for grupper, Paleo-diæten skaber?

Hvordan er man "paleo"?

Den konceptuelle tilgang til opgaven omhandler *mad, sundhed og identitet* samt det nyere felt *online etnografi* og skabelsen af *virtuelle fællesskaber*. Det er med disse traditioner, jeg vil søge at beskrive paleo-diæten og de mennesker, der følger den. Jeg vil især fokusere på individets

reproduktion af identiteten online samt hvilken betydning det har i relation til status og de sociale netværk.

1.3 Opgavens omfang

I det følgende kapitel vil jeg beskrive metoden anvendt under arbejdet med opgaven, feltet og den data, der er indsamlet samt mine overvejelser om processen. I kapitel 3 vil jeg præsentere den vesterlandske sundhedsdiskurs, som ifølge mit argument er den individerne, der følger paleo-diæten, prøver at efterleve. Jeg vil redegøre for termen sundhedsforbruger og synliggøre, hvorfor jeg har valgt at anvende den via teorier omhandlende forbrug, status- og identitetsskabelse samt belyse, hvor og hvordan individets identitet og status bliver anvendt. Dette gøres ved at kigge på grupperingerne af individer, der følger den forhistoriske livsstil. Grupper, som kan forstås som spontan krisekult, der uden direkte styring samler ligesindede i en fælles overbevisning i det sekulære moderne samfund.

Kapitel 4 indeholder beskrivelser af 2 perspektiver i paleo-diæstens evolution. I den første del synliggør jeg, hvordan en videnskabelig artikel omhandlende kost i den palæolitiske tid blev til et omfattende livsstilssystem og i den anden, hvordan denne process yderligere kan forstås som del af den kultdannelse, jeg argumenterer for, har fundet sted. Kapitel 5 indeholder min empiriske data og mine anvendte teorier sammensat i en analyse om, hvordan status og identitet bliver konstrueret internt i paleo-gruppen og hvordan dette producerer et livsstilshierarki af forskellige typer af paleo-følgende individer. Endvidere argumenter jeg for, at det vesterlandske kropsideal bliver symbolet og målet, man forfølger de forskellige typer og grupper imellem. I kapitel 6 vil jeg afslutningsvis opsummere, konkludere og perspektivere i henhold til mine resultater om slankekur, livsstil og mening i lyset af Paleo-diæstens gruppedannelse samt komme med ideer til videre forskning.

2. DATA OG METODE

Den metodiske tilgang til opgaven har været en blanding af to komponenter, en virtuel og en virkelig. Jeg vil i det følgende afsnit redegøre for feltet og mine valg.

2.1 Feltets indhold

Feltet i min opgave adskiller sig fra det traditionelle *single-sited*, da paleo-diæten ikke umiddelbart kan lokaliseres på et givent sted, men må observeres og deltages i i dikotomierne virkelig/virtuelt og lokalt/globalt. Mit felt har været både online fællesskaber med dansk og amerikansk baggrund og fysiske sammenkomster med københavnere i en nedlagt fabrik i valby til slutmålingerne i *Paleo challenge 6* og i et lokale i Kbh. K til et foredrag om paleo for "sundhedsentusiaster". Empirien indsamlet er således ikke sket i vaneligt antropologisk feltarbejde, hvor jeg som etnograf har flyttet mig fysisk og ladet mig overmande af den udensøgte kultur for derefter at kunne trække mig tilbage og analysere dataene. Dette er grundet tidsrammen stillet for opgaven samt mit valg af emne og de begrænsninger, det har haft på mulighederne for at indsamle empiri.

Feltet må anses for fragmenteret og *multi-sited*, hvilket i stor grad krævede en psykologisk ændring af fokus og perspektiv (Marcus 1995:105), eftersom jeg kom i kontakt med fænomenet *paleo* gennem mit studiejob som instruktør i et Crossfit center, hvor mange af brugerne gradvist begyndte at følge principperne om den forhistoriske levevis. Afgrænsningen af objektet er besværliggjort og mit mål er derfor ikke at præsentere et holistisk overblik af livet som paleo-følgende, da den verden jeg studerer, både er virkelig og skabt (a.a. 100). Mit fokus ligger på de online grupper, hvor paleo-identiteten bliver skabt og hvordan de bliver påvirket udefra.

Grundet mit fortidige-, nutidige- og fremtidige forhold til crossfitcenteret, hvor jeg arbejder og de brugere, der følger paleo, har jeg valgt ikke at fokusere på hverken dem eller relationen mellem diæten og træning, da jeg allerede er involveret i miljøet, hvorfor min rolle som instruktør (og vegetar) allerede er defineret. Personligt ville jeg have for svært ved at distancere mig nok fra netop det faktum (Davis 2008:5). Så for at opnå den marginaliserede rolle i feltet man ifølge Evans-Pritchard skal have, hvor man hænger mellem eget samfund og det man undersøger, og for at undgå hjemmeblindhed (Eriksen 2000:26,31), har jeg valgt forskellige online fællesskaber og fysiske felter, hvor jeg ikke havde nogen direkte tilknytning. Online som en såkaldt "lurker" der laver rene observationer uden at interagere (davis 2008:156) og i de fysiske felter som nysgerrig

sundhedsentusiast, vegetar og aldeles uvidende; det som Thomas Hylland Eriksen beskriver som klovens rolle (Eriksen 2000: 25).

2.2 Datakilderne

Meget af min empiri er, som tidligere redegjort for, indsamlet på internettet, på diverse sociale platforme, personlig blogs og hjemmesider. Spørgsmålet er så, hvordan man skal studere disse fragmenterede grupper af virtuelle fællesskaber?

De seneste 15 år har internettet oplevede en enorm vækst og online grupperinger danner base for store, såvel som små, foretagender. Jeg skriver foretagender, da der både kan være tale om kæmpemæssige transnationale virksomheder og meget mindre nichegrupper, der dyrker en specifik interesse via nettet. Foretagende her er altså både noget man kan være og noget man kan tage sig til. Fælles for dem begge er, at de danner kollektiver og grupper og har følgere på internettet.

Ifølge nogle forskere ligger problemet i at studere de sociokulturelle fællesskaber, der flourerer online, i terminologien. Fællesskaberne ændrer sig konstant og foregår oftest på flere platforme end bare en. Med andre ord et tværkulturelt og multisited felt, hvor identiteter, både kollektive og individuelle, bliver konstrueret via kommunikation og anden social praksis (Wilson & Peterson 2002:450-452). Internettet henviser til en fysisk global infrastruktur, et netværk af netværk (Uimonen 2001), der nemmest kan beskrives, som hvad det ikke er. Internettet er ikke ansigt-til-ansigt kommunikation eller et geografisk eller fysisk socialt sted. Fællesskaberne er for det meste tekstbaserede, hvilket betyder, at kommunikationen adskiller sig, da normale sociale kontekstuelle spor som køn, social status, etnicitet, alder og ikke mindst udtryk og tonefald, man i fysiske møder vurderer hinanden på, ikke eksisterer på samme måde (Hine 2000:15). Man er som online-etnograf derfor nødsaget til at have fokus på forholdet mellem online og offline, hvis meninger i virtuelle fællesskaber skal findes. I skabelsen af identiteten tilslutter individet sig mange forskellige fællesskaber, der har betydning for konstruktionen af selvet. For paleo-folket jeg har fokuseret på, er det fællesskaber, der fx har at gøre med familien, karrieren, fritidsinteressen, boligområdet, regionen, religionen mm. Så for at forstå meningen med paleo-fællesskabet må man anerkende, at det er flydende, komplekst og *multi-sited*. Facebook gruppen Paleo-Danmark og de andre grupper må derfor betragtes som kulturprodukter af noget andet (Barth: 1989), der samler individer med adskillige identiteter forhandlede frem i forskellige sociale og kulturelle kontekster (Wilson&Peterson 2002:454-456). De virtuelle pladser fungerer som endnu en byggeplads for

individets identitet, der reproduceres, forhandles og reguleres på forskellige måder og som kun kan forstås ved at kigge på den virkelige verden. Der bør derfor fokuseres på identiteterne som kontekstualiseret og gennem dikotomien virkelig-/virtuel verden (a.a. 558). Kulturen er derfor ikke en fællesnævner, som er delt af alle paleo-gruppen imellem, men er distribueret og båret af forskellige individer på forskellige måder. Det er deres forhold til hinanden og de mønstre af ikke-sammenhæng, der skal studeres (Barth: 1989). Netop denne ikke-sammenhæng er også grunden til, at nogle mener, at online-fællesskaber ikke kan ses som "rigtige" fællesskaber, da ansvar og forpligtelse, groft sagt, kan frasiges og forlades ved et enkelt klik, log off (Hine 2000:19). Spørgsmålet om autencitet rejser sig så, hvis tesen om disse "pseudofællesskaber" accepteres.

2.2.1 Autencitet & Identitet

Identitets-leg er på internettet et velkendt fænomen. Især på *game-sites* er det normalt at den virkelige person "leger" med hans/hendes identitet og skaber en ny karakter. Miljøet på nettet med den ikke-visuelle kommunikationsform skaber et frirum for individet, der gør det mulig at afprøve undertrykte aspekter af deres offline identitet af (a.a. 118). Det fakta, at man ikke nødvendigvis kan vide sig sikker på sine informanter, kan enten ses som forfærdeligt eller fantastisk for etnografen. Nogle videnskabere nævner det sågar som et bredere kulturelt skift, der involverer det fragmenterede selv i det postmoderne samfund. Tendensen i online fællesskaber er om ikke andet, at adfærden i gruppen påvirkes af netop usikkerheden omkring individet, da tillid ikke er noget, der per se er tilstede, men må skabes af individet selv (a.a. 119). Dette er især relevant for online paleo-grupper da internettet som legeplads for identiteten kun er effektiv, hvis grænsen mellem online og offline konstant bibeholdes. Facebookgrupperne bliver derfor også kun meningsfulde for partcipanterne, hvis de kan være oprigtige over for hinanden og deres fælleshavende, i dette tilfælde paleo-diæten. Adskillelsen af virtuel- og virkelig verden opretholdes ikke i de grupper jeg har valgt at undersøge, og derfor vil jeg argumentere for, at den data jeg har indsamlet online, godt kan anses som valid, da identiteten online må afspejle identiteten i de virkelige møder.

De digitale pladser der skabes online og har relevans for individer, der følger paleo-diæten, repræsenterer to typer af behov, der appelerer til disse "sundheds-forbrugere". Hvorfor jeg kalder dem sundhedsforbrugere vil jeg forklare senere.

Den første type platform er *communities of interest*. Denne type fællesskab bringer aktører med emnespecifikke interesser sammen. Der forekommer en høj grad af interpersonel interaktion og medlemmer af fællesskabet forsøger at holde sig til det fælles emne (Armstrong & Hagel III 1996:64), i mit tilfælde paleo og alt, der har relevans for det at være "paleo". Fællesskabet i denne kategori er de virtuelle grupper, jeg har studeret på Facebook for at forklare, hvordan individerne producerer deres identiteter som paleo-følgende.

Den anden platform er *Communities of transactions*, hvis simple funktion er at organisere og koordinere de behov og den efterspøgesel, den kritiske masse af forbrugere har. Den fungerer som en markedsplads og faciliterer køb og salg af diverse produkter, service og information med relevans for gruppen (ibid.) og er signifikant, hvis vi skal forstå paleo-diæten som en forbrugskult. Disse to former for online platforme danner grundlaget for forståelsen af Paleo gruppen. En gruppe, der i sin helhed fremstår fragmenteret og ikke i sammenhæng. Jeg vælger at tolke grupperne som virtuelle fællesskaber, da individerne inden for gruppen ikke besidder en stærkere tilknytningsgrad end, at de kan vælge at forlade gruppen og dennes forpligtigelser uden konsekvenser. Implikationerne er dog, at der internt i gruppen hersker nok gruppefølelse til at individerne er oprigtige over for hinanden via deres engagement og forpligtigelse til paleo-diæten og til andre ligesindede, både online, men også i deres virkelige møder væk fra computerskærmens sikre lys.

2.3 Ethiske overvejelser

Før mine feltarbejder startede, havde jeg en række refleksioner omkring forskningsdesignet, hvordan jeg skulle foretage min observationer og ikke mindst hvordan jeg skulle præsentere mig selv og mine mål med opgaven. Der er to hovedaspekter i disse refleksioner. Det første omhandler de fysiske deltagende observationer, hvor jeg udførte mit feltarbejde på Palæo restauranter, i et crossfitcenter i valby og til et foredrag om sundhed og kost og hvordan min adfærd og mit forhold til informanterne måtte være. Det andet omhandler de internetbaserede fællesskaber, hvori meget af min empiri er hentet og byggede mere på, om jeg som etnograf overhovede skulle have et forholdt til dem jeg observerede eller om jeg skulle forblive "lurende".

Ifølge *the British sociological association* skal forskning forgå med frivilligt givet samtykke fra dem, der bliver observeret og med meningsfulde og omfattelsesrige beskrivelser af tankerne bag forskningen (Davis 2008:54-55). I de fysiske situationer jeg har befundet mig i, har jeg så vidt, det

var muligt introduceret mig selv som bachelorskrivende antropologistuderende og min hensigt ved at være der ,så præcis jeg kunne. Dette har dog været problematisk, da jeg ikke ved starten af mine observationer vidste præcis, hvad jeg ville undersøge og slet ikke, hvad det ville munde ud i. Dette kan ses som et meget åbent forskningsdesign (ibid.) og i min optik som både positivt og negativt. De negative aspekter omhandler roderi i spørgerammen i de mange informelle samtaler/semistruktureret interview, jeg har haft. Dette har givet mig noget spildtid og unødigt arbejde, men højst sandsynligt også en usikkerhed blandt mine informanter, da de ikke med sikkerhed vidste, hvad jeg ville bruge deres udsagn til og hvordan de ville fremstå. På den anden side tror jeg ikke, at folk på restauranterne og til møderne følte, at de havde noget at miste, da de som private personer ikke havde noget på spil og derfor fremstod meget oprigtige. Hele min forskning omkring det offentlige emne paleo er derfor foregået meget offentligt, dvs i åbne forhold som *the paleo challenge* og sundhedsforedraget eller på restauranter. Aktørene i feltet har på den måde kunne tale meget frit om deres og andres rolle inden for det kulturelle- og sociale rammeværk (Eriksen 2000:60) kaldet paleo. Data fra sundhedsforedraget har jeg dog valgt ikke at bruge til andet end at konstatere sammenhængen mellem online fællesskab Paleo-Danmark og den virkelige verden. Dette er grundet forholdet mellem intimitet og distance jeg fandt vanskeligt at opretholde (Hume and Mulcock 2004:xi). Jeg var simpelthen ikke i stand til at distancere mig selv som etnograf fra de personlige relationer jeg allerede havde til en del af deltagerene ved foredraget.

Anderledes står det til med mine online informanter og de virtuelle fællesskaber jeg har observeret, hvor jeg ikke har givet mig selv eller mine formål tilkende. Dette er ikke sket i ønsket om at bedrive skjult forskning, men som et bevidst valg via min position som "lurer", samt min holdning om, at udtalelser, diskussioner og billeder på de internetsider der har været mit felt må anses som en del af det offentlige domæne og med dette også til fri afbenyttelse (Wilson&Peterson 2002:461). Jeg har alligevel valgt at holde identiteterne på mine informanter skjult, da jeg jo ikke direkte har fået deres samtykke og da jeg ved, at brugere af sociale platforme ser de delte oplysninger som private, også selv om de er offentligt tilgængelige for alle (Davis 2008:167). Jeg selv er i besiddelse af alle identiteterne på de informanter, jeg har valgt at bruge i min opgave, men har valgt at bruge pseudonymer da nogle som sagt ikke direkte har givet deres samtykke og andre kom med kritiske udtalelser om enten Paleo-Danmark, andre på paleo-diæten, det crossfit center, hvor jeg arbejder og de trænere eller den *challenge* de deltog i.

En anden refleksion omkring min online empiri omhandlede opretholdelsen af ophavsretten. Jeg fandt dog ud af, at Facebooks lovgivning på området er meget lige til: "At vælge at gøre dine

oplysninger offentlige betyder præcist det, som det lyder til: Alle, herunder personer uden for Facebook, kan se dem....[.]....Når andre deler oplysninger om dig, kan de også vælge at gøre det offentligt.”¹. Jeg fandt ligeledes ud af, at det var okay at bruge data fra *Marksdailyapple.com*, så længe man citerer korrekt eller linker, som de skriver: “If you wish to reprint/republish a post, help yourself. Just remember to include attribution and a link.”².

Det at bedrive online etnografi har været en konstant balancegang i feltet mellem det private og offentlige rum og imellem, hvad man kunne tillade sig lovligt og hvad man kunne tillade sig etisk og jeg har her redegjort for mine valg. I næste kapitel vil jeg redegøre for det teoretiske grundlag for opgaven.

¹ <http://www.facebook.com/about/privacy/your-info> (11-11-2012)

² <http://www.marksdailyapple.com/disclaimer/#axzz2Ejj2EdLg> (17-11-2012)

3. STENALDER MENNESKE, I TEORIEN

Den teoretiske tilgang taget i brug for at besvare min problemformulering ligger sig i traditionen *mad, sundhed og identitet*, og fremhæver koncepterne “identitet”, “forbrug”, “økonomiske- og kulturelle kapitaler” og “*community*”, som fremhævet i kapitlet 2.3 om internettet. Individene der følger paleo-diæten, har jeg valgt at se på som det jeg kalder “sundheds-forbrugere” og for at redegøre for denne kategorisering vil jeg benytte mig af healthisme- og forbrugerisme teorier. Jeg samler videre empirisk materiale og kulturations teorier for at undersøge, hvordan man ville kunne se paleo-diæten og dennes grupper som forbrugskult trækkende på empiri fra USA, hvor konceptet er langt mere udviklet end i Danmark, for derefter at fokusere på det sociale hierarki internt i gruppen Paleo-Danmark.

3.1 Den sunde krop er en lykkelig krop, er en smuk krop...

Samfundets fiksering på overvægtsepidemier, diabetes og andre fedmerelaterede sygdomme højner den almene opmærksomhed på sundhed, vægt, mad- og motionsvaner blandt befolkningen (Shea & Beausoleil 2012:98). Sundhedsdiskursen i samfundet konstruerer “gode” og “dårlige” kroppe, som sammenkobler slank med sund og sund med lykkelig. Den øget fokus på det kropslige, på skallen og på det ydre frem for det indre er en tendens, vi i den vestlige verden i stigende grad ser. Kropsidealene er karakteriseret ved at være en medieskabt relativ konstant, forstået på den måde at det vesterlandske ideal ikke i særlig høj grad er til forhandling. Kroppen skal for den kvindelige del af befolkningen helst være slank, fast og elegant for på den måde at symbolisere ungdom, selvkontrol og for at være social attraktiv. Den mandlige krop må derimod ikke være for tynd, men skal helst fremstå tonet og muskuløs (Grogan 2000:760). Dette skaber en række dikotomier, der gør den moderne krop dualistisk, modsætningerne tyk/tynd, blød/hård og flasket/fit er alle med til at præge vores selvopfattelse (Parasecoli 2005:35-36). Det menneskelige kropsbillede relaterer til personens følelser og tanker omkring det “ virkelige” jeg. Forskere har bevist en sammenhæng mellem et negativt kropsbillede og lavt selvværd; en form for overvågelse af sig selv og den sociale identitet (Grogan 2000:757). På den måde kan individets ydre “sundhed” sammenkobles med positivitet og lykke og set i sammenhæng kan en krop, der ikke lever op til samfundsidealene generere det modsatte, negativitet og ulykkelighed for den enkelte.

3.2 Healthism

Et fokus på den enkelte menneskes sundhed kan ses som en del af konceptet healthism. Healthism (Greenhalgh & Wessely: 2004) forstås som en del af forbrugerkulturen, hvor den individuelle fokus på livsstilsændringer i kraft af mere motion eller bedre diæter er et bevidst valg. Valget består i at kontrollere kroppen i det moderne samfund med subtile disciplinære praksiser, der regulerer eksistensen via den moderne sundhedsdiskurs (Rysst 2010:71). Forbrugerisme omhandler flere forskellige aspekter af mennesket, bl.a som aktivt vælgende, kommunikator, udforsker, identitetssøger, hedonist, aktivist og borger, som hver indgår i de meninger forbrugerisme producerer (Greenhalgh & Wessely 2004:197). Forbrugerisme afhænger af disponibel indkomst og med det bliver sundhed som livsstil afhængig af købskraften. Der dannes således et hierarki, hvori mennesker fra forskellige sociale klasser har differentieret adgang til viden omkring sundhed og kapital hertil. Derfor vil jeg argumentere for, at de individer, der har fulgt paleo-diæten og som jeg har observeret, falder ind under kategorien "sundheds-forbrugere".

I følge *Greenhalgh og Wessely* (a.a. 200) har en række case-studier belyst visse karakteristika blandt sundhedsinteresserede individer. De er:

- 1) Typisk unge eller middelaldrende med højere- eller middellang uddannelse og alle med et højt informationsniveau omkring sundhed.
- 2) Vokale og artikulerende.
- 3) Sundhedsentusiastiske og informationsopsøgende, når det kommer til helbred, sygdom og sundhed.
- 4) Tager generelt positive livsstilsvalg i form af regelmæssig motion og korrekt diæt samt et begrænset indtag af alkohol.
- 5) Spiser supplementer i form af vitaminer, mineraler, fiske olie mm. Bruger alternativ medicin og anvender sig af "detoxs" udrenselse ved hjælp af specielle diæter eller andre metoder.
- 6) Bekymrede over unaturlige substanser i deres kost såsom tilsætningsstoffer, gift mm.
- 7) Særligt bekymrede over små, usete og "snigende" trusler, der kan bryde kroppens afgrænsninger.
- 8) Ser på medicin og sundhedsvidenskab med skepsis og som potentielt fare frem for sikkerhed.
- 9) Udover i høj grad forbrugerens frie valg.

Disse 9 karakteristika er alle tilstede i mere eller mindre grad blandt de individer, der følger paleo-diæten og den typologi af individer i gruppen jeg senere vil anvende, beror delvist på udnyttelsesgraden af disse.

I forhold til individets relation til sundhed har jeg valgt at fokusere på især to betydninger, der ifølge mig har relevans for sundheden i forhold til identitet. Den første mening i konteksten paleo-diæten blandt individerne som sundhedsforbrug er: “A vehicle for power and happiness” (a.a. 197), hvor lykken symboliseret i den kropslige sundhed opnåes gennem paleo-diæten og magten i at have forudsætningerne for at kunne vælge en sådan sundhed.

Den anden er: “The ideology of conspicuous consumption” (ibid.). Betydningen af dette er en synliggørelse af resurser, både tid og penge. Det er de omtalte forudsætninger for forbruget, der giver høj status i det sociale hierarkiet.

3.3 Iøjefaldende forbrug

Den sociale identitet blandt individerne på paleo-diæten bliver produceret bl.a. ved iøjefaldende forbrug. *Conspicuous consumption* er en teori oprindeligt udviklet af *Thorstein Veblen* til at forklare, hvordan præferencer bestemmes socialt i forhold til individets position i det sociale hierarki. Individet adapterer forbrugermønstret fra personer højere oppe i hierarkiet og på den måde argumenterer *Veblen* for en kulturel neddyssende effekt fra top imod bund (Veblen:1953). Teorien er oprindeligt udviklet i 1899, hvor en klasse af velhavende brugte deres formue til at statuere deres position i samfundet. Status i samfundet kommer via adfærd og ikke mindst de andre medlemmers tolkninger og afgørelser af denne. For at reproducere en høj position i samfundet skal individet accentuere sin formue. *Veblen* identificer to mulige typer adfærd, hvorved de velhavende kunne gøre opmærksom på at deres status: “In the one case it is a waste of time and effort, in the other it is a waste of goods” (Veblen 1953:85). For det første ved at gøre opmærksom på, at man ikke har behov for at arbejde, altså har tid til rådighed, og ved at have et iøjefaldende forbrug dvs. højt, dyrt og stort, så man kan differentiere sig fra grupper, der ikke har samme muligheder og ved dette reproducere egen høje status i samfundet.

Veblen skrev for over 100 år siden, så der er visse modifikationer i forhold til min måde at anvende teorien. I det nutidige samfund er de fællesskaber, *communities*, som i *Veblens* tid gjorde sig gældende langt mere fragmenteret. Samfundet idag er ikke klasseopdelt på samme måde, som i slutningen af det 19. århundrede og den sociale struktur er i højere grad præget af livsstil, hvor individer mere eller mindre selv vælger, hvilke meninger og produkter de giver værdi og i hvilke fællesskaber, de fremviser dem; man taler ikke så meget om arbejderen, men mere om forbrugeren

(Trigg 2001:104). Så i princippet kan personer vælge at stille deres værdier til skue når som helst og hvor som helst. Det eneste det kræver, er et effektivt netværk, hvor anstrengelserne bliver set og hørt, anerkendt og bedømt blandt folk, der forstår de meninger man søger at stimulere til gavn for egen position i den sociale struktur. En struktur, der krydser den almene sociale samfundsstruktur. Forbrugere har brug for *communities* (Armstrong 1996:64) og som paleo følgende er det individets selvrealiseringen som "sund" på korrekt vis, der belønnes positivt eller negativt, accepteres eller fornægtes i og af gruppen via den øjensynliggjorte vare. Individets status produceres over for personer, der forstår meningen og den sande værdi af det fremviste forbrugsobjekt. Det er forhandlingerne internt i gruppen af paleo-følgende individer, der konstruerer status og identitet blandt personer, der følger paleo-diæten og fremviser det.

3.4 Økonomisk & kulturel kapital

Ved mit valg om at se mine informanter som sundheds-forbrugere, har jeg også valgt at fokusere på kapital. Jeg bruger i forlængelse af *Veblens* iøjefaldende forbrug *Bourdieus* kulturelle kapital for at forklare, hvorfor individerne handler, som de gør indenom paleo-gruppen.

kapitaler skal derfor ikke kun forstås som de monetære, men i højere grad som de resurser i det sociale samfund, der ved erhvervelse giver adgang til magt, formue og status.

“the convertibility of the different types of capital is the basis of strategies aimed at ensuring the reproduction of capital (and the position occupied in social spaces) by means of the conversions least costly in terms of conversion work and losses inherent in the conversions itself (in the given state of the social power relations).”(Richardson 1986:250).

Kapital er af Bourdieu defineret som *accumulated labor*; som man kan oversætte til akkumuleret menneskelig arbejde, der skaber en eller anden form for afkast. Dette kan enten være i materialistisk forstand, eller i legemlig form som fortjeneste i en del af personen selv.

“Capital is accumulated labor (in its materialized form or its "incorporated", embodied form) which, when appropriated on a private, i.e., exclusive, basis by agents or groups of agents, enable them to appropriate social energy in the form of reified or living labor.”(a.a. 241).

De forskellige former for kapital re-distribuerer de iboende strukturer i den sociale verden og giver magt til at regulere dem via objektive og subjektive strukturer. Funktionerne og strukturerne i den sociale verden kan derfor kun forstås via det kapital begreb, der rækker udover de økonomiske

teorier og den merkantile udveksling for avance i kapitalistisk forstand. Bourdieu kommer med 3 typer af kapitaler, hvor hver sæt regulerer, udveksler og skaber individets plads i den sociale verden. Den *økonomiske kapital*, som umiddelbart er konvertibel til formue og som direkte kan omsættes til forbrug. Den *kulturelle* som er videnskæssige resurser og som ved korrekt anvendelse kan omsættes til formue via uddannelsesmæssige kvalifikationer og den *sociale kapital*, som kommer af social forpligtigelse og netværk. (a.a. 242)

De økonomiske- og kulturelle kapitaler bliver anvendt i den teoretiske tilgang til min problemformulering ved at analysere de lange kommunikationstråde, der finder sted på Facebook gruppen Paleo-Danmarks væg. Dette er grundet mit fokus på individets plads i hierarkiet indenom paleo-gruppen og dennes livsstil som sundhedsforbruger og "paleo". Det sociale hierarki, som jeg har valgt at fokusere på, produceres gennem ikke-sammenhæng horisontalt i gruppen, hvor livsstilen får legitimitet gennem besiddelse af kapitalerne. Ved at synliggøre legitimiteten kan jeg redegøre for, hvordan man er *paleo* internt i gruppen, som jeg har valgt at se på som en forbrugskult og ydermere for, hvordan viden og forbrug skaber et socialt hierarki, hvori graden af paleo indkorporeret i individets livsstil, afgør pladsen.

3.5 Den spontane kult

Den definition jeg har valgt at anvende, når jeg kalder Paleo-gruppen en kult, ligger sig op af Troeltch's *mysticism* (1931). Hele gruppedannelsen starter med en ide, der udvikles til en dyrkelse af det specifikke vidensområde, som ideen vedrører. Dyrkelsen er et personligt anliggende og oftes bryder kultens overbevisning med den generelle opfattelse i samfundet omkring dem, der følger den og selvom troen er individualistisk, dannes der grupper af ligesindede uden permanent form eller direkte organisation. Den høje grad af interpersonelle handlinger, der involverer den fælles stræben efter det sakrale, danner i gruppen en hierarkisk struktur, individet må bestige (Nelson 1968:351-56).

De paleo-grupper, hvori jeg har indhentet min empiri, vil jeg derfor argumentere for, falder ind under det, der kaldes *spontane kulter*, hvor individer samles omkring fælles ideer, erfaringer og interesser og hvor der ikke er én karismatisk leder, men gruppen baserer sig på ideer fra en række andre lederfigurer med ligende og nærtbeslægtede ideologier (a.a. 56). Individernes ønske fra start er ikke decideret at danne en fast gruppe og derfor kaldes de spontane, også selvom der ikke er

noget spontant over at følge en diæt.

At kulter ikke nødvendigvis behøver at være religiøse, som de vaneligt anses for, begrunder jeg med, at vi nu lever i et sekulært samfund og troen på en Gud blot er en af mange mulige overbevisninger. Charles Taylor (2007) beskriver hvordan individet i moderniteten kan ses som et “poleret selv”, der har indarbejdet en adskillelse mellem sind og den omliggende verden og derfor er i stand til at frakoble sig værdier i samfundet, som det “porøse selv” i den før-moderne verden ikke var i stand til (Taylor 2007:37-38). Der er således i den moderne sekulære verden langt større fokus på den iboende verden end den hinsidige, hvilket fører til et behov at realisere og en tro på det nutidige individs liv. Et langt og lykkeligt liv, der afhænger af sundhed og som kan erhverves individuelt via forbrugsaktivitet.

3.6 Typologien

Jeg har valgt at anvende en typologi af medlemmerne i forbrugerkulturen. Typologien bygger på udsagn, interview og observationer og vil se således ud:

- 1) De fanatiske, der ligger meget af deres identitet i “stenalderen”. De spiser den rigtige mad - vildt, selvfanger og 100% efter foreskrifterne. De prædiker, dømmes og kontrollerer folk, der er mindre dedikeret med deres status og autoritet produceret i fællesskabet gennem viden og forbrug.
- 2) De trænings-orienterede, der følger paleo med fokus på fysisk aktivitet. Træning går sammen med en sund kost og den kost er paleo, da man relativt nemt kan sammeligne den med andre low-carb diæter. Dvs man taber sig i kilo fedt samtidig med, at man bygger muskler ved at spise få kulhydrater. Denne type mennesker træner hårdt, gerne Crossfit, spiser masser af proteiner (kød) og søger i høj grad at leve op til det stenalderideal, paleo-diæten dikterer med masser af motion og rigelige mængder af søvn.
- 3) De moderate: Lettere overvægtige personer eller mennesker, der gerne vil “optimere” deres krop og gøre den kortvarige diæt til en livsstil, men syntes at finde det vanskeligt og “paleoficere” stor set alt det moderne mad, vi kender - alt fra brød til vingummier kan laves af stenalderkorrekte fødevarer. De er typisk på moderne paleo, der tillader flere fødevarer, hvilket gør diæten mere medgørlig.

- 4) De adipøse, som er hoppet med på hypen omkring stenalderkost og gerne vil smide nogle "lette" kilo. De har prøvet en masse andre kurer uden større succes og det, der tiltaler dem ved paleo-diæten er, at der ikke er nogle mængde restriktioner på maden de spiser, bare de spiser det rigtige. De kører paleo i kortere perioder og ikke mere end 80/20 eller 70/30, hvilke vil sige 80% paleo og 20% af måltider, der ikke nødvendigvis falder ind under kategorien stenalderkost. Dette kaldes også "at synde".
- 5) De nysgerrige, der bare lige vil se/smage/prøve/være. De har for nyelig opdaget stenalderkost og udviser stor uvidenhed omkring principperne og ikke nødvendigvis lysten til at slippe deres traditionelle kost.
- 6) De terapeutisk indstillede, der søger at blive kureret for en eller anden sygdom gennem kosten.

Kigger man på frekvensen af de ulig typer, kan den geometrisk sættes op som en dobbelt trekantsdiamant med færrest i toppen og i bunden, og flest i midterkategoriene. Dette er dog ikke statisk, da individerne der følger paleo-diæten, kan skifte mellem de forskellige typer og også kan besidde flere forskellige type karakteristika samtidig. Typerne kommer udover *Greenhalgh* og *Wesselys* (2004) karakteristika blandt sundhedsinteresserede bl.a til udtryk via forbruget af de økonomiske og kulturelle kapitaler og bruges til at betegne den ikke-sammenhængende struktur i paleo-diætens kontinuum.

4.SAMHØRIGHEDEN I IKKE-SAMMENHÆNGET

At man kan se Paleo-diæten som noget mere end endnu en mode-diæt, som er mit argument, synes plausibelt, når vi ser på individerne, der følger den forhistoriske levevis. Internt i de grupper jeg har undersøgt, hersker der et tydeligt socialt hierarki, hvor individerne via økonomiske- og kulturelle kapitaler promoverer eget forhold til paleo og det at være det. I dette afsnit vil jeg redegøre for, hvordan moderniteten og individets forhold til sundhed begge er med til, at man kan betegne paleo-gruppen som en kult bestående af individer, der alle stræber efter det samme objekt. Objektet i paleo-diæten er det sunde, smukke ydre. En sundhed samfundet i moderniteten negligerer og som lederfigurene inden for diæten udbyder. For at forstå de processer, der foregår i de danske paleo-grupper, har jeg først valgt at se nærmere på tendenserne i USA, hvor tilbøjelighederne i og omkring paleo er større og mere markante. Derefter fokuserer jeg på de danske paleo grupper. Faren ved dette er selvfølgelig, at tendenserne ikke nødvendigvis går i samme retning. De to samfund er langt fra identiske, hverken politisk, socialt eller religiøst, hvorfor vi også ser forskellig adfærd de to landes grupper imellem. Der er åbentlyst også store mængder ligheder, som jeg i følgende afsnit vil komme ind på.

4.1 Evolutionen

I takt med at paleo-diæten er avanceret i popularitet og har fået flere og flere tilhængere, er udvalget af paleo eller paleo-inspirerede produkter ligeledes steget. En lang række sundhedspersoner - jeg skriver sundhedspersoner, da der er tale om et vidt spænd fra videnskabere til semi-professionelle sportsfolk - har haft succes med at berette, fortolke og formidle den palæolitiske levevis. Måden dette bliver gjort på er fx via blogs, foredrag og bøger, hvor forfatterne kommer med deres subjektive ideologi med det overordnet emne paleo. Grunden til, at jeg vælger at bruge ordet ideologi er, at der ikke længere er tale om en enkelt diæt, hvor de individer der følger det, blot skal følge de 5 kostregler jeg i indledningen redegjorde for. Robb Wolf, som er en af Cordains elever (forfatteren til *Stenalderkost*), har udgivet flere bøger, der omhandler paleo som mere end "bare" mad og tilbyder på sine websider, *Robb Wolf's 30 day; Total transformation*, råd om søvn, stress, motion kombineret med den korrekte mad. Dette sker med E-bøger, onlinehjælp og et team på i alt 29 eksperter til at guide eventuelle nye følgere. Siden indeholder desuden er række testimonials fra tidligere vegetarer, der troligt beretter om et nu bedre liv, mod svaghed og dårligdom førhen³.

³ <http://robbwolf.com/2012/10/15/vegan-paleo/> (13-11-2012)

Et endnu større system er bygget op omkring *Mark Sissons* paleo-univers. På hans blog, *Mark's daily apple - primal living in the moderne world*, byder ham indenfor med en kort præsentation af sig selv: "In a past life I was a professional marathoner and triathlete. Now my life goal is to help 10 million people get healthy." ⁴ Han introducerer en helhedsbetragtning omhandlende det sunde liv han kalder *The Primal Blueprint*. Planen indeholder en lang række principper, individet skal leve efter for at opnå sundhed ifølge *Sisson* og indeholder ydermere en kost, der ligger sig meget tæt på *Cordains* paleo 1.0, men med visse modifikationer. *The Blueprint* fungerer som en holistisk tilgang til sundhed dækkende alle tænkelige behov og aspekter, det moderne menneske overhoved kunne tænke sig.

"The Primal Blueprint is a set of principles to live by. It's a comprehensive health plan that covers everything from diet and exercise to sun exposure, stress management, sleep, supplementation, barefooting, posture, and the list goes on."⁵

En lang liste af ting man kan gøre for at opnå sundhed bakkes op af en online shop, der sælger diverseres produkter, der kan forsunde livet i *primal*-optik. Der sælges ved siden af workshops og personlige foredrag også stakkevis af bøger omhandlende både kost, motion, søvn og deslige. Derudover har man alt fra korrekte madvarer, snacks, forskellige vitamin- og mineral præparater, sko med tær, så man kan gå naturligt, til en *squatty potty*, som bedst af alt kan beskrives som en skammel man stiller foran toilettet, som man så bruger til at hæve sine ben, for på den måde at tilbagebringe den naturlige måde at besørge på, nemlig i en vinkel på 35 grader og ikke i 90 grader, som den vesterlandske civilisations wc⁶.

Dette symboliserer paleo i en holistiske optik, hvor sundhedsforbrugeren kan erhverve sig alle de forbrugsgoder, der skal til for at opnå de individuelle mål om sundhed. Alt kan købes for penge og leveres direkte til forbrugerenes hoveddør.

Man har opfundet en såkaldt *poster-persona*, en ægte hulemand/kvinde, som man i *the Blueprint* har valgt at kalde Grok.

⁴ <http://www.marksdailyapple.com/#axzz2FnM65B2z> (13-11-2012)

⁵ <http://www.marksdailyapple.com/welcome-to-marks-daily-apple/#axzz2Cqh2vfU5> (16-11-2012)

⁶ www.squattypotty.com (15-11-2012)

“It’s Grok as both construed individual and collective archetype, you might say. In either capacity, Grok serves as our primal exemplar, a figurative model for evolutionarily tried and true lifestyle behaviors: diet, exercise, sleep, stress, etc.”⁷

Grok symboliserer de sunde værdier, og den sundhed man via diæten søger at overføre det moderne liv. Der beskrives i et langt afsnit, hvordan Grok jager sit vilde bytte, hvordan frugt og grønt indsamles, hvordan han/hun sørger for ikke at stresse, sove rigeligt og undgå fare, hvordan der løftes, trækkes og sprintes som en daglig aktivitet og hvordan Groks sunde kost er med til at komplementere de kropslige behov, som en aktiv, og ifølge dem, sund livsstil kræver. Der bortgives papskilte og engangstattoveringer med Grok, så folk på *The primal blueprint* kan tage billeder og oploade dem på portalen med Grok på sig selv eller med Grok på en geografiske plads for at vise, hvem der er “Grok” og hvor i verden der befinder sig en “Grok”.

I Danmark anser jeg “Grok” (dvs. det stenalderlige ideal) til at være personificeret i den karismatiske kok Thomas Rode. Ifølge Thomas Rode er det hans pligt som kok at mestre paleo-diæten, for som han siger *“for mange mennsker går rundt og har det ad helvedes til”*⁸ og han har med sin kokebog, medstarten af Palæo restauranter i København samt sin massive tilstedeværelse i medierne i den grad givet udtryk for sine overbevisninger i forhold til mad og motion og dermed tilbudt de danske forbrugere alternativer til deres usunde helbred. På sammen måde er flere såkaldt ikke-faglige, ikke kendte personer begyndt at tilbyde kostrådgivning gennem foredrag og personlig vejledning, hvor man mod betaling kan modtage den korrekte viden og få guiding mod et sundere liv i paleo-optik.

Alle disse sundhedsprodukter, der tilbydes, kan ses som evidens for, at der er gået købmandsskab i sundheden og at sundhedesforbrugeren er villig til at erhverve sig den sundhed, paleo-diæten er med til af sælge. Hele det handelsmæssige aspekt er centralt, hvis vi skal forstå paleo-gruppen som forbrugskult og for at forstå, hvorfor paleo-diæten fanger nogle individer, der søger opbrud med det negative kropsbillede, som moderniteten ifølge dem er skyld i.

⁷ <http://www.marksdailyapple.com/about-2/who-is-grok/#axzz2FnM65B2z> (10-11-2012)

⁸ <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2012/mar/02/fast-food-restaurant-caveman-diet-copenhagen> (21-12-2012)

4.2 Kult uden kulhydrater

Ifølge facebook er der i Danmark 3.005.040 brugere⁹ og af dem 7816, der er medlem af Paleo-Danmark. Dette er ifølge dem selv "Europas største stenalderfællesskab" og ud fra størrelsen på andre grupper i USA og Europa, jeg har fået adgang til, er Danmarks medlemstal langt højere. Gruppen er lukket, forstået på den måde, at dem der ikke er medlem af den, intet af gruppens ageren kan se eller følge. Medlemsskabet opnåes dog let ved forespørgsel og efterfølgende accept fra gruppens grundlægger og administrator. På gruppens site bliver man udover utallige fotografier af "stenaldermåltider", spørgsmål, debatter og opskrifter, mødt af gruppens egen beskrivelse:

"For alle, der vil optimere deres helbred og mentale overskud, velkommen til Paleo Danmark!

Dette er Europas største stenalderfællesskab samlet på ét sted, hvilket vi er meget stolte af. Vi stræber os efter at leve så meget, som vores forfædre gjorde det, dengang de jagede og samlede deres mad, modsat den moderne madkultur af præfabrikeret og forarbejdede fødevarer.

...[.].

Vores mantra: 1. Spis rigtig mad 2. Sprint 3. Løft tunge ting 4. Undgå giftig mad 5. Få nok søvn 6. Brug din hjerne 7. Spis som et rovdyr, ikke som et bytte"¹⁰

Gruppen er for alle, der vil opnå fysisk og psysisk velvære via den kost ,man i stenalderen levede af og der søges en genereal omlægning af den nutidige livsstil. I deres manifest skriver de yderligere:

" Selve ordet "diæt" har efter min mening fået en forkert opfattelse og konnotation fra dets oprindelige betydning. Den almene forståelse af "diæt" er forbundet med, at man er på kur/skrump. Man lever asketisk. Ordet har græske rødder, og betyder "måde at leve på", hvilket må siges at holde en vis sandhed i sig. Det er denne opfattelse, jeg tillægger "diæt" og det burde andre også gøre. Paleo diæten er en måde at leve på." (ibid.).

Stenalderkosten ses som et moderne valg om en specifik levevis frem for en kortvarig ændring med det specifikke mål vægttab. Gruppen søger at skabe en platform for almen diskussion omkring sundhed via praktiske og videnskabelige tilgange til paleo og forsøger ved dette at opnå en ny måde at leve på, der adskiller sig fra den traditionelle. Det, der binder dem sammen i gruppen er deres overbevisning af at være bærere af indlysende sandheder (Alberoni 1984:134). En sådan tilstand

⁹ <http://www.facebook.com/ads/create/> (17-11-2012)

¹⁰ <https://www.facebook.com/groups/paleodk/doc/301687396572455/> (08-11-2012)

kan forklares ved at bruge Alberonis teori om sociale bevægelser og begrebet *nascent state*, der dybest set går ud på, at *the nascent state* opstår, når den omgivende kulturelle og sociale orden ikke længere opretholdes. Solidariteten til samfundet er svækket og *the nascent state*, altså den spirende eller nyopstående tilstand, bryder med den institutionelle tilstand (a.a. 35).

Ifølge Anthony F. C. Wallace er en vigtig ingrediens i enhver kulturdannelse en eller anden form for social krise, der truer samfundet og som pålægger medlemmerne en byrde af en art (Bainbridge&Stark 1979: 287). Mit argument er, at paleo-diæten kan ses som svar på den vesterlandske civilisation, der ifølge ophavsmændene som Cordain, Harris, Wolf, *the primal blueprint* og Thomas Rode har skabt et epidemisk samfund, hvor medlemmerne bliver syge, tykke og ulykkelige af den moderne livsstil; præcis som facebookgruppen giver udtryk for. Den spirende tilstand i paleo-gruppen kan således observeres gennem det, Joanthan Friedman (1994) beskriver som traditionalisme, der beror på genopdagelse og en fornyet fokus på værdier, der henkaster moderniteten. Individene der følger paleo-diæten producerer deres identitet på en relativ omfavnelser af den traditionelle stenalderidentitet og ved at idealisere alt, der ikke er af moderne natur (Friedman 1994: 363). Dette er præcis, hvad Alberonis (1984) *nascent state* gør. Individder der befinder sig i denne tilstand, søger at skabe en alternativ solidaritet, der orkestrerer opbruddet mod det eksisterende og forener aktivt de deltagende i en gruppe (Alberoni 1984: 20), her i opgaven kaldet forbrugskult.

Paleo-diæten lover sundhed som belønning til de individer, der indvilger i at leve op til dens forskrifter og erhverve sig de produkter, der kræves, på samme måde, som religiøse bevægelser lover evigt liv og deslige til de individer, der følger deres regler. Behovet for at kunne leve op til sundhedsidealene i det nutidige samfund gør, at individer samles omkring de fælles ideer, erfaringer og interesser i den slanke og trimmede krop, hvorigennem man opnår accept, selvværd og lykke.

Belønningen i paleo-diæten kan derfor ses som kompensatorer for mangler og behov i den verden, dem der følger den, lever i.

4.2.1 Online hulemand/kvinde

På Paleo-Danmarks væg er der massevis af billeder af gruppens medlemmer der stiller spørgsmål, kommer med kommentarer, *linker* til relevante sager i paleo-optik eller som nævnt poster billeder af deres hjemmelavet stenaldermad. Som en åben gruppe kan alle gruppens medlemmer således se, læse og ikke mindst udtrykke deres meninger om de offentliggjorte objekter, mad eller meninger. Fx skriver middelaldrene kvinde fra maribo:

“Hej paleo'er

Som ny i gruppen kunne jeg godt tænke mig at vide, hvordan ens vægt rykker sig og om den gør det . Jer der har været i gruppen i længere tid må mærke eller se en forandring i kroppen til det bedre? Denne kost er jo blevet så populær.”¹¹

Her vil en ny og “grøn” bruger af diæten gerne vide noget om vægttabet, der forventes, ved at følge rådene som Cordain og andre beskriver.

En anden form for posts på paleo-Danmarks væg er her fra en mandlig bruger i 30erne, [Daniel] fra københavnsområdet, der er langt mere aktiv i forummet og som endda har inkorporeret navnet *Paleo* i sit eget navn. Sammen med et billed af en øde grøn mark med en række får i periferien, skrives der:

“På tur med [Jacob]- dagens første fangst, øko lam der hygger, bemærk hvor meget plads der er (der er lige blevet slagtet, gnæk gnæk) ,-)”¹²

Som kommentar til billedet skriver [Jacob] : “Det var en dejlig eftermiddag <3” (Ibid.) og [Daniel] responderer med følgende:

“Mega lækkert sted vi var nede, selvfølgelig tophemmeligt, da vi ikke kan afsløre "kilder", der har lidt men YDERST godt. Jeg vil sige, det er mærkeligt at komme så langt ud på landet, at der er grusstier (sådan da) og der er HELT stille. Og når man bestiller jordskokker, så skal man selv med ud og grave dem op, selv stå og dele lammet på pladsen og fik lige en kort instruktion i koldslygning af honning, det var suverænt og en aftale om at næste gang, der laves honning, så laves noget specielt til mig efter den anvisning jeg vil have” (Ibid.)

¹¹ <https://www.facebook.com/groups/paleodk/> (16-11-2012)

¹² <https://www.facebook.com/groups/paleodk/> (18-11-2012)

Her handler det ikke umiddelbart om hurtigt vægttab, men i højere grad om livsstilen, om tanken om stenaldermanden, der selv går ud og dræber, tilbereder og æder sit bytte.

Disse to eksempler fungerer repræsentativt for yderpoloerne i den typologi, jeg anvender og viser samtidig grobunden til det sociale hierarki, der hersker i facebookgruppen Paleo-Danmark; kuren versus levemåden.

Majoriteten af de forbrugsobjekter der i rigt omfang bliver fremvist, redegjort for og produceret i fællesskabet, er relateret til afsenderen selv og dennes identitet i gruppen. Herunder kommer jeg med et par eksempler:

[Else] “så kan vinteren bare komme an!!!; -)! Billed med 4 store glas med D-vitamin, Omega 3 og urte-tappeletter. 1 like

[Mads]: “Har besluttet at købe udstyr til *sous vide* til mig selv i julegave :-). Når ikke man vil lave udstyret selv, hvad skal man så købe og hvor er det bedst/billigst?” tekst med link til en artikel der beskriver hvordan man vakumpakker og varmebehandler sin mad for det perfekte resultat. 1 like og 20 kommentarer

[Jacob]: “Lamb for the Ladies :-)

Langtidsstegt lammebov, "gratineret" pastinakmos (med æg) grønkålspesto og gulerødder/rosenkål/porre ristet i stegesky” Et billede af en stor tallerken mad. 31 likes og 16 kommentarer

[John]: “Første forsøg på hjemmelavet vingummi. Blev udmærkede, men har brug for lidt hjælp:

1. Nogen ideer til hvordan man laver dem, så de ikke bliver sure og smager af alm. vingummi?
2. Mon de kan laves med daddelmasse i stedet for honning?
3. Ideer til hvordan de laves hårdere? De er ca. halvt så hårde som normal vingummi.” Billed af stjernevingummier på en bageplade. 1 like og 2 kommentarer

[Diana]: “Langtidsstegt svinemørbrad marineret et døgn i rødvin, hvidløg, laurbærblade og stjerneanis.

Herefter fået en tur med en rub af dadler, appelsinsaft, frisk ingefær, chilli, hvidløg, paprika og spidskommen, og til sidst en tur i ovnen i 6 timer (på ca 60 grader). Den blev så mør at man kunne trække den fra hinanden (med øjenbrynene ;))

Serveret med stegte rodfrugter og blandet salet med pære :)” Billede af maden. 32 likes og 11 kommentarer

Alle objekter falder ind under kategorien sundhedsforbrugerens fokus på egen krop og kan ses som opbyggende af egen identitet og passende på en eller flere af typerne i typologien. Mad, (sundhedsprodukter; vitaminer, tilskud, olier), gryder/pander, jagttegn, redskaber og tidsforbrug, fx i form af muslingeagt og diverse frugt og grønt indsamlinger er alle en del af iscenesættelsen af individets forhold til paleo, hvor forbrug af kompensatorerne er lig med status.

I næste sektion vil jeg komme nærmere ind på, hvad de førnævnte kompensatorer indebærer og hvordan disse kan forstås som del af kultdannelsen.

4.3 Entreprenørisk guddommelighed

Der er i paleo-diæten etableret en form for reciprocitetsrelation mellem paleo-diæten lederfigurer og individerne i paleo-gruppen, hvor forbrugsobjekter produceres og viderformidles for at blive erhvervet og fremvist internt i gruppen.

Bainbridge og *Stark* redegør i en artikel fra 1979 for, hvordan reciprocitetssystemet ovenfor kan ses som socialøkonomisk iværksætter. De skriver således:

“We define cults as social enterprises primarily engaged in the production and exchange of novel and exotic compensators. Thus not all cults are religions. Some cults offer only magic, for example psychic healing of specific diseases, and do not offer such general compensators as eternal life. Magical cults frequently evolve towards more general compensators and become full-fledged religions. They then become true cult movements.. [..].” (a.a. 284)

De beskriver, hvordan socialt iværksætter kan ses som kultdannelse og hvordan reciprocitetssystemet af kompensatorer ikke nødvendigvis er af religiøs karakter, som jeg også tidligere har synliggjort. Det er derfor mit argument, at paleo-diæten som ramme for en livsstil, kan anses som en kult, der med sine innovative kompensatorer tilbyder et alternativ til de traditionelle, som er den moderne, industrialiseret og usunde livsstil, individerne på paleo-diæten søger opbrud med. Lederfigurerne som Lorian Cordain, Mark Sissons, Kurt Harris, Rob Wolf, Thomas Rode og andre rådgivere og fordragsholdere kan man derfor vælge at se som entreprenører, der konstruerer et system af kompensatorer, som modsvarer behovet i samfundet. Mod-kompensatoren er simpel kapital og orientering er ekspansion (Stewart 1991:72).

Kigger man på paleo-diæten og dennes udvikling, kan entreprenørskab og innovation bruges som yderlig forklaringsmodel for, hvorfor paleo-diæten kan opfattes som kult skabende. *Bainbridge* og *Strak* bringer i deres artikel 10 karakteristika, som bør afprøves i forklaringen på entreprenørmodellen for kult innovation. Jeg har valgt at synliggøre 3 essentielle punkter for yderligere at påvise tesen.

- 1) *Kulter er en forretning, som skaber visse produkter for deres kunder (forbrugerne) og modtager betaling i retur (Bainbridge&Strak 1979:288):* Det tydeligste eksempel her synes at være *the primal blueprints* altomfattende livsstilspakke. Alt der tilhører “stenalderlivsstilen” kan erhverves for formue.

- 2) *Kultens hovedbeskæftigelse er at sælge nye kompensatorer, eller i det mindste en “frisk indpakke” af forhenværende kompensatorer, så de virker nye (Ibid.):* Kigger man på, hvordan en 25 år gammel videnskabelig artikel om den palæolitiske kost (Eaton/Konner 1985) først har udviklet sig til Coridans paleo-diæten i kommerciel bogform og videre til den altomfattende livsstil *the primal blueprint tilbyder*, kan man se, at der ikke er tale om komplet nyskabelser og innovativ nytænkning. Der er sket en gradvis videreudvikling og modifikation af konceptet “stenalderkost” og en enorm udvikling af produktkataloget, der nu flyder over med objekter, man i bestræbelserne på at være moderne stenaldermenneske kan og må, erhverve sig.

- 3) *Fremstillingen af salgssbare nye kompensatorer eller pakked løsninger kommer nemmest ved at samle kompensatorer fra et allerede eksisterende kompensatorersystem til nye konfigurationer eller som videreudvikling af det succesfulde kompensatorersystem (Ibid.):* Dette punkt understøttes igen af evolutionen af paleo-diæten, der er gået fra diæt til livsstil. *Eaton og Konner* skrev i 1985 deres artikel, som *Cordain*, med sin bog *the paleo diet*, byggede sin tese om den korrekte kost op omkring. *Kurt Harris* tog så de faktuelle mangler og fejl han fandt i den strikte paleo-diæt og skabte paleo 2.0/modern paleo/forfædre kost¹³, alt afhængig af hvem der udlægger det. Den sidste gren af den forhistoriske livsstil jeg har valgt at fokusere på, *the primal blueprint*, tager de ting fra *Harris* og *Cordain*, man finder brugbart, ændrer nogle ting, fx synet på de mættede fedtsyrer og tillægger yderligere et system for søvn, stress, motion og stort set alle andre aspekter i livet.

4.4 Status; du bliver hvad du bruger

Medlemmerne i paleo-grupperne søger at reproducere deres identitet gennem accept og respekt inden for gruppen og søger derved samtidig at højne egen position i det sociale hierarki gennem deres forbrug. Den socialt “rigtige” mad og de “rigtige” ting, støbejerns gryder, dehydrator, spirilizer

¹³ <http://www.archevore.com/get-started/> (29-11-2012)

mm., udgør den rigtige livsstil i paleo-optik. Livsstilshierarki er i høj grad defineret af den højere sociale klasse, der med deres forbrug viser vejen, som Veblens teori om iøjefaldende forbrug. Der er ikke tale om klasse som i den marxistiske samfundsdeling, men som det segment i gruppen der investerer i deres position. Der er altså tale om det valg, individet tager i det nutidige samfund om, at sundhed og kroppen skal vægtes højt, det jeg tidligere har redegjort for som sundhedsforbruger. Positioneringen sker med de økonomiske fordele, individerne særskilt kan have og med den interesse i at imponere med deres holistiske optik på den overordnede tilrådelig levevis (Wood 1995:18-19). Dette kan også betragtes som en udnyttelse af den bourdieuske økonomiske kapital, som man investerer og omdanner til status ved at præsentere sig selv om sund, naturlig, økologisk og ikke mindst stenalderlig via kompensatorene.

Det socialøkonomiske iværksættereri, der i paleo-diæten optik involverer et entreprenørisk lederskab, er en væsentlig del af kulturationen, der viser en overordnet samhörighed i paleo-gruppernes ikke-sammenhæng. Udviklingen af diverse produkter fungerer som del af kompensatorsystemet, som kan være med til at lede individet hen imod den endelige belønning, nemlig den sunde krop, som gennem krisen er skabt og defineret af samfundet. Paleo-diæten og individerne, der følger den, kan derfor betragtes som en spontan krisekultur, hvor de alle dyrker deres individuelle bekymringer mod civilisationen med fornyet fokus på det traditionelle. Der er ingen direkte organisation, men en høj grad af interpersonel kommunikation, hvor individerne der følger paleo-diæten, producerer deres identitet gennem reciprocitetssystemet. Dette betyder, at den fælles stræben efter den sunde krop får en enorm betydning i forhold til pladsen i den sociale hierarki internt i kulten. Individets identitet som "stenaldermenneske" eller Grok, om man vil, afhænger derfor af adgangen til den konkrete viden og de rigtige forbrugsprodukter. I en gruppe af individer i den spirende tilstand handler det om sandheden i den sunde krop og kun én sandhed. Medlemmerne søger individuelt frit at finde deres sandhed, som gennem autencitet og åbenhed fremfindes via den individuelle adfærd (Alberoni 1984:70). I næste afsnit vil jeg påvise, hvordan status, korrekt adfærd og sandhed produceres, forhandles og konstrueres blandt individer, der følger paleo-diæten i Danmark og hvordan hierarkiet af forskellige paleo-typer bliver til via differentieret adgang til økonomisk og kulturel kapital.

5.KOSTROMANTISME OG KLIPPEKROP

I dette kapitel vil jeg beskrive den etnografiske data fra mine udvalgte felter og diskutere forskellige måder at være "paleo". Jeg vil især fokusere på de grupper, hvori paleo-folket interagerer for at demonstrere, hvordan man som paleo-følgende individ skaber sin identitet. Dette gør jeg ved at benytte mig af Bourdieus teori omkring økonomisk og kulturel kapital og den vesterlandske sundhedsdiskurs for at synliggøre det interne sociale hierarki, der eksisterer i gruppen, hvor målet, og resultatet i den sunde krop bliver vist frem.

I forsøget på at finde frem til mennesker, der følger paleo-diæten, har jeg valgt at fokusere på to grupper. Den ene gruppe er på det sociale medie Facebook, hvor jeg har valgt at kigge på paleo-fællesskabet på den virtuelle platform både i DK, UK og US. Jeg er blandt andet blevet medlem af British paleo, Paleo geeks anonymus, Primal dating, Paleo Danmark, Paleo for cristians og en masse undergrupper på Facebook. Alle har de til fælles, at medlemmerne følger paleo-diæten i en eller anden udstrækning; nogle kører strict paleo 1.0, nogle kører modern paleo og andre *the primal blueprint*.

Den anden gruppe er ligeledes personer, der følger kostrådene fra fortiden. Gruppen her er mennesker, der besøger Palæo restauranten i København, kommer til foredrag om paleo-mad og ligeledes personer, der deltog i det kortere diætforløb kaldet *Paleo challenge 6*. Nogle af individerne går igen de to grupper imellem, de virtuelle og fysiske, og andre er ligeledes medlem af flere af de førnævnte grupper på Facebook, på trods af varieret nationalitet såvel som engagementsgrad.

5.1 Med Jeg ´et på plads

Som jeg tidligere har nævnt er det ikke kun udstilling af det individuelle forbrug, der giver status og medlemskab i gruppen. Det som Bourdieu kalder *kulturel kapital* spiller ligeledes en væsentlig rolle i forhandlingerne om positionerne i det sociale hierarki. *Kulturel kapital*, der defineres som "accumulated stock of knowledge about the products of artistic and intellectual traditions" (Trigg 2001:104) kan på samme måde som den økonomiske kapital, benyttes til at positionere sig selv i det sociale hierarki. Viden og videnskab giver rettigheder og pligter i gruppen og kan bruges til at retfærdiggøre individets livsstil, paleo 1.0, 2.0 eller primal, overfor andre mindre bemidlede, som individer uden den korrekte viden opfattes som, i kapital kontekst. I et opslag på Paleo-Danmarks

væg ses det tydeligt, hvordan videnskaben bruges som kapital til konstruktion af identiten, og hvordan høj status gennem adfærd bliver forhandlet.

[Mick]:” Hej paleo Danmark, er ny i paleo mad. Har hørt, at men godt må bruge skyr og må man bruge græsk yoghurt” På de 17 timer jeg observerede tråden kom der 47 kommentarer fra i alt 10 forskellige individer, flere af dem vil jeg betegne som `de fanatiske´ og ganske dedikerede til paleo-diæten.

Det første svar er meget præcist. [Anne]:”Nej, man må ikke spise skyr. Græsk youhurt er tilladt på paleo 2.0..... “

Ca. samtidig svarer en anden:[Jonas]:” Kommer for det første an på om du mener paleo = stenalderkost... Eller om du mener 2.0 = archevore diet. På stenalderkost er det no-go. På 2.0 kommer det lidt an på, hvordan du tolker Kurt Harris' svage formuleringer. Som jeg læser det, så er det go, medmindre man er allergisk overfor mælkeprotein: “If you are allergic to milk protein or concerned about theoretical risks of casein, you can stick to butter and avoid milk, cream and soft cheeses. Aged cheeses 6 months and older may not have beta-casomorphin and are good sources of K2.”

Den mandlige informant begynder at kategorisere paleo, og kommer ydermere med et direkte citat fra paleo 2.0's forfatter. Dvs. en direkte reference til videnskaben bag kosten og tråden fortsætter i samme dur og som følger:

[Mick]:”Okay”

[Jonas]:”Anne er du ikke rar at henvise til, hvor Kurt bandlyser skyr? Måske ved du noget, som jeg ikke ved.”

[Anne]:”Jeg tager udgangspunkt i, hvad der er blevet skrevet til hudløshed om herinde og der har alle bandlyst skyr og man har fået på puklen, hvis man har brugt det og ovenikøbet vovet at smide et billede hvor det indgår. Men ham der Kurt ved sikkert bedre, siden i pludselig allesammen henviser til ham. Derfor jeg mener, at filerne herinde måske bør opdateres, hvis han har ret og hans ord nu er lov.”

[Daniel]: “Skyr er en blød syre-ost - no-go

En informant kaldet Daniel melder sin ankomst til samtalen med stor autoritet og svarer på det originale spørgsmål uden henvisninger til andre end ham selv. Daniel er en af de type paleo-

følgende individer, jeg har beskrevet som fanatiske og som tidligere nævnt også har indkorporeret *Paleo* i sit navn.

[Anne], mht. 2.0 så prøver jeg bare at udpege de dårlige ting derved... Du kan jo næsten spise alt. Det er faktisk nemmere at lave en liste over hvad man ikke må spise... Desuden er der jo også en teoretisk risiko ved at ryge, men det må man gerne... Der er jo rigtigt meget der er teoretisk risiko, mælk, skyr, kartofler, peanuts, soja osv. - det hele er ok, hvis man har lyst til at satse. Du skulle se de 12 punkter før revidering, de var langt mere vage.”

[Jonas]”Ham der "Kurt Harris" er ophavsmand til 2.0... Men ja, enten skal hans hjemmeside opdateres med viden herinde fra, eller også er det den anden vej rundt. ;-) 2.0 er i øvrigt meget mere end en undskyldning for at fyre fløde i sin mad. Det handler blandet andet om ordentlig søvn, at spise fisk samt indmad et par gange om ugen, huske at få sol, træning osv. Læs gerne mere her:<http://www.archevore.com/get-started/>”

[Anne]:” Jeg mener selv, at jeg har sat mig godt ind i paleo, men jeg bliver altså mere og mere forvirret over alt det der pludselig bliver godkendt på 2.0.

Godt jeg kun holder mig til lidt af de fede mælkeprodukter og lidt chokolade engang imellem :)..... Jamen hvis han er ophavsmanden, så er der nogen lister der trænger til at blive opdateret, så det hele passer sammen :) Desuden blev der ikke henvist til ham, da jeg startede her i gruppen, og der var skyr et skældsord :)”

[Jonas]:” Daniel, hvor på Kurt's blog bandlyser han bløde oste? :-)

"Cream and butter are mostly fat of course, but both milk and cheese have casein. I do not think dairy is nearly as significant on a population basis as grain lectins, but it may be an issue. So I generally view butter and heavy cream as excellent and cheese and milk as less so."

Ja, egentlig bør man lade være med at grave dybere i Kurt's blog, man bliver bare mere forvirret ;-)”

Informanten Jonas udfordrer Daniels påstand med et citat direkte fra kilden. Daniel svarer igen med et modcitat og kommer ydermere med en personlig holdning til den korrekte måde at være paleo på.

[Daniel]:” skyr og cigaretter er på samme linje - do it if you dare. Jeg siger stadig no-go, alt andet er bare undskyldninger, fesen holdninger og ingen rygrad”

[Jonas]:” Nej, læs punkt 1:

"1. Get plenty of sleep and deal with any non- food addictions."

Cigaretter går i dén grad ind under non-food addictions :-)

Jeg er helt med på, at du siger no-go, jeg kunne bare godt tænke mig at se hvor Kurt forklarer det yderligere. :-)"

[Daniel]:" Igen er det jo en tolkning... Han skriver jo ikke no-go ,-) Men han udpensler i sine indlæg..."

[Martina]:" Kunne vi ikke bare lade Kurt hvile (RIP) og forholde os til de ting det hele handler om... Hvad der er sundt /og hvad der er skadeligt for kroppen...

Og ikke mindst hvad éns egen krop har det bedst med...

(selvfølgelig understøttet af videnskabelige beviser i kombi med reaktioner fra selvsamme krop) Peace <3 'n' paleo"

En tredje kvindelig informant blander sig og påpeger vigtigheden i, hvad der er sundt for kroppen, men påråber stadig videnskabens relevans i forhold til sund og skadeligt madindtag. Jonas bliver ved med at prikke til Daniel ang. videnskabeligt belæg for hans påstande, før Martina problematiserer hele diskussionen og den hierarkiske kamp, tråden synes at være evidens for. Det modstridende i dette er, at hun selv fremmaner egen status i forhold til paleo-idealet ved at synliggøre sit valg om sundhed og ikke mindst viden om valget.

[Jonas]:" Daniel, ja, men jeg er seriøst nysgerrig, hvor udpensler han det?"

[Martina], langt størstedelen herinde spiser på Kurt Harris' grundlag (2.0), så hvorfor skal vi lade ham hvile? Bare fordi du siger det? Eller fordi det skær i øjnene, at en del korn, bløde oste, mælk osv. faktisk er tilladt på 2.0? Paleo 2.0 er åbenbart helt fint, når fløde og langtidslagret ost skal frifindes, men resten af Kurt Harris' argumenter kan vi sagtens negligere?

Det skal siges, at jeg ikke selv er på 2.0, men synes folk skal have hele sandheden og tolke på diæten retningslinjer selv. Ellers sidder vi bare og gentager os selv og opfinder "universelle sandheder", som tilsyneladende er sande fordi de er postet nok gange?"¹⁴

I tråden omkring skyr og græsk yoghurt vægtes intelligentsia højt, langt højere end fx den økonomiske kapital. Det er i gruppen ikke blot nok at kunne forbruge den socialt "rigtige" mad og de "rigtige" ting, men hvorfor og hvordan objekterne forbruges korrekt skal der redegøres detaljeret for. Dette er sandheden for individerne i *the nascent state*.

Den viden man end måtte besidde omkring diæten, giver ret til at pointerer uret blandt andre og fungerer samtidig som selvhævende internt i det sociale hierarki. "It is no accident that, when they

¹⁴ <http://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/390353857705808/> (20-11-2012)

have to be justified, they are asserted purely negatively, by the refusal of other tastes" (Bourdieu 1984: 56). Individuerne højere oppe i hierarkiet søger at adskille sig fra dem i bunden, som der også ses i tråden ved at sætte deres eget værdisæt højere og dette gøres ved brug af kapitalerne. Den mandlige informant [Daniel] sammenholder cigaratter og skyr med evidens fra Kurt Harris og negligerer samtidig paleo 2.0 for at positionere egen identitet og højne sin plads i hierarkiet.

Beskederne i gruppen handler for nogle om reelle problemstillinger i forhold til diæten, fx som i spørgsmålet om skyr, hvor man faktisk søger konkrete svar. Men som overstående tråd også demonstrerer, handler svarene i lige så høj grad om produktionen af identiteten for den besvarenes parts side.

Alle svar og udtalelser er i princippet åbne for udfordring og bliver det i praksis også. Kun en lille del af de svar der afgives, promoverer de stillede spørgsmål eller tilslutter sig udsagnene; det har man *like* funktionen til. Uenigheder og diskussion er i min optik udtryk for et disharmonisk fællesskab, hvor ikke-sammenhæng skaber kulturen. I en gruppe som paleo-Danmark der har 7816 medlemmer, og som omhandler et så omdiskuteret emne som paleo og hvad det præcist indebærer, er det tydeligt, at ikke alle har samme opfattelse af, hvad det vil sige at "leve som i stenalderen". Et relevant spørgsmål kan derfor symbolisere, at man tilhører det fællesskab, der er skabt omkring diæten og som et forsøg på at skabe sin identitet ved at appellere til gruppens syn på paleo. På samme måde kan et negativt svar eller en udfordring af spørgsmålet symbolisere ikke-sammenhæng med gruppen (Hine 2000:126) og opfattes som reproduktion af identiteten i kraft af kapitalerne. Stilhed og passivitet kan anderledes opfattes som accept af udsagn og derfor ser vi også, at trådene (diskussionerne) tit bliver utrolig lange og udpenslende (a.a.135).

Internt i Facebookgruppen Paleo-Danmark hersker der et tydeligt hierarki de forskellige individer imellem. En del af forskelligheden i tilgangen til paleo-diæten har jeg brugt til at lave den anvendte typologi over medlemmerne. Indelingen bygger på brugen af mad, og ikke mindst den viden om maden og egenskaberne i forhold til målet, nemlig sundheden. Gruppen fungerer som det effektive netværk, sundhedsforbrugeren har brug for for at søge accept, anerkendelse og autoritet i de valg og den adfærd der kommunikerer med. Her tænker jeg på den stilsigende accept og den vokale fornægtelse af henholdsvis korrekt eller forkert konstruktion af paleo-identiteten. Dyrkelsen af paleo-diæten er et personligt anliggende, hvor status i gruppen kommer ved at forme sin livsstil så meget efter paleo-diæten ideologi som muligt. Jo større brud med civilisationen individet

præsenterer og jo mere man ligger sig op af det kropslige ideal, som *Grok* repræsenterer, desto mere autoritet gives der i gruppen af ligesindede. Dem der besidder kapitalerne, bliver højnet som autoriteter på højde med lederfigurene inden for paleo-diæten. De bliver spurgt direkte til råds og henvist til som bevis på, om noget er rigtigt eller forkert. Dem der til gengæld falder ved siden af, bliver sat på plads - en plads i bunden af hierarkiet.

[Jacob] "Det er jo bare det sædvanlige hyl omkring et fesent forsøg på at få opmærksomhed og dårlige undskyldninger EFTER konfrontation.... Og [Mie], hvis vi nu stillede samtlige af dine posts op på række så ville det være imponerende, hvor mange af dem der ikke har en skid med Paleo at gøre, til gengæld gør du dig selv og principperne til grin, når du latterliggør dem, der tydeligvis besidder en del mere viden end dig og du ikke har skyggen af saglighed til at bakke noget som helst op.¹⁵"

Her er det efter en lang debat om pålæg, røget laks og paleo 1.0 vs 2.0, og efter brok over tonen, slettede billeder og censurerede kommentarer, at [Mie] får fortalt af en af de meget aktive [Jacob], at hun ihvertfald ikke lever på til idealerne. Paleo kan i gruppen således ses som noget man er. Ihvertfald så længe man viser det og kan argumentere korrekt for det

5.2 Vi måler og vejer vores sunde krop

Ved *paleo challenge 6* syntes livstilen som stenaldermenneske ikke på samme måde vigtigt for individerne. De fleste af deltagerne var der pga. ønsket om et hurtigt vægttab eller for at blive "mere markeret", som en mandlig informant kunne berette. De personlige historier om vægttab og synet på, hvordan en flot og sund krop skulle se ud, syntes at danne ramme om fællesskabet i det 8 uger lange forløb. På deres fælles online platform, en gruppe på Facebook, støttede, roste og kommunikerede medlemmerne med hinanden om paleo og hvad det vil sige at være på det. Kun en brøkdel af opslagene på gruppens væg handlede om det videnskabelige aspekt i paleo eller præcis den mad individet havde lavet eller hvor oprigtig deres kost var; Kun 16 billeder af mad mod 1000vis på Paleo-Danmark, og ingen diskussion.

To ting der gentagende gange blev givet udtryk for ved slut-vejningen/målingen var 1) at motivationen i *challenge* var, at der var en hel gruppe af mennesker, der alle var på paleo med ca.

¹⁵ https://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/390937347647459/?comment_id=391105190964008&offset=0&total_comments=71 (17-12-2012)

samme mål, som støttede hinanden og som man stod til ansvar overfor. 2) at paleo i gruppen var accepteret, forstået på den måde, at flere havde bemærket negative reaktioner i andre sammenhæng, hvis de havde takket nej til specifik mad som fx boller til en fødselsdag eller berettet om stenalderkosten og de lyster til usundt, der blev undertrykt. Ingen af de fremmødte kom med udtalelser, der fremmeds egen status som strikt paleo-følgende, nærmest tværtimod. En markant del af deltagerne gav umiddelbart før vejningen og målingen udtryk for et eller andet, der var kommet i vejen for deres muligheder for at opnå det "perfekte" resultat. Enten havde barnet haft mellemørebetændelse og der havde ikke været overskud til at tilberede den rette kost ellers var en skade kommet i vejen, så personen ikke kunne træne og dermed mistede lidt af motivationen, da "det fulde udbytte derfor ikke ville kunne ses" [Troels]. Jeg tolker dette som et pres, der ligger i at være på diæten, også selvom det "kun" er på forsøgsbasis i en 8 ugers fast tilrettelagt periode. Dette pres kan ses som evidens for den kultur af ikke-sammenhæng, der hersker i Paleo gruppen, hvor graden af stenalderlighed blandt individerne konstant er til forhandling. Der blev blandt flere af deltagerne givet udtryk for frustrationerne over det videnskabelige niveau både på Paleo-Danmark og til intro-foredraget, de alle deltog i med stifteren af netop Paleo-Danmark. Således udtalte en mandlig informant [Johannes]: "tror det var ret svært for de nye at følge med i de faglige begreber og termer, som han startede ud med, men som garvet paleo-spiser, synes jeg han kom med mange guldkorn" og en anden sagde [Ida]: "der burde bruges mere tid på at fokusere på diæt principper end videnskabelig dokumentation!". For sundhedsforbrugeren handler dette om teknisk kendskab og kundskab til og om paleo som produkt og hvor den tekniske kundskab stiger med kendskabet (Alba&Hutchinson 1987: 411).

Der er således også blandt individerne på *Paleo challenge 6*, tale om sundhed som forbrug samt et personligt ønske om ændringer på kropsligt plan. Som tidligere redegjort for, har forbrugere brug for netværk og netværket her er relationen til *challenge* og paleo som slankekur, hvor muligheden for at mødes og udveksle erfaringer danner rammen (Armstrang 1996:65). Paleo for individerne på *paleo challenge 6* er ikke noget man er, men noget man gør.

5.3 Den offentlige krop

Fælles for begge grupper og de forskellige typer, jeg har redegjort for, er den enorme fokus på den ydre krop der ligger latent under al snakken om korrekte fødevarer og hvordan de kemisk reagerer. I *Paleo challenge* fik hver deltager taget før- og efter billeder samt foretaget fedtmålinger som

synligt bevis på de 8 ugers anstrengelser. Billederne og oplysninger blev lagt ned på en usb nøgle og udleveret privat til de respektive deltagere. I teorien ville det altså kun være til eget brug, hvis altså ikke man vandt dvs. smed flest kilo. Vinderen fik deres billeder (før og efter) publiceret på Crossfit centerets facebook- og hjemmeside. Alligevel har mange efterfølgende valgt af offentliggøre deres kroppe på diverse Facebookgrupper og blogs.

På samme måde ligger der også flere billeder af hårdt pumpede kroppe, blandt de mange fødevarebilleder på Paleo-Danmarks væg. På et klassisk før/efter billede viser en stolt mand sine resultater frem. [Kris]” Jeg vil gerne dele mine resultater med jer op til nu i forhold til min livsstilsændringer det sidste år, hvor paleo og crossfit er kommet til at spille en stor rolle, og det vil den fortsat gøre, så tusinde tak til jer for opbakningen og alle de gode råd. Her er jeg i 2011 og nu 22 kg lettere”¹⁶

Billedet af den før godt overvægtige og rygende og nu fitte og storsmilende mand resulterede i 279 likes og 63 kommentarer, hvor en mandlig paleo-følger havde følgende kommentar: [kasper]” tænk, hvis alle der kunne, gad at løfte deres tykke krop fra sofaen og motionere samt spise sundere. Det ville være én kæmpe fest med smukke mænd og kvinder!” (ibid.)

En ligende offentliggørelse af det ydre legeme ses i en billedserie af stifteren af Paleo-Danmark [Steen], hvor der gennem 6 billeder fremvises forvandlingen fra blød til hård og fra flæsket til fit, alt sammen ved hjælp af paleo-diæten og dens forskrifter.

Mit ræsonnement her er, at den æstetisk smukke krop i vesterlandsk optik glorificeres i paleo-grupperne og bliver beviset på den sundhed, individet har valgt. Dette kan ses som evidens for den sundhedsdiskurs, der hersker i det nutidige samfund, men samtidig også som svaret på, hvordan status i fællesskaberne ser ud: 1) Sundhedsforbrugerens valg om sundhed. 2) Viden om valget, om paleo-diæten. 3) Kontrol over den viden man har og evnen til at realisere den via kapitalerne. 4) Resultatet af kontrollen, som for sundhedsforbrugerne er den sunde krop.

Sundhed, identitet og magt går hånd i hånd, når vi kigger på paleo grupperne og måden individerne agerer på heri. Kapitalerne bliver rigt benyttet og til gengæld byttet ud med status i det sociale hierarki og på samme måde som kroppen er socialt konstrueret som et objekt til beskuelse og vurdering af samfundet (Grogan 2000:760), bliver individets identitet og forhold til paleo-diæten det ligeledes på de virtuelle platforme, jeg har studeret. Den fælles overbevisning søges accepteret gennem interpersonel kommunikation, hvor kroppes sundhed forhandles og reguleres. Præmissen

¹⁶ <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10151212162807933&set=o.213761468698382&type=3&theater> (23-12-2012)

for den sunde krop hedder paleo og det er de andre medlemmers tolkninger og afgørelser, der definerer udfaldet - jo mere (paleo)identitet, jo mere status, jo mere autoritet. Et billede på gruppens væg af en meget tætbygget herrekrop, hårdtpumpet og muskuløs, og med en fedtprocent på mellem 5-6%¹⁷; noget der ligger under, hvad professionelle top atleter, ifølge *American council on exercise*, bør have¹⁸, resulterede i en række beskyldninger om brug af ulovlige substanser og ikke kun ulovlige i ifølge paleo, men "rigtig" ulovlige, nemlig steroider. Og i en tråd om mælk som muskelopbyggende efter træning svarer en kvinde [Sally]:

"Rammen er paleo. Mælk er ikke paleo. Hvis du mener, at en diskussion om mælks potentielt positive egenskaber er ligeså relevant som det at poste billeder af paleomåltider (i en paleo gruppe), er det måske ikke det rette forum du er i? Det er din accept af præmissen, der mangler - den kan vi, øvrige sektmedlemmer, ikke hjælpe dig med at opnå."¹⁹

Denne identifikation med livsstilen og markante holdning til egen sundhed samt villigheden til at droppe mange af de valg, som det nutidige samfund tilbyder, synes at indikere, at paleo ikke kun er en diæt, ihvertfald ikke for alle. En informant fortalte, at hun personligt var bange for at spørge, poste billeder eller gøre opmærksomhed på sig selv og sin uvidenhed i frygt for at blive "skudt i sæk af eksperterne" som hun sagde. Så selvfølgelig er der mennesker blandt de 7816 brugere af Paleo-Danmark, der ser og dyrker paleo som en lav-kulhydrat-kur, men for de mest aktive brugere kan gruppen ses som noget mere, nemlig som en forbrugskult. Gruppen har publiceret et manifest, en tekst man vanligvis forbinder med ideologiske eller kulturelle bevægelser og som optegner gruppen med de intentioner og principper, der ligger bag. Kulturen internet skal ses som et produkt af noget andet og meningene skal således findes i processerne udenfor gruppen, ude i det samfund (Barth:1989) stenalderfolket delvist har gjort op med. Et opgør, der opfattes som en ændring i tilstanden fra den institutionelle til den spirende (Alberoni 1984:35) blandt individerne i paleo gruppen.

¹⁷ <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10200212243814271&set=o.213761468698382&type=3&theater> (23-12-2012)








¹⁸ <http://www.acefitness.org/blog/112/what-are-the-guidelines-for-percentage-of-body-fat/> (21-12-2012)

¹⁹ http://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/385381644869696/?comment_id=385745321499995&offset=0&total_comments=64 (06-11-2012)

6.KONKLUSION

Formålet med denne opgave har været at bevise, hvordan den moderne kur, Paleo-diæten, giver mening for de individer, der følger den. Jeg har søgt at redegøre for, hvorfor individer i det nutidige samfund vælger at følge principper, der kan ses som et opbrud med den moderne verden og ydermere beskrevet, hvordan sundhedsdiskursen i samfundet påvirker måden, mennesker ser kroppen på. Endvidere har jeg forklaret, hvordan man kan se individer, der vælger at forfølge denne sundhed som forbrugere, der erhverver sig identitet og status gennem forbrugsaktiviteter. Herudover har jeg klargjort, hvordan man kan se disse sundhedsforbrugeres effektive netværk som forbrugskulter, hvor selvkontrol og social aktivitet giver status gennem adfærd. Desuden har jeg argumenteret for, at den individuelle selvrealisering som "paleo" sker ved brugen af kompensatorer, udviklet af entreprenøriske lederefigurer indenfor diæten og accentueret gennem kulturel og økonomiske kapital internt i gruppen. Afslutningsvis har jeg bevist, hvordan den sunde krop fremvises som resultat af korrekt brug af kompensatorerne i paleo-diæten, som består af viden og forskellige forbrugsobjekter.

Ved at bruge en typologi har jeg opdelt individerne, der følger paleo-diæten i 6 typer for at behandle, hvordan diæten giver mening som livsstil i gruppen. For nogle individer har jeg argumenteret, at paleo-diæten blot bliver brugt som slankekur til at komme af med de overflødige kilo. Disse individer identificerer sig ikke med det stenalderlige ideal opstillet, men bruger gruppen til støtte og accept i deres valg om at frasige sig produkter i den traditionelle vesterlandske diæt. En anden type i gruppen er langt mere dogmatiske i deres tilgang til den mad, de spiser. De ligger en stor indsats i at fremme deres identitet som "paleo" og synliggør deres brud med den moderne levevis i langt højere grad ved konstant at redegøre for måden maden blive fremskaffet, anvendt og ikke mindst hvordan den korrekte mad former kroppen. Konklusionen er, at meningen i paleo-livsstilen skabes i grupperne, hvor individerne mødes. I de grupper jeg har undersøgt, skabes meningen i dikotomien virkelig/virtuelt, men synes, uagtet af plads, at omhandle den sunde krop. Paleo bliver derfor en kur med mere og kan fremstå som guidede principper, filosofisk, logisk, som en slankekur, som livsstil og endda dogmatisk. Derfor forstås kulturen omkring diæten også kun som ikke-sammenhængende, da identiteterne skabt i grupperne er kontekstualiseret og bygger på den individuelle frustration og individets jagt på belønning. Man kan derfor stille et kontinuum over, hvad paleo er for individet, som også kan bruges til at forklare det interne sociale hierarki.

De fanatiske				Højstatus: Rig på kapitaler
De træningsorienteret				
De moderate				
De adipøse				
De nysgerrige				
De terapeutisk indstillede				Lavstatus: Mangel på kapitaler
	Modefænomen/ Forbrug	Semi kult / Aktivt netværk	Fuldt udbygget kult	

I kontinuumet kan man se, hvordan paleo-diæten, kan ændre sig fra et modefænomen som granskes af nysgerrige forbrugere til en fuldt udbygget kult, hvor opbruddet med det moderne samfunds fødevarenormer synes total. Faktorene der afgør, hvor i typologien det enkelte individ befinder sig, synes at være dualistisk. På den ene side er det op til det enkelte individs drivkraft og formåen i forhold til diættens principper. Dette kan delvist ses som sundhedsforbrugerens karakteristika, som jeg har redegjort for og hvorvidt individet kan demonstrere den korrekte viden, den rette konsumering samtidig med at sige sig fri fra modernitetens fristelser. Det er det, jeg har påvist ved at synliggøre brugen af de økonomiske og kulturelle kapitaler og forbrug. På den anden side er det op til gruppen at acceptere de “forsøg” på avancement, der nu engang finder sted i gruppen. Dette sker ved at bakke op om udsagn, billeder og den aktivitet, der foregår i gruppen eller modsat ved at stille spørgsmål og udfordre den enkeltes handlinger, som i mit eksempel med den meget hårdt pumpet krop, hvor spørgsmålet om autencitet i forhold til paleo-rammen blev bragt op. De forskellige typer af paleo-følgende jeg har anvendt i min typologi, adskiller sig ikke mærkbart fra hinanden, skønt de yderste er vidt forskellige. Hierarkiet internt i gruppen er den røde pil over kontinuumet, der stiger med transformationen mod den stenaldersunde *Grok*.

Jeg er klar over at, det kan være problematisk at anvende en typologi til at opklare min problemstilling, men jeg har dog alligevel valgt at benytte mig af typologien for at skitserer de grove træk af den interne struktur i Paleo gruppen. Dette har jeg gjort for at kunne præsentere, hvordan identiteten bliver konstrueret og forhandlet frem internt i hierarkiet i den enorme gruppe. Fremgangsmåden har været at fokusere på den mening, som medlemmerne selv præsenterede og

ved at typificere dem, der skiller sig ud, for på denne måde at danne en forståelsesramme i forsøget på at svare på min problemformulering. Store dele af det felt jeg har observeret, har som fremlagt været virtuelt, skabt og frivilligt. Temaer som autencitet og lurere (de passive brugere, der ikke interagerer i de virtuelle grupper), har jeg kva mit emnevalg og ikke mindst den tidsbegrænsning, der lå på opgaven, kun kunne forske meget begrænset i. Man ville derfor med fordel kunne forske videre i spændet mellem virkeligt og virtuelt i langt højere grad, end jeg har haft mulighed for for at få en bredere forståelse af gruppen og en mere omfattende typologi af personerne på paleo-diæten. Ydermere har mit fokus særligt ligget i en gruppe, nemlig Paleo-Danmark, hvor mange af individerne i gruppen, som tidligere fremlagt, er medlemmer af et utal af forskellige internetgrupper med samme tema på en gang. Det ville være oplagt at fokusere på trans-gruppe identiteten for individer, der agerer på flere forskellige platforme under samme profil for at observere eventuelle differentieringer, fx i en dating gruppe overfor en idrætsgruppe eller evt. noget helt tredje.

Kigger vi udover online-grupperne og det mikroperspektiv jeg har haft på sundhed for det enkelte menneske, ville emnet ligeledes være egnet til at kigge på forbruget i den sundhed, som paleo-diæten tilbyder i makroperspektiv. Altså at undersøge, hvorvidt den vesterlandske økonomiske model om konstant vækst har indvirkning på individernes valg af diæt.

Paradokset ligger i, at fødevarestyrelsen, med en komplet anden type kost med mange af de fødevarer, som stenalderkosten forbyder, stort set har et identisk fokus på en sygdomsforbyggende kost, hvorigennem de lover et sundt liv. Der er altså ikke tale om slankeråd, men en livsstilsændring, præcis som paleo-diæten; sundhed, bare uden beregning. Man kan spørge sig selv, om det overhovedet omhandler sundhed eller om disse nye modediæter kun omhandler ønsket om at finde nye veje til forbrugernes lommer, præcis som jeg har redegjort for i min forståelse af paleo-diæstens lederefigurerer som entreprenøriske bagmænd.

Overforbrug af slik, chokolade, alkohol eller andre af den moderne verdens nydelsesmidler er aldrig sundt, uagtet om man navigerer ved hjælp af paleo, de 8 kostråd eller blot den individuelle omtanke og det man omtaler som fornuft. I paleo-diæten indendholder samtlige måltider kød eller animalsk protein af en eller anden art og som de fleste nok ved, er denne form for energikilde enorm "dyr" for planeten at producere, både i vand, co2 og planteprotein. Paleo-diæten prædiker om naturligt og "rigtigt" kød samt grønsager, forstået på den måde, at kreaturet helst skal have levet i sit naturlige habitat og ikke i fangeskab og kål og bær helst skal være selvplukket og efter årstidens sortiment. Der kunne forskes i paleo-diæten væk fra den personlige sfære for at finde ud af, om diæten dogmer i lige så høj grad, som den individuelle sundhed, handler om at putte et bestemt prædikat på

produktet, så forbrugeren kan forbruge videre med god samvittighed. Jeg tænker på bæredygtigheden i kosten, da der i et eller andet omfang kunne tænkes at være en form for fornægtelse eller bevidst overseen, når mennesker finder hurtige udveje på problemer enten individuelt, som fx via en slankekur eller strukturelt, som i et opgør med moderniteten.

BIBLIOGRAFI

- Alba, Joseph W. and Hutchinson, J. Wesley (1987). Dimensions of Consumer Expertise. *Journal of Consumer Research*, Vol. 13, No. 4 (Mar., 1987), pp. 411-454
- Alberoni, Francesco (1984). *Movement and institution*. New York: Columbia Univ. Press
- Armstrong, A, Hagel III, J(1996).The real value of online communities - *Harvard Business Review*, 1996 Pages 173 - 185
- Bainbridge, WS and Stark, R (1979). Cult formation: Three compatible models- *Sociology of Religion* : 283-295. doi: 10.2307/3709958
- Barth, Fredrik (1989). The analysis of culture in complex societies *Ethnos: Journal of Anthropology* Volume 54, Issue 3-4
- Bourdieu. P.(1986). *Distinction: asocial critique of the judgement of taste*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Boyle, Joseph E. (2011): *Becoming Vegetarian: The Eating Patterns and Accounts of Newly Practicing Vegetarians*, *Food and Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 19:4, 314-333
- Caplan, Pat (red.) (1997). *Food, health and identity*. London: Routledge
- Cordain, Loren (2002). *Stenalderskost: [Tab dig og styrk dir helbred ved at spise den kost du er skabt til]* : Forlaget Libris
- Counihan, Carole M (1992). Food Rules in the United States: Individualism, Control, and Hierarchy, *Anthropological Quarterly* Vol. 65, No. 2 (Apr., 1992), pp. 55-66
- Davies, Charlotte Aull (2008). *Reflexive ethnography: a guide to researching selves and others*. 2. ed. London: Routledge
- Douglas, M (1975), *deciphering a meal*, M.douglad, implicit meanings, London: Routledge and Kegan Paul.
- Eaton, S. Boyd, M.D., and Konner, Melvin, Ph.D (1985). Paleolithic Nutrition — A Consideration of Its Nature and Current Implications. *N Engl J Med* 1985; 312:283-289 January 31
- Eriksen, Thomas Hylland (2000). *Små platser - stora frågor: en introduktion till socialantropologi*. Nora: Nya Doxa
- Friedman, Jonathan (1992) *Narcissism; Roots and Postmodernity* in Lash S. & Friedman J. (red) *Modernity and Identity*. Oxford: Blackwell, s 351-364

- Friedman, Jonathan (1994). Cultural identity and global process [Elektronisk resurs]. London: Sage Publications
- George E. Marcus. (1995). Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography Annual Review of Anthropology:Vol. 24, pp. 95-117
- Greenhalgh, T and Wessely, S(2004). 'Health for me': a sociocultural analysis of healthism in the middle classes British Medical Bulletin - British Council
- Greco, M. (2004): The Politics of Indeterminacy and the Right to Health, p. 1-22
- Grogan, Sarah(2000). Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions, Sex Roles. November 2010, Volume 63, Issue 9-10, pp 757-765
- Hine, Christine (2000). Virtual ethnography. London: SAGE
- Levi-Strauss, C.(1970), the raw and the cooked, New york: harper touchbooks.
- Nelson, Geoffrey K. (1968). The concept of cults. The Sociological Review, ISSN 0038-0261, 11/1968, Volume 16, Issue 3, pp. 351 - 362
- Parasecoli, Fabio (2005). Feeding hard bodies:Food and masculinities in men's fitness magazines, Food and Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment, 13:1-2, 17-37
- Richardson, J.E (ed.) (1986). Handbook of theory of research for the sociology of education. Greenwood press; 241-58.
- Rysst, Mari (2010)."Healthism" and looking good: Body ideals and body practices in Norway. Scand J Public Health 2010 38: 71 DOI: 10.1177/1403494810376561
- Sassatelli, Roberta (1999). Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture Within Fitness Gyms. Body & Society 5: 227 DOI: 10.1177/1357034X99005002013
- Shea, Jennifer M. & Beausoleil, Natalie (2012). Breaking down 'healthism': barriers to health and fitness as identified by immigrant youth in St. John's, NL, Canada, Sport, Education and Society, 17:1, 97-112
- Stewart, Alex (1991). A Prospectus on the Anthropology of Entrepreneurship . Entrepreneurship Theory and Practice, Vol. 16, Issue 2, p. 71-91 1991.

Taylor, Charles (2007) *A Secular Age*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Trigg, Andrew B (2001). Veblen, Bourdieu, and Conspicuous Consumption. *Journal of Economic Issues* Vol. 35, No. 1 , pp. 99-115

Troeltsch, Ernst (1931). *The social teaching of the cristian churches*. New york: Macmillan. 2 vols.

Uimonen, Paula (2001). *Transnational.dynamics at development.net: Internet, modernization and globalization*. Diss. Stockholm : Univ., 2001

Veblen, T. (1953), *the theory of the leisure class*, New york: Merton

Wilson, Samuel M. and Peterson, Leighton C. (2002). *The Anthropology of Online Communities*. *Annual Review of Anthropology* Vol. 31, pp. 449-467

Wood, Roy C. (1995). *The sociology of the meal*. Edinburgh: Edinburgh Univ. Press

Internetsider:

<http://www.facebook.com/about/privacy/your-info> (11-11-2012)

<http://www.marksdailyapple.com/disclaimer/#axzz2Ejj2EdLg> (17-11-2012)

<http://robbwolf.com/30-day-total-transformation/> (20-12-2012)

<http://robbwolf.com/2012/10/15/vegan-paleo/> (13-11-2012)

<http://www.marksdailyapple.com/#axzz2FnM65B2z> (13-11-2012)

<http://www.marksdailyapple.com/welcome-to-marks-daily-apple/#axzz2Cqh2vfU5> (16-11-2012)

www.squattypotty.com (15-11-2012)

<http://www.marksdailyapple.com/about-2/who-is-grok/#axzz2FnM65B2z> (10-11-2012)

<http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2012/mar/02/fast-food-restaurant-caveman-diet-copenhagen> (21-12-2012)

<http://www.facebook.com/ads/create/> (17-11-2012)

<https://www.facebook.com/groups/paleodk/doc/301687396572455/> (08-11-2012)

<https://www.facebook.com/groups/paleodk/> (16-11-2012)

<https://www.facebook.com/groups/paleodk/> (18-11-2012)

<http://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/390353857705808/> (20-11-2012)

https://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/390937347647459/?comment_id=391105190964008&offset=0&total_comments=71 (17-12-2012)

<http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10151212162807933&set=o.213761468698382&type=3&theater> (23-12-2012)

<http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10200212243814271&set=o.>

213761468698382&type=3&theater (23-12-2012)

<http://www.acefitness.org/blog/112/what-are-the-guidelines-for-percentage-of-body-fat/>
(21-12-2012)

<http://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/385381644869696/?>

[comment_id=385745321499995&offset=0&total_comments=64](http://www.facebook.com/groups/paleodk/permalink/385381644869696/?comment_id=385745321499995&offset=0&total_comments=64) (06-11-2012)

<http://www.archevore.com/get-started/> (29-11-2012)