



LUNDS UNIVERSITET
Campus Helsingborg

Institutionen för Service Management
Food Service Management

Vad ska jag äta?

Om komplexiteten i lunchgästers matval

Emelie Olsson & Stina Ramsten

Grupp: 16

Handledare:
Richard Ek

C- uppsats
VT 2013

Förord

Vårt examensarbete syftar till att öka förståelsen för varför och vad människor väljer för sorts mat i en valsituation.

Uppsatsen är skriven för projektet ”Att göra hälsosamma val enklare” som är ett tvärvetenskapligt projekt mellan Yvonne Granfeldt och Christer Eldh. Att projektet var en kombination av Livsmedelsteknik och Service management har varit mycket inspirerande och en anledning till att vi valde att skriva för projektet. Med vårt examensarbete bidrar vi med material och insikter.

Vi vill framför allt tacka Yvonne Granfeldt och Christer Eldh för att de introducerade oss för projektet och för deras engagemang, kunskap och kontakter.

Vi vill även framföra ett tack till lunchrestaurangen för att vi fick möjligheten att samla in vårt empiriska material där. Slutligen vill vi tacka vår handledare Richard Ek för hans stöd och vägledning. Stort tack riktas även till våra familjer som varit extra förstående mot oss under denna tid.

Emelie Olsson och Stina Ramsten

Helsingborg, 28 maj 2013

Sammanfattning

Uppsatsen syftar till att öka förståelsen för varför och vad människor väljer för sorts mat i en valsituation och är skriven för projektet ”Att göra hälsosamma val enklare” (Eldh & Granfeldt, 2012, opublicerat). Metoderna som har använts är kortare intervjuer samt näringsvärdeberäkningar. Totalt antal respondenter uppgick till 79 stycken. Intervjuerna har studerats kvalitativt men även kodats till kvantitativ data. Genom denna metod besvaras frågeställningen: *Hur resonerar lunchgäster i en valsituation och vad är det de faktiskt äter?* Metoderna möjliggör en undersökning av både respondenternas resonemang och vad de faktiskt äter. Vi har funnit att de flesta respondenter väljer efter vad som ser gott ut eller vad som smakar bra. I likhet med Lupton (1996) fann vi också ett resonemang hos respondenterna som kretsar kring mat som en källa till njutning och strävan efter den hälsosamma/ smala kroppen. Respondenterna vänder sig oftast till media för att få information, även om en relativt stor andel uppgav att de inte var intresserade av matdiskussionen. Det finns en svag koppling mellan att respondenten har angett näringsinnehåll som den styrande faktorn för matval och vad de faktiskt äter, samtidigt är denna koppling mindre än vad vi hade förväntat oss. Majoriteten av respondenterna har inte någon metod när de väljer mat. Vi fann inget tydligt mönster i hur metoden påverkat vilken mat respondenterna faktiskt äter, med det eventuella undantaget av LCHF. Det finns en viss skillnad i hur män och kvinnor resonerar kring matval. För samtliga respondenter är den generella tendensen att de äter för mycket fett och mättat fett samt för lite kolhydrater, även det totala energiinnehållet tenderar att ligga högt. Majoriteten följer rekommendationerna rörande proteinintag, även om många äter för mycket. Enligt vår studie bör större hänsyn tas till hur människor resonerar när de väljer mat och var de hämtar sin information ifrån när kostråd kommuniceras. Vårt bidrag till tidigare forskning är en ökad förståelse kring varför människor väljer en viss sorts mat i en valsituation och vad det är de faktiskt äter. Eftersom ämnet är mycket komplext och vårt resultat inte är helt tydligt föreslås fler och större studier för att skapa ytterligare förståelse kring hur människor tänker när de gör sina matval och hur detta resonemang tar sig uttryck i det faktiska matvalet.

Nyckelord: Matval, risk, njutning, kostråd, hälsa, hälsosamma val, näringsintag, matvanor.

Innehåll

1. Bakgrund.....	6
1.1 Tidigare forskning	7
1.2 Syfte och frågeställning.....	7
1.3 Disposition	9
2. Metod.....	10
2.1 Arbetsätt	10
2.2 Val av metod – kvalitativt arbetsätt.....	10
2.3 Val av intervjuform.....	11
2.3.1 Intervjuguide	12
2.3.2 Genomförande av intervju.....	13
2.3.3 Kodning	13
2.4 Vad de faktiskt äter?	14
2.4.1 Fotometoden.....	14
2.4.2 Näringsvärdeberäkningar	15
2.4.3 Näringsvärdeanalys	16
2.5 Urval.....	18
2.5.1 Varför lunch?	18
2.5.2 Val av lunchrestaurang.	18
2.5.3 Urval av respondenter	18
2.6 Bakgrund	19
2.6.1 Fördelning av variabler	19
2.6.2 Variabler som inte kommer att analyseras.....	20
2.7 Reliabilitet och validitet	20
2.8 Etiska överväganden	21
3. Teoretiska referensramar	22
3.1 Risk.....	22
3.1.1 Vad är risk?.....	22
3.1.2 Risksamhället och högmoderniteten	23
3.2 Risk och mat.....	26
3.2.1 Kloka matval	26
3.2.2 Förhandling, vad är hälsosamt/ohälsosamt och livsstil.....	27
3.3 Mat, kontroll och njutning.....	28
3.4 Sammanfattning teori	29
4. Presentation och analys av empiri	30
4.1 Kostråd	30

4.1.1	Var hämtar respondenterna sin information ifrån?	30
4.1.2	Metodval.....	32
4.2	Njutning och estetik	34
4.2.1	Njutning och estetik – Manligt och kvinnligt.....	36
4.3	Självreflexivitet	39
4.4	Vad är det de faktiskt äter?	42
4.4.1	Energiintaget vid lunch	42
4.4.2	Respondenternas intag av protein, fett, kolhydrater och frukt och grönt.	42
4.4.3	Skillnader eller likheter mellan kön gällande näringsintag av kolhydrater, protein och fett, frukt och grönt.....	43
4.4.4	Enligt den viktigaste faktorn	43
4.4.5	Enligt deras metod.....	44
4.4.6	Kolhydratsrädsla.....	45
4.4.7	Sammanfattning vad är det de faktiskt äter	46
4.5	Slutsats	46
5.	Diskussion	48
5.1	Vårt teoretiska bidrag	48
5.2	Reflektioner kring metoden, framtida forskning och förslag på förbättringar	49
	Källförteckning.....	51
	Bilaga 1 – Bakgrundsstatistik	
	Bilaga 2 – Vad är det de faktiskt äter?	
	Bilaga 3 - Intervjuguide	
	Bilaga 4 – Kategorier som materialet är kodat i	
	Bilaga 5 – Anslag vid intervjutillfället	

1. Bakgrund

Varje dag ställs människan inför valet vad han eller hon ska äta. Men vad är det egentligen som ligger bakom det valet? Westman och Skans (2001) menar att matval görs utefter en mängd olika parametrar, några av dessa kan vara att maten ska vara hälsosam, vara varierad eller att maten ska se god och spännande ut. När människor ska äta lunch, vad är det egentligen som styr valet när hungern sätter in, när blodsockret är lågt? Tänker människor rationellt vid matvalet när det gäller grönsaker, fett, kolhydrater protein i lämpliga proportioner och en lagom mängd energi? Vad vi väljer att äta är viktigt eftersom att vår kosthållning har en stark koppling till vår hälsa (Håglin et al., 2006) (Önning, 2005). Varje gång vi väljer mat står vi inför detta problem och måste förhålla oss till den risk som det innebär att välja en viss typ av mat.

I västvärlden har övervikt och fetma ökat vilket innebär att vi får i oss mer energi än vad vi behöver (Håglin et al., 2006, s.33). Ofta visar sig dock konsekvenserna av ett för högt intag av ett näringsämne inte förrän senare i livet och kan då resultera i kostrelaterade sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar eller diabetes typ-2 (Håglin et al., 2006).

Svenska livsmedelsverket (SLV) är den statliga myndighet i Sverige som ansvarar för att ge ut information och rekommendationer kring vad människor bör äta (SLV, 2012a). SLV tar fram de svenska näringsrekommendationerna (SNR) om vad vi bör äta för att må bra (SLV, 2012b). Dessa näringsrekommendationer baseras på väl grundade forskningsresultat och uppdateras allt eftersom det kommer ny forskning (SLV, 2012j). Med SNR vill SLV vägleda människor att uppfylla de grundläggande näringsbehoven, SNR ”ger förutsättningar för en generellt god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar” (SLV, 2012j).

Trots SLV:s rekommendationer råder det i dagens samhälle delade uppfattningar om vad som är hälsosamt och hur vi bör äta. Det finns mängder med olika kostråd som proklamerar i media: low carb high fat (LCHF) (Aftonbladet, 2013) (Expressen, 2013), stenålderskost och itrim är några av dem (Expressen, 2013). Dessa kostråd som cirkulerar i samhället stämmer inte alltid överens med rådande forskning på området och med den syn SLV har på vad som är hälsosamt, vilket ytterligare försvårar valet av vad vi ska äta. Människor äter också mat av andra anledningar än för att det ska vara hälsosamt, bland annat äter människor ibland medvetet en ohälsosam kost för njutnings skull eller för att uppfylla ett smalt kroppsideal

(Germow & Williams 1996 i Stjerna, 2007, s.36) (Lupton & Chapman, 1995) vilket även påverkar matvalet.

1.1 Tidigare forskning

Det finns många tidigare studier rörande hur människor väljer mat. Bland annat har Westman och Skans (2001) genom en kombination av strukturerade korta intervjuer och gruppdiskussioner studerat hur lunchgäster i två svenska städer väljer lunchmat. Östberg (2003) har studerat hur människor resonerar kring matval, hälsa och risk i USA och i Sverige via djupintervjuer, även Stjerna (2007) har studerat mat, risk och ätande via djupintervjuer. Lupton och Chapman (1995) har med djupintervjuer studerat hur människor uppfattar och hanterar risk i förhållande till matintag i Australien. Turconi et al. (2012) utförde sin studie i en universitetscafeteria och kom fram till att näringsvärdeinformation vid de olika matalternativen är ett effektivt verktyg för att hjälpa kunderna att välja ett hälsosammare lunchalternativ.

Det finns även många studier som har undersökt hur mat påverkar vår hälsa. Exempelvis har Adamsson et al., (2011) visat hur en kost baserad på nordiska råvaror och nordiska rekommendationer sänker kolesterolet och blodtrycket samt förbättrar insulinkänsligheten. Nilsson et al., (2012) har studerat hur ett intag av n-3 fettsyror har positiva egenskaper för minnet. Att det finns många fler studier kring livsmedelskomponenters positiva egenskaper för hälsan visas av Ahlgren (2012). Dock har vi inte funnit studier som studerar både hur människor resonerar i förhållande till matval och vad det är de faktiskt äter. Vi vill i denna studie ta frågan ett steg längre och inte bara studera hur människor resonerar kring sitt matval, utan även kombinera frågor kring matval med näringsvärdesberäkningar. Genom detta skapas kunskap kring både hur människor resonerar och väljer mat, och hur dessa tankar översätts till respondenternas mattallrik.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att öka förståelsen för varför och vad människor väljer för sorts mat i en valsituation.

Vi har valt att studera hur lunchgäster gör sitt val av mat på en bufférestaurang. Lunchen är en betydelsefull del i den yrkesverksamma vardagen för många då den ger möjlighet till paus

med mat, dryck och social interaktion (Nyberg, 2009). Idag äter också många människor sin lunch på restaurang flera gånger i veckan (Westman & Skans, 2001, s. 6). Lunchen bör enligt SNR bestå av 25-35% av energiintaget (SLV, 2012f) och är därför en stor del av det totala näringsintaget under en dag och en viktig del i en hälsosam kost. Detta gör det relevant att studera hur människor resonerar i en valsituation och vad är det de faktiskt äter, med utgångspunkt i just lunchmaten.

Anledningen till att vi har valt att samla in det empiriska materialet på en bufférestaurang beror på att en sådan typ av restaurang tvingar lunchgästen att göra ett aktivt val. Lunchgästen får själv välja hur den vill komponera ihop sin egen måltid, den valda lunchrestaurangen gör det även möjligt att komponera ihop ett hälsosamt val. För att uppfylla syftet vill vi besvara följande frågeställning:

Hur resonerar lunchgäster i en valsituation och vad är det de faktiskt äter?

Mycket forskning fokuserar på vilken mat som är hälsosam (se exempelvis Adamsson et al., 2011; Nilsson et al., 2012). Detta har sitt värde men borde även kombineras med forskning om människans val, vad det grundar sig på och hur valet påverkas utifrån den sociala kontexten. Genom en ökad förståelse för hur människor väljer mat ökar även möjligheterna att hjälpa individer att göra ett mer informerat måltidsval och att äta en hälsosammare kost. Vårt bidrag till forskningen blir en ökad förståelse om hur människor resonerar kring matval och vad de faktiskt äter. Att veta varför människor väjer på ett visst sätt kan vara ett första steg till förändring kring tankar om hur man ska gå ut med hälsobudskap, och i förlängningen hjälpa människor att förändra sina kostvanor till det bättre. För att besvara frågeställningen kommer arbetet att ta sin utgångspunkt i ett antal teorier kring risk, risksamhället samt ett antal tidigare studier kring matval och ätande.

1.3 Disposition

Uppsatsen inleds med en diskussion och en beskrivning av de valda metoderna, även valet av insamlingsplats och respondenturval samt etiska övervägande diskuteras. Vidare fortsätter uppsatsen med en teoridel som inleds med att presentera begreppet risk och olika sätt att se på risk, för att fortsätta med att redogöra för risksamhället och högmoderniteten. Därefter redovisas kopplingen mellan risk och matval samt olika sätt att hantera matval. Teoridelen avslutas med en kortare sammanfattning och presentation av ett antal tematiseringar som kommer att ligga till grund för analysen. Sedan presenteras det empiriska materialet och analysen med utgångspunkt i tidigare nämnda teorier och tematiseringar. Därefter undersöks kopplingen mellan respondenternas resonemang och vad de faktiskt äter. Sedan presenteras uppsatsens slutsats. Uppsatsen avslutas med en diskussion kring vikten av kunskap kring matval samt ett antal förslag utifrån resultatet för hur kostråd på ett bättre sätt kan kommuniceras till allmänheten.

2. Metod

I metoddelen redogörs för vilka angreppssätt och metoder som har använts samt fördelar och nackleder med de valda arbetssätten. Även valet av insamlingsplats, respondenturval samt etiska övervägande diskuteras.

2.1 Arbetssätt

Arbetssättet som använts är att betrakta som abduktivt, vilket innebär ett mellanting av deduktion och induktion (Trost, 2010, s. 37). Arbetssättet kan ses som abduktivt genom att arbetet tar sin utgångspunkt i ett antal teorier och tidigare studier samtidigt som empirin har fått styra vilka ytterligare teorier som senare har tagits in i uppsatsen. Det är också det empiriska materialet som till stor del har styrt hur materialet sedan har kodats, snarare än att koderna har varit förutbestämda före empiriinsamlingen. Det abduktiva arbetssättet innebär vidare att arbetet innehåller två nivåer av teorier, primära teorier som har bildat vår förförståelse och utgångspunkt som presenteras i teoridelen och sekundära teorier som är ett direkt resultat av den data vi har samlat in och som därför kommer att presenteras i analysdelen. De sekundära teorierna användes för att förstärka analysen i förhållande till resultatet.

2.2 Val av metod – kvalitativt arbetssätt

Då kandidatuppsatsen skrivs inom ramen för forskningsprojektet ”Att göra hälsosamma val enklare” av Eldh och Granfeldt (2012, opublicerat) där datan senare kommer att ingå, användes redan valda metoder för projektet: intervjuer, och fotometoden enligt Lazarte et al., (2012). Intervjun följde projektets intervjuguide (se bilaga 3). Genom att frågeställningen behandlar hur människor resonerar kring matval, erbjuder ett kvalitativt arbetsätt en lämplig metod för att besvara frågeställningen då kvalitativa metoder är lämpliga just för att beskriva och öka förståelse (Justesen & Mik-Meyer, 2011, s.13). Genom att vi ville undersöka resonemang hos lunchgäster som finns i rutinvärlden och de vanemässiga reflektioner som människan använder sig av när hon/han väljer mat, erbjuder kortare intervjuer utan färdiga svarsalternativ en passande kvalitativ metod. Ett liknade arbetssätt har även använts av Westman och Skans (2001) i deras undersökning om val av lunchrätt, där korta strukturerade intervjufrågor användes, utan att några färdiga svarsalternativ presenterades för respondenterna.

Metoden innebär att vi utgår från ett kvalitativt material som sedan kommer göras om till kvantitativ data genom att svaren kategoriseras och kvantifieras. Detta innebär att vi har haft tillgång till både det kvalitativa intervjumaterialet och den kvantitativa statistiken. Detta ger möjlighet att undersöka mönster i ett betydligt större material, än om bara kvalitativa metoder hade använts, samtidigt som vi drar fördelar av det kvalitativa materialet där människor utvecklar sina tankar. I kombination med intervjuer har fotometoden används för att näringsvärdeberäkna respondenternas mat (Lazarte et al., 2012). Genom att använda både fotometoden och intervjuer får vi reda på lunchgästernas resonemang kring lunchval och vad de faktiskt har ätit.

2.3 Val av intervjuform

Intervjuformen som användes var en blandning mellan det Bryman (2011) benämner korta strukturerade intervjuer och semistrukturerade intervjuer. Intervjuformen kan ses som strukturerad (Bryman, 2011, s.203) då den följer en tydlig och i förväg bestämd struktur och frågorna ställs i samma ordning. Frågorna är också relativt specifika, något som är typiskt för den strukturerade intervjun (Bryman, 2011, s.203). Samtidigt är intervjun semistrukturerad då det inte finns några färdiga svarsalternativ för respondenterna att välja mellan, då uppföljningsfrågor har använts och då respondenterna tilläts utveckla sina svar (Bryman, 2011, s.415).

Arbetsättet som användes gav många fördelar i förhållande till exempel en enkätundersökning som har färdiga svar eftersom det gav möjlighet till en dialog som öppnade upp för flera typer av svar (May, 2001, s.150-151). Genom intervjuer minskade också risken för att respondenterna missförstod frågorna eftersom att det fanns möjlighet att ställa följdfrågor (Bryman, 2011, s.229). Med detta arbetsätt gick det även att föra en diskussion och mjukare gå in på det man ville komma åt (Tuft, 2011, s.81). Genom möjlighet till dialog reducerades respondenternas vilja att framföra ett ”socialt önskvärt” svar, även om det aldrig kan reduceras helt (Bryman, 2011, s.224). En styrka var också möjligheten att utforska parametrar vi inte kände till innan och att respondenterna hade möjlighet att utveckla sina tankegångar (Bryman, 2011, s.229). På grund av detta mellanting mellan strukturerad och semistrukturerad intervju undveks färdiga kategorier av svar. Istället hade vi möjligheten att styras av våra respondenter, samtidigt som frågorna var formulerade i förväg och ställdes i en viss ordning. Som argument för att använda sig av en relativt strukturerad intervju nämner Ryen (2004, s.44) att

detta gör att man undviker att samla in alltför mycket överflödigt information. Ryen (2004, s.45) menar också att en ökad struktur kan höja reliabiliteten och validiteten eftersom att det förhindrar att empirin snedvrids genom icke neurala frågor. Det gör det också lättare att ta korrekta anteckningar. Generellt sett tog en intervju 3-6 minuter, vid något tillfälle var respondenterna väldigt engagerade vilket gjorde att intervjuerna blev längre.

Svagheter i metoden kan vara att intervjuarens betoning kan ha påverkat resultatet av intervjun (Bryman, 2011, s.203). May (2001, s.155) menar att även etnicitet, kön, ålder och ordval av intervjuaren kan påverka respondenterna. En svaghet är också att frågor som berör mat kan vara känsligt eftersom det i samhället ställs stora krav på att människan ska göra kloka matval (Stjerna, 2007, s.43). Detta kan leda till att människor håller inne med information och ändrar sina svar till något som är mer socialt accepterat (Bryman, 2011, s.229). Genom intervjuer kan inte heller respondenten vara lika anonym som i en enkätundersökning, något som kan ha påverkat svaren. Dock menar vi att genom intervjuerna har vi en större möjlighet att föra en diskussion och mjukt leda in respondenterna i vissa frågor (Tufte, 2011, s.81) vilket gör att vi får mer korrekta svar än i en enkätundersökning trots att respondenten tvingas ge svaren till oss personligen. Nackdelen enligt Bryman (2011, ss.244-245) är att intervjuer utan färdiga svarsalternativ innebär en större tidsåtgång då frågorna i efterhand måste transkriberas och kodas, något som är tidskrävande.

Vid intervjuer utan färdiga svarsalternativ finns det en risk för att det blir svårt att skriva ner svaren ordentligt (Bryman, 2011, s.245). För att undvika detta spelade vi in intervjuerna, förutom att vi tog anteckningar. Intervjuerna transkriberades sedan. Inspelningen gjorde det också möjligt att föra ett naturligare samtal och lättare få kontakt med respondenten då det gjorde oss mindre bundna till anteckningarna (Jacobsen, 2002, s.166).

Enligt Jacobsen (2002, s.166) finns det en risk att vissa individer inte vill delta i intervjuer på grund av att de inte vill bli inspelade. Dock upplevde vi inte detta som något hinder för att få respondenter att ställa upp.

2.3.1 Intervjuguide

Intervjuguiden följde de upplägg som McCracken (1988 i Ryen 2004, s. 48) rekommenderar för intervjuer, med inledande frågor som sedan fördjupas efter hand. Detta innebar att vi först

stälde frågor kring vem respondenten var: ålder, kön, yrke och boendeform. Detta ger både en naturlig inledning på intervjun och förser oss med viktig data. Sedan ställdes en inledningsfråga ”Tycker du om den här typen av bufférestauranger?” för att sedan ta upp frågor som var mer kopplade till respondentens tankar kring matval, hälsa och kostråd. Intervjuguiden var utformad på förhand och vi var tvungna att hålla oss till denna för att vår datainsamling skulle tillföra något till det större projektet. Dock rekommenderar inte Bryman (2011, s.217) att man vid strukturerade intervjuer först frågar om ålder, kön, yrke och boendeform, eftersom att då finns risken att respondenten undrar vad syftet är med att svara på dessa frågor och vad som skall komma sedan. Eftersom att vi var tvungna att behålla strukturen som den var undvek vi detta problem genom att vi inledde varje intervju med en kort presentation av undersökningens syfte. En poster sattes även upp i restaurangen så att lunchgästerna direkt kunde se varför några av dem tillfrågades och vad denna information i så fall skulle användas till (se bilaga 5).

2.3.2 Genomförande av intervju

Respondenterna tillfrågades om de ville delta i studien efter att de hade lagt upp mat på sina tallrikar. Detta för att vetskapen om att respondenten skulle vara med i en studie inte skulle påverka vad de lade upp på tallriken. När respondenten gav sitt medgivande till att delta i studien vägdes och fotograferades respondentens tallrik och sedan utfördes en kort intervju.

2.3.3 Kodning

Vid kodning går en del data förlorad vilket innebär att en del av kontexten går förlorad (Bryman, 2011, s.526). Kodningarna blir på så sätt en förenkling av svaren (Bryman, 2011, s. 526). Samtidigt tillät kodningen oss att göra om den kvalitativa informationen till kvantitativ information vilket gjorde det möjligt att söka efter mönster i ett större material än vad som vore möjligt än om bara kvalitativt material hade använts. För att undvika nackdelarna med kodning tolkades det kvantitativa materialet tillsammans med de kvalitativa intervjuerna.

Koderna togs fram genom intervjuer med respondenterna. Dels baserat på forskningsprojektet (Eldh & Granfeldt, opublicerat) och dels baserat på vår studie. I vårt inkodade material har vi lagt till kodningen ”mycket protein, lite kolhydrater” på frågan ”Hur tänkte du vid den här specifika måltiden som du lagt upp?” och kodningen ”mår bra med mindre kolhydrater” på frågan ”Tänker du att den här maten får dig att må bra?”. Detta innebär att dessa kategorier

kommer att vara något underrepresenterade då de inte är inkodade i det totala materialet. (se bilaga 4).

2.4 Vad de faktiskt äter?

Att endast använda sig av vad människor säger i intervjuer kan vara problematiskt. Bryman (2011, s.263) nämner att människor ofta inte brukar göra som de säger. Ett vanligt sätt att ta reda vad människor faktiskt gör är genom observationer. I vårt fall tog vi reda på respondenternas faktiska beteende genom att utefter tagna fotografier på respondenternas mat näringsberäkna måltiden.

2.4.1 Fotometoden

Fotometoden är utvecklad av Lazarte et al. (2012) och har visat sig vara tillförlitlig när det gäller beräkning av människors matintag. Syftet med fotometoden (Lazarte et al., 2012) är att beräkna hur mycket näringsämnen en individ äter vid en måltid genom att fotografera maten och väga hela tallriken. Detta istället för att behöva väga varje enskild beståndsdel på tallriken. Fotometoden har visat sig vara tillräckligt exakt i mätningarna vid jämförelse med Weighted Food Record (WFR) som innebär att varje komponent på individens tallrik vägs för sig (Lazarte et al., 2012). Fotometoden möjliggör på så sätt en tillförlitlig näringsvärdesberäkning utan att behöva vidröra lunchgästens mat.

För att skapa referensvärden vägdes innan lunchen varje komponent som ingick i buffén i tre olika kvantiteter, varje kvantitet fotograferades också från två olika vinklar: 90 grader respektive 45 grader på ett avstånd av cirka 50 centimeter (samma avstånd vid varje fotografering) med en underlagsduk med 3 centimeters stora rutor som bakgrund. Detta gav referensvärden för varje komponent som respondenterna hade att välja på. Genom referensvärdena blev det möjligt att senare beräkna vikten av varje enskild komponent på respondentens tallrik. Varje komponent och kvantitet tilldelades ett specifikt nummer som komponenten fotograferades tillsammans med. Invägningarna gjordes med vågen Mettler B3001-S som har en noggrannhet på 0,1 gram.

Vid fotograferingen av varje enskild respondents måltid placerades tallriken på samma underlagsduk som referensen för att underlätta bedömningen av mängden på tallriken, även med samma avstånd, och från de två vinklarna. På underlagsduken placerades också ett specifikt nummer för varje respondent som korrelerade med numret på samma respondents

intervju. Om försökspersonen hade mat kvar efter att den ätit sin måltid vägdes och fotograferades tallriken igen tillsammans med respondentens specifika nummer.

2.4.2 Näringsvärdeberäkningar

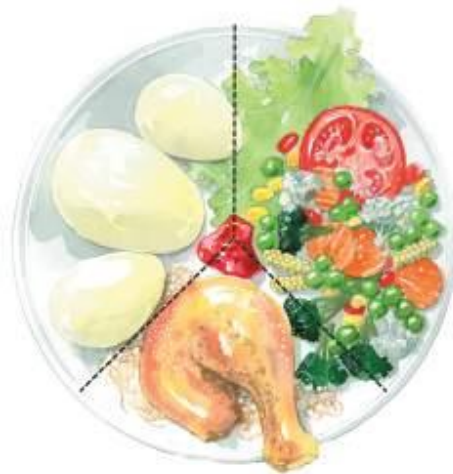
För att uppskatta hur stor mängd av respektive komponent som fanns i varje respondents måltid användes fotografierna från de två olika vinklarna samt totalvikten av respondenters mängd mat på tallriken (Lazarte et al., 2012). För att kunna beräkna vikten av maten på respondenternas tallrikar behövdes också ett tillförlitligt värde på vikten av tallrikarna. Därför vägdes en stor mängd mattallrikar, salladstallrikar och sopptallrikar in. Med hjälp av dessa data beräknades medelvärden som sedan användes för respondenternas tallrikar. Ett fullt dricksglas mättes upp för att kunna uppskatta respondenternas intag av dryck.

Efter att vikten av varje komponent på respondentens tallrik beräknats användes den svenska livsmedelsdatabasen (SLV, 2012g) för att beräkna näringsinnehållet i måltiden. I den svenska livsmedelsdatabasen går det att söka efter näringsinnehåll i olika livsmedel. Informationen om näringsinnehåll och den beräknade mängden sammanställdes sedan i ett Exceldokument. Resultatet jämfördes sedan med SNR och med de intervjuades tankar kring matval.

Nackdelar med denna typ av näringsvärdeberäkning är att metoden är mindre exakt än när man väger varje komponent för sig (WFR) enligt (Lazarte et al., 2012). Dock har metoden visat sig vara tillräckligt exakt för att användas istället för WFR (Lazarte et al., 2012). Ett medelvärde har använts för att beräkna vikten på respondenternas tallrikar, vilket kan vara ytterligare en felkälla. Näringsinnehållet i varje komponent har uppskattats med hjälp av den svenska livsmedelsdatabasen (SLV, 2012g) och genom information från restaurangen. Detta innebär en felkälla då vi inte vet exakta proportioner eller ingredienser i komponenterna. Ytterligare en felkälla var att respondenterna ibland tog mer mat eller slängde rester utan att vi vägt in dessa, något som framförallt var ett problem den dagen det serverades pannkakor. Denna felkälla undveks till viss del genom att vi hade möjlighet att observera respondenterna och på så vis notera om de tog mer mat eller slängde rester. Dock är denna studie inte beroende av att varje komponent beräknas helt exakt. Därför ger denna metod oss en fullt tillräcklig bild av respondenternas intag.

2.4.3 Näringsvärdeanalys

Vi har valt att utgå från SNR som ett referensvärde på hur en måltid bör se ut, vilken kommer att användas vid analys av vad människor äter. Att vi valt att använda oss utav SNR beror på att dessa rekommendationer ges ut av SLV som är den myndighet som i Sverige ansvarar för att ge ut kostråd (SLV, 2012a). SNR baseras på väl grundade forskningsresultat och uppdateras allt eftersom det kommer ny forskning (SLV, 2012j). För underlätta för människor att äta enligt SNR har SLV konstruerat tallriksmodellen som ett sätt att underlätta för människor att välja rätt proportioner av olika komponenter (2013b). Nedan visas en bild av tallriksmodellen (figur 1.):



Figur 1. Tallriksmodellen (SLV, 2013b)

De svenska näringsrekommendationerna talar för en kost som inkluderar både protein, fett och kolhydrater (SLV, 2012c). De rekommenderade proportionerna av de olika näringsämnena redovisas nedan i tabell 1. Dessa rekommendationer kommer ligga till grund för vår analys. Dock kommer inte alla näringsämnen att analyseras.

Rekommendationerna för näringsintag ges i energiprocent. ”Med energiprocent (E %) menas hur stor andel av energin i maten som de olika energigivande näringsämnena bidrar med” (SLV, 2013a). Energiprocent är lämpligt att använda när man vill se över sammansättningen av näringsinnehållet på exempelvis en måltid (SLV, 2013a).

Tabell 1. Näringsrekommendationer (SLV, 2012e) (SLV, 2012c).

Fett	25-35 E %
Mättat fett och transfett	under 10 E %
Omättat fett	15-25 E % varav 1 E % från n-3 fettsyror
Kolhydrater	50-60 E %
Kostfiber	25-35 g per dag
Renframställda sockerarter	under 10 E %
Protein	10-20 E %
Frukt- och grönt	minst 500 g per dag

Rätt proportioner av olika näringsämnen i kosten är viktigt för en god hälsa (SLV, 2012c). Till exempel kan fel proportioner av fettsyror resultera i hjärt- och kärlsjukdom (SLV, 2012d). Många får dock i sig en för hög proportion mättat fett och det är därför önskvärt för de flesta människor att äta mindre mättat fett och mer omättat fett (SLV, 2012d) Eftersom att fett är det näringsämne som har högst antal kalorier per gram (SLV, 2013a) kan ett för högt totalintag av fett också leda till övervikt (SLV, 2012d). Gällande kolhydrater menar SLV (2012c) att de flesta människor behöver öka sitt intag av både kolhydrater (i form av grönsaker, frukt och spannmålsprodukter) och kostfiber men att andelen socker i kosten bör minskas (SLV, 2012h). En lämplig mängd kolhydrater och kostfiber i kosten kan minska risken för övervikt och ge en bättre tarmhälsa (SLV, 2012c). Ett för lågt intag av protein är inte önskvärt, dock menar SLV att de flesta människor får i sig mer än vad som är nödvändigt (SLV, 2012i).

För att beräkna den totala mängden energi i en måltid användes kilojoule (kJ) som är den enhet för energi som vanligen används vid näringsvärdesberäkningar (SLV, 2013a). Livsmedelsverkets rekommendationer för Nyckelhålet kommer att användas som referens för respondenternas energiintag (LIVSFS 2009:6 Bilaga s. 5). Livsmedelsverket (LIVSFS 2009:6 Bilaga s. 5) anger att en färdig måltid måste ha ett energiinnehåll på 1670 – 3140 kJ per portion för att få lov att märkas med Nyckelhålet. Detta värde använder vi som en referens för att bedöma energiinnehållet i respondenternas lunchtallrikar. Dock är det viktigt att notera att, vad som är lagom att äta till lunch varierar starkt från individ till individ beroende på kön, vikt, ålder och aktivitetsgrad (SLV, 2007). Viktigt att notera är också att det lägsta värde som anges i LIVSFS 2009:6 är väldigt lågt då det skulle innebära ett totalt dagsintag på 5567 kJ något som är för lite för de flesta individer (SLV, 2007).

2.5 Urval

2.5.1 Varför lunch?

Under de senaste åren har restaurangers försäljning ökat mycket (SCB, 2011; SCB, 2012; SCB, 2013), de människor som äter lunch ute på restaurang gör det också ofta flera gånger i veckan (Westman & Skans, s.11). Vidare är lunchen viktig ur hälsosynpunkt eftersom lunchen enligt SNR bör stå för 25-35% av de totala energiintaget (SLV, 2012f) under en dag. Detta gör det relevant att studera hur lunchgäster resonerar i en valsituation och vad är det de faktiskt äter, med utgångspunkt i just lunchmaten. Samtidigt finns det en begränsning i att bara studera en av dagens måltider. Hur respondentens matintag ser ut resten av dagen vet vi inte. Dock menar vi att vi ändå har möjlighet att studera vilket resonemang som förs av respondenterna, men att man måste ta i beaktande att en måltid som inte riktigt lever upp till SLV:s rekommendationer kan vägas upp av bättre sammansatta måltider under resten av dagen.

2.5.2 Val av lunchrestaurang.

Vi valde att samla in data till näringsberäkningarna och utföra intervjuerna på en lunchrestaurang i södra Sverige. Restaurangen är belägen nära universitet och kontorskomplex. Anledningen till att vi valde denna restaurang var på grund av att det är en lunchrestaurang som har ett stort utbud i sin buffé vilket gör att man som kund har många olika valmöjligheter (enligt restaurangens hemsida). På hemsidan stod det även att restaurangen har en hälsopolitik som påverkar menyn och sortimentet. Det stora utbudet gör det möjligt för kunden att välja ett lunchalternativ som motsvarar SNR:s kostrekommendationer (SLV, 2012c).

2.5.3 Urval av respondenter

Empiriinsamlingen gjordes på lunchtid under en period på fem dagar. Respondenterna valdes ut slumpmässigt av de gäster som fanns på restaurangen under de aktuella dagarna, med en så jämn spridning som möjligt mellan män/kvinnor och olika åldersgrupper. Sammanlagt intervjuade och näringsvärdesberäknade vi 44 stycken respondenter. I analysen av datan användes dessa 44 respondentsvar tillsammans med 35 respondentsvar som tidigare gjorts inom forskningsprojektet (Eldh & Granfeldt, 2012, opublicerat) (med ett bortfall på 5 respondenters näringsberäkningar). Detta för att få ett större analysunderlag. När vi hänvisar till den kvantitativa datan avser vi den data vi har tillsammans med Eldh och Granfeldt (2012, opublicerat). När vi hänvisar till det kvalitativa materialet talar vi dock endast om den data

som vi själva har samlat in.

I urvalet av respondenter har vi undvikta respondenter med kraftig övervikt eller undervikt. Detta för att SLV:s kostråd är utformade för friska individer och för individer med normalvikt (SLV, 2012b). De respondenter som inte talade svenska kunde inte delta i vår undersökning då intervjuerna endast utfördes på svenska.

Vi valde endast de lunchgäster som lade upp sin mat på tallrik eftersom det vid fotoanalysen är svårt att uppskatta mängden mat vid en take-away, eftersom maten då ofta är lagd ovanpå varandra i lådan. Vid take-away finns det även en risk för att portionen delas mellan flera individer vilket skulle ge ett missvisande resultat vid näringsberäkningarna.

Totalt sett upplevde vi både männen och kvinnorna stressade på lunchrestaurangen och inte alltid intresserade av att ställa upp på intervjuer. Många respondenter undvek oss genom att kolla framåt och snabbt gå förbi. Samtidigt upplevde vi det som att det var något svårare att få kvinnor att ställa upp på intervjuer än att få män att ställa upp på intervjuer. Vi upplevde det också som att restaurangen hade en större andel manliga lunchgäster än kvinnliga. Sammantaget ledde detta till att det finns en lägre andel kvinnor än män i det empiriska materialet (se bilaga 1: tabell 1).

2.6 Bakgrund

Nedan redovisas hur fördelningen av olika variabler förhåller sig i vårt material, samt en diskussion kring några variabler som inte studeras närmare.

2.6.1 Fördelning av variabler

Kön

I det sammantagna materialet med Eldh och Granfeldt (2012, opublicerat) var 30 stycken av respondenterna kvinnor och 49 stycken av respondenterna män (se bilaga 1: tabell 1)

Ålder

Respondenterna i undersökningen delades in i tre olika ålderskategorier. 1-30, 31-50 och 50+. Av respondenterna var 51 % i ålderskategorin 31-50, 27 % var i ålderskategorin 1-30 och 23 % var i ålderskategorin 50+ (se bilaga 1: tabell 2).

Typ av arbete

Av respondenterna hade 73 % stillasittande arbete, 13 % kroppsarbete, 11 % var studenter och 3 % pensionärer (se bilaga 1: tabell 3)

Utbildning

Genom att majoriteten av respondenterna uppgav att de hade ett stillasittande arbete eller var studenter och att restaurangen ligger i närheten av kontorskomplex och universitet kan antagandet göras att respondenterna generellt sett hade en relativt hög utbildning.

2.6.2 Variabler som inte kommer att analyseras

Jensen och Holm (1999) framför hur äldre människor i högre grad än yngre tenderar att ändra sina matvanor till mer hälsosamma då de upplever ohälsa som ett större hot än vad yngre personer gör (Jensen & Holm, 1999). De visar också hur yngre kvinnor framförallt ändrar sin kost i strävan om att gå ner i vikt (Jensen & Holm, 1999). Vi har dock avstått från att gå vidare med variabeln ålder på grund av att vi då får ett alltför lågt antal respondenter i varje kategori för att denna variabel ska vara meningsfull att undersöka.

Jensen och Holm (1999) visar också hur män med en högre utbildning tenderar till att ha matvanor som mer liknar kvinnors. Variabeln utbildning har dock inte studerats närmare, mer än att vi har diskuterat möjligheten för att våra respondenter generellt sett kan antagas ha relativt hög utbildning.

2.7 Reliabilitet och validitet

Då vi har arbetat inom ett forskningsprojekt har det varit viktigt att datan samlas in på samma vis av oss som det har gjorts tidigare i projektet (Eldh och Granfeldt, 2012 opublicerat). För att säkerhetsställa att vårt material skulle gå att använda inom projektet och att metoden utfördes på likvärdigt sätt, stämde vi under projektets gång av med Eldh och Granfeldt innan vissa moment skulle utföras. Innan utförandet av fotometoden diskuterades exempelvis olika ruttmönster för att hitta en lämplig underlagsduk som vi skulle fotografera tallrikarna på. Att vi fotograferade från rätt avstånd och vinkel avstämde också. När det första näringsinnehållet på tallrikarna skulle beräknas och uppskattas blev vi också granskade av Granfeldt så att

metoden utfördes korrekt. Vi stämde även av med Eldh så att intervjuerna utfördes på rätt sätt, allt för att vår data ska vara möjlig att slå ihop med projektets data.

Williams (2000 s. 215 i Bryman, 2011, s. 369) menar att genom kvalitativa metoder går det att göra "måttliga" generaliseringar men att dessa kommer att vara mer begränsande än för rena kvantitativa metoder. Genom att det kvantitativa materialet behandlas tillsammans med kvalitativa intervjuer har vi möjlighet att se resonemang och tendenser i materialet. Dock är det kvantitativa materialet inte statistisk säkerställt, då underlaget är för litet för att göra detta och urvalet är inte ett sannolikhetsurval (Bryman, 2011, s.183). Därför kan vi inte med utgångspunkt i endast det kvantitativa materialet säga att det finns faktiska skillnader. Dock kan vi genom kombinationen av kvantitativ och kvalitativ data framhålla vilka tendenser vi kan se i det sammantagna materialet.

2.8 Etiska överväganden

Vid insamlingen av det empiriska materialet sattes anslag upp om varför datainsamlingen gjordes och att ingen människa inkluderades utan att bli tillfrågad. Detta för att det skulle vara tydligt för respondenterna vad som var studiens syfte och att deltagandet var frivilligt. Respondenterna fick ingen ersättning för den tid de lade ner på att svara på intervjuerna. Restaurangen ersattes för den mat de var tvungna att kassera till följd av våra invägningar av referenser.

Bryman (2011, s.133) nämner hur viktigt det är att individen får behålla sin anonymitet och att resultatet behandlas på ett sådant sätt att det inte går att koppla samman med individen. Vid transkribering av intervjuerna anonymiserades respondenterna genom att varje respondent gjordes om till ett nummer. Motsvarande nummer kopplades samman med respondentens invägda mat. Därigenom kunde samtliga respondenter förbli anonyma samtidigt som näringsvärdesberäkningarna kan kopplas ihop med en specifik intervju.

3. Teoretiska referensramar

I den teoretiska delen kommer först begreppet risk att förklaras och olika sätt att se på risk. Sedan introduceras Beck (2012) och Giddens (1997) teorier om risksamhället. Efter detta kommer kopplingen mellan risk och mat presenteras, samt ett antal studier kring matval och ätande. Till sist görs en kort sammanfattning som leder till en tematisk indelning som sedan kommer att ligga till grund för struktureringen av empirin och analysen.

3.1 Risk

3.1.1 Vad är risk?

Risk är möjligheten, eller upplevelsen av möjligheten, att mänsklig handling eller andra händelser leder till konsekvenser som påverkar något som människor värdesätter (Renn 1998, s.51 i Olofsson & Rashid, 2009, s.22).

Som citatet visar syftar risk till möjligheten att något kan inträffa, oberoende om det faktiskt inträffar eller ej (Olofsson & Rashid, 2009). Vidare är risk ett begrepp som används för något som ännu inte har skett, till skillnad från begreppen kris och katastrof vilka innebär att det faktiskt har skett eller att det händer just nu (Olofsson & Rashid, 2009). Risk ses inte heller som ett resultat av slumpen utan som ett resultat av ett visst handlande eller en viss situation (Olofsson & Rashid, 2009). Händelser som är ett resultat av naturen klassas därför inte alltid som en risk, utan istället som en fara (Olofsson & Rashid, 2009)

Vårt arbete bygger på att vad som uppfattas som risk och hur allvarlig risken uppfattas är socialt konstruerat (Olofsson & Rashid, 2009). Detta synsätt innebär att risk inte ses som något rent objektivet utan att risk konstrueras i en social och kulturell kontext (Olofsson & Rashid, 2009). Detta synsätt förnekar inte att det finns objektiva risker i samhället, men menar att vissa risker kommer att lyftas fram som allvarligare än andra, beroende på vilken social och kulturell kontext individen befinner sig inom (Olofsson & Rashid, 2009). Till detta synsätt hör bland annat Beck (2012) och Giddens (1997) teorier om risksamhället. Även Lupton och Chapman, (1995) och Östberg (2003) har studerat hur risk konstrueras, men då framför allt i förhållande till mat och ätande.

I kontrast till det sociokulturella synsättet finns den teknologiska riskforskningen. Inom detta synsätt ses risk som något objektivet och som en kalkylering mellan sannolikhet och effekt

(Olofsson & Rashid, 2009). Den teknologiska riskforskningen utgår ifrån att människor kalkylerar risk och sannolikhet på ett rationellt vis, förutsatt att de har tillräckliga kunskaper (Olofsson & Rashid, 2009).

Det sociokulturella synsättet ifrågasätter om människan verkligen är så rationell som det teknologiska synsättet hävdar (Olofsson & Rashid, 2009). Två exempel av Olofsson och Rashid (2009, s.32) om rekommendationer för alkoholintag respektive rekommendationer om livsmedel för gravida kommer nedan att redogöras för, då de visar på hur sociala och kulturella kontexter påverkar människors riskuppfattning:

Risktoleransen är väldigt låg när det gäller ofödda barn, något som leder till att risken med att gravida kvinnor äter vissa livsmedel lyfts fram som väldigt allvarliga, och som innebär att kostråden för gravida kvinnor är mycket stränga (Olofsson & Rashid, 2009). Till exempel avråds gravida kvinnor från att äta opastöriserade ostar (Olofsson & Rashid, 2009) (SLV, 2013c). Trots att sannolikheten för att opastöriserade mjölkprodukter ska leda till missfall är så låg som 0,0004 % (Olofsson & Rashid, 2009, s.32). Som kontrast till detta kan sättas risktoleransen när det gäller alkoholvanor, där risktoleransen är mycket högre, trots att alkohol och alkoholrelaterade sjukdomar är en av de främsta dödsorsakerna i vårt samhälle (Olofsson & Rashid, 2009). Olofsson och Rashids (2009) exempel visar på hur risk inte bara uppstår genom en kalkylering mellan sannolikhet och effekt utan att människors och samhällets föreställningar om risk också påverkar konstruktionen av risk och hur allvarligt olika risker kommer bedömas.

3.1.2 Risksamhället och högmoderniteten

Beck (2012, s.29) och Giddens (1997, s.39) argumenterar för att vårt samhälle har förändrats med avseende på risk. Deras teorier erbjuder förklaringsmodeller för varför människor agerar på risk på ett visst sätt, och hur riskerna i samhället har förändrats i takt med vetenskapens framsteg, som är intressant när förhållandet mat och risk ska studeras.

Författarna menar att vi lever i en övergång från ett "bristsamhälle" till ett "risksamhälle" (Beck, 2012, s.29). Eller att vi är på väg mot en "högmodernitet" (Giddens 1997, s.10.) I risksamhället och högmoderniteten menar författarna att hoten har förändrats till att till stor del bestå av hot som är ett resultat av teknikens framsteg (Giddens, 1997, s.12) (Beck, 2012, s.32). Det är inte längre möjligt att producera värde utan att samtidigt producera risker (Beck,

2012, s.32). Ju mer som produceras desto större och fler blir också riskerna (Beck, 2012, s.32). Som ett exempel nämner både Beck (2012, s.33) och Giddens (1997,s.12) radioaktivitet. Giddens (1997, s.12) benämner denna nya typ av risk för ”högkonsekvensrisk”.

De frigör systematiskt betingade, ofta *oåterkalleliga* skadeverkningar, förblir för det mesta *osynliga*, baseras på *kausala tolkningar* och existerar alltså först och endast genom (den vetenskapliga respektive ovetenskapliga) *kunskapen* om dem. Genom denna kunskap kan de förändras, förminska eller förstöras, överdrivas eller bagatelliseras och är så till vida i viss utsträckning *öppna för sociala definitionsprocesser*. Därigenom får massmedierna och de som definierar riskerna samhällspolitiska nyckelpositioner (Beck, 2012, s.33).

Både Giddens (1997, s.12) och Beck (2012, s.32) menar att risker i högmoderniteten /risksamhället till större del än tidigare består av globala hot och beskriver hur vi idag påverkas på ett helt annat sätt än tidigare av händelser långt ifrån oss själva. I risksamhället läggs också allt mer energi på att beräkna, hantera och skydda oss från riskerna (Giddens, 1997, s.12). Vetenskapen är också de som definierar vad som är att uppfatta som risk, (Beck, 2012, s.255) även om media också spelar en stor roll i vilka risker som lyfts fram (Beck, 2012, s.33). Beck (2012, s.32) diskuterar också hur riskerna mer och mer har övergått från att vara något som vi kan upptäcka med våra sinnen till att bli något som är mer osynligt. Som ett exempel nämner Beck (2012, s. 32) cancerogena ämnen i mat.

Som ett resultat av att riskerna blir allt mer globala, osynliga, och svåra att överblicka blir vetenskapen också viktigare för att bedöma risker (Beck, 2012, s.33). Detta är motsägelsefullt då det samtidigt är vetenskapen själv som har skapat många av dessa risker och som definierar vad som är att uppfatta som riskfyllt (Beck, 2012, s.33) (Giddens, 1997, s.44). Giddens uttrycker detta motsägelsefulla som att vi har blivit medvetna om att vetenskapens framsteg är ”tveeggade” (Giddens, 1997, s.39). Vetenskapen blir också allt mer komplex, och olika vetenskapsmän och teorier motsäger varandra allt mer (Beck, 2012, s. 257). Sammantaget leder detta till att vetenskapen förlorar sitt monopol på absolut sanning (Beck, 2012, s.257). Även gamla traditioner ifrågasätts och förlorar allt mer betydelse (Beck, 2012 s. 211). Detta tvingar individen till att hela tiden ta ställning till vilka sanningar och vetenskaper de ska tro på (Beck, 2012, s. 257).

Förr i tiden kom hoten ’utifrån’ (från gudarna eller från naturen), idag har riskerna en ny kvalitet: de är en *såväl vetenskaplig som social konstruktion*. Vetenskapen blir *en av orsakerna till riskerna*. *Det är den som definierar dem och kan komma fram till lösningar på dem* (Beck, 2012, s. 259).

En av konsekvenserna av detta menar Giddens (1997, s.166) är att vi, i högmoderniteten genom att förlita oss på expertsystem har förlorat en del av den kunskapen vi tidigare hade. Människorna drivs allt mer mot spetskompetens, och en del av den bredd i kunskap som vi tidigare hade, har gått förlorad. Även experterna är endast experter inom sitt område, inom andra områden kommer de att betraktas som lekmän (Giddens, 1997, s.166). Samtidigt har vi fått en ny möjlighet att undersöka de många olika alternativ och sanningar som finns, och välja det alternativ på vårt problem som vi finner lämpligast (Giddens, 1997, s.169).

I högmoderniteten tvingas människor att själva definiera vem de är samtidigt som valmöjligheterna blir allt fler och vad som är sanning är svårare att urskilja (Giddens, 1997, s. 11). Enlig Giddens (1997, s.30) görs detta reflexivt vilket innebär att ”ständigt göra revideringar mot bakgrund av nya informationer och kunskaper” (Giddens, 1997, s.30). En del av att skapa en identitet och som ett sätt att hantera de ständiga val vi ställs inför innebär att människan tvingas skapa en livsstil. En livsstil består av rutiner för hur vi agerar (Giddens, 1997, s.101). Livsstilen blir ett sätt att minimera valen, samtidigt som livsstilen fortfarande är öppen för förändringar (Giddens, 1997, s.101).

En annan försvarsmekanism som tillåter oss att bortse från vissa risker benämner Giddens (1997 s. 156) som den ”skyddande hinnan”. Med detta avser Giddens en skyddande hinna av tillit som låter oss att bortse från vissa risker (Giddens, 1997, s.157). Hinnan består till exempel av tillit till olika expertsystem. Detta innebär att vi inte hela tiden behöver vara rädda varje gång vi lägger våra liv i händerna på experter, eftersom vi har bestämt oss för att det går att förlita oss på dessa expertsystem (Giddens, 1997, ss. 156- 157). Samtidigt pågår en ständig förhandling (Giddens, 1997, s.33) där vissa expertsystem avfärdas medan vi litar blint på andra.

En person kan exempelvis anstränga sig oerhört för att undvika mat med artificiella tillsatser, men om denna person inte själv odlar allt som han eller hon äter, måste vederbörande med nödvändighet ha tillit till att leverantörerna av ’ekologisk mat’ erbjuder de bästa produkterna (Giddens, 1997, s.33).

Ett annat tillfälle som (Giddens, 1997, s.157) nämner där risk kan bortses ifrån är om risken upplevs som väldigt långt ifrån individens vardag. Giddens (1997, s.157) nämner här som exempel högkonsekvensrisker. Risker kan också hållas utanför den skyddande hinnan genom vetenskapen att sannolikheten att bli drabbad är låg, eller genom att risker upplevs ligga långt ifrån i tid eller rum (Giddens, 1997).

Samtidigt finns det runt om kring oss en mängd anledningar och händelser som gör att vi inte längre kan bortse från riskerna (Giddens, 1997, s.157). Till exempel kan vissa risker där sannolikheten är låg för att det ska inträffa ändå upplevas som mer riskfyllda om konsekvenserna av att de skulle inträffa upplevs som något ovanligt skrämmande (Giddens, 1997, s.157). Här nämner Giddens (1997, s.157) hur flyg av många uppfattas som mer skrämmande än bilåkning trots att den kalkylerade risken att något ska hända är mindre vid flygning än bilåkning.

3.2 Risk och mat

Med utgångspunkt i Beck (2012) och Giddens (1997) teorier visas hur individen i det moderna samhället ställs inför en mängd olika val och budskap, där det finns lite vägledning i hur människan faktiskt ska välja (Giddens, 1997, s 101). De visar också hur individen tvingas att förhålla sig reflexivt till vetenskapliga sanningar (Beck, 2012, s. 256). Detta är inte minst fallet i förhållandet till mat och ätande. Nedan finner vi hur Giddens reflekterat kring risksamhällets konsekvenser för matval:

När det inte längre finns en sammanhängande tradition som föreskriver hur vi skall äta och när det på samma gång finns större valfrihet kring hur vi kan äta blir mat och ätande föremål för fler individuella reflexionsprocesser än tidigare (Giddens 1991 i Stjerna, 2007, ss.24 – 25).

I följande del diskuteras kravet på att göra kloka matval (Stjerna, 2007) och hur valet görs genom en uppdelning i bra/dålig mat (Germov & Williams 1996 i Stjerna, 2007) (Lupton, 2000) genom ett ständigt köpsläende och genom skapandet av en livsstil (Östberg, 2003).

3.2.1 Kloka matval

Eftersom att äta är något som människor gör varje dag, flera gånger om dagen, tvingas människan att ständigt stå inför dilemmat matval, och den risk som det innebär. Stjerna (2007, s.43) menar att samhället ställer stora krav på att individen ska göra kloka matval och att hon/han ses som utsatt för risk i förhållande till sitt matintag, samtidigt som hon/han hålls ansvarig för både sin egen hälsa och hur konsumtionen av livsmedel påverkar djur och miljö. Tillsammans med krav på att äta hälsosamt ställs också krav på hur män och kvinnors kroppar ska se ut, något som i sin tur också påverkar vad människor äter Stjerna (2007, s. 43). Enligt

Stjerna (2007, s.34) finns en allmän syn på att mat bör vara nyttigt ur ett rent fysiologiskt perspektiv men att mat på samma gång bör vara god och vacker.

3.2.2 Förhandling, vad är hälsosamt/ohälsosamt och livsstil

Kravet att människor ska göra kloka matval är bland annat ett resultat av att det sedan länge finns ett känt samband mellan mat, hälsa och sjukdom (Stjerna, 2007, s.59). Denna risk i förhållande till matintag är något som ofta skildras i media:

If you believed everything you read about foodstuffs these days, you'd probably never eat again. Turn on the TV or the radio, open a magazine or a newspaper and you'll see horrifying stories about the 4 dreadful things your grocer is doing to you. That in itself would be bad enough. It's not much fun sitting down a good-looking meal if you're worried that it might be your last. But the whole business has been made even more worrying by the fact that the information being offered now frequently conflicts with last week's data... so what is the truth about the food we eat? ... What is good for you and what is bad for you? What should you avoid and what can you eat with impunity? (Giddens 1991, s.101 i Östberg 2003, s.3-4):

Lupton (2000) menar att som ett sätt att skapa en känsla av tillit, i förhållande till mat, när mycket av råden kring vad vi ska äta är motsägelsefulla, skapar människor egna definitioner för vad som är ”bra” och ”dålig” mat. Genom dessa egenskapade definitioner delar vi sedan hela tiden in mat i dessa kategorier och detta blir ett sätt att hantera matvalen i risksamhället (Lupton, 2000). Även Germov och Williams (1996 i Stjerna 2007, s.35) har funnit att deras respondenter delar in mat i ”bra” och ”dålig” mat, men här framförallt i förhållande till hur hälsosamt respondenterna upplevde livsmedlet. Germov och Williams (1996 i Stjerna, 2007, s.35) fann också att några av deras respondenter var villiga att äta livsmedel som de hade klassat som ”dåliga” om det gjorde att de tappade i vikt.

Likt Lupton (2000) menar även Östberg (2003) att föreställningar om hälsosam/ohälsosam mat är något som skapas i en social kontext. Med utgångspunkt i Becks (1992, i Östberg, 2003, s.12) teorier om risksamhället menar Östberg att hälsa och risk ”ses som två sidor av samma mynt” eftersom att se en produkt som hälsosam automatiskt kommer att innebära att andra produkter kategoriseras som mindre hälsosamma och då också farligare. När Östberg (2003, ss.49-50) diskuterar Giddens i förhållande till mat och matval finner han att det krävs att konsumenten ständigt tar ställning till sanningshalten i expertråden i förhållande till mat och hälsa. Östberg (2003, s.51) finner även att den skyddande hinna av tillit gör att konsumenterna kan stänga ute en del av de expertråd som cirkulerar omkring dem, samtidigt som han menar att vi ständigt förhandlar kring vilka råd vi lyssnar på. Östberg (2003, s.52) förklarar vidare hur Giddens (1997) skapande av en livsstil kan ta sig uttryck i förhållande till

mat, som till exempel vegetarianism. Genom att sälla sig till livsstilen vegetarian reducerar individen vilka valmöjligheter som finns tillgängliga i förhållande till mat och ätande (Östberg, 2003, s.52).

Östberg (2003, s.224) fann vidare att hans respondenter generellt sätt hade en stor kunskap och medvetenhet om hur de ska äta och vad som är konsekvenserna av att äta ohälsosamt. Det visade sig dock att de till viss del agerar utefter de hälsoråd som de har fått rörande vad man bör äta, men att:

The connection between the communicated information and the resulting consumption practices are far less linear and more ambivalent, however, than what the logic of the consumers as rational decision makers in the spirit of Homo Economicus would suggest (Östberg, 2003, s.224)

Han menar därför är det inte rimligt att hälsobudskap förs ut med antagandet att människor agerar rationellt i förhållande till matval (Östberg, 2003, s.224).

Även Lupton och Chapman (1995) har undersökt hur konsumenter hanterar kostråd. De har funnit att människor använder sig av ett antal strategier för att hantera de olika kostråden som cirkulerar i samhället för att avgöra vad de ska äta. Respondenterna uttrycker att ”allting med måtta” var rätt sätt att äta – oavsett vad myndigheter eller media förespråkade (Lupton & Chapman, 1995, s.490). Det var viktigt att vara ”disciplinerad” för att bibehålla en god hälsa och en smal kropp och samtidigt var det mycket viktigt att ibland äta ”fel” mat och ge efter för det som anses njutningsfullt snarare än nyttigt (Lupton & Chapman, 1995, s.487). Ett annat viktigt sätt för respondenterna att bedöma om mat var hälsosam eller ej var att de litade på hur viss mat fick deras kroppar att kännas (”wisdom of the body”) snarare än myndigheters råd på vad som är hälsosamt (Lupton & Chapman, 1995, s.490). Lupton och Chapman (1995) menar att människor tar hälsoråd i beaktande men att de har olika strategier för hur de tar till sig dessa råd och om de kommer att följa dem.

3.3 Mat, kontroll och njutning

Lupton (1996, ss. 131-153) menar att i det västerländska samhället finns en ständig spänning mellan mat som en källa till njutning och en strävan efter den hälsosamma och smala kroppen. Därför menar hon att mat och ätande för alla människor innehåller ett mått av att försöka utöva makt över kroppen. Något som i olika grad kännetecknar alla människors relation till mat i vår kultur (Lupton, 1996, ss. 131-153). Enligt Lupton (1996, ss. 131-153) finns det också två extremer på hur människor ser på mat, där det ena synsättet består i att framförallt

se mat som ett njutningsmedel och det andra i att framförallt se mat som något nödvändigt ont som behövs för att driva kroppen. Hon menar att de flesta människor befinner sig mellan dessa två extremer. Lupton (1996, s.149) lyfter även fram hur många människor följer ett cirkulärt mönster av att ge efter för frestelsen, känna en kort stund av tillfredställelse, känna skam och äckel, inte tillåta sig och till sist sedan ge efter för frestelsen igen.

Som en förklaringsmodell till dessa motstående synsätt på mat och ätande framhåller Lupton Foucaults (1979 i Lupton 1996, s.152) resonemang i sexualitetens historia och menar att vi inte skulle finna så mycket njutning i ”dålig” mat om det inte var för att det faktiskt var något som vi såg som förbjudet, genom att vi rationellt uppfattar viss mat som “dålig” blir den på ett sensuellt och emotionellt plan ”bra” för oss i avseende på njutning.

3.4 Sammanfattning teori

Utifrån dessa studier (Lupton & Chapman, 1995) (Östberg, 2003) (Lupton, 2000) (Germov och Williams, 1996 i Stjerna, 2007) kan vi se att människor använder sig av olika strategier för att hantera de motstridiga råden som finns i samhället rörande vad vi ska äta. Vi kan även se att förutom önskan att äta hälsosamt finns det även andra parametrar såsom önskan att äta gott och ge efter för *njutning* (Lupton & Chapman, 1995) (Lupton, 1996) som påverkar människors matval. Vi ser också att kostråd inte tas emot passivt (Östberg, 2003) (Lupton & Chapman, 1995), utan att vi bearbetar dem och har olika strategier för hur vi tar till oss och använder olika *kostråd*. Detta sätt att förhålla sig *reflexivt* till kostråd kan förklaras av Beck (2012) och Giddens (1997) teorier om risksamhället. Genom att expertråden har förlorat sitt monopol tvingas människor att ta ställning till de motstående vetenskaperna som cirkulerar i samhället. Dessa studier visar på en reflexivitet i förhållande till kostråd, vad studierna inte visar är hur människor sedan använder sin kunskap i praktiken och vad det leder till att människor faktiskt äter.

Utefter teorin har det framkommit olika tematiska indelningar som kommer att utgöra strukturen för analysen.

- Kostråd
- Njutning och estetik
- Självreflexion

Dessa tematiska indelningar kommer att vara till hjälp att besvara frågeställningarna hur lunchgäster resonerar i en valsituation och vad är det de faktiskt äter?

4. Presentation och analys av empiri

De intervjuer och näringsberäkningar, som har kodats in och gjorts om till kvantitativ data kommer i denna del presenteras och analyseras. Även det kvalitativa materialet kommer att redogöras för. Det empiriska materialet och analysen struktureras enligt de teman som framkommit i teoriavsnittet: kostråd, njutning och estetik samt självreflektion. Till de tematiska indelningarna tillkommer ytterligare en del, ”Vad är det de faktiskt äter?”.

4.1 Kostråd

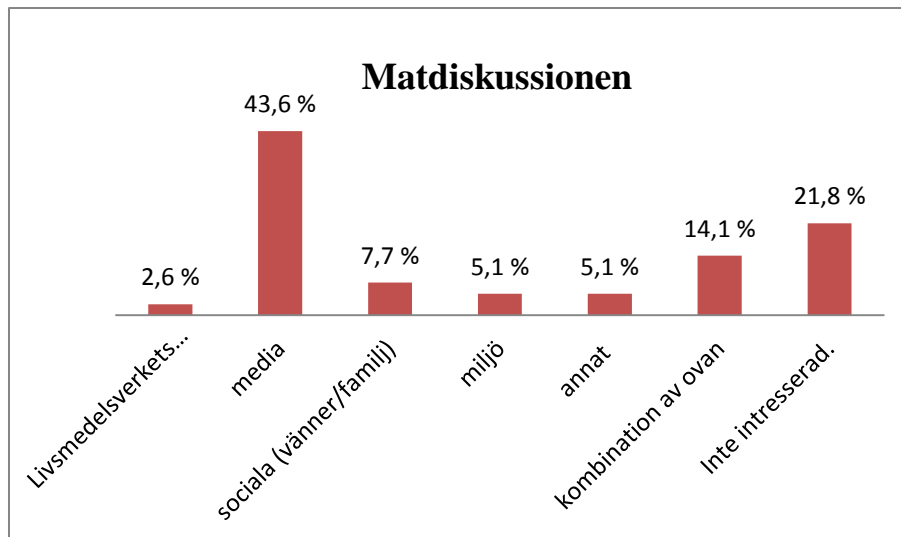
Genom att studera hur våra respondenter ställer sig till den pågående debatten i samhället rörande vad man ska äta, samt genom att ta reda på var de hämtar sin information ifrån och vilka metoder eller synsätt de säger sig följa i sitt val av mat kan vi få en bild av hur respondenterna förhåller sig till de kostråd som cirkulerar i samhället. Därigenom kan vi få en bild av hur lunchgäster resonerar i en valsituation.

Av empiriinsamlingen framkom att många använde media som informationskälla för matval. Dock framkom det även att en relativt stor andel inte var intresserade av att följa information kring vad man ska äta. Följande respondent berättade hur hon sökte upp fakta och information om olika metoder när hon tyckte att vågen visade för mycket, men att det inte var något som ockuperade hennes tankar vanligen.

Saken är väl det, det är väl det som är problemet, att större delen av tiden så tänker jag inte över huvud taget, utan jag äter, och sen sen när man har ställt sig på vågen några gånger så och inser att, det här funkar inte, det är då man börjar tänka. Och det är då man börjar hoppa på olika metoder.
(Kvinna, intervju 3)

4.1.1 Var hämtar respondenterna sin information ifrån?

I datan framkom att de flesta respondenter vänder sig till media för att få information kring vad de ska äta 44 % (figur 2). Det visade sig dock att 22 % av respondenterna inte var intresserade av matdiskussionen. För de respondenter som uppgav att de följde diskussionen om vad man ska äta, var det näst vanligaste sättet efter media att hämta information ifrån en kombination av olika informationskällor såsom media och vänner/familj (figur 2).



Figur 2. Matdiskussionen

Att många inte var intresserade av att följa diskussionen kring vad man ska äta kan kopplas till Giddens (1997) teorier kring den skyddande hinnan. Dessa respondenter förpassar kostråd till utanför den skyddande hinnan (Giddens, 1997). Detta kan till exempel göras genom att skjuta risken framåt i tiden, på så vis ligger konsekvenserna av att äta ohälsosamt så långt fram att denna risk går att förbise. En teori som även går att applicera på kvinnan ovan, hon lyckas bortse ifrån risken tills dess att vågen visar för mycket, då tvingas hon möta risken och göra något åt vikten.

En respondent som intervjuades var skeptisk till diskussionen i media om vad man ska äta. Respondenten nämnde hur skev diskussionen kring mat ofta är och hur denna diskussion många gånger är kopplad till ett väldigt stort fokus på kroppen och smalhetsideal. Han menar att det finns så många andra effekter om kroppen som mat påverkar än de rent utseendemässiga.

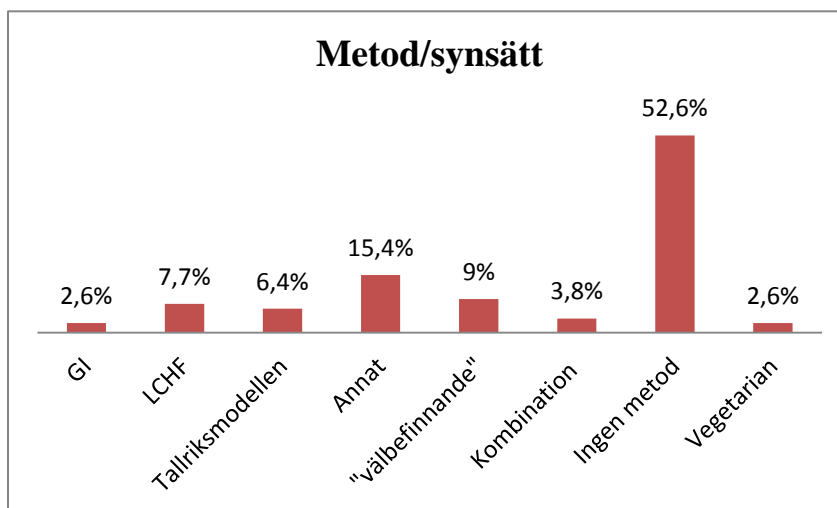
Det är så mycket pengar bakom dieterna, olika produkter och så försöker man hitta forskningsresultat som hela tiden stödjer sin egen bild för att man ska tjäna pengar på andras hälsa och sådär. Och jag förstår att folk får en väldigt spretig bild av vad man ska äta för ena stunden är det ena och andra. Min tanke är att folk är olika, därför att om jag äter fel så får det inte så stora utslag på mig men andra människor kanske blir jätte, lägger på sig mycket i vikt, på en gång liksom. Bland annat så är det väldigt stort fokus på att man hela tiden ska vara så smal som möjligt. Men det är ju en massa andra effekter om kroppen, man ska undvika sjukdomar, immunförsvar, bättre minne. Men det är väldigt fokus i media att man ska vara så smal som möjligt. /- - -. Det jag grundar mig på är det jag läst på mig om för länge sedan om, mycket om ursprungskost stenålderskost, men det kommer från böcker jag läste, lite artiklar och så. Sen är det naturligtvis tidningar som man läser men man får läsa med glasögonen på. Det är väldigt mycket konstigt som skrivs. Och sen läser jag kemi och såna grejer så då får man kanske ta den kunskap man läst och förstå de mer bakomliggande, metabolismen och grejer. (Man, intervju 42)

Respondenten uppmärksammar den risk i förhållande till matintag som ofta skildras i media

(Giddens 1991 i Östberg, 2003). Respondentens resonemang pekar på den bild som Giddens och Beck ger där vetenskapsmän och teorier motsäger sig allt mer, genom att tala om hur det i media står spretiga och motstridiga saker om vad vi människor ska äta. Respondentens sätt att hantera detta är att sätta på sig sina kritiska glasögon och använda den tidigare kunskap han samlat på sig vilket stämmer överens med Becks (2012) tanke om att människor tvingas förhålla sig ”reflexivt” till vetenskapen.

4.1.2 Metodval

Vi ställde även frågan till våra respondenter om de följde någon metod i sitt val av mat. I nedanstående tabell kan vi se att de flesta av våra respondenter inte har någon metod när det väljer mat (53 %) (figur 3). Dock kan vi utläsa att det är 9 % som säger sig ha välbefinnande som metod, 8 % LCHF, 6 % tallriksmodellen, 3 % är vegetarianer och 3 % har GI som metod (figur 3).



Figur 3. Metod/synsätt

En stor del av respondenterna utgick inte från någon metod när de valde mat (figur 3). Samtidigt uttryckte respondenterna tankar som tyder på att de ändå inspireras av olika dieter. Bland annat uttryckte flera respondenter att de ville dra ner på mängden kolhydrater i sin kost, tankar som vi associerar till LCHF¹. Ett exempel på detta är kvinnan i intervju 27 när vi ställde frågan till henne om hon följde någon metod:

¹ Annika Dahlqvist en välkänd profil inom LCHF (Low Carb High Fat) i Sverige beskriver hur kosten ska innehålla mindre kolhydrater, socker och stärkelse, att kosten ska innehålla mycket naturligt fett (som smör och kokosfett) och lite tillsatser och kemikalier (annikadahlqvist, u.å hemsida).

Nej, det gör jag inte, sen visserligen påverkas man av att inte äta för mycket vitt bröd, pasta och det byter man ut mot sallad, men inte någonting så. (Kvinna, intervju 27)

Ett annat exempel på hur en respondent verkar ha påverkats av en metod visas nedan:

R: Nyttigt var det idag som var det viktigaste

I: Vad är nyttigt för dig?

R: Grönsaker, fisk, jag tänker mycket på att kolhydrater inte är nyttigt för mig, men jag följer inte alltid det. Jag vill ta bröd men nu gjorde jag inte det idag.

/- -/

I: I ditt val av mat utgår du ifrån någon metod eller särskilt synsätt?

R: Nej,

I: Men lite det här att du inte äter bröd?

R: Ja följer inte det så ofta. Men jag tycker det är lite hemskt att man ska ha ångest nu för att äta bröd och pasta jag gillar inte det riktigt men det är ju möjligt att det är sant. (Kvinna, intervju 9)

Hur respondenterna har influerats av aktuella metoder som är synliga i media kommer att diskuteras ytterligare under kolhydratsrädsla avsnitt **4.4.6**.

Även om majoriteten av våra respondenter inte följde någon metod när det väljer mat (53 % figur 3) såg vi att 9 % hade välbefinnande som metod, 8 % följde LCHF 3 % följde GI, 6 % följde tallriksmodellen och 3 % är vegetarianer.

Tidigare i uppsatsen har Östberg (2003) visat hur att vara vegetarian kan vara ett uttryck för det som Giddens (1997) benämner som livsstil. Vi menar att även metoder/dieter så som LCHF och Stenålderskost kan likställas med vad Giddens (1997) benämner livsstil. En livsstil (Giddens, 1997) innebär ett sätt att hantera val genom att skapa rutiner och en mall för hur människan ska handla. I förhållande till mat gör just dieter/metoder detta effektivt genom att skapa mallar för hur människor ska välja och till viss del minska vilka val som är möjliga.

Genom att sälla sig till en viss diet/metod sätts också en parentes kring en del av de andra kostråden som cirkulerar omkring oss (Giddens, 1997). Samtidigt blir en metod/diet också ett sätt att dela in mat i ”bra” och ”dålig” något som Germov och Williams (1996 i Stjerna 2007, s.24) har funnit är ett sätt för människor att sälla bland kostråd och att skapa tillit. Respondenten nedan gör en tydlig uppdelning av ”bra” och ”dålig” mat:

/- -/. Jag försöker äta mer protein och grönsaker och mindre kolhydrater /- -/. (Kvinna, intervju 31)

På så sätt blir valet enklare, för denna respondent innebar det att protein och grönsaker klassades som någonting bra, medan kolhydrater klassades som någonting dåligt.

Sammanfattningsvis kan vi se att media är den viktigaste informationskällan men att många överhuvudtaget inte är intresserade av matdiskussionen. Genom respondenternas resonemang stöds Beck (2012) och Giddens (1997) teser om att vi lever i risksamhället, högmoderniteten

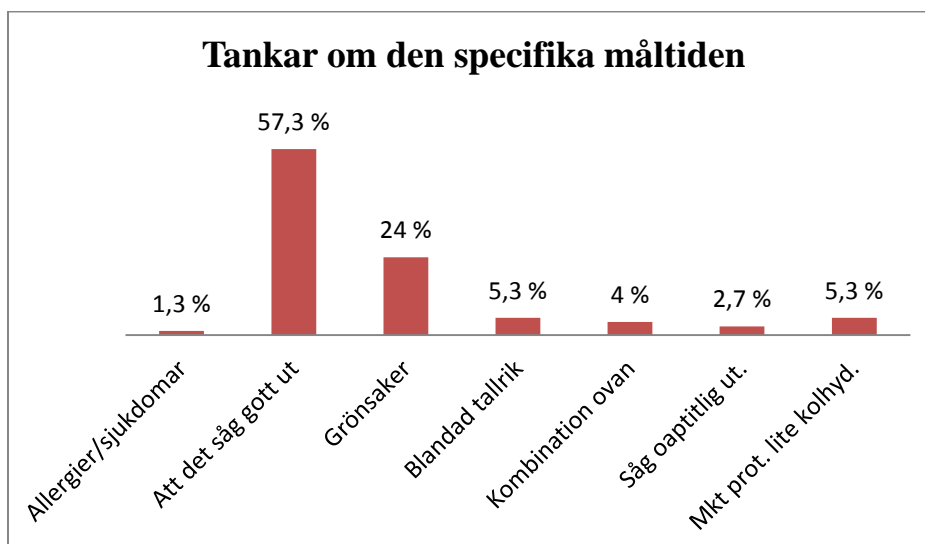
då de visar hur respondenterna ständigt måste reflektera hur de ska hantera de motstridiga råden. Att många respondenter inte alls är intresserade av diskussionen i media kring vad man skall äta kan också knytas till Giddens (1997) teorier kring den ”skyddande hinnan”. Majoriteten av respondenterna följer ingen metod/diet, men det fanns dem som använde sig av metoder i sitt val av mat. Detta kan kopplas till Giddens (1997) teorier om livsstil som ett sätt att hantera alla de matval vi tvingas göra och Germov och Williams (1996 i Stjerna 2007, s.24) tankar kring ”bra” och ”dålig” mat.

4.2 Njutning och estetik

Genom att ställa frågan ”Vilka faktorer styrde valet?” och ”Hur tänkte du vid den här specifika måltiden du lagt upp?” kan vi få reda på hur människor resonerar i en valsituation. För många var det viktigaste att maten var god. En respondent framförde speciellt betydelsen av att maten ska vara god och se god ut:

Att det är smakligt, och ser smakligt ut, smakar bra och ser smakligt ut. Asså, det här med näringsvärde och det, de kommer på en plats längre ner i faktorerna, bland faktorerna.
(Man, intervju 1)

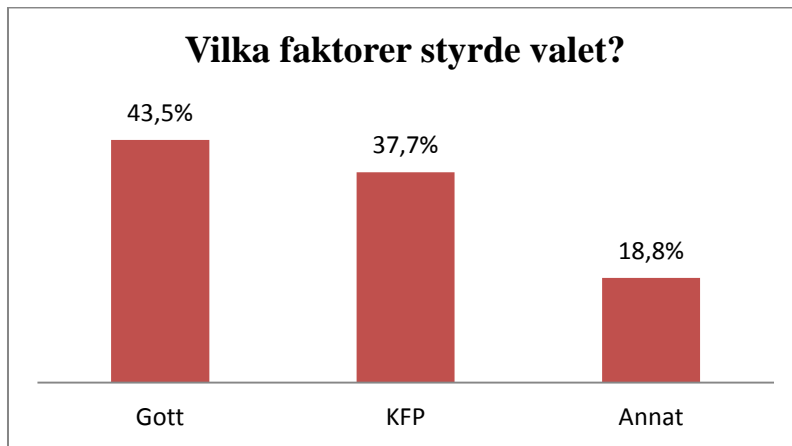
Detta synsätt att maten framförallt ska vara god är något genomgående hos respondenterna. När vi har ställt frågan ”Hur tänker du vid den här speciella måltiden du har lagt upp?” anger 57 % av respondenterna att de framförallt har tänkt på vad som är gott (figur 4). En stor del har också tänkt att de ska välja grönsaker 24 % (figur 4).



Figur 4. Tankar om den specifika måltiden

När respondenterna tillfrågades vilken som var den viktigaste faktorn som styrde respondenternas val av mat svarade 44 % (figur 5) att det är vad som var gott som var den

viktigaste faktorn. Figur 5 visar även att 38 % hänvisade till att sammansättningen av kolhydrater, fett och protein som den viktigaste faktorn som styrde valet av deras måltid.



Figur 5. Vilka faktorer styrde valet?

Samtidigt fanns det hos en del respondenter ett resonemang om att de egentligen inte borde äta viss mat. Somliga av respondenterna nämnde även att deras val inte stämde överens med vad de egentligen ansåg var hälsosamt eller vad de egentligen hade tänkt sig äta:

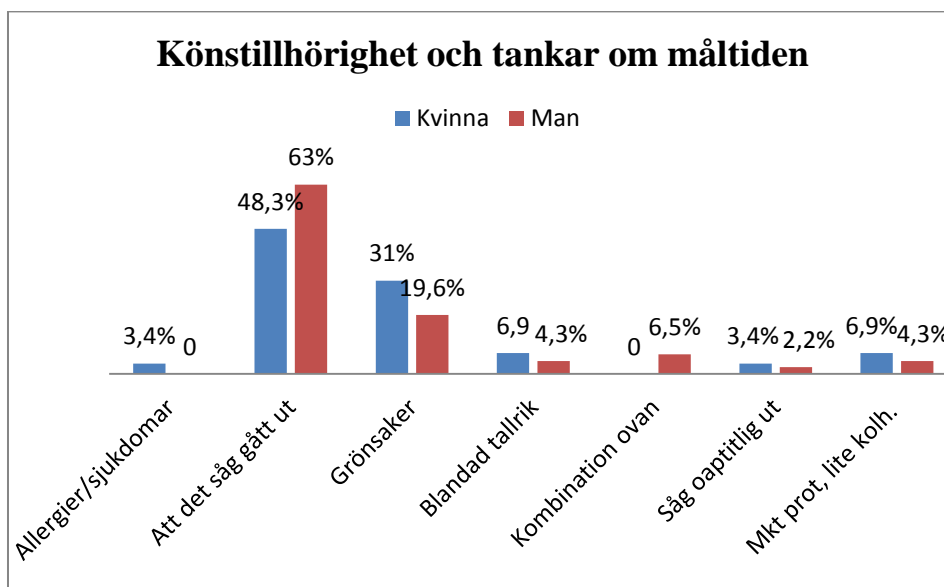
Idag tänkte jag helt fel, ja, de lurade mig idag! Jag är svag för pytt i panna. Jag ville egentligen, jag har sagt att i denna vecka ska jag inte äta kolhydrater men nu blev det ju bara kolhydrater. Så jag sa jag la upp ett bra lass sallad så tänkte jag att jag bara skulle ta något annat till men jag är svag för pyttipanna! Annars kommer jag nog att skärpa till mig med det i veckan. Vi är medvetna vad vi äter.
(Man, intervju 7)

Lupton (1996) menar att det finns en ständig spänning mellan å ena sidan mat som en källa till njutning och å andra sidan strävan efter den hälsosamma och smala kroppen. Bland våra respondenter kan vi se detta resonemang som Lupton (1996) beskriver där det är en ständig spänning mellan mat som något njutningsfullt och eller något som kan leda till en ohälsosam tjock kropp. Lupton (1996) menar att genom att maten är ”dålig” blir den på ett sensuellt och emotionellt plan ”bra” för oss i avseende på njutning. Detta såg vi hos respondenten ovan (Man, intervju 7) som framhåller just pyttipanna som ”dålig” men ”bra” med avseende på njutning. Vi ser bland våra respondenter också något av de cirkelresonemang som Lupton (1996) beskriver. Respondent ovan (man, intervju 7) beskriver även hur han egentligen inte skulle ätit kolhydrater, att han gjorde det i alla fall och hur han ”annars kommer jag nog att skärpa till mig med det i veckan”.

4.2.1 Njutning och estetik – Manligt och kvinnligt

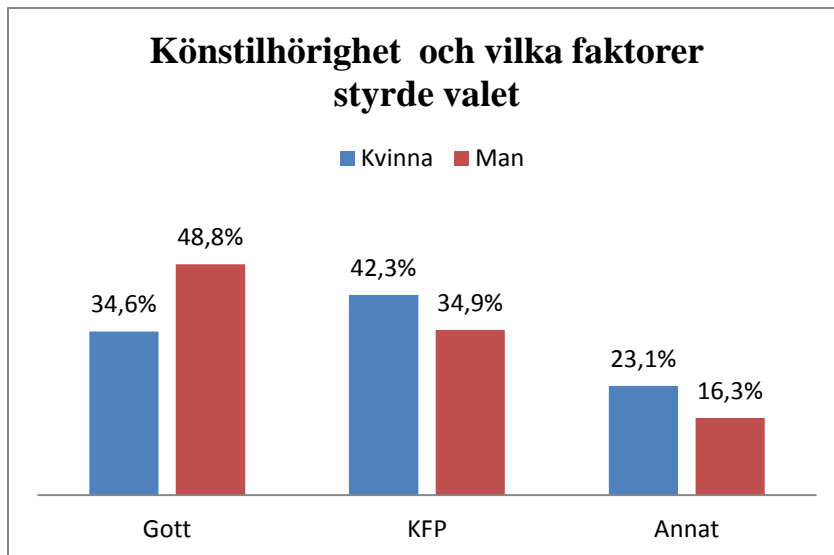
I materialet finns en skillnad mellan hur kvinnor och män resonerade kring frågorna: ”Hur tänkte du vid den här specifika måltiden?” och ”Vilka faktorer styrde valet?”. Män tenderar att i större grad referera till gott och välbefinnande i flera av våra frågor i jämförelse med kvinnor. Kvinnor tenderar i sin tur att nämna grönsaker oftare än män.

Vid frågan ”Hur tänker du vid den här specifika måltiden du har lagt upp?” anger 63 % av männen att de framförallt har tänkt på vad som är gott (figur 6). Av kvinnorna är det 48 % som har angett att de framför allt har tänkt på vad som är gott. 31 % av kvinnorna har också angett att det är grönsaker de tänker på, motsvarande siffra för männen är 20 % (figur 6).



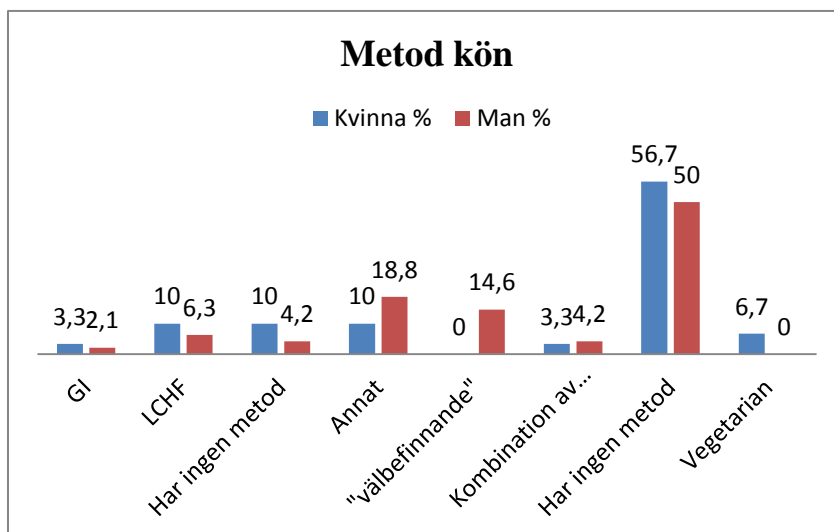
Figur 6. Könstillhörighet och tankar om den specifika måltiden.

Vid frågan om vilka faktorer som styrde valet angav 49 % av männen gott som den viktigaste faktorn som styrde måltidsvalet. När det gäller kvinnor var det 35 % som angav gott som den viktigaste faktorn (figur 7).



Figur 7. Könstillhörighet och vilka faktorer styrde valet.

Samma mönster fås också fram om vi studerar figur 8 som berör vilka metoder respondenterna följer. Anmärkningsvärt här är att när det tas hänsyn till kön, utgår inga kvinnor från välbefinnande som metod medan 15 % av männen gör detta (figur 8).



Figur 8. Metod och könstillhörighet.

Jensen och Holm (1999) har studerat könsaspekten av matkonsumtion och funnit att män äter mer kött, potatis och alkohol, medan kvinnor äter mer frukt, grönsaker och syrliga mjölkprodukter. Även Boek et al. (2012) har i sin studie kring matval hos collegestudenter i USA funnit att den viktigaste faktorn som styrde matval för både män och kvinnor var om maten var god eller inte, men att kvinnor var mer benägna än män att ogilla maten på grund av att de ansåg maten vara icke näringsriktig.

Jensen och Holm (1999) förklarar sitt resultat med att olika livsmedel har olika symboliska betydelser. De menar att kött har en symbolisk betydelse och kopplas samman med ”styrka och makt” (Jensen & Holm, 1999) vilket gör att män tenderar att äta mer kött, medan grönsaker och lättare mat ses som det feminina (Jensen & Holm, 1999). De fann också att män med högre utbildning tenderar att ha en matkonsumtion som mer liknar kvinnornas (Jensen & Holm, 1999).

Dessa teorier kan förklara varför kvinnor i högre grad nämner grönsaker när man frågar dem hur de tänker kring den speciella måltiden som de lagt upp. Att skillnaden ändå inte är större kan bero på att våra respondenter troligtvis har en relativ hög utbildningsnivå och därför kan förväntas äta på ett mer feminint vis (Jensen & Holm, 1999). I vårt insamlade material uppmärksammade vi att det endast var män av våra respondenter som valde att dricka lättöl till sin lunch på lunchrestaurangen vilket överensstämmer med antagandet om att livsmedel har en symbolisk innebörd om vad som är manligt respektive kvinnligt. I vårt insamlade material hittade vi en man som hemskt gärna ville äta kött.

Jag ville ha kött. Och det var närmst, och de andra ställena jag hellre går på hade inget smaskigt att erbjuda. (Man, intervju 29)

Enligt Jensen och Holm (1999) finns det även en lägre toleransnivå för kvinnor som äter för mycket eller överviktiga kvinnor. Kvinnor riskerar också att i högre grad än män bli kommenterade med avseende på vilken mat de valt eller hur mycket de äter. Detta skulle kunna vara en förklaring till att det är en lägre andel kvinnor som angett gott som skäl för valet och att det inte är några kvinnor som har angett välbefinnande som metod. Det är inte lika socialt accepterat för kvinnor att göra detta. Att kvinnor i högre grad tenderar att få kommentarer kring vad de har ätit eller hur mycket de äter (Jensen & Holm, 1999) skulle också kunna vara ett skäl till att vi upplevde det som svårare att få kvinnor att delta i studien än män.

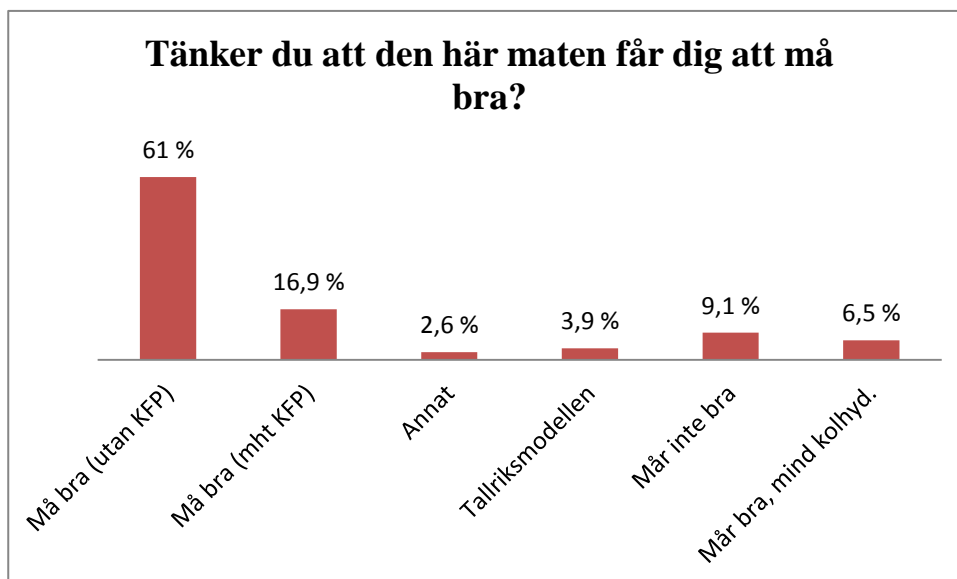
Sammanfattningsvis har vi kommit fram till att njutning är viktigt och avgörande när det gäller de flesta av våra respondenters val av lunch. Samtidigt har vi funnit resonemang hos respondenterna som stödjer Luptons (1996) tankar kring en spänning mellan mat som njutning och mat som något som kan leda till en ohälsosam tjock kropp. Luptons (1996) cirkelresonemang återkommer även hos våra respondenter. I materialet finns en skillnad i att män i högre grad än kvinnor refererar till gott och välbefinnande medan kvinnor i högre grad refererar till näringsinnehåll eller grönsaker. Något som Jensen och Holm (1999) menar kan

beror på den symboliska innebörden som olika livsmedel har och hur det finns en lägre toleransnivå för överviktiga kvinnor eller kvinnor som äter för mycket. Att det viktigaste för matval är smak ligger i linje med Boek et al. (2012) studie. Studien finner även att kvinnor är mer benägna att ogilla maten om de uppfattar den som icke näringsriktig än vad män är, vilket stämmer överens med vad vi funnit.

4.3 Självreflexivitet

Genom att ställa frågan, hur maten får människor att må, lyfts komplexiteten i människors matval fram. Matval är inte något som är enkelt, människor får ständigt kompromissa kring olika önskningar de har på sin mat och ibland gå emot vad de egentligen vill och äta vad som erbjuds. I detta avsnitt kommer vi studera närmare hur respondenterna reflekterar över sig själva och sitt matval.

I nedanstående diagram (figur 9) visas hur 17 % uppger att de mår bra med hänvisning till kolhydrater, fett och protein. Att de hänvisar till kolhydrater, fett och protein (KFP) innebär inte i sig att de hänvisar till kostrekommendationerna utan snarare att de hänvisar till näringsinnehåll i måltiden till en orsak att de mår bra. Av respondenterna uppger 61 % att de mår bra av sin måltid utan att hänvisa till näringsinnehållet (figur 9). Bland respondenterna framkommer det även att 9 % inte mår bra av maten de har valt (figur 9)



Figur. 9 Tänker du att den här maten får dig att må bra?

Må bra av maten

De som svarade att de mådde bra av att äta maten ansåg att de mådde bra av olika anledningar. En del människor mådde bra för att det var gott, medan andra mådde bra med hänvisning till näringsinnehållet (KFP), för att det var mycket grönsaker eller för att maten var vällagad och utan tillsatser.

Mår inte bra av maten

Ett antal respondenter uppgav att de inte trodde att maten de valt fick dem att må bra (9 % figur 9). En respondent uttryckte även under flera frågor tankar som kretsar till hur maten fick honom att må:

I: Hur tänkte du vid den här specifika måltiden du lagt upp?

R: Kompromiss, kompromiss, kompromiss. Och så menar jag lite att det är såklart hur jag känner i kroppen att jag behöver äta och ja, hur mycket jag orkar bry mig vad jag ska och inte ska äta, och så tänker jag kolhydrater, fett och näringsämnen, men även sånt som är ekologiskt eller inte ekologiskt. Till exempel vet jag att den här kycklingen kommer ifrån Danmark och de har ju inte samma kriterier som vi har i Sverige. Och jag har förfrågat inom personalen och dom har ju ansett att de inte har den budgeten att köpa svensk kyckling vilket jag tror på sikt kommer inte betala sig. Så tänker jag att jag försöker äta ganska proteinrikt, vilket inte alltid är så lätt. Det är klart att det är bra att det smakar gott men det är inte det som är högsta prioritering. Utan helst vill jag må bra av maten i första hand, sen får det smaka gott också. Nu tog jag tre pannkakor här nu och det var för att jag var så himla trött. (Man, intervju 44)

Respondenten diskuterar hur hans matval innebär ett ständigt kompromissande, något som vi även har sätt hos andra respondenter framförallt under njutning och estetikdelen. Respondenten säger till exempel att smaken inte är högsta prioritering utan det är att maten ska få honom att må bra. Trots detta har respondent valt att äta tre pannkakor, något han själv definierar som för många: ”Nu tog jag tre pannkakor de är ganska små men ja, det är klart jag hade mått bättre av att bara äta en” (Man, intervju 44). Respondentens kompromissande stannar inte vid hälsosamt/njutning utan innefattar även ett kompromissande mellan det etiska och näringsmässiga. Ovan nämner responderten att han egentligen inte vill äta kyckling (som är uppfödd i Danmark) och nedan hur han egentligen inte vill äta kött samt hur han har varit vegetarian. Respondenten (Man, intervju 44) fortsätter också sitt resonemang med att diskutera trovärdheten i hur världsmarknaden hanterar mat, livsmedel och det djuretiska:

R: /- - -. Jag var lite besviken egentligen idag, den vegetariska ärtsoppan var slut, så jag tog lite av den traditionella svenska ärtsoppan, egentligen äter jag inte kött, men det är väldigt svårt. Jag har varit vegetarian i tretton år innan.

I: Varför var du det?

R: Det är längesen och av olika skäl, lite privata skäl, lite av min trosuppfattning. Det är så mer etiskt korrekt. Men sen har jag läst mer om ämnen och ja alltså hela världsmarknaden hur vi hanterar mat och livsmedel och djur asså det är en så komplex historia /- - -. Idag försöker jag mer bara äta naturligt. /- - -. Sen tror jag inte att det är bra att äta för mycket sojabaserat som har det ursprunget.

Ett liknande resonemang kring kompromissande och det etiska förs av en annan respondent nedan (Man, intervju 18):

R: Nej, just den här maten får mig nog inte att må särskilt mycket bättre än tidigare. Men nej, alltså nå. Jag tittar inte så mycket på personligen vad maten gör med mig. Jag tänker mer på vad den maten jag äter gör med andra faktorer till exempel miljö och sådana andra saker. Men det kan jag inte riktigt välja här för det finns inget ekologiskt alternativ. Det finns vegetariskt ju, men ja. Ekologiskt och närodlat är ju såklart bäst. Inga sådana här rödmärkta fiskar.

I: Men du är inte vegetarian?

R: Nej.

Giddens (1991 i Stjerna 2007 s.24-25) beskriver hur all valfrihet frambringar många individuella reflexionsprocesser. Detta är något som vi ser hos respondenterna. I dessa respondenters tankar blir det tydligt att de ser en risk i deras vardag när det gäller deras lunchval, speciellt då lunchrestaurangen inte når upp till deras krav när det gäller det etiska, djurhantering och miljöpåverkan.

Respondenten (man, intervju 44) verkar ha tagit till sig en mängd olika teorier och metoder för hur han ska äta. Han förhandlar också hela tiden med sig själv kring vilka råd han ska följa och hur viktiga det är i relation till andra teorier/njutning/näringsinnehåll/etik. Denna ständiga förhandling som Giddens (1997) talar om, där vi tvingas att hela tiden ta ställning till olika experter och på så sätt förkasta andra är väldigt tydligt i respondentens resonemang. Respondenten visar även på en stor misstro mot restaurangen och världsmarknadens hantering av mat och livsmedel. Giddens (1997) nämner hur vi i högmoderniteten tvingas att dagligen lita på olika expertsystem för att undvika att vårt liv ska bli allt för skrämmande och jobbigt, att ha tillit till dessa experter blir ett sätt att bortse från vissa risker. Denna tillit verkar vara ganska låg hos vår respondent, åtminstone i förhållande till mat och livsmedel, något som i förlängningen innebär att han dagligen tvingas att själv ta ställning till och värdera de konsekvenser hans matval får. Han verkar inte heller ha en specifik livsstil (Giddens, 1997) eller rutiner för hur han ska agera, något som vi ibland såg hos andra respondenter som hanterar det etiska valet genom att hålla sig till vegetarisk kost. Istället lever han i ett ständig självreflekterande kring hur han påverkar och påverkas av sina matval. Det enda expertsystem där vi uppfattar att han lägger någon form av tillit är ekologisk mat.

Sammanfattningsvis kan vi se att människor mår bra av flera olika anledningar. Majoriteten menar på att maten får dem att må bra utan att de hänvisar till näringsinnehåll i måltiden (KFP). Det framkom även att några inte mår bra av maten vilket visar på komplexiteten

som finns i matval. Vi vill även framhålla ytterligare spänningar (andra teorier/njutning/näringsinnehåll/etik) förutom njutning och strävan efter den hälsosamma/smala kroppen (Lupton, 1996) som dessa respondenter visar på. I likhet med Östberg (2003) vill vi även peka på den förhandling som Giddens (1997) nämner där respondenterna tvingas kompromissa och ta ställning till olika experter och sanningar som en viktig del av matvalet.

4.4 Vad är det de faktiskt äter?

Under detta avsnitt presenteras vad respondenterna faktiskt äter. Detta ger möjlighet att studera om respondenternas resonemang kring sitt matval överensstämmer med vad de faktiskt äter. Först kommer respondenternas energiintag och deras fördelning av kolhydrater, fett och protein att presenteras. Efter detta presenteras korrelationen mellan metod och faktorer som styrde valet, med vad de faktiskt äter. Kolhydraträdsla är en tanke som fanns hos många av våra respondenter och därför diskuteras även detta i texten.

4.4.1 Energiintaget vid lunch

Av våra respondenter äter 62 % mer än 3141 kJ till lunch (se bilaga 2: tabell 1) vilket är mer energi än vad många kan antagas behöva vid en lunch om vi utgår från referensvärdet (LIVSFS 2009:6, Bilaga s. 5). Av kvinnorna äter 54 % 1670 – 3140 kJ till lunch medan 76 % av männen äter mer än 3141 kJ till lunch (se bilaga 2: tabell 2).

4.4.2 Respondenternas intag av protein, fett, kolhydrater och frukt och grönt.

Huvuddelen av respondenterna äter mer fett och mättat fett än det rekommenderade 25 – 35 E % fett och max 10 E% mättat fett (SLV, 2012c) (tabell 2). Generellt sett är också respondenternas intag av kolhydrater för lågt då majoriteten äter under de rekommenderade 50-60 E % kolhydrater (SLV, 2012c) (tabell 2). Majoriteten av respondenterna äter 10-20 E% protein (se bilaga 2: tabell 6) vilket innebär att de ligger i linje med rekommendationerna (SLV, 2012c). Samtidigt är det en stor del som äter för mycket protein (tabell 2). Av respondenterna äter många (41 %) mer än 176 g frukt och grönt i sin måltid, vilket är en god bit på vägen för att nå upp till de rekommenderade 500 g per dag (se bilaga 2: tabell 7) (SLV, 2012e). En relativt stor andel (35 %) äter dock i minsta laget 0-124 g frukt och grönt (se bilaga 2: tabell 7) (SLV, 2012e).

Tabell 2. Respondenternas intag av näringsämnen

Näringsämnen	Andel respondenter	Rekommenderat intag
Energi, mer än 3114 kJ	62 %	1670-3140 kJ
Fett, mer än 35 E %	66 %	25-30 E %
Mättat fett, mer än 10 E%	74 %	under 10 E %
Kolhydrater mindre än 50 E %	87 %	50 - 60 E %
Protein, mer än 20 E %	43 %	10-20 E %

För fullständiga tabeller se bilaga 2: tabell 1, 3-6

4.4.3 Skillnader eller likheter mellan kön gällande näringsintag av kolhydrater, protein och fett, frukt och grönt

Intaget av protein skiljer sig inte märkbart åt mellan könen (se bilaga 2: tabell 8). Intaget av fett är också relativt likvärdigt mellan könen (se bilaga 2: tabell 9). Av respondenterna äter 44 % av männen och 36 % av kvinnorna mer än 176 g frukt och grönt (se bilaga 2: tabell 10). Av dessa data kan man anta att det finns tendens för att män äter mer frukt och grönt än kvinnor, något som motsäger de resultat som vi tidigare har fått där kvinnor i högre grad än män (figur 6) nämner grönsaker när vi frågar dem hur de tänkt kring den specifika måltiden. Det strider också mot Jensen och Holms (1999) resonemang kring att kvinnor äter mer grönsaker och att grönsaker är något som ses som feminint.

Resultatet kanske kan förklaras med att som vi tidigare nämnt ligger restaurangen så att en stor del av lunchgästerna kan antagas ha en relativt hög utbildning något, som enligt Jensen och Holm (1999) gör att mäns kostvanor mer liknar kvinnornas. En annan förklaring kan vara att eftersom männen i allmänhet åt mer än kvinnorna (se bilaga 2: tabell 2) kan det innebära att de också äter en större mängd grönsaker (i gram), utan att andelen (%) grönsaker och frukt faktiskt är större.

Sammanfattningsvis åt respondenterna för mycket energi, för mycket fett, mättat fett och för lite kolhydrater. Majoriteten följer rekommendationerna rörande proteinintag, även om många äter för mycket. Många av respondenterna åt en relativt stor mängd frukt och grönt.

4.4.4 Enligt den viktigaste faktorn

I nedanstående tabell (tabell 3) görs en jämförelse vad respondenten har uppgett som den viktigaste faktorn som har styrt måltiden och vad de faktiskt har ätit.

Tabell 3.

Näringsämnen	Gott som faktor	KFP som faktor
Energi, mer än 3114 kJ	69 %	54 %
Fett, mer än 35 E %	76 %	62 %
Mättat fett, mer än 10 E%	79 %	65 %
Kolhydrater mindre än 50 E %	93 %	81 %
Protein, mer än 20 E%	45 %	39 %

För fullständiga tabeller se bilaga 2: tabell 11 - 15

Detta tyder på att de som bara har angett gott som faktor för måltidsvalet i någon större grad äter för mycket energi, kolhydrater, fett, mättat fett och protein i förhållande till de som har angett näringsinnehåll (KFP) som den styrande faktorn i måltidsvalet. Samtidigt är inte skillnaderna väldigt stora. Bland de som angett näringsinnehåll som den viktigaste faktorn ligger fortfarande en stor andel av respondenterna över SLV: s rekommendationer för energi, kolhydrater, fett, mättat fett och protein (SLV, 2012c) (LIVSFS 2009:6 Bilaga s. 5). Något som vi upplever som förvånade då vi menar att ange näringsinnehåll som den styrande faktorn för matvalet, borde innebära att respondenterna äter på ett hälsosammare vis i ännu högre grad än vad vi kan se i vårt empiriska material.

4.4.5 Enligt deras metod

I nedanstående text görs en jämförelse mellan vilken metod respondenterna angett att de använder för sitt matval och vad det är de faktiskt äter.

LCHF

Av de som säger sig äta LCHF äter majoriteten (83 %) över 35 E % fett (se bilaga 2: tabell 16). Intaget av kolhydrater ligger för samtliga under 0 -49 E % (se bilaga 2: tabell 17). Detta tyder på att de faktiskt äter som de säger att de gör, och i enlighet med deras metod. Samtidigt har vi svårt att avgöra om dessa respondenter verkligen följer sin metod då vår minsta kategori kolhydrater har ett spann mellan 0 -49 E % kolhydrater vilket innebär att det kan finnas en stor skillnad i hur mycket kolhydrater respondenterna äter utan att vi upptäckt detta.

Tallriksmodellen

De respondenter som säger sig äta enligt tallriksmodellen äter även de för mycket fett, 75 % äter mer än 35 E % fett (se bilaga 2: tabell 16). Ingen av respondenterna når upp till den rekommenderade mängden kolhydrater (SLV, 2012c), samtliga äter endast 0-49 E % (se

bilaga 2: tabell 17). De följer således inte tallriksmodellen. Genom att det endast är en låg andel respondenter som har uppgett tallriksmodellen som metod kan resultatet vara något missvisande.

Välbefinnande

Bland de som hade välbefinnande som metod äter 71 % mer än 35 E % fett (se bilaga 2: tabell 16). Majoriteten (86 %) äter för lite (0-49 E %) kolhydrater (se bilaga 2: tabell 17) (SLV, 2012c).

Ingen metod

Ingen metod är det vanligaste svaret bland respondenterna (53 %) (figur 3). Bland de som inte har någon metod äter 63 % över de rekommenderade 35 E % fett (SLV, 2012c) (se bilaga 2: tabell 16). Av de som inte har någon metod är det dock fler än för övriga metoder som når upp till det rekommenderade intaget av kolhydrater (16 %) även om majoriteten (82 %) fortfarande äter 0 – 49 E % kolhydrater (se bilaga 2: tabell 17) (SLV, 2012c).

4.4.6 Kolhydratsrädsla

Något som var genomgående av vårt kvalitativa material var de återkommande tankarna om att kolhydrater inte var någonting bra. Tankar som på senare tid har cirkulerat mycket i media (Aftonbladet, 2013) (Expressen, 2013) och som visat sig bland topplistan av kokböcker (Adlibris, u.å) (DN, 2012) där LCHF är väl omnämnt. Detta är extra viktigt och intressant eftersom att det står i motsättning till SLV kostråd som förespråkar ett högre intag av kolhydrater och mindre mängd av mättat fett (SLV, 2012c).

När Westman och Skans (2001, s.19) i sin studie ställer sig frågan ”Vad är hälsosam mat för dig?” nämner deras respondenter (58 %) att de anser mat som hälsosam då den inte innehåller så mycket fett. Detta resultat är motstridigt mot vad vi funnit i vårt material. I våra intervjuer har vi funnit endast ett fåtal som nämner att fett skulle vara dåligt för dem, utefter vad som framkommit i intervjuerna är det snarare kolhydraterna som de vill utesluta ur kosten och som de har ångest över om de äter. Att just kolhydrater klassas som den nya boven kan således bero på kolhydrater diskuteras i media just nu och att människor och samhället därför enligt Olofsson och Rashid (2009) konstruerar och rankar kolhydrater bland de högre riskerna.

4.4.7 Sammanfattning vad är det de faktiskt äter

Sammanfattningsvis är det viktigt att poängtera att samtliga respondenter inte i speciellt stor grad följer rekommendationerna (SLV, 2012c) kring hur man bör äta. Oberoende av vilka metoder respondenterna säger sig följa eller om de angett näringsinnehåll som viktigt för deras matval så är den generella tendensen att respondenterna äter för mycket fett, mättat fett samt för lite kolhydrater (SLV, 2012c) och även det totala energiinnehållet tenderar att ligga högt (LIVSFS 2009:6 Bilaga s.5). Majoriteten följer rekommendationerna rörande proteinintag, men det är fortfarande en stor del som äter för mycket (SLV, 2012c). De som har angett gott som faktor för måltidsvalet äter i någon större grad för mycket energi, kolhydrater, fett, mättat fett och protein i förhållande till de som har angett näringsinnehåll (KFP) som den styrande faktorn i måltidsvalet. Samtidigt är inte skillnaderna väldigt stora vilket vi upplever som förvånade. Vi fann inget tydligt mönster i hur metoden påverkat vilken mat respondenterna faktiskt äter, med det eventuella undantaget av LCHF.

4.5 Slutsats

För att besvara frågeställningen: *Hur resonerar lunchgäster i en valsituation och vad är det de faktiskt äter?* har vi ställt ett antal frågor till respondenterna och analyserat respondenternas svar utifrån tre olika områden: kostråd, njutning och estetik samt självreflektion. Genom näringsberäkningar kunde vi även se om, och hur dessa tankar påverkar vad de äter. Ur detta besvaras nedan frågeställningen enligt tidigare nämnda tematiska indelning.

Kostråd

I förhållande till kostråd vänder sig majoriteten av respondenterna till media för att få information kring vad de ska äta. Samtidigt finns det en hel del respondenter som inte är intresserade av att följa diskussionen om vad man ska äta överhuvudtaget, något vi har kopplat till Giddens (1997) teorier om den skyddande hinnan. De flesta respondenter har ingen metod när de väljer mat men det finns en del tankar hos respondenterna om att de borde dra ner på kolhydrater, något vi menar kan vara ett resultat av att metoder som förespråkar mindre kolhydrater cirkulerar i media.

Njutning och estetik

Njutning och estetik är något som är viktigt för respondenterna då de flesta väljer efter vad som ser gott ut eller efter vad som ser ut att smaka bra. Respondenternas tankar cirkulerar

också kring njutning/ohälsosam/ tjock kropp i likhet med Luptons (1996) resonemang. I materialet finns tendenser till en skillnad mellan hur män och kvinnor resonerar kring mat och njutning där män i flera kategorier och i högre grad än kvinnor refererar till gott och till välbefinnande.

Självreflexivitet

En övervägande majoritet av respondenterna angav att de mådde bra av maten de valt. Samtidigt angav ett antal respondenter att de inte mådde bra av maten. Här fann vi att det förutom spänningen mellan mat som en källa till njutning och strävan efter den hälsosamma/smala kroppen (Lupton, 1996) fanns ytterligare spänningar i form av: andra teorier, njutning, näringsinnehåll och etik som respondenter tydligt uppmärksammar. För dessa respondenter var också förhandling mellan olika krav på maten (Giddens, 1997) en mycket tydlig del av matvalet.

Vad är de det faktiskt äter?

För samtliga respondenter är den generella tendensen att de äter för mycket fett och mättat fett samt för lite kolhydrater, även det totala energiinnehållet tenderar att ligga högt (jämfört med LIVSFS 2009:6 Bilaga s.5). Majoriteten följer rekommendationerna rörande proteinintag (SLV, 2012c), även om många äter för mycket.

Kopplingen mellan resonemang och faktiskt matval?

Det finns en svag koppling mellan att respondenten har angett näringsinnehåll som den styrande faktorn för matval och vad de faktiskt äter. Samtidigt är denna koppling mindre än vad vi hade förväntat oss eftersom att en stor del fortfarande ligger långt ifrån SLV:s rekommendationer (SLV, 2012c).

Den viktigaste faktorn för matvalet har för de flesta respondenter varit att maten ska vara god. Något som korrelerar med att det flesta respondenter äter en kost som ligger relativt långt ifrån SLV:s rekommendationer (SLV, 2012c). Majoriteten av respondenterna har ingen metod när de väljer mat och vi fann inget tydligt mönster i hur metoden påverkat vilken mat respondenterna faktiskt äter, med det eventuella undantaget av LCHF.

5. Diskussion

5.1 Vårt teoretiska bidrag

När vi har besvarat frågeställningen i avsnitt 4.5 är det nu dags att diskutera studiens syfte: *Syftet med denna studie är att öka förståelsen för varför och vad människor väljer för sorts mat i en valsituation.* Detta syfte är ytterst relevant då det finns en stark koppling mellan kost och människors hälsa (Håglin et al., 2006) (Önning, 2005) som gör det viktigt att förstå varför människor väljer mat på ett visst vis. En ökad förståelse för hur människor väljer mat kan i förlängningen bidra till att hjälpa människor att göra hälsosammare matval. Eftersom det kan finnas en diskrepans mellan hur människor resonerar och vad de faktiskt gör (ex Bryman, 2011) är det viktigt att inte bara studera hur människor resonerar utan också hur dessa resonemang översätts i praktiken. Det finns många tidigare studier rörande hur människor väljer mat (Westman & Skans, 2001) (Östberg, 2003) (Stjerna, 2007) och även många studier kring hur mat påverkar hälsan (Adamsson et al. 2011) (Nilsson et al. (2012) (Ahlgren, 2012). Dock har vi inte funnit studier som studerar både hur människor resonerar i förhållande till matval och vad det är de faktiskt äter. Det är denna relation som vår studie har haft i syfte att öka förståelsen kring. Tidigare studier har visat att människor har en mängd olika tankar och strategier som de använder när de väljer mat. Tidigare studier visar också att matval är relevant att studera utifrån begreppen kostråd (Östberg, 2003) (Lupton & Chapman, 1995, s.490), njutning och estetik (Lupton, 1996) samt självreflektion (Beck 2012) (Giddens, 1997). Vårt bidrag till tidigare forskning är en ökad förståelse kring varför människor väljer en viss sorts mat i en valsituation och vad det är de faktiskt äter. Vår studie har funnit att de flesta respondenter väljer den mat som de uppfattar som god. Vår studie har också funnit att det finns en svag koppling mellan att respondenten angett näringsinnehåll som den styrande faktorn för matval och vad den faktiskt äter, samtidigt är denna koppling mindre än vad vi hade förväntat oss, vilket gör det intressant att vidare studera varför denna koppling inte är tydligare.

Studien tar sin utgångspunkt i Beck (2012) och Giddens (1997) teorier om risksamhället. I risksamhället tvingas människor att förhålla sig reflexivt och hela tiden ta ställning till olika typer av experter på grund av att vetenskapen har förlorat sitt monopol på absolut sanning (Beck, 2012). I förhållande till mat, ätande och kostråd innebär detta att människan hela tiden omges av och tvingas ta ställning till olika kostråd och dieter. Vi tvingas även att ständigt

konfronteras med riskerna och konsekvenserna av vårt matval (Stjerna, 2007). Risksamhället innebär vidare att det inte finns en självklar auktoritet som äger den absoluta sanningen, (Beck, 2012) vilket sammantaget innebär att vi aktivt tvingas att ta ställning till vilka kostråd vi ska lyssna på, om några. Följden blir att de kostråd som ges av SLV blir ytterligare en i mängden av olika dieter och experter som omger oss och som tror sig veta vad vi ska äta. Genom att det finns en så stark koppling mellan vad vi äter och vår hälsa (Håglin et al., 2006) (Önning, 2005) blir detta något problematiskt som innebär att myndigheter måste ta hänsyn till att deras råd inte nödvändigtvis betraktas som absolut sanning och att de konkurrerar med flera andra typer av råd och experter när de kommunicerar sina kostråd.

5.2 Reflektioner kring metoden, framtida forskning och förslag på förbättringar

Studien är genomförd med ett relativt lågt antal respondenter och all empiri är insamlad på samma restaurang, något vi är medvetna om är en begränsning av studien. De metoder som vi har använt anser vi är väl motiverade och avpassade för frågeställningen, men vi är medvetna om att det finns en risk att respondenterna till viss del har uppgett tankar kring matvalet så som de önskat sig ha ätit snarare än hur de verkligen har resonerat (det vill säga socialt accepterat svar, Bryman, 2011). Mot bakgrund av detta och på grund av att kopplingen mellan hur människor resonerar kring matval och vad de faktiskt äter är mycket komplex, och inte helt tydlig, är denna studie en liten bit på vägen mot att förstå människors matval. Ytterligare forskning behövs dock, med långt fler respondenter och i olika typer av situationer för att ytterligare öka förståelsen för människors matval. Ytterligare en vinkel som hade varit intressant att undersöka är hur människor mottagit och reagerat om man i en studie informerade respondenterna om vad de egentligen åt.

Vår studie visar hur respondenternas lunch i hög grad skiljer sig från kostråden (SLV, 2012c). Detta kan anses vara problematiskt ur folkhälsosynpunkt, genom kostens inverkan på människors hälsa (Håglin et al., 2006, s.31) (Önning, 2005). Vi upplever att det finns ett behov av att SLV bemöter dieter och kostråd som cirkulerar i media och hjälper människor att bedöma dess giltighet. Eftersom vår empiri även visar på hur viktigt det är att maten ser god ut och smakar bra, är även detta något som i högre grad behövs tas i beaktande när kostråd kommuniceras till allmänheten och när mat presenteras på restauranger. Genom att matval verkar vara något som människor gör relativt omedvetet och rutinbaserat tror vi också att det

finns ett behov av att ha tillgång till lättförståelig information (se exempelvis Turconi et al., 2012) kring matens näringsinnehåll vid tillfället när valet görs. Att människor framförallt använder media som ett redskap för att få information kring vad man ska äta är också något som bör tas i beaktning när SLV ska kommunicera sina kostråd.

Källförteckning

Adamsson, V, Vessby, B, Risérus, U, Reumark, A, Fredriksson, I, Hammarström, E, & Johansson, G. (2011). Effects of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects: A randomized controlled trial (NORDIET), *Journal Of Internal Medicine*, 269(2), 150-159.

Adlibris. (u.å). *Topplistan- kokböcker*.

Tillgänglig:

<http://www.adlibris.com/se/chartsdetail.aspx?chartnumber=70&chartname=Kokb%fccker>,

Läst: 2013-05-15

Aftonbladet. (2013). Så gick vi ner- efter 50. *Aftonbladet*.

Tillgänglig: <http://www.aftonbladet.se/halsa/article16393471.ab>

Läst: 2013-05-02

Ahlgren, R. (2012). Nyttig mat kan hålla diabetes i schack och hjälpa minnet. *Vetenskap & hälsa*.

Tillgänglig: <http://www.vetenskaphalsa.se/nyttig-mat-kan-halla-diabetes-i-schack-och-hjalpa-minnet/>,

Läst: 2013-04-17

Annikadahlqvist.(u.å). *Om LCHF*.

Tillgänglig: <http://annikadahlqvist.com/om-lCHF/>

Läst: 2013-05-15

Beck, U. (2012). *Risksamhället: på väg mot en annan modernitet*. 1. uppl. Göteborg: Daidalos

Boek, S. Bianco-Simeral, S. Chan, K & Goto, K. (2012). Gender and race are significant determinants of student's food choices on a collage campus. *Journal of Nutrition Education And Behavior*, 44(4), 372-378.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2. uppl. Malmö: Liber

DN. (2012). Året när LCHF smällde i bokvärlden. *DN*.

Tillgänglig: <http://www.dn.se/ekonomi/aret-nar-lCHF-smallde-i-bokvarlden>

Läst: 2013-05-15

Expressen. (2013). Vilse i dietdjungeln? Så hittar du rätt för dig. *Expressen*.

Tillgänglig: <http://www.expressen.se/halsa/vilse-i-dietdjungeln-sa-hittar-du-ratt-for-dig/>

Läst: 2013-05-02

Giddens, A. (1997). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos

Håglin, L., Becker, W., Andersson, A., & Hagren, B. (2006). Kost och hälsa i Sverige och i världen. I Abrahamsson, L. Andersson, A. Becker, W. Nilsson, G. (red), *Näringslära för högskolan*. (ss 29-57). 5 uppl. Stockholm: Liber.

Jacobsen, D. I. (2002). *Vad, hur och varför: om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur

Jensen, K. & Holm, L. (1999). Preferences, quantities and concerns: sociocultural perspectives on the gendered consumption on foods, *European Journal of Clinical Nutrition*, 53, 351-59.

Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa Metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Lazarte, C, Encinas, M, Alegre, C, & Granfeldt, Y. (2012). Validation of digital photographs, as a tool in 24-h recall, for the improvement of dietary assessment among rural populations in developing countries. *Nutrition Journal*, 11(1), 61-74 .

LIVSFS 2009:6 *Föreskrifter om ändring i Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:9) om användning av viss symbol;*

Tillgänglig:

http://www.slv.se/upload/dokument/lagstiftning/2009/LIVSFS%202009_6%20nyckelh%c3%a5l.pdf

Läst: 2013-05-24

Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. London: Sage

Lupton, D. (2000). Food risk and subjectivity. I Williams, S.J., Gabe, J. & Calnan, M. (red.), *Health, medicine, and society: key theories, future agendas* (ss. 206 – 218). London: Routledge

Lupton, D. & Chapman, S. (1995). ” A healthy lifestyle might be the death of you”: discourses on diet, cholesterol control and heart disease in the press and among the lay public. *Sociology of Health & Illnesses*, 17(4), 477-494.

May, T. (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Nilsson, A, Radeborg, K, Salo, I, & Björck, I. (2012). 'Effects of supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids on cognitive performance and cardiometabolic risk markers in healthy 51 to 72 years old subjects: a randomized controlled cross-over study', *Nutrition Journal*, 11(1), 1-9.

Nyberg, Maria. (2009). *Mycket mat, men lite måltider: en studie av arbetsplatsen som måltidsarena*. Diss. Lunds universitet. Lund

Olofsson, A. & Rashid, S. (red.). (2009). Introduktion. I Olofsson och Öhman (red.), *Risker i det moderna samhället. Samhällsvetenskapliga perspektiv* (ss.13–37). Lund: Studentlitteratur.

Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier*. 1. uppl. Malmö: Liber

SCB. (2011). *Restaurangindex, januari 2011*.

Tillgänglig: http://www.scb.se/Pages/PressRelease___309494.aspx

Läst: 2013-05-02

SCB. (2012). *Restaurangindex, januari 2012*.

Tillgänglig: http://www.scb.se/Pages/PressRelease___330943.aspx

Läst: 2013-05-02

SCB. (2013). *Restaurangindex, januari 2013*.

Tillgänglig: http://www.scb.se/Pages/PressRelease___351910.aspx

Läst: 2013-05-02

SLV. (2007). *Referensvärden för energiintag hos grupper*.

Tillgängligt: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Referensvarden-for-energiintag-hos-grupper/>

Läst: 2013-05-10

SLV. (2012a). *Verksamhet*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/>

Läst: 2013-03-27

SLV. (2012b). *Svenska Näringsrekommendationer*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/>

Läst: 2013-03-27

SLV. (2012c). *Rekommendationer om intaget av fett, kolhydrater och protein*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-intaget-av-fett-kolhydrater-och-protein/>

Läst: 2013-05-06

SLV. (2012d). *Mättat fett*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/Mattat-fett/>

Läst: 2013-05-06

SLV. (2012e). *Frukt och grönt*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/Frukt-och-gront/>
Läst: 2013-05-06

SLV. (2012f). *Riktlinjer för måltidsordning*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Riktlinjer-for-maltidsordning/>
Läst: 2013-05-14

SLV. (2012g). *Livsmedelsdatabasen*.

Tillgängligt: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Livsmedelsdatabasen/>
Läst: 2013-05-17

SLV. (2012h). *Kolhydrater*.

Tillgängligt: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/>
Läst: 2013-05-25

SLV. (2012i). *Protein*.

Tillgängligt: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Protein/>
Läst: 2013-05-25

SLV. (2012j). *Vad är SNR*.

Tillgängligt: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Vad-ar-SNR/>
Läst: 2013-05-26

SLV. (2013a). *Kalorier, kilojoule och energiprocent - hur räknar man?*

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Kalorier-kilojoule-och-energiprocent---hur-raknar-man/>
Läst: 2013-05-06

SLV. (2013b). *Tallriksmodellen*.

Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>
Läst: 2013-05-02

SLV. (2013c). *Råd om mat till dig som är gravid*.

Tillgängligt: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/gravida/>
Läst: 2013-05-23

Stjerna, M-L. (2007). *Föreställningar om mat och ätande: Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid*. Diss. Stockholms universitet. Stockholm

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur

Tufte, P-A. (2011). Kvantitativ metod. I Fangen, K. & Sellerberg, A-M. (red.) *Många möjliga metoder* (ss.71-100). 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Turconi, G, Bazzano, R, Roggi, C, Cena, H. (2012). Helping consumers make a more nutritional choice: Acceptability of nutrition information at a cafeteria. *Public Health Nutrition*, 15(5), 792-801.

Westman, C. & Skans, M. (2001). *Val av lunchrätt. En orienterad studie för livsmedelsverket*.

Önning, G. (2005). Matens betydelse för hälsan. I Blücher, A. (red.) *Functional foods: nutrition, medicin och livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Östberg, J. (2003). *What's eating the eater?: perspectives on the everyday anxiety of food consumption in late modernity*. Diss. Lunds universitet. Lund

Bilaga 1 - Bakgrundsstatistik

Kön	Antal	Procent
Kvinna	30	38 %
Man	49	62 %
Total	79	100 %

Tabell 1. Kön

Ålder	Antal	Procent
1-30	21	26,6 %
31-50	40	50,6 %
50+	18	22,8 %
Totalt	79	100 %

Tabell 2. Ålder

Arbete	Antal	Procent
Kroppsarbete	10	12,7 %
Stillasittande	58	73,4 %
Student	9	11,4 %
Pensionär	2	2,5 %
Totalt	79	100 %

Tabell 3. Arbete

Bilaga 2 - Vad är det de faktiskt äter?

Energi	Antal	Procent
0-1669	4	5,4 %
1670-3140	24	32,4 %
3141 +	46	62,2 %
Total	74	100 %

Tabell 1. Energi

			Energi			Total
			0-1669	1670-3140	3141+	
Kön	Kvinna	Antal	2	15	11	28
		Procent	7,1 %	53,6 %	39,3 %	100 %
	Man	Antal	2	9	35	46
		Procent	4,3 %	19,6 %	76,1 %	100 %

Tabell 2. Könstillhörighet och energi

Fett E%	Antal	Procent
0-25	9	12,2 %
25 - 35	16	21,6 %
35 +	49	66,2 %
Total	74	100 %

Tabell 3. Fett E %

Mätta fett E%	Antal	Procent
0-10	19	25,7 %
10+	55	74,3 %
Totalt	74	100 %

Tabell 4. Mättat fett E %

Kolhydrater E%	Antal	Procent
0-49	64	86,5 %
50-60	9	12,2 %
61+	1	1,4 %
Total	74	100 %

Tabell 5. Kolhydrater E %

Protein E %	Antal	Procent
0-10	1	1,4 %
10-20	41	55,4 %
20+	32	43,2 %
Total	74	100 %

Tabell 6. Protein E %

Grönsaker och frukt (g)	Antal	Procent
0-124	26	35,1 %
125-175	18	24,3 %
176+	30	40,5 %
Total	74	100 %

Tabell 7. Grönsaker och frukt

			PE%			Total
			0-10	0-20	20+	
Kön	Kvinna	Antal	1	14	13	28
		Procent	3,6 %	50 %	46,4 %	100 %
	Man	Antal	0	27	19	46
		Procent	0 %	58,7 %	41,3 %	100 %

Tabell 8. Protein E % och könstillhörighet

			FE%			Total
			0-25	25-35	35+	
Kön	Kvinna	Antal	4	5	19	28
		Procent	14,3 %	17,9 %	67,9 %	100 %
	Man	Antal	5	11	30	46
		Procent	10,9 %	23,9 %	65,2 %	100 %

Tabell 9. Fett E % och könstillhörighet

			Grönsaker och frukt			Total
			0-124	125-175	176+	
Kön	Kvinna	Antal	12	6	10	28
		Procent	42,9 %	21,4 %	35,7 %	100 %
	Man	Antal	14	12	20	46
		Procent	30,4 %	26,1 %	43,5 %	100 %

Tabell 10. Grönsaker och frukt och könstillhörighet

			En			Total
			0-1669 kJ	1670-3140 kJ	3141+ kJ	
Vilka faktorer styrde valet?	gott	Antal	1	8	20	29
		Procent	3,4 %	27,6 %	69 %	100 %
	KFP	Antal	2	10	14	26
		Procent	7,7 %	38,5 %	53,8 %	100 %
	annat	Antal	0	4	7	11
		Procent	0 %	36,4 %	63,6 %	100 %

Tabell 11. Faktorer och energi

			FE%			Total
			0-25	25-35	35+	
Vilka faktorer styrde valet?	gott	Antal	3	4	22	29
		Procent	10,3 %	13,8 %	75,9 %	100 %
	KFP	Antal	4	6	16	26
		Procent	15,4 %	23,1 %	61,5 %	100 %
	annat	Antal	0	4	7	11
		Procent	0 %	36,4 %	63,6 %	100 %

Tabell 12. Faktorer och fett E%

			MFE%		Total
			0-10	10+	
Vilka faktorer styrde valet?	gott	Antal	6	23	29
		Procent	20,7 %	79,3 %	100 %
	KFP	Antal	9	17	26
		Procent	34,6 %	65,4 %	100 %
	annat	Antal	2	9	11
		Procent	18,2 %	81,8 %	100 %

Tabell 13. Faktorer och mättat fett

			KE%			Total
			0-49	50-60	60+	
Vilka faktorer styrde valet?	gott	Antal	27	2	0	29
		Procent	93,1 %	6,9 %	0 %	100 %
	KFP	Antal	21	5	0	26
		Procent	80,8 %	19,2 %	0 %	100 %
	annat	Antal	10	0	1	11
		Procent	90,9 %	0 %	9,1 %	100 %

Tabell 14. Faktorer och kolhydrater E %

			PE%			Total
			0-10	10-20	20+	
Vilka Faktorer styrde valet?	gott	Antal	0	16	13	29
		Procent	0 %	55,2 %	44,8 %	100 %
	KFP	Antal	1	15	10	26
		Procent	3,8 %	57,7 %	38,5 %	100 %
	annat	Antal	0	7	4	11
		Procent	0 %	63,6 %	36,4 %	100 %

Tabell 15. Faktorer och protein E %

			FE%			Total
			0-25	25-35	35+	
I ditt val av mat...	GI	Andel	0	0	2	2
		Procent	0 %	0 %	100 %	100 %
	LCHF	Andel	1	0	5	6
		Procent	16,7 %	0 %	83,3 %	100 %
	Tallriksmodellen	Andel	1	0	3	4
		Procent	25 %	0 %	75 %	100 %
	annat	Andel	2	3	6	11
		Procent	18,2 %	27,3 %	54,5 %	100 %
	"välbefinnande"	Andel	0	2	5	7
		Procent	0 %	28,6 %	71,4 %	100 %
	kombination av ovan	Andel	0	1	2	3
		Procent	0 %	33,3 %	66,7 %	100 %
	Har ingen metod	Andel	4	10	24	38
		Procent	10,5 %	26,3 %	63,2 %	100 %
vegetarian	Andel	1	0	1	2	
	Procent	50 %	0 %	50 %	100 %	

Tabell 16. Metod och fett E %

			KE%			Total
			0-49	50-60	61+	
I ditt val av mat...	GI	Andel	2	0	0	2
		Procent	100 %	0 %	0 %	100 %
	LCHF	Andel	6	0	0	6
		Procent	100 %	0 %	0 %	100 %
	Tallriksmodellen	Andel	4	0	0	4
		Procent	100 %	0 %	0 %	100 %
	annat	Andel	10	1	0	11
		Procent	90,9 %	9,1 %	0 %	100 %
	"välbefinnande"	Andel	6	1	0	7
		Procent	85,7 %	14,3 %	0 %	100 %
	kombination av ovan	Andel	3	0	0	3
		Procent	100 %	0 %	0 %	100 %
	Har ingen metod	Andel	31	6	1	38
		Procent	81,6 %	15,8 %	2,6 %	100 %
vegetarian	Andel	1	1	0	2	
	Procent	50 %	50 %	0 %	100 %	

Tabell 17. Metod och kolhydrater

Bilaga 3 - Intervjuguide

1. Vem är du? (kön, yrke, ålder)
2. Tycker du om den här typen av bufférestauranger?, Varför för att du kan komponera din egen måltid eller för att man får ta så mycket man vill?
3. Hur tänkte du vid den här specifika måltiden som du lagt upp?
4. Vilka faktorer styrde valet (närlingsintag kontra vad som var gott) (kolhydrater, fett, protein)
5. Brukar du lägga upp mer än du äter?
6. Tänker du att den här maten får dig att må bra? (kolhydrater, fett, protein)
7. Idag diskuteras det mycket om vilken mat vi äter följer du den och hur tänker du kring det.
8. I ditt val av mat utgår du ifrån någon metod eller särskilt synsätt.

Bilaga 4 - Kategorier som materialet är kodat i

1. Vem är du?

Ålder -> 1-30, 31-50, 50 +

Kön -> Man, Kvinna, ej uppgett

Boende -> Ensamboende, ensamboende med barn, sammanboende, samanboende med barn, bor hos föräldrar

Yrke -> Kropparbete, stillasittande, student, pensionär

2. Skäl

-> Närhet, sociala, pris, valfrihet mellan rätter, mängden mat, grönsaksutbudet, tycker inte om bufferestauranger, kombinationen av urval,

3. Måltidstankar

Allergier/sjukdomar, att det såg gott ut, grönsaker, blandad tallrik, kombinationen av ovan, i allmänhet såg maten oaptitlig ut

4. Faktorer

Gott, Kolhydrater fett protein, annat, se fråga 6

5. Äter upp allt?

-> ja, nej , äter upp allt jag lägger upp men inte på bufferestauranger

6. Måbra mat

-> Måbra bra utan hänvisning till kolhydrater/protein/ fett, Måbra (mht KFP), annat, tallriksmodellen

7. Matdiskussion

Livsmedelsverkstrekommendation/liknande (ex tallriksmetoden), media, sociala (vänner, familj), djuretiska, miljö, annat, kombinationen av ovan, inte intresserad av matdiskussionen

8. Metod/synsätt

-> GI, LCHF, Tallriksmodellen, annat, välbefinnade, kombinationen av ovan, har ingen metod,

Viktspannet på maten

--→ 500 – 699g, 700 -900g, 900- 1100, 1100 +

För vår del av materialet tillkommer även kategorin ”mycket protein, lite kolhydrater” på fråga 3. På fråga 6, Måbra mat tillkommer kategorin ”mår bra med mindre kolhydrater”

Detta innebär att dessa kategorier kommer att vara något underrepresenterade då de inte är inkodade i det totala materialet.

Bilaga 5 - Anslag vid intervjutillfället



April 2013

LUNDS UNIVERSITET
Campus Helsingborg

Institutionen för Service Management
Emelie Olsson & Stina Ramsten

Idag genomför Lunds universitet datainsamling för ett forskningsprojekt kring människors lunchvanor.

Under dagen kommer några av restaurangens gäster att bli tillfrågade om att delta i studien.

Observera att ingen människa inkluderas i studien utan att bli tillfrågade!

Emelie Olsson och Stina Ramsten
Institutionen för service management