



LUND UNIVERSITY
Campus Helsingborg

Kost och identitet

En studie om hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande

Annica Karlsson och Carolin Wendel

Handledare: Johan Alvehus

Program: Food Service Management

Kurs: Kandidatuppsats (SMKK10)

15 HP, VT-2013

Sammanfattning

Livsmedel, kost och hälsa har fått alltmer uppmärksamhet i media och under de senaste åren har utbudet på internet, TV och i tidningar exploderat. Det har blivit populärt att anamma dietter för att förändra sin kropp och påverka sitt välbefinnande. Syftet med denna kandidatuppsats är att studera hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande. De frågeställningar som ska besvaras är varför LCHF-dieten blivit alltmer populär i samhället och vilken roll den symboliska funktionen spelar för LCHF-anhängare. Detta ska undersökas med hjälp av kvalitativa intervjuer och etnografiska observationer i form av netnografi. När det gäller identitet har vi valt att rikta in oss på livsstil och social tillhörighet då dessa synsätt är mest passande att knyta an till LCHF-dieten. Detta kommer att kopplas till konsumtion eftersom begreppet har många likheter och samband med livsstil och social tillhörighet. Teorin har delats upp i fyra olika teman nämligen: mode, relationer, konsumtionsmönster samt kropp och kultur. Dessa kopplas i slutet på avsnittet ihop med den symboliska dimensionens roll då tanken är att detta ska fungera som ett analysverktyg. Det empiriska materialet visade att LCHF-anhängarnas livsstil och konsumtion av mat förändras efter att de börjat med dieten och att deras sociala tillhörighet hade en väsentlig betydelse för deras beslut att följa dieten eller inte. I slutsatserna lyfts symbolikens innebörd fram där vi menar på att förespråkarna för LCHF-dieten har en symbolisk funktion då LCHF-anhängarna ofta knöt an till dessa personer. Att anamma LCHF-dieten leder till en viss typ av matvanor och dessa konsumtionsmönster kan också uppfattas av omgivningen på olika sätt. Därmed har konsumtionsmönstrens symboliska funktion också påvisats. Likaså kan kroppen och ens utseende sända ut signaler om vilken inställning en människa har till kost och kroppsideal. Dessa uppfattningar kan variera beroende på vilken kultur som existerar i olika sammanhang, vilket visar på att symboliken i sig är mångtydig.

Nyckelord: Identitet, LCHF, symbolik, livsstil, social tillhörighet, konsumtion

Innehållsförteckning

1 Vad finns det för koppling mellan kost och identitet?	1
1.1 LCHF-dieten i kombination med identitetsskapande.....	2
1.2 Syfte och frågeställningar	3
1.3 Upplägg och struktur	3
2 Metod och tillvägagångssätt.....	5
2.1 Triangulering.....	5
2.2 Kvalitativa intervjuer	5
2.2.2 Urval och genomförande	7
2.3 Netnografi	8
2.3.1 Sociala medier	9
2.3.2 Urval och genomförande	9
3 Identitetsbegreppets olika infallsvinklar	11
3.1 Mode	13
3.2 Relationer	15
3.3 Konsumtionsmönster	16
3.4 Kropp och kultur.....	18
3.5 Den symboliska dimensionen	19
4 LCHF-dieten och identitetsskapande.....	21
4.1 Kostdebatten kring LCHF.....	21
4.2 Mode	22
4.2.1 Anledningar till att LCHF sprids.....	26
4.3 Relationer	26
4.3.1 Förespråkarnas symbolik.....	32
4.4 Konsumtionsmönster	33
4.4.1 Konsumtionens symbolik	36
4.5 Kropp och kultur.....	37
4.5.1 Kroppens symbolik	40

5 Slutsatser och diskussion.....	42
5.1 Hur bidrar LCHF-dieten till identitetsskapande?	42
5.2 Implikationer kring LCHF-dieten och identitetsskapande	43
5.3 Bidrag och framtida forskning.....	43
6 Referenslista	44

Bilaga 1 - Intervjumall

1 Vad finns det för koppling mellan kost och identitet?

I dagens samhälle känner de flesta människor till att det finns mer eller mindre nyttig mat och att kostintaget påverkar ens hälsa och välbefinnande (Hälsotek, 2012). Kroppen behöver flera olika näringsämnen och ett varierat kostintag rekommenderas. Dieter blir allt vanligare och det kan finnas olika anledningar till varför man väljer att se över sin kost, även om önskad viktnedgång oftast ligger bakom ändrade matvanor. Som Gunnarsson (2012) nämner är det dock inte så att naturvetenskapen är helt avskild från mänskliga aktiviteter då populariseringsvetenskapen görs om så att allmänheten kan förstå den. Därmed kan kulturella faktorer, tidigare kunskap och förmågan att argumentera spela roll för hur vetenskapen upplevs. Massvis med information om kostens roll och betydelse kommuniceras via TV, tidningar och internet dagligen, vilket kan göra att människor tvingas förhålla sig till den information som finns. Vad, när och hur vi människor väljer att äta och vilket kostintag som får oss att må bra är väldigt individuellt (Hälsosidorna, 2013). Det som inte får glömmas bort enligt måltidsforskaren Richard Tillström från Örebro universitet är att mat ofta kopplas ihop med gemenskap och att måltider skapar relationer, vilket leder oss in på en mer social dimension av begreppet där kost och dieter även kan påverka människors identitetsskapande (DN, 2012).

Genom att betrakta kostens betydelse utifrån sociala sammanhang samtidigt som man menar att den är individuell, kan vi närma oss dieters betydelse för individers identitet. Hammarén och Johansson (2009) beskriver identitet som ett begrepp mellan psykologi och sociologi då de tar upp fyra olika sätt att se på identitet. En central utgångspunkt för oss är att koppla livsstil och social tillhörighet till konsumtion då dessa två infallsvinklar är mest passande när man undersöker identitetsskapande i kombination med LCHF-dieten. Då man går från normalkost till att följa en särskild diet kan ens livsstil förändras mycket eftersom man väljer att konsumera på visst sätt. Detta möjliggör att dieter kan bidra till identitetsskapande, då konsumtionsmönster förändras och individen börjar tänka mer på vad den äter i vardagen. Detta kan även påverka hur man betar sig i sociala sammanhang då man ofta äter tillsammans vid exempelvis högtider men även i vardagliga situationer. Maten spelar därmed en väsentlig roll vid identitetsskapande. Hammarén och Johansson (2009, sid. 35) nämner följande:

Vi får en karta över samhället, där enkla saker som vilken restaurang man föredrar att gå till eller vilka matvaror man lägger i sin korg säger en hel del om social tillhörighet och identitet. Våra konsumtionsvanor och vår materiella verklighet sänder hela tiden signaler till omvärlden om vilka vi är eller vilka vi vill bli.

Genom att titta på konsumtionsvanor av varor och tjänster kan man därmed få reda på mer om människors livsstil och sociala tillhörighet, vilket i sin tur ger en bild av hur individers identitet formas. Dieter leder som sagt till ett visst konsumtionsmönster då specifika inköp görs för att följa den önskade kosten. Dieter kan betraktas som tjänster då förespråkarna vill förmedla olika idéer till anhängarna och skapa ett immateriellt värde. Ofta utlovas en mängd hälsoeffekter som ger människor anledning att följa dieterna och de flesta upplever antagligen att det ändrade kostintaget uppfyller någon form av behov. Kunskap har enligt Axelsson (1998) blivit allt viktigare i samhället och det fokuseras ofta på att allting ska bli bättre, vilket har lett till att många tjänster produceras och konsumeras för att uppfylla detta behov.

1.1 LCHF-dieten i kombination med identitetsskapande

En diet som har fått stor uppmärksamhet under senare tid är LCHF, vilket är en förkortning av de engelska orden Low Carb High Fat och innebär: "... en kost som innehåller en mycket låg andel kolhydrater, en ordinär andel proteiner och en hög andel fett" (NE, 2013). Denna diet skiljer sig avsevärt från Livsmedelsverkets rekommendationer vilket gör att man kan ställa sig frågan varför vissa människor väljer att följa LCHF. Läkaren Andreas Eenfeldt (Kostdoktorn, 2013a) kallar sig för "Kostdoktorn" och bedriver en hemsida och även en blogg där han förespråkar LCHF-dieten. Hans hemsida fungerar som en social media där LCHF-anhängare och även andra personer som är nyfikna på dieten kan göra inlägg, ställa frågor eller bara söka information om LCHF. Genom Kostdoktorn kan man beställa hem böcker om LCHF och även många andra produkter som har med kost och LCHF-dieten att göra. LCHF kan som tidigare nämnts ses som en tjänst där man genom att uppmuntra till ett särskilt konsumtionsmönster försöker skapa en livsstil och social tillhörighet kring dieten hos anhängarna.

Livsmedel har som sagt fått mycket uppmärksamhet under de senaste åren, vilket enligt Stjerna (2007) bland annat märks på alla matprogram, TV-kockar och receptförslag i tidningar. Hon lyfter även fram att intresset för matens påverkan på hälsan har ökat och att dieter diskuteras flitigt runt omkring oss. Det bedrivs mycket forskning kring detta område och hela tiden presenteras nya kostråd samt slås larm om mat som är skadlig för hälsan. Stjerna (2007, sid. 13) menar även på att de livsmedel vi konsumerar påverkar ens identitet. Hon skriver:

Mat och ätande innebär därmed ett aktivt meningsskapande, och tillsammans med principen om att människan inkorporerar maten (maten passerar från den yttre världen till den inre, från utsida till insida) bildar detta en grund för identitetsskapande.

Det är just det vi vill undersöka, hur människors matvanor och det som konsumeras kan bidra till identitetsskapande. Hammarén och Johansson (2009) menar att människor bland annat konsumerar varor och tjänster för att signalera vem de är eller vill vara. Svendsen (2004) resonerar liknande och menar på att det man konsumerar hjälper till att bygga en identitet. När man väljer en särskild livsstil medföljer vissa konsumtionsmönster som Wheaton (2000) anser påverkar individens identitet. Att det finns en koppling mellan konsumtion, livsstil och identitet lyfter även Wilska (2002) fram men hon är dock tveksam till att individer medvetet väljer att konsumera vissa varor eller tjänster bara för att upplevas på ett speciellt sätt eller påverka sin identitet, vilket skiljer sig från vad många andra författare anser kring identitetsskapande. Östberg och Kaijser (2010) tar upp standardiserad konsumtion och menar på att detta kan vara kopplat till en unik identitet där konsumtionsmönstren formar individen på ett specifikt sätt. Vidare anser de att symbolisk konsumtion sänder ut signaler om hur individen vill uppfattas av allmänheten, vilket Stead et al. (2011) håller med om och han menar även på att det kan kopplas till social tillhörighet då alla har en önskan om att accepteras i samhället.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med kandidatuppsatsen är att undersöka hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande.

De frågor som kommer att belysas är:

- Varför har LCHF-dieten blivit alltmer populär i samhället?
- Vilken roll spelar den symboliska funktionen för LCHF-anhängarna?

1.3 Upplägg och struktur

I uppsatsen kommer vi att använda oss av två kvalitativa metoder för att samla in empiriskt material. Vi har valt att dela upp dessa under olika rubriker i metodavsnittet eftersom det ger en tydlig struktur som underlättar för läsaren. Begreppet triangulering lyfts fram i början då vi vill poängtera vilka för- och nackdelar det finns med att använda sig av två olika sorters metoder samt varför vi valde att kombinera just dessa två. Begrepp som validitet och reliabilitet får också utrymme i texten samtidigt som kritik mot metoderna tas upp och diskuteras. Sociala medier har fått en egen rubrik då vi har använt oss mycket av detta verktyg och det kändes därför lämpligt att gå in djupare på detta område och för att få bättre förståelse kring själva begreppet samt för att få ut så mycket som möjligt av användningen av sociala medier. För övrigt har båda metodernas urval och genomförande beskrivits ingående för att läsaren ska få bra bild av hur respondenterna har valts ut samt hur proceduren har gått till rent praktiskt.

Identitet är det begrepp som vårt teoriavsnitt framförallt riktar in sig på eftersom vi vill studera hur LCHF-dieten kan bidra till identitetsskapande. Enligt Hammarén och Johansson (2009) finns det som sagt fyra olika sätt att se på identitet, nämligen som en utveckling, en social roll och process, en livsstil samt en nationell och kollektiv process. I början av teorin presenteras först de två synsätt som vi har valt bort eftersom vi vill ge en kort överblick kring dessa två infallsvinklar, nämligen att se identitet som en utveckling eller en social roll och process. Tanken är att beskriva begränsningarna med dessa synsätt och på så vis klargöra varför dessa inte passar in när man studerar hur LCHF kan bidra till identitetsskapande. Därefter kommer vi istället in på livsstil och identitet som nationell och kollektiv process med inriktning på social tillhörighet. Det är dessa infallsvinklar på identitetsbegreppet som vi har valt att rikta in oss på då vi anser att dessa synsätt är mest lämpliga när man ska studera identitetsskapande i kombination med LCHF-dieten. Livsstil och social tillhörighet kommer även sättas i relation till konsumtion då begreppen har många intressanta likheter och kopplingar. Vidare har vi delat upp teoriavsnittet i fyra olika teman som alla har med livsstil, social tillhörighet och konsumtion att göra på ett eller annat sätt. De fyra teman som vi har använt oss av är: mode, relationer, konsumtionsmönster samt kropp och kultur. Tanken är att dessa indelningar ska underlätta strukturen och lättare väva samman livsstilens, den sociala tillhörighetens och konsumtionens betydelse då dessa tenderar att gå in i varandra. Den symboliska dimensionen har sedan lyfts fram utifrån den teori som presenterats och tydliggörs i slutet av teoriavsnittet för att sedan kunna användas som ett analysverktyg i empiridelen.

Under empiriavsnittet har vi inlett med ett avsnitt om hur debatten kring LCHF-dieten ser ut då vi vill visa på att trots rekommendationer från livsmedelsverket som bygger på långsiktig forskning väljer många personer att testa dieter, däribland LCHF. Empirin är uppdelad i samma fyra teman som teoriavsnittet nämligen: mode, relationer, konsumtionsmönster samt kropp och kultur. Vi anser att detta skapar en röd tråd i uppsatsen som knyter ihop båda de kvalitativa metoderna samtidigt som det kan göras en analys på materialet. Om undersökningsmetoderna hade delats upp var för sig hade det varit svårt att analysera dem tillsammans. De fyra teman möjliggör att man under varje rubrik kan presentera passande material och koppla teori, vilket gör analysen tydligare. Efter varje tema görs en reflektion kring den symboliska dimensionens roll i sammanhanget, vilket lyfter fram huvudpoängerna i analysen.

I slutsatserna besvaras sedan hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande följt av en diskussion kring betydelsen av dessa. Därefter lyfts uppsatsen bidrag fram för att visa på att det valda syftet har uppnåtts och förslag till framtida forskning presenteras.

2 Metod och tillvägagångsätt

För att undersöka hur LCHF-dieten påverkar identitetsskapande har vi valt att genomföra kvalitativa intervjuer med människor som äter LCHF. Detta kommer vi att kombinera med etnografiska observationer i form av netnografi och analysera en hemsida för att få förståelse för hur LCHF-dieten framställs över internet av LCHF-anhängare och även andra människor som väljer att delta i diskussionerna. Vi har valt att använda oss av båda dessa undersökningsmetoder då tanken är att de ska komplettera varandra och samtidigt stärka det empiriska materialet. Interaktionen som sker mellan respondenten och oss under själva intervjuerna möjliggör att få en inblick i hur personerna känner och vilka tankar de har kring LCHF medan netnografin mer fångar åsikter över internet där personen i sig inte påverkas av själva observationen.

2.1 Triangulering

Vi har valt två kvalitativa metoder för att vi anser att dessa tillvägagångsätt kommer ge ett bra empiriskt material som lyfter fram olika synvinklar på det som studeras. Detta kommer därmed stärka det empiriska materialet, vilket tas upp ovan. Att använda sig av flera metoder samtidigt kallas för triangulering (Alvesson & Deetz, 2000). Anledningen är oftast att man inte vill vara beroende av endast en metod. Alvesson och Deetz (2000) lyfter fram den kritik som riktas mot triangulering och menar på att det lätt kan leda till att man inte får fram ett entydigt material, då olika metoder ger olika typer av resultat, och att det då blir svårare att tolka samt dra slutsatser. Författarna poängterar dock att triangulering även kan leda till variation på ett positivt sätt då man i vissa fall kan få fram ett rikare empiriskt material. Vårt mål är givetvis att vända detta till något positivt och få ut så mycket som möjligt av materialet. Silverman (2010) menar att inga data är otillfredsställande utan att det istället handlar om att hur man väljer att analysera. Därmed ska man inte stirra sig blind på den källa man har skaffat sig data ifrån utan fokusera på att använda materialet på ett lämpligt sätt, vilket enligt Silverman (2010) kan innebära olika saker beroende på vad man undersöker och vill uppnå.

2.2 Kvalitativa intervjuer

Med tanke på att det är omöjligt att veta vad som föregår inuti människors huvuden var kvalitativa intervjuer ett självklart val då det är personers tankar, åsikter och inställning till LCHF-dieten som ska undersökas. Validitetsmässigt analyseras detta på bästa sätt med hjälp av en kvalitativ metod. Genom att prata med respondenter under intervjuer kan man få en förståelse för deras relation till LCHF-dieten, vilket bidrar till det empiriska materialet på ett positivt sätt. Ryen (2004) nämner att det finns flera varianter av intervjuer och att kvalitativ intervju är

det vanligaste tillvägagångssättet för att samla in kvalitativ data, vilket även nämns av Alvesson och Deetz (2000) då de menar på att metoden kan ge värdefull kunskap och synpunkter om verkligheten. I denna uppsats är tanken att genomföra fem kvalitativa intervjuer med relativt låg struktureringsgrad och därmed låta intervjurespondenterna berätta om LCHF-dieten med viss vägledning. Denna typ av intervju som vi har riktat in oss på kallas för semi-strukturerad och är enligt Bryman (2011) en mix mellan fast strukturerade och lågt strukturerade intervjuer där man ofta använder sig av ett frågeschema. Vi kommer under intervjuerna att utgå från åtta huvudteman som innehåller några övergripande frågor vardera. Tanken är att dessa ska leda in respondenten på rätt spår och att vi därefter ska kunna ställa passande följdfrågor, vilket är något som Bryman (2011) anser vara viktigt. Detta möjliggör för improvisation och ger dessutom utrymme för spontanitet, reflektion och fördjupning, vilket enligt Ryen (2004) är önskvärt. En alltför fast strukturerad intervju har undvikits då Ryen (2004) menar på att denna endast har förutbestämda frågor, vilket i vårt fall inte kommer gynna intervjusituationen eftersom risken finns att respondenterna känner sig styrda och inte agerar naturligt.

Vi är medvetna om den kritik som finns mot kvalitativa intervjuer och kommer ta hänsyn till detta när vi tolkar och analyserar vårt material. Vi försökte skapa en avslappnad miljö under intervjuerna genom att småprata lite innan, så att respondenterna kände sig trygga. Förhoppningsvis har de varit ärliga och delgett oss material som speglar verkligheten samt överensstämmer med vad de tänker, tycker och känner. Trots dessa ansträngningar kan det vara så att materialets reliabilitet påverkas, vilket Alvesson och Deetz (2000) lyfter fram då de menar på att kvalitativa intervjuer och materialet man får fram inte alltid är helt tillförlitligt. Detta på grund av att respondenten lätt påverkas av själva intervjusituationen samt att de inte alltid är helt ärliga med vad de tänker, tycker och känner innerst inne. Även Silverman (2010) tar upp den komplexa situation som skapas under en intervju och menar på att de svar man ofta får på sina frågor egentligen är mycket mer komplicerade än hur de framställs. Risken är att det empiriska materialet speglar den tillgjorda sociala miljön som skapas under intervjun istället för att ge en sann bild av den sociala verkligheten som man egentligen vill undersöka. Alvesson och Deetz (2000) anser därför att det intervjumaterial som samlas in alltid kräver grundlig kritisk reflektion. Det kan vara så att materialet innehåller intressant data om den sociala verkligheten men det bör bara användas efter en ordentlig övervägning och man måste ha goda skäl och belägg till varför man väljer att betrakta intervjumaterialet som trovärdigt.

2.2.2 Urval och genomförande

De fem personerna som intervjuades hade åldrarna 22-32 år och av dessa fem var fyra av dem kvinnor. En av kvinnorna åt inte LCHF-dieten längre, men hade gjort det tidigare. De andra personerna hade gått på LCHF mellan 3 veckor till 3 år. Nedan ges en kort överblick kring intervjupersonerna och deras alias som vi kommer att hänvisa till löpande i texten då respondenterna givetvis har varit anonyma under intervjuerna som genomförts.

Intervjuperson 1 (Alias: Lina)	Kvinna	25 år	Förlovad & Sambo	Ätit LCHF i 3 veckor
Intervjuperson 2 (Alias: Ella)	Kvinna	22 år	Pojkvän	Ätit LCHF i 4 veckor
Intervjuperson 3 (Alias: Anna)	Kvinna	24 år	Sambo	Ätit LCHF mer än 2 år
Intervjuperson 4 (Alias: Nikki)	Kvinna	32 år	Sambo	Ätit LCHF i 1 år (till och från)
Intervjuperson 5 (Alias: Jonas)	Man	29 år	Ensamstående	Ätit LCHF i snart 3 år

Tabell 1. Överblick kring intervjupersonerna.

Vi använde oss av sociala medier, framförallt Facebook, för att hitta passande respondenter till intervjuerna. Genom att fråga våra vänner om de själva äter eller känner någon som äter LCHF samt skriva i våra statusuppdateringar på Facebook att vi söker intervjupersoner till en kandidatuppsats om LCHF-dieten, fick vi kontakt med lämpliga personer som kunde delta i våra intervjuer. Enligt Trosts (2008) räknas detta som ett bekvämlighetsurval och går under kategorin icke-slumpmässiga urval då man gör medvetna val och inte låter slumpen avgöra. De respondenter som är villiga att ställa upp samt passar in i den profil man söker väljs ut som deltagare till intervjuerna. Att använda sociala medier är ett smidigt sätt att hitta passande respondenter till exempelvis intervjuer då kommunikationsmöjligheterna är goda samt att man når ut till många människor på kort tid, vilket underlättar urvalsprocessen. Det man ska vara medveten om är att resultatet inte blir statistiskt representativt, vilket Trost (2008) anser att det bör vara. I vårt fall är det dock inte aktuellt då vi inte undersöker populationen som helhet utan istället riktar in oss på en väldigt specifik del av befolkningen, de som äter LCHF.

De kvalitativa intervjuerna genomfördes individuellt i form av en träff. Respondenterna möttes därmed upp vid olika tidpunkter som passade in i deras vardag på en plats de själva

hade valt för att de skulle känna sig så bekväma som möjligt. Vi började med att presentera oss själva, utbildningen och därefter uppbygget kring genomförandet. Intervjuerna varade mellan 30-40 minuter och genomfördes under en tvåveckorsperiod. Båda två deltog under alla intervjuerna men var inte aktiva samtidigt hela tiden utan den ena personen var mer passiv och antecknade medan den andra förde intervjun framåt. Intervjupersonerna fick givetvis vara anonyma om så önskades, vilket anses som en självklarhet och högst väsentligt av Alvesson och Deetz (2000). De kvalitativa intervjuerna spelades dock in, vilket enligt författarna lätt kan oroa intervjupersonerna. Våra respondenter blev informerade om att de skulle spelas in under intervjun innan själva genomförandet för att det skulle vara etiskt korrekt. Vi ansåg inte att inspelningarna var något problem eftersom intervjupersonerna inte var negativt inställda till detta eller hade några invändningar till att materialet skulle användas i kandidatuppsatsen. Med tanke på att de semistrukturerade intervjuerna hade en låg struktureringsnivå ledde det lätt till att mycket runt omkring det diskuterade ämnet kom upp och därmed underlättade samt möjliggjorde inspelningarna efterarbetet och transkriberingen.

Alla intervjuerna transkriberades, vilket enligt Bryman (2002) är en viktig del i processen för att komma till insikt med vad personerna har sagt men även hur de säger sina åsikter under intervjuerna. Vi har valt att skriva ut intervjuerna och ta med allt det som respondenterna har sagt under intervjuerna. Vi har dock bortsett från pauser och liknande, då vi anser att detta är irrelevant i vårt fall och för att det empiriska materialet ska flyta på bättre för läsaren.

2.3 Netnografi

Etnografi innebär ofta ett långvarigt engagemang där personers sociala liv studeras (Bryman, 2011). Metoden ses i vissa fall som ett paradigm och innefattar många olika tekniker som enligt Alvesson och Deetz (2000) ofta ger ett bredare, rikare och mer kvalitativt material. Etnografi består framförallt av deltagande observation som sträcker sig över långa tidsperioder där gruppens och personernas beteende samt samspel studeras. I metoden ingår även intervju med låg struktureringsgrad då samtal förs mellan individ och fältarbetare (Bryman, 2011).

Våra kvalitativa intervjuer ska som tidigare nämnts kombineras med undersökningsmetoden netnografi som innebär att man utifrån en etnografisk ansats studerar människors attityd och beteende över internet. Detta kommer att göras genom att själva interaktionen och kommunikationen i en social media studeras samt analyseras för att få förståelse för hur LCHF framställs på internet och hur dieten bidrar till anhängarnas identitet. Genom att kombinera dessa två kvalitativa metoder får man in två olika typer av empiriskt material. Netnografin ger en mer direkt och opåverkad bild av den diskurs som vi har valt att undersöka, då diskurser

enligt Börjesson (2003) representerar verkligheten och skapar världen omkring oss, medan de kvalitativa intervjuerna speglar djupare tankar som lätt kan påverkas av intervjusituationen.

Netnografi är som tidigare nämnts en särskild form av etnografi och tar hänsyn till dagens interaktiva samhälle då väldigt många personer sitter uppkopplade över internet regelbundet. Kozinets (2010) menar på att världen som vi lever i blir allt mer digital och det krävs att befintliga undersökningsmetoder anpassas för att forskningen ska hänga med i utvecklingen. Metoden netnografi är framtagen för att matcha detta behov och på så sätt att kunna förstå sig på de samspel som sker över internet (Kozinets, 2010). Då LCHF är ett hett ämne som är väldigt omdiskuterat sker det många konversationer via sociala medier, vilket vi vill nyttja.

2.3.1 Sociala medier

Sociala medier har under de senaste åren blivit ett kraftfullt verktyg både för privatpersoner, företag och offentliga organisationer, vilket ingående beskrivs av Selg (2010). Han menar på att det i vissa situationer kan vara svårt att veta hur man ska förhålla sig till de nya kanalerna. Detta argument stärks av Kaplan och Haenlein (2010) då de menar på att många inte har förståelse för vad sociala medier innebär och inte heller hur dessa ska användas på bästa sätt. Grundtanken med sociala medier är enligt Herbert och Englund (2012) att användarna tillsammans skapar det som publiceras på plattformen samt att medlemmarna använder medierna för underlätta kommunikationen sinsemellan. Sociala mediernas användningsområde har dock exploderat på sistone och Mangold och Faulds (2009) menar på att kanalerna bland annat kan användas som ett marknadsföringsverktyg som skapar kundengagemang och möjliggör konsumentkommunikation, både konsumenterna emellan och även mellan själva företaget och konsumenten. LCHF marknadsförs ordentligt över internet och på många forum samt hemsidor skapas det ett stort engagemang kring dieten och medlemmar inbjuds till att kommunicera med varandra. Det är denna interaktion som vi har bestämt oss för att analysera. Då vi är uppvuxna med sociala medier känner vi oss vana vid detta fenomen men givetvis har vi läst in oss på ämnet för att få en djupare förståelse och på så sätt underlätta netnografi-analysen.

2.3.2 Urval och genomförande

Facebook, LinkedIn, Twitter, Youtube och bloggar är bara några av de mötesplatser som finns på internet och dessa kan leda till djupare relationer och diskussioner mellan personer som har liknande intresseområden. Enligt Herbert och Englund (2012) har människor alltid haft ett stort behov av informationsutbyte och med dagens hjälpmedel är möjligheterna större än någonsin. Författarna anser att sociala medier gör att man kan komma närmare människor och

kan få direktkontakt med en viss målgrupp, i vårt fall LCHF-anhängare. Det finns ett brett urval när det kommer till sociala medier, vilket gjorde det svårt att välja ut vad som skulle användas i uppsatsen. Vi bestämde oss dock till slut för att utgå från Andreas Eenfeldt "Kostdoktors" hemsida och forum eftersom vi tyckte den innehöll rikligt med information och har ett stort utbud av medlemmar som aktivt diskuterar LCHF-dieten utifrån flera intressanta synvinklar. Dessutom nämnde alla respondenter utom en Andreas Eenfeldt i sina intervjuer.

Tanken var först att delta i diskussionerna och på så sätt försöka få svar på våra frågor, men avstod sedan från det då detta kan förstöra den diskurs som fanns tillgänglig på forumet. Bryman (2002) nämner att olika typer av observatörer kan ha olika grad av inverkan på miljön. Författaren kallar detta för påverkaneffekten och menar att den effekten blir ett mindre problem om man går in som deltagare och medlemmarna inte är medvetna om detta. Vi tyckte redan att där fanns mycket information tillgängligt på forumet så vi såg därför ingen anledning till att delta och leda konversationen. Bryman (2002) menar även att det kan uppstå problem om anteckningar ska föras vid observationen eftersom det då kan uppstå misstankar och att förlita sig på enbart minnet kan vara lite riskabelt då man lätt glömmer detaljer. Med tanke på att observationerna gjordes över internet i form av netnografi har detta inte heller varit något problem för vår del då vi inte träffade medlemmarna fysiskt. Bryman (2002) poängterar att man måste ta hänsyn till etiska och moraliska aspekter eftersom medlemmar kan känna sig kränkta om det framkommer att de blivit observerade. Det material som används från Kostdoktors hemsida behandlas anonymt då endast deras "nick-name" på hemsidan skrivs ut som alias. Personerna har själva valt att publicera materialet som används på hemsidan och detta är därmed tillgängligt för allmänheten. Det är därför inga personer som hängs ut i uppsatsen eller publiceras mot sin vilja eftersom de redan har valt att lägga ut det på internet.

3 Identitetsbegreppets olika infallsvinklar

Det finns flera olika sätt att se på identitet. Hammarén och Johansson (2009) beskriver identitet som ett begrepp mellan psykologi och sociologi. Författarna lyfter fram identitet som en utveckling, en social roll och process, en livsstil samt en nationell och kollektiv process. I vårt fall är det mest väsentligt att utgå från perspektiven livsstil och nationell och kollektiv process med inriktning på social tillhörighet vid identitetsskapande. Vi kommer dock börja med att ge en kort överblick kring de bortvalda infallsvinklarna och beskriva begränsningarna med dessa synsätt för att klargöra varför identitet som utveckling och social roll samt process inte passar in när man studerar hur LCHF kan bidra till identitetsskapande. På så sätt blir angreppssättet i uppsatsen tydligare. Därefter kommer våra utvalda infallsvinklar, livsstil och social tillhörighet, att presenteras för att ge förståelse för varför dessa synsätt är mer lämpliga.

Då man ser identitet som en utveckling, menar Hammarén och Johansson (2009) att man ofta fokuserar på att begreppsliggöra perioden mellan tidig barndom till vuxen. Författarna förhåller sig relativt kritiska till detta synsätt då det nästan uteslutande fokuserar på inre processer och psykologisk mognad, snarare än att utvecklingen sker i samspel med omgivningen. I utvecklingspsykologiska teorier finns givna påståenden om vad en bra utveckling samt mognad är, vilka saknar mer kritiska diskussioner över hur relationen mellan samhälle och individ ser ut rent historiskt. De anser även att samhället idag är mer seriellt och har ett mer flexibelt förhållningssätt, då folk idag byter arbete, skaffar sig fler utbildningar, skiljer och gifter om sig i högre grad än tidigare. Den personliga utvecklingen varierar från person till person och sker inte i en rak linje för alla människor. Den utvecklingspsykologiska infallsvinkeln på begreppet identitet är därför otillräcklig då man talar om på vilket sätt LCHF kan bidra till människors identitetsskapande. Dieter skulle kunna bidra till människors utveckling på så vis att de får mer erfarenhet av olika tillvägagångssätt och kanske kan avgöra om dieten var bra för dem eller inte, men att anamma en diet eller inte beror kanske inte så mycket på ens personliga utveckling eller i vilket stadium man är i livet. Precis som Hammarén och Johansson (2009) nämner så tar den utvecklingspsykologiska infallsvinkeln inte tillräcklig hänsyn till människors mer flexibla förhållningssätt i samhället. Likväl som människor byter arbete i högre grad än tidigare, kan vissa personer växla alltmer mellan olika dieter beroende på vilket förhållningssätt de har till dem och därför är inte detta synsätt användbart.

Det andra synsättet på identitet som Hammarén och Johansson (2009) behandlar, är att se det som en social roll och process. De menar att människor spelar och kan ha olika roller i samhället, där varje roll definierar vilka möjligheter och ramar som sätts för vad vi kan eller

inte kan göra. Exempelvis så blir vissa människor föräldrar, poliser eller domare vilket ger olika manus att följa och då begränsas deras handlingsmöjligheter. Identiteten kopplas därmed till sociala strukturer och positioner. Kritiken kring rollbegreppet menar författarna att det är alldeles för statiskt och att det passar bäst in i medelklassens självuppfattning, medan det inte passar lika bra att applicera på exempelvis arbetslösa, hemlösa eller flyktingar. I vårt fall är inte identitet som social roll och process heller särskilt optimalt då LCHF inte bidrar speciellt mycket till vilken roll en människa har i samhället. Visserligen så kan handlingsmöjligheterna begränsas genom att de som äter LCHF inte kan äta ”normal kost”, men personerna kan välja att inte berätta för omgivningen att de följer en LCHF-diet och då kommer ingen förvänta sig att de äter på ett speciellt sätt. Om man skulle betrakta identitet som en social roll och process, skulle LCHF-dieten inte spela någon större roll för människors identitetsskapande.

Vi har nu redogjort för två olika synsätt på begreppet identitet och diskuterat problematiken med att utgå från dessa synsätt då man vill undersöka hur LCHF kan bidra till människors identitetsskapande. I följande delar kommer identitetsbegreppet med fokus på livsstil och social tillhörighet att behandlas samt kopplas ihop med konsumtionens betydelse, då vi anser att dessa infallsvinklar på begreppet är mer användbara för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar. Wheaton (2000) nämner att karaktären på identiteter har blivit alltmer fragmenterade i de västerländska samhällena, vilket även Hammarén och Johansson (2009) varit inne på i sin kritik mot ovannämnda synsätt på identitetsbegreppet. Att identiteter blivit alltmer flytande menar Wheaton (2000) tyder på att människor påverkas av många olika källor när det gäller identitetsskapande. Författaren tror att identiteten bland annat färgas av vilken livsstil man väljer att ha, exempelvis ett aktivt liv med mycket sportinslag, vilket hans artikel inriktar sig på. Därmed skapas subkulturella identiteter av själva sportutförandet då individerna väljer att konsumera tjänsten och anamma den livsstil som medföljer valet. På liknande sätt kan människor som väljer att följa LCHF-dieten påverka sin livsstil och identitet genom att konsumera tjänsten. Ett nytt sätt att äta på kan medföra att man får ändra sitt beteende och tankesätt kring sina kostintag. I dagens samhälle är mat en stor del av vardagen och även i sociala sammanhang då det skapar en gemenskap, vilket kan göra omställningen stor. Att konsumera LCHF-dieten kan följaktligen innebära en stor förändring av ens livsstil. Stjerna (2007) nämner konsumtionens betydelse för ens identitet samt kroppsuppfattning och lyfter fram sociologen Chris Shillings idé om att betrakta kroppen som ett ofärdigt projekt som formas via livsstilsval. Hur kroppen hanteras menar hon vidare att det hänger nära samman med ens sociala tillhörighet. Kortfattat kan livsstil, social tillhörighet och konsumtion spela stor roll för hur LCHF bidrar till människors identitetsskapande. Begreppen är sammankopplade

och beroende av varandra, vilket kommer att visa sig i kommande delar och teman där mode, relationer, konsumtionsmönster samt kropp och kultur behandlas.

3.1 Mode

Identitet som livsstil menar Hammarén och Johansson (2009), är kopplat till hur människor klär sig och vilka moden som finns, vilket blivit mer komplext under 1900-talet då det blivit svårare att läsa av människors status utifrån yttre faktorer som exempelvis kläder och utsmyckningar. Författarna nämner att det exempelvis blivit alltmer vanligt att bära kopior av märkeskläder, vilka inte är lika dyra som originalen. Detta behöver inte tvunget visa vilka ekonomiska tillgångar en människa egentligen besitter, utan kan istället säga något om vilka de vill bli eller framstå som. Det behöver dock inte bara vara kläder och utsmyckningar som speglar vem man vill framstå som, utan det kan även vara kopplat till dieter. Stjerna (2007) nämner att man genom ätandet kan förändra sin kropp och att man bedömer dess utseende utifrån de ideal som råder. Hon menar att kroppen och maten fått en större betydelse i det västerländska samhället då detta säger något om vem en person är. LCHF-dieten innebär ett särskilt konsumtionsmönster och kan medföra förändringar på utseende och livsstil. Att LCHF-dieten har blivit alltmer populär under senare tid kan ha stort inflytande över hur den bidrar till människors identitetsskapande, då många kan känna att de följer ny och fräsch kunskap. Populariseringsvetenskap är något som Gunnarsson (2012) anser vara problematiskt då det innebär att forskningen görs om så att allmänheten ska förstå den och därmed får denna ett större tolkningsföreträde än själva forskningen. Han menar att naturvetenskapen inte är helt avskild från mänskliga aktiviteter då kulturella faktorer, tidigare kunskap och förmågan att argumentera kan spela roll för hur vetenskapen upplevs. Att dieter blir populära kan därmed ha att göra med förespråkarnas förmåga att övertyga andra om vilken kunskap som är rätt.

Om man väljer en annorlunda livsstil kan det betyda att man antingen vill signalera något utåt eller att man vill uppnå något rent kroppsmässigt genom dieten. Även om man följer en diet för att förändra sin kropp kan det kopplas till moden då skönhetsideal och människors livsstil också förändras med tiden. Svendsen (2004) nämner att livsstil är något som är svårt att upprätthålla och något som går ur modet med tiden, vilket gör att man hela tiden måste reflektera över om man ska hålla fast vid den gamla livsstilen eller välja en ny. Vidare menar Svendsen (2004, sid. 140) att vi är "... hyperaktiva livsstilskonstruktörer, i ett försök att skapa mening och identitet". Man kan därmed säga att livsstilar kräver både mening och identitetsskapande för att generera något värde. Peter Berger är en tysk sociolog som lyfter fram identitet som något som bland annat karakteriseras av differentiering och reflexivitet (Hammarén &

Johansson, 2009). Differentiering innebär att individen skapar sin identitet genom att förflyttas mellan olika sociala miljöer, vilket gör identiteten mångfacetterad. Reflexivitet belyser det stora flödet av ny kunskap, förhållningssätt och perspektiv som individer i olika grad måste ta ställning till i sitt vardagliga liv. Stjerna (2007) tar upp matens roll för identitetsskapande då man förväntas förhålla sig till frågor som berör exempelvis hälso- eller miljöfrågor och menar att man mer eller mindre tvingas till denna reflexivitet. Vidare menar hon att det är en del ställningstaganden som förekommer i högre grad under vissa tidsperioder och att bland annat den "ifrågasatta" maten gör att man står inför extra spänningsfyllda val då det finns särskilda idéer om mat. Idag kan man läsa en hel del om LCHF-dieten, och även många andra dieter, som skrivits av olika förespråkare vilket gör att människor måste ta ställning till vad de väljer att tro på. Hur människor tolkar information om LCHF kan bland annat bero på hur andra i deras omgivning förhåller sig till dieten och vilken kunskap som finns tillgänglig. Differentieringen och reflexiviteten kan därför ha en stor betydelse för hur LCHF kan bidra till människors identitetsskapande, då de förhåller sig olika till dieten. Vissa LCHF-anhängare kanske är väldigt strikta med dieten och följer den till punkt och pricka då de tror på allt som förespråkarna berättar, medan andra kanske låter den inverka lite mindre i deras liv och tar mer in tankesättet från dieten. Likväl finns det de människor som är väldigt skeptiska till dieten eller bara väljer att inte läsa så mycket om den. Hur vi förhåller oss till olika information och kunskap kan påverkas av den sociala miljö vi befinner oss i och hur andra förhåller sig till den.

Svendsen (2004) nämner att identitet är starkt förknippat med modets funktion, då modet bidrar till identitetsskapande. Även Hammarén och Johansson (2009) menar att modeindustrin skapar ideal och identiteter som gör att människor spenderar mycket pengar på allt från restaurangbesök till klädinköp. Författarna nämner följande som tyder på detta:

Modeindustrins coacher och smakdomare ger inte bara råd, de *skapar* också identiteter, positioner, status och en kulturell ekonomi som lever på människors osäkerhet och strävan efter perfektion (Hammarén & Johansson, 2009, sid. 37).

Författarna menar på att modeindustrin bland annat leder till konsekvenserna att estetiska värden och statuspositioner skapas, vilket gör att vissa personer anammar detta och väljer att leva samt att se ut på ett visst sätt. Människor runt omkring kan i sin tur försöka imitera deras beteenden och val i livet med önskan om att uppnå samma effekt och därmed få en ny eller förbättrad identitet som leder till ett annorlunda och mer fulländat liv. Att personer påverkas av varandra leder oss in på nästa del om relationernas betydelse för identitetsskapandet.

3.2 Relationer

I detta avsnitt kommer olika relationers betydelse att tydliggöras. Både relationen mellan olika människor och människors relation till olika varumärken kommer att behandlas. Östberg och Kaijser (2010) påstår att identitetsarbete alltid är socialt då det är i relation till andra som vi kan definiera vilka vi är. Vi kan välja att konsumera på ett visst sätt och då identifiera oss med grupper som konsumerar på liknande sätt, samtidigt som konsumtionen innebär en skiljaktighet från de som inte konsumerar likadant. LCHF-anhängarna eller blivande utövare kan påverkas och bli inspirerade av bland annat familj och vänner. När de ser någon i sin närhet som äter LCHF och dessutom uppnått mål och liknande kan detta leda till att de upplever en nyfikenhet och motivation till att prova. Enligt Preski och Walker (1997) kan mödrars livsstil med inriktning på hälsa påverka barnets beteende under tidig uppväxt och moderns identitetsskapande är en viktig faktor när det gäller mor/barn-relationen. Stjerna (2007) menar att människors sociala bakgrund spelar roll för ens inställning till mat. Föräldrarna kan därför ha extra stor inverkan på ens inställning till mat då det ofta är dessa man vuxit upp hos och kan därför utgöra en stor del av ens sociala bakgrund som kan påverka framtida beteenden. Fox och Wards (2008) menar på att identitet påverkas av den sociala miljön som en människa lever i. Nordberg (2006) är inne på samma spår och menar på att medborgarskap, identitet och tillhörighet har en koppling. Ens sociala tillhörighet och gemenskapen inom en grupp kan därmed vara kopplat till vilket sätt man väljer att leva på.

Det är dock inte bara relationen mellan olika människor som är avgörande för om människor vill följa dieten eller inte, utan människors relation till varumärket kan också ha en väsentlig betydelse. Gwinner, Gremler och Bitner (1998) menar att om en kund väljer att ta del av en tjänst kan detta skapa en långsiktig relation till företaget eller varumärket som leder till förtroende, social tillhörighet och särskilda förmåner för kunden. Författarna menar på att det blir en ömsesidig relation där båda parter är måna om varandra. De fördelar som LCHF-anhängarna upplever med dieten skulle kunna ses som särskilda förmåner eftersom det ofta innebär positiv förändring. De som väljer att äta LCHF kan ha ett starkt förtroende för dieten och förespråkarna samt kan känna gemenskap med de andra som också äter LCHF. Anhängarna kan dock konsumera dieten på olika sätt trots att det är LCHF de äter. Svendsen (2004) tar upp konsumtionens symboliska betydelse vid människors identitetsskapande och menar på att det är användandet av varor och tjänster som kan knyta samman eller skilja människor åt. Detta leder oss in på nästa del om konsumtionsmönstrens betydelse för människors identitet.

3.3 Konsumtionsmönster

Svendsen (2004) nämner att vi alltmer försöker tillfredsställa vårt begär genom att konsumera tjänster. Han menar att det sällan är så att man konsumerar bara för att tillfredsställa livsnödvändiga behov, utan snarare för att skapa en identitet. Självklart finns det vissa saker som exempelvis mat, dryck och liknande, som måste konsumeras av livsnödvändiga skäl. Detta angår dock inte all mat och dryck generellt, då det finns mycket mat och dryck som inte alltid är ett måste att konsumera, utan äts för att exempelvis uppnå särskilda effekter utöver det vanliga. LCHF-dieten är ett exempel på detta, då dieten i sig inte är livsnödvändig eftersom det går att överleva och må bra utan den. Dieten kan bidra till ens välmående på olika sätt, men den kombination av olika livsmedel som en LCHF-diet innebär, kan förtäras utan att kalla det LCHF. Det blir en diet då man bygger in ett resonemang och marknadsför det under ett speciellt namn, såsom exempelvis Kostdoktorn gör. På liknande sätt kan en tjänst bli en tjänst genom olika handlingar som ingår i tjänstens namn, exempelvis så ingår där kanske ansiktsbehandlingar, bubbelbad och massage i en spa-upplevelse. Inom LCHF är det att äta mer fett och mindre kolhydrater som är en av flera handlingar inom dieten, men dessa handlingar hade gått att utföra utan att sätta namn på det. Därför kan LCHF-dieten ses som en tjänst som inte är livsnödvändig men som människor ändå kan välja att konsumera eftersom det tillfredsställer ett begär hos LCHF-anhängarna. Om man betraktar LCHF-dieten som en tjänst ser man tydligare dess koppling till konsumtion, då detta hänförs till tjänster eller materiella ting.

Som nämndes ovan utifrån Svendsen (2004) påstående, har konsumtion en symbolisk funktion vid identitetsskapande. Även Östberg och Kaijser (2010) menar att man genom konsumtionen kan uttrycka vem man är då det är individens relation till objektet som gör att man kan definiera identiteten. Som exempel tar författarna upp olika svar som kan ges då kyparen frågar om man vill ha kaffe till maten, vilka signalerar hur man vill att gruppen ska uppfatta en. Ett exempel är att svara att man inte dricker kaffe på kvällen, vilket ger tecken till de andra att man är lite känslig då man blir pigg av koffeinintaget och får svårt att somna efter en kopp kaffe. Författarna påstår att man med hjälp av konsumtion kan skapa sig en särskild identitet. De menar på att konsumtionshandlingar, varumärken och konsumtionsobjekt blivit alltmer symboliska medel i identitetsarbete. Det är inte bara Östberg och Kaijser (2010) som är inne på konsumtionens symboliska funktion utan även Stead et al. (2011) studerade hur maten kan signalera tonåringars eftersträvan av en viss identitet och tillhörighet, precis som kläder och telefoner kan. De menar att olika varumärken eller konsumtionsmönster för mat kan förknippas med antingen ”coolt” eller ”nördigt” av tonåringar. Exempelvis så ansågs det av några elever på en skola i England, vara nördigt att komma med en NETTO-kasse till sko-

lan då butiken förknippas med billig och äcklig. Trots att studien gjordes på några tonåringar är den intressant då den symboliska funktionen av olika varumärken och konsumtionsmönster kan vara kopplat till mycket annat än just tonåringars beteende. Östberg och Kaijser (2010) nämner fenomenet att konsumera någonting för att signalera någonting till andra, som symbolisk konsumtion. Även Stjerna (2007) pratar om konsumtion av mat som en ”social risk” då maten har en symbolisk funktion och det finns olika normer för hur man ska äta. Hon menar att sättet människor äter på kan särskilja olika sociala grupper, som exempelvis en grupp med ”god smak”. Därmed behöver inte matens symboliska funktion enbart vara kopplat till tonåringars uppfattning av olika varumärken och konsumtionsmönster, utan det kan förekomma i större utsträckning än så och inte minst hos de som äter LCHF. Kanske finns det en symbolisk funktion i detta sätt att äta på, som gör att människor väljer att följa LCHF-dieten. LCHF-anhängare får en särskild livsstil genom att konsumtionsmönster ändras då de följer dieten, och detta kan av utomstående personer uppfattas som hälsosamt eller ohälsosamt beroende på deras syn på dieten. Dieten kan därmed ses som ett ”objekt” som symboliserar en livsstil.

På vilket sätt kan då livsstilsval och standardiserad konsumtion kan säga något om den enskilda identiteten? Östberg och Kaijser (2010) nämner hur standardiserad konsumtion kan vara kopplat till en unik identitet, trots att många varor används av många olika människor. De menar att konsumtionsobjekten blir betydelsefulla för konsumenterna genom olika konsumtionsritualer. Exempelvis så är det genom borttagning av lappar från klädesplagg eller nedladdning av personliga ringsignaler, som konsumtionsobjekten blir personliga. För att studera hur LCHF bidrar till människors identitetsskapande kan det därför vara nödvändigt att beakta konsumtionsmönster av tjänsten, då detta kan säga något om deras identitet. Ens livsstil kan påverkas genom att konsumtionsmönstren ändras då man avviker från det normala, vilket dieter ofta gör. Wilska (2002) hävdar att konsumtion och livsstil spelar en viktig roll när det gäller att skapa och upprätthålla en personlig identitet. Hon är dock tveksam till att människor generellt gör medvetna val och tar konsumtionsbeslut för att påverka sin identitet. Hennes syn på identitetsskapande skiljer sig där med en del från Hammarén och Johansson (2009) samt Östberg och Kaijser (2010) som nämner att människor gör medvetna val i vardagen för att framstå och upplevas på ett visst sätt. Enligt Wilskas (2002) genomförda studie påverkar även socioekonomiska och demografiska faktorer som kön, ålder, klass och inkomst vad man konsumerar och vilken livsstil man väljer att ha. Det är därför viktigt att både se till personens konsumtionsmönster, men även bakomliggande orsaker som exempelvis begränsad ekonomi. Den bakomliggande orsaken till att människor följer LCHF kan exempelvis vara kopplat till hur människor uppfattar sin kropp och även vilken kultur de kommer från. Detta gör det vik-

tigt att titta på nästa del som behandlar kroppens och kulturens roll i sammanhanget.

3.4 Kropp och kultur

Olika grupper av människor kan ha olika synsätt på hur saker bör vara och vilken livsstil som är mest rätt, beroende på vilken kultur som finns inom gruppen. Hammarén och Johansson (2009) tar upp livsstil som ett sätt att få förståelse för identitetsbegreppet och här handlar det om att se identitet som ett kulturellt fenomen. De beskriver hur sub- och motkulturer kan skapas genom att människor väljer att ha en utmärkande stil i form av annorlunda klädstil, språkbruk eller politiska åsikter. Dock så menar författarna att dessa kulturer med tiden kan bli en del av det som anses normalt och accepteras i samhället. LCHF är kanske något nytt och utmärkande idag då den avviker från gamla föreställningar om att fett är ohälsosamt och att kolhydrater ska ta upp den största delen av tallriken. Detta kan bidra till att personer som inte äter LCHF, kanske inte riktigt accepterar detta synsätt och därmed gärna skapar debatter med människor som äter dieten. Detta med tanke på att deras konsumtionsmönster avviker från den allmänna normen om hur man bör äta. Man kan därmed hävda att LCHF-dieten kan skapa en sub- eller motkultur bland människorna som följer dieten då livsstilen hos dessa personer kan se annorlunda ut i jämförelse med majoriteten av befolkningen. LCHF kan dock väcka nyfikenhet hos andra som till slut kanske också väljer att prova, och därmed ökar också dietens acceptans i samhället då den blir alltmer vanlig. Som nämnts ovan utifrån Hammarén och Johanssons (2009) påstående kan kulturer med tiden bli en del av det som anses normalt. Stjerna (2007) nämner de krav som ställs på den moderna måltiden och menar att den bör skänka något utöver ätandet i sig. Det kan exempelvis handla om att den bidrar till bättre hälsa eller större matglädje. Hon menar även att människor kan förhålla sig på olika sätt till de ätandenormer som råder genom att antingen tala för det nya eller det gamla, eller att i allmänhet vara kritisk till de normer och ideal som människor strävar efter att följa. Återigen kan detta ha med kulturen att göra, då det kan råda olika synsätt på vad som anses vara rätt livsstilsval. LCHF säger mycket emot det gamla synsättet där fett är det som likställs med ohälsosamt, och därför kan det vara värt att se till LCHF-anhängarnas sätt att se på de ätandenormer som råder och existerar i dagsläget, då detta i viss mån kan spegla kulturen.

Olika sub- och motkulturer kan medföra ett annorlunda språkbruk, då Hammarén och Johansson (2009) menar på att dessa kulturer kan skapas genom att språket i gruppen urskiljer sig. Valentine, Sporton och Nielsen (2008) lyfter också fram språkets betydelse i förhållande till identitetsskapande. Språket kan därmed vara väsentligt att studera då man ser hur dieten framställs av anhängarna på internet. Vår tanke är att det säkert finns någon form av LCHF-

språk som får anhängarna att känna tillhörighet och gemenskap, vilket kan bidra till deras identitetsskapande. Genom att använda speciella ord och begrepp på exempelvis forum över internet kan det vara så att en viss kultur skapas på forumet bland LCHF-anhängarna. Engblom (2004) studerade olika samtal hos ungdomar i varierande situationer, där situationen och interaktionen visade sig vara avgörande för hur man väljer att framhäva sin identitet. Hon menar dock att det inte är kopplat till just ungdomar utan att det går att dra paralleller till människor i övrigt, då det är hur man förhåller sig till situationen som är i fokus. LCHF-anhängarna kan välja att framställa sig på ett visst sätt på olika forum och sen på ett annat sätt under exempelvis våra intervjutillfällen, då situationerna är väldigt olika.

Det är inte bara kulturer som visar upp en särskild bild av vem man är, utan även den enskilda kroppen kan användas som ett symboliskt medel. Genom att exempelvis deffa får kroppen tydliga former, vilket enligt Johansson (2012) i sin tur kan visa på att man har en trygg och tydlig identitet. Det han menar med att ”deffning” kan vara kopplat till identitetsskapande, är att det finns en stark koppling mellan identitet, utseende och kropp samt att positiv identitetsutveckling kan ske då man tar väl hand om sin kropp och hälsa. Som Johansson (2012) beskriver att deffa kroppen kan vara kopplat till identitetsskapande, kan även LCHF vara det då man även här väljer en livsstil som påverkar kroppen. Vid en LCHF-diet kan något liknande ske då många människor går ner i vikt med hjälp av dieten, men det kan också vara så att LCHF bidrar till att fler mår bättre och då talar de gärna om detta för omgivningen. Detta visar därmed på den symboliska funktion som kroppen har då människor väljer att delge sina resultat som de uppnått med dieten. Johansson (2012) beskriver att fitness har blivit en dominerande träningsform, men även en framträdande livsstil. På liknande sätt som fitness blivit alltmer populärt inom träning har även LCHF blivit detta inom kostområdet, vilket kan göra att många väljer att följa denna livsstil för att påverka sin kropp och sitt välbefinnande.

3.5 Den symboliska dimensionen

Vi vill återigen framhäva de synsätt som vi använt oss av för att ta oss an den mångfacetterade teorin som råder kring identitetsbegreppet. Detta för att sedan kunna förklara varför den symboliska dimensionen är värd att lyfta fram då man vill undersöka hur LCHF bidrar till identitetsskapande. Vår utgångspunkt är att identiteten främst skapas i sociala sammanhang, där människors livsstil, sociala tillhörighet och konsumtion spelar en central roll. Löpande i tematiseringen kan vi se att den symboliska dimensionen spelar stor roll för vilken livsstil man väljer att ha, då exempelvis konsumtionen och ens kropp kan uppvisa en särskild identitet beroende på vilka föreställningar det finns kring ätande och kroppsideal. Vilka föreställ-

ningar som finns kring ätande och kroppsideal är i sin tur förknippat med modet, konsumtionens symboliska funktion och de relationer som vi har runt omkring oss. Den koppling som därmed blir tydlig är att det mesta av den teori som vi har tagit upp knyter an till varandra på ett eller annat sätt. Övergripande handlar det dock om att betrakta identitetsbegreppet som något som speglas av människors livsstil, sociala tillhörighet och konsumtion. Dessa begrepp är i sin tur något som bidragit till att den symboliska dimensionen har kunnat lyftas fram, då betydelsen av symboliken har återkommit på flertal ställen. Med tanke på att symboliken spelar en central roll så har den dimensionen fungerat som ett analysbegrepp då vi tagit oss an det empiriska materialet i nästa avsnitt där samma tematisering som tidigare kommer att följas.

4 LCHF-dieten och identitetsskapande

I detta avsnitt kommer netnografin analyseras tillsammans med de genomförda intervjuerna där vi fick möjlighet att ta del av fem personers relation till LCHF. Vi kommer inleda med att presentera den debatt som existerar kring LCHF för att få en bakgrund kring de åsikter som finns kring dieten. Därefter kommer vi att utgå ifrån den tematisering som finns i vår teoretiska del för att se hur mode, relationer, konsumtionsmönster samt kropp, språk och kultur är kopplade till den symboliska dimensionen som vi funnit central vid identitetsskapande.

4.1 Kostdebatten kring LCHF

I en artikel ur Svenska Livsmedel nämner Kajsa Asp Jonson (2012) att kostdebatten i Sverige under de senaste åren har varit intensiv och att LCHF ofta diskuterats i media. Asp Jonson (2012) beskriver dock hur dieten under senare tid fått allt större mothugg. Enligt artikeln har till och med Livsmedelsverket kritiserat denna diet trots att de i vanliga fall brukar vara relativt tystlåtna med kritik. Ingrid Larsson som är legitimerad dietist är också delaktig i artikeln ur Svenska Livsmedel och menar på att det inte finns tillräckligt med långtidsstudier som visar att LCHF-dieten är orsaken till alla de positiva effekterna som människor upplever av dieten och de ändrade matvanorna, utan menar på att annat skulle kunna ligga bakom. Tallriksmodellen (Livsmedelsverket, 2013a) är ett välkänt och övergripande tillvägagångssätt för hur en måltid bör komponeras. Den beskriver hur stor andel av själva måltiden som ska bestå av en viss livsmedelsgrupp. Spannmålsprodukter och grönsaker tar upp varsin stor andel av tallriksmodellen, medan kött och fett bidrar med en mindre del. Livsmedelsverket menar dock att personer som kräver mer energi, då de har hög ämnesomsättning eller tränar regelbundet kan öka den sista andelen, medan överviktiga personer istället bör öka andelen grönsaker. De ger ut kostrekommendationer som kallas SNR, vilket står för svenska näringsrekommendationer och dessa är baserade på kön, ålder och fysisk aktivitet. Alla kostråd som ges ut av Livsmedelsverket (2013b) måste ha en vetenskaplig grund och vara baserade på långsiktig forskning. Tanken är att kostråden och SNR ska påverka människors hälsa positivt och används vid bland annat måltidsplanering till skolor, sjukhus och ålderdomshem.

Trots att Livsmedelsverkets hemsida innehåller rikligt med information om hur man bör äta för att må så bra som möjligt och ha en hälsosam livsstil, är det idag populärt att personer anammar dieter där syftet oftast är att förändra sin kropp eller uppnå ett bättre välbefinnande. Som tidigare nämnts är LCHF en diet som har blivit alltmer populär och skaffat sig många anhängare under senare tid. Livsmedelsverket (2013b) belyser problematiken med att männi-

skor idag tror de mår bättre av LCHF, när det i själva verket kan vara viktnedgången i sig som bidrar till att dessa personer orkar mer, mår bättre och så vidare. Vi har därmed identifierat ett stort gap mellan vad Livsmedelsverket rekommenderar och vad LCHF-anhängare förespråkar. Trots det så väljer många personer att följa LCHF-förespråkarna istället för Livsmedelsverkets rekommendationer. Förespråkaren Andreas Eenfeldts hemsida som kallas för ”Kostdoktorn” har som tidigare nämnts ett forum (Kostdoktorn, 2013b) där medlemmar får skriva fritt kring LCHF-dieten. Genom att studera hemsidan kan man utläsa en hel del information om personerna som skriver då inläggen är väldigt omfattande. Det är bara medlemmar som får skriva inlägg vilket gör att alla andra inte är behöriga att skriva på forumet, men utomstående personer kan dock gå in och läsa alla inläggen. Detta leder till att det nästan bara är folk som äter, ska äta eller har ätit LCHF som skriver, vilka också är de personer vi vill åt. Hur bidrar LCHF till deras identitetskapande och hur framställer de sin historia? Generellt sett så finns det många solskenshistorier på Kostdoktors hemsida, där den ena efter den andra har blivit av med sina sjukdomar eller sin övervikt tack vare LCHF. Det står även mycket negativt om kolhydrater som många på forumet benämner som ordet ”kolisar”. Det går att utläsa ett visst hat mot socker och även de normala rekommendationerna att äta mycket kolhydrater, då många beskriver hur de lidit av sockerberoende och att LCHF därmed blivit deras räddning.

4.2 Mode

Det verkar vara svårt för många att prata om LCHF utan att hänvisa till Andreas Eenfeldt eller någon annan känd förespråkare inom området. LCHF tycks leda oss automatiskt in på de personer som marknadsför dieten då de som intervjuades ofta hänvisade till dem när de pratade om dieten. Alla respondenter nämnde böcker, hemsidor eller bloggar av framförallt Andreas Eenfeldt, men även av Annika Dahlkvist. Kanske är det svårt att undvika att hänvisa till dessa personer när man talar om LCHF då dem skriver mycket om dieten på internet. De flesta intervjupersonerna kom först i kontakt med LCHF över internet och blev sedan mer och mer nyfikna när personer i deras närhet också provade dieten. Lina berättade exempelvis följande:

Från början så läste man ju om det på nätet. Då tyckte jag att det lät som en väldigt bra idé, men det gör ju det mesta kan man säga. När man pratar om det. Och det blev väl att man läste om det; ”Ja men okej.. det här kan ju säkert vara bra.” Och sen blev det så himla hypat runt .. runt.. Jag kan tycka det vara kanske runt jul för ett och ett halvt år sedan, tror jag. Tyckte jag i alla fall... Då var det LCHF överallt liksom, det var stort.

Att LCHF blivit så ”hypat” kan ha väckt en nyfikenhet att testa LCHF då Lina själv ansåg att dieten var stor runt julen 2012. I detta fall kan man se det som Stjerna (2007) nämner som reflexivitet, då man i vissa fall förväntas förhålla sig till olika ställningstaganden om mat som berör exempelvis hälsofrågor. Dessa frågor menar hon vidare kan förekomma i olika hög grad under olika tidsperioder. Kanske krävdes det extra mycket eftertanke under den period då prat om LCHF-dieten förekom på många ställen eftersom man ville bilda sig en klar uppfattning om vad dieten innebar. Trots att första intrycket ofta är att man är skeptisk till något nytt så kan det moderna och nytänkandet kring LCHF göra att man ändå känner nyfikenhet som i vissa fall kan leda till att man väljer att prova dieten. Som Hammarén och Johansson (2009) nämner skapar modeindustrin ideal och identiteter som gör att estetiska värden och statuspositioner skapas. Detta i sin tur leder till att vissa personer anammar olika moden och väljer att leva på ett visst sätt. Människor runt omkring kan i sin tur försöka imitera dessa beteenden och val i livet med önskan om att uppnå samma effekt och därmed få en ny identitet som leder till ett mer fulländat liv. Linas första uppfattning av LCHF-dieten var skeptisk men efter att många andra började med dieten kände hon ändå att det var värt att själv testa. Här kan man se ett samband då många väljer att följa LCHF när de märker att andra i deras omgivning har fått en positiv effekt eller när de har läst om dieten på internet. Det moderna kring LCHF kan ha bidragit till att Lina valde att testa dieten, då den med tiden blivit alltmer populär. Det annorlunda tänket som LCHF innebär kan ha påverkat Linas val, då dieten skiljer sig avsevärt från tallriksmodellen och många andra dieter som många gånger förespråkar produkter med lågt fettinnehåll. Respondenten Ella beskrev en liknande historia som Lina, där även hon menade att LCHF var väldigt stort i media ett tag och att det var något som väckte nyfikenhet hos henne. På frågan om hennes första kontakt med LCHF-dieten svarade hon:

Min första.. Det var ju att man började se det i tidningar och sånt och då var man lite skeptisk. Och sen började folk runtomkring mig köra det och det kom mer och mer ut i media och då var man sugen på att prova. Och sen kom det mer och mer studier, vissa som sa att det var bra, vissa som sa att det var inte bra, så jag provade. Men det var det som gjorde att jag började... /... / Just när det kommit ut så mycket forskning på det, så tror jag att om man känner att man följer forskningen så mår man bättre psykiskt, för det känns som man gör något bra för sig själv.

Ella beskriver just det här med att LCHF blev väldigt stort ett tag och att det hade inverkan på att hennes nyfikenhet att prova dieten. Vi ser därmed att modet spelar stor roll även i sammanhang med kost. Det som är extra intressant för analysen är att hon själv tror att man kan känna sig bättre psykiskt om man följer forskningen, vilket hon tror kan vara anledningen till

att vissa följer LCHF. Som Svendsen (2004) nämner är livsstil något som är svårt att upprätthålla och något som går ur modet med tiden, vilket gör att man hela tiden måste reflektera över om man ska hålla fast vid den gamla livsstilen eller välja en ny. Det kommer nya dieter med jämna mellanrum vilket innebär att man måste ta ställning till om man anser att dieten är sund eller inte. Dock så kan det som verkar osunt i början verka sunt efter hand, beroende på hur väl etablerad dieten är och omgivningens uppfattning av den. Som vi kan se i Ellas kommentar ovan så var hon skeptisk från början men efter att det kommit ut mer om LCHF i media och personer i hennes omgivning började med den, blev hon själv sugen på att prova. Som Gunnarsson (2012) nämner är populariseringsvetenskapen ett sätt att nå ut till allmänheten då denna bildas genom att forskningen görs om så att allmänheten kan förstå den. Därmed är den inte avskild från mänskliga aktiviteter då exempelvis tidigare kunskap och förmågan att argumentera kan spela roll för hur vetenskapen upplevs. Kanske är det så att förespråkarna blivit bättre på att argumentera med tiden och att många som uppfattar dieten på ett positivt sätt kan göra detta av anledningen att tidigare dieter inte fungerat för dem. Deras uppfattning kan därmed påverkas av tidigare kunskap om hur man bör äta och även vara beroende av huruvida man har misslyckats eller lyckats med andra metoder. Hur forskningen kring dieten framställs av förespråkarna och vilken kunskap som funnits tillgänglig tidigare kan därmed bidra till hur människor tolkar dieten och vilken uppfattning som skapas hos LCHF-anhängarna.

Trots att LCHF har blivit väldigt uppmärksammat i media de senare åren och att många följer dieten idag, så finns det fortfarande de som är skeptiska till LCHF och ifrågasätter varför människor egentligen följer den. Att dieten blivit alltmer populär behöver inte bara innebära att fler väljer att följa den, utan kan också innebära större mothugg från de som inte alls tror på LCHF-dieten. Anna beskrev sin syn på hur dieten framställs idag:

Ja precis. Det har nog fått en ganska negativ framställning i media hittills. Det är alltid dom mest färgstarka.. eller ja.. som sagt dom fanatikerna som dyker upp. Som hon Katrin Zytomiarska till exempel.. Hon sitter ju i debatter och säger att; "Jag äter inte ens en paprika!" och då.. /... / Ja det är då man bara; "NEJ!" /... / Då dras man lite under den linjen...

Anna menar att det mestadels är fanatikerna som syns i media och att hon själv inte vill dras under den linjen. Här ser man hur framställningen i media och vilka som förespråkar dieten kan vara betydelsefullt för människors uppfattning om dieten. Går man in på Katrin Zytomiarskas facebookside (Facebook, 2013) ser man generellt ett starkt ogillande mot henne personligen. Detta på grund av att hon bland annat kritiserat en fotomodell från SATS för hennes vikt. Som Anna beskrev kan LCHF-anhängarna dras under samma linje som fanatikerna då de

framställer LCHF-dieten på ett visst sätt. Här ser vi hur viktig argumentationen är för människors tolkning av den populariseringsvetenskap som existerar. Det finns därmed inte ett givet mode utan många faktorer påverkar människors uppfattning där omgivningen och ens egen tolkning av denna utgör en stor del. Det verkar vara av betydelse att dieten existerat ett tag innan människor själva vågar prova den, vilket vi kunde se i kommentarerna ovan där de varit skeptiska från början men ändrat inställning med tiden. Många människors övertygelse om att dieten är bra skapar lätt nyfikenhet hos andra personer. Nikki nämner även följande:

Jag tycker att attityden om LCHF har förändrats jätte mycket. Jag vet att det är många som provar sådär lite halvt nu som är nyfikna. Jag hörde det på fikan idag på jobbet. Det var jätte många som skulle köpa Åsas bok, hon som har en blogg som heter 56 kg..

Nikki verkar även tycka att attityden förändrats mycket från det att den kom ut tills nu. Precis som varumärken kan etableras med tiden, kan även olika dieter göra detta med hjälp av förespråkarnas förmåga att argumentera. Det finns såklart fortfarande de människor som ser på LCHF-dieten som något osunt och konstigt, medan de som anser att LCHF är rätt metod kan se tidigare metoder som osunda och uråldriga. Här handlar det om vad man väljer att tro på och oberoende av ens inställning kan det finnas en stark övertygelse om att det man tror på är rätt. På Kostdoktors forum kan vi bland annat se kritik mot personer som förespråkar mindre fett och mer kolhydrater. Det är oftast sockret som kommer upp och kritiserats, vilket vi kan se i en tråd av "Zackarias" (Kostdoktor, 2013c) där han skriver följande om kostvanor:

Var på en föreläsning i skolan i dag. Om tallriksmodellen, hur viktigt det är att äta bröd gröt flingor och musli till frukost, för att få alla fibrer... och att man MÅSTE äta godis o dricka läsk ibland för att må bra!!?

Precis som de personer som är skeptiska till LCHF-dieten kan tro att den enbart går ut på att dricka gräddor, kan LCHF-anhängare förvränga bilden av att andra metoder som förespråkar större mängd kolhydrater och tro att man istället ska dricka läsk till maten. Det finns många andra inlägg där LCHF-anhängarna menar att andra metoder som exempelvis att äta enligt tallriksmodellen inte är optimalt. Det verkar generellt vara en ganska stor uppgivenhet hos människorna på forumet där de menar att tidigare metoder inte fungerat eftersom många har haft ett sockerberoende som de inte har lyckats bli av med. I en annan tråd på Kostdoktors forum (Kostdoktor, 2013d) diskuterades ett inlägg från tv4 som handlade om barnfetma. De som deltog i diskussionen verkade upprörda över att inlägget fokuserade på att överviktiga barn skulle banta, då de menade på att barnen får gå hungriga. "MariaF" var en av de som

kommenterade inlägget och skrev bland annat: *”Helt säkert VET TV4 att nu vaknar LCHF-sekten och det blir debatt och DÅ har de skapat bra TV! Blä!!”*. Hon menar att inslaget verkade fokusera på att skapa debatt snarare än att redogöra för rätt budskap. Det verkar som många är överens om att debatten kring LCHF-dieten varit stor och i många trådar på Kostdoktors forum verkar det nästan vara LCHF som står i kontrast mot alla andra metoder och därmed intar många LCHF-anhängare en försvarsposition. Många som är inriktade på andra metoder kan ha svårt för att acceptera LCHF-dieten, vilket kan bero på att den är så pass ”extrem” som den är. Då en diets acceptans kan komma med tiden spelar modet en väsentlig roll för att idéerna ska spridas, vilket kommer lyftas fram ytterligare i kommande del.

4.2.1 Anledningar till att LCHF sprids

Först när LCHF-dieten kom ut verkade det som många var skeptiska till dieten, men då den övergick till att vara mer etablerad blev fler öppna till att prova den. Att populariseringsvetenskapen görs om så att allmänheten kan förstå den, kan vara en av anledningarna till att dieten nått ut till så många. När man följer dieten kan det i sin tur bidra till att man känner sig mer modern och att man följer rätt forskning, då media kommunicerar sin version av vetenskapen. Vi har sett att modet väcker stor nyfikenhet då många LCHF-anhängares första kontakt med dieten var genom media. Att LCHF-dieten har blivit så populär kan dock även innebära större mothugg från de personer som inte sympatiserar med dieten. Det är här förespråkarnas förmåga att argumentera spelar roll för hur populariseringsvetenskapen kommer att upplevas av allmänheten. Modets och förespråkarnas roll är väsentlig att ta hänsyn till då man undersöker anledningarna till att LCHF sprids och varför människor följer dieten. Även människors förhållningssätt till ny kunskap är betydelsefull då man inte passivt intar kunskap, utan snarare har en del bakomliggande föreställningar om hur saker bör vara. Relationen till förespråkarna och dieten kommer att behandlas ytterligare i nästa del, men även relationen mellan olika människor där social tillhörighet kan ha spela roll för huruvida man upplever dieten.

4.3 Relationer

Relationen till dieten och förespråkarna, men även omgivningen, kan vara av betydelse för huruvida människor väljer att följa LCHF-dieten eller inte. ”Katta77” (Kostdoktor 2013e) berättar på forumet en historia kring att hon känner starkt förtroende till LCHF då hon lyckats gå ner så pass mycket i vikt och även förändrat sin livsstil på ett positivt sätt:

Men vikten bara rasar, jag känner mig så bra. Jag har mycket förtroende i LCHF. Mitt sockersug är liksom borta. Jag behöver inte göra mig några lediga dagar från min nya livsstil,

som alltid var fallet när jag räknade points eller kalorier. Nu kör jag lchf varenda dag, bara några glas vin på veckohelgerna. Jag känner att jag kan fortsätta med lchf oändligt. Det känns så skönt och lugnande. Jag tror verkligen på att jag kan nå min idealtvikt 70 kilo.

Hennes relation till LCHF verkar vara så stark att hon till och med känner förtroende för den. Det verkar som LCHF har stärkt hennes självförtroende tack vare vad dieten gjort med hennes kropp. Hon verkar se på LCHF som en långsiktig lösning och att hon blir lugn av den. Det är dock inte bara till dieten hon känner förtroende för utan det är också de mest färgstarka som talar för LCHF som hon känner förtroende till. Vidare i kommentarerna nämner hon:

Det finns ju rätt många sådana också som är väldigt smala, tränar varje dag, äter fettfri keso, kellogs special k och dylikt och är jättesmala. Här skulle det också behövas en Andreas Eenfeldt och en Annika Dahlkvist, en läkare som pratar LCHF, någon som man kan lita på.

Det vi kan se i båda citaten ovan är en stark relation och tilltro till både LCHF och dess förespråkare. LCHF-dieten kan betraktas som en tjänst där förespråkarna kan ha samma funktion som ett varumärke. Detta med tanke på att LCHF ofta förknippas med personer som Andreas Eenfeldt och Annika Dahlkvist, vilket gör att de automatiskt blir ansiktet utåt för dieten, medan dieten i sig erbjuder en rad hälsoeffekter. I exemplet ovan kan vi se det Gwinner, Gremler och Bitner (1998) menar med att en ömsesidig relation kan skapas där båda parter är måna om varandra. Författarna menar att om en kund väljer att ta del av en tjänst kan detta skapa en långsiktig relation till företaget eller varumärket som leder till förtroende, vilket vi kan utläsa då "Katta77" känner starkt förtroende till både förespråkarna och dieten. Hon menar att man kan lita på förespråkarna, vilket kan bero på att de verkar vara måna om människors hälsa. Då hon upplever de utlovade hälsoeffekterna gör det att hennes förtroende stärks och att hon upplever en ömsesidig relation. "Katta77" är inte ensam om sitt förtroende till LCHF och dess förespråkare, utan även "Anna-Lena" (Kostdoktor 2013f) har en liknande inställning:

Jag har inte börjat motionera än, men jag har ambition att göra det, men känner inte stressen. Vi. Får se hur det går. Jag har nog mer tro på LCHF, än mig själv, känner mig för hopplös ibland, men skam den som ger sig.

Det verkar som hon till och med känner större tilltro till dieten än sig själv. Hon är helt övertygad om att dieten är bra, men att hon själv kanske inte kommer lyckas fullt ut vilket kan betyda att förtroendet till LCHF är högre än förtroendet till sig själv. Även hon skriver gott om Andreas Eenfeldt och Annika Dahlkvist. "Anna-Lena" nämner följande:

Jag såg, och hejade på Annika Dahlqvist, hon verkar vara så vänlig och vanlig. Jag har tänkt mycket på henne, hur stark hon måste vara, och vilken väg hon ändå har banat. Tack och lov, att hon orkat kämpa vidare, för oss andra, och att Andreas har hakat på. Vi skulle behöva en Andreas, och en Annika på varje vårdcentral, i hela landet.

Förespråkarna beskrivs nästan som hjältar som kämpat för att få andra övertygade om att LCHF är bra. Det som är extra intressant i kommentaren ovan är även uppfattningen av hur Annika Dahlqvist är som person, då "Anna-Lena" skriver att hon verkade vara så "vänlig" och "vanlig". Därmed kan man tro att hon förväntat sig att hon skulle vara på ett annorlunda sätt. Det är dock inte bara relationen till LCHF och dess förespråkare som verkar ha avgörande betydelse för människors beslut om att följa LCHF eller inte, utan även omgivningen kan ha stor betydelse. Som Östberg och Kaijser (2010) nämner, är det genom relation till andra som vi definierar vem vi själva är, då vi kan konsumera på antingen ett likartat eller olikartat sätt som andra. Det syntes tydligt i intervjuerna att personernas relationer var en bidragande faktor till att de började med LCHF. Då vi ställde frågan om var de först kom i kontakt med dieten och om de påverkats av någon, nämnde exempelvis Lina följande:

Då kom jag hem till mina föräldrar och min pappa har slutat snusa och röka med medicinsk hjälp och då går man ju oftast upp väldigt mycket i vikt och han tyckte han gick på löpband, han gick och träna, men han kände att ingenting fungerade. Då när jag kom hem vid jul så sa mamma att "Ja, vi har börjat att äta LCHF", och då tyckte jag på något sätt att.. Ja.. Men gör dom det.. För dom är alltid så att man inte ska banta osv, alltså har varit väldigt noga med att prata om att mat ska man äta för att va stark och liksom inte banta för att man ska bli pinnsmal för att det ger ingenting. Så när dom sa det så var det plötsligt okej på något sätt, att det gjorde lite bättre att höra att mamma och pappa faktiskt kör det här just nu liksom, osv. Och även lite släkt osv. Så att det påverkade ju väldigt mycket.

Föräldrarna verkar ha haft stort inflytande på Linas sätt att avgöra om dieten är okej eller inte. Kanske har där alltid funnits en nyfikenhet över att testa olika dieter men aldrig gjort det på grund av föräldrarnas inställning. Så från att ta steget från nyfikenhet till att faktiskt börja äta dieten kan hennes sociala tillhörighet haft en avgörande betydelse. Som Preski och Walker (1997) nämner kan mödrars livsstil med inriktning på hälsa påverka barnets beteende under uppväxten, men i exemplet ovan kan vi se att det även påverkar Linas beteende trots att hon är vuxen och inte längre bor hemma. Detta är ingenting som är typiskt för Lina utan återspeglas även i de andra intervjuerna mer eller mindre. När vi frågade vad som gjorde respondenten Ella missnöjd med dieten och varför hon slutade med den fick vi följande svar:

Ja jag hade ju hört jättemycket bra om det att man skulle rasa i vikt och ni har säkert hört om Katrin Zytomierska och allt det här som skriver väldigt mycket. Och mamma och pappa körde det och dom hade ju rasat, dom gick ju ner typ 10 kg på 5 veckor. Och dom är ändå inte så aktiva, men.. Så att jag testade. Men det som gjorde mig besviken var att det hände ingenting på vågen faktiskt, jag gick snarare upp.

Det verkar återigen som nyfikenheten började då det skrevs mycket i media om LCHF, men att det i slutändan var folk i omgivningen och inte minst hennes föräldrar, som gjorde att Ella kunde tänka sig att själv prova dieten. Både Lina och Ella nämner hur deras föräldrar rasat i vikt av dieten och att det delvis varit det som fått dem att vilja prova LCHF. Som Stjerna (2007) nämner hänger ens sociala tillhörighet nära samman med hur man hanterar kroppen. Kanske har just familjen en extra inverkan på människors inställning till hälsa. Även intervjupersonen Jonas nämner att han först hörde om LCHF-dieten från sin syster och vi kan utläsa från Annas berättelse om sin första kontakt med LCHF hur hela familjen ryckts med i broderns idé om att börja med LCHF. Hon nämner följande i sin intervju:

Också att jag har sett runtomkring mig att det har skett så mycket förändringar, speciellt med min familj. Och min lillasyster har diabetes typ 1 så hon fick det när hon var 12 och det var då jag började intressera mig för hälsa och sånt. Så där efter det började jag verkligen försöka vilja läsa på och hitta den ultimata dieten eller vad jag ska äta. Så att hon började med det då efter... ett år tidigare. Och gick ner till en vikt hon aldrig haft i hela sitt liv och har mer än halverat sina insulindoser och mår jätte bra, och mina föräldrar också.. har gått ner massor i vikt och blivit av med diverse magproblem och såhär. Så att i och med att jag sett dom förändringar så har jag ju såklart blivit mindre skeptisk och.. Så nu har det nog mer vänt, jag är skeptisk mot andra saker.

Det verkar vara familjens hälsoeffekter av LCHF som gjort att Anna är positivt inställd till dieten och lyckats hålla fast vid den så länge som två år. Anna studerar själv till civilingenjör inom bioteknik och specialiserar sig på livsmedel och berättade att det hon lär sig i skolan är helt annorlunda jämfört med LCHF, vilket gör det extra intressant att se hur personer i ens närhet kan påverka ens beslut i hur man väljer att äta. Som Stjerna (2007) nämner spelar människors sociala bakgrund en väsentlig roll för ens inställning till mat. Att Anna faktiskt specialiserar sig inom livsmedel och får lära sig motsatsen till LCHF, men ändå har valt att följa dieten tyder på att den sociala tillhörigheten spelar en stor roll för ens inställning till mat. Nikki stack dock ut lite från mängden då hon från början hörde om LCHF av en på träningen och sedan började läsa på själv om dieten. Det verkade som att intervjupersonerna överlag var ganska skeptiska till dieten från början när de läste om den på internet, men blev mer öppna

då de såg att det fungerade för någon i deras omgivning. Historier om människor som rasar i vikt kan man läsa på många hemsidor eller bloggar och är inget unikt. Det verkar dock inte vara dessa historier som gjort att respondenterna tog steget att börja med dieten, utan snarare att någon närstående testat dieten och fått den förändring samt de resultat som man önskat.

Den sociala tillhörigheten har dock en baksida då man går på någon diet. Respondenten Anna nämner även svårigheten med sociala sammanhang, som att exempelvis att gå på kalas, då människornas inställning till hennes kostintag ofta är negativ. Det är intressant att se hur ens matvanor kan väcka uppmärksamhet i sociala sammanhang, då det enligt intervjuerna verkar vara ett laddat område som människor har åsikter kring. Anna svarade följande då vi frågade hur hon gjorde i sociala sammanhang där maten har en stor roll:

Ja där är det stora problemet tycker jag... Med LCHF att... Först och främst är det klart svårt att få den mat man kanske önskar, och sen är det inte riktigt så socialt accepterat. Det är.. När folk får höra liksom vad jag äter så blir dom; "Jaha! Ska vi fixa det eller?" Men.. Så jag har efter hand gjort väl lite så mer att.. När jag är hemma och när jag gör min mat själv så håller jag mig till LCHF. Men om jag är hemma hos någon och.. eller på kalas eller någonting.. Så äter jag vad som bjuds.

Hon menar att det både är svårt att få rätt sorts mat, men även att det inte är socialt accepterat. Här kan vi få en bild av det som Östberg och Kaijser (2010) menar med att vi genom relationen till andra kan definiera vem vi är, då vi kan konsumera på antingen ett likartat eller olikartat sätt som andra. Tidigare togs exempel upp där familjerelationen kan göra att de konsumerar på ett likartat sätt, medan i detta fall ser vi motsatsen. Stjerna (2007) nämner konsumtionen av mat som en "social risk" då maten har en symbolisk funktion och det finns olika normer för hur man ska äta. Det kan vi se i Annas kommentar då hon konsumerar på ett olikartat sätt än de hon umgås med och ibland kan hon se det som ett problem då många frågor dyker upp. Vi frågade Anna om hon tyckte att människor generellt är negativt inställda till LCHF:

Oh ja! Det är den stora nackdelen. Alltså speciellt när man pluggar.. På en teknisk utbildning där folk är väldigt medvetna om saker, dom har ganska starka åsikter och att... Man märker att det är ett ämne som verkligen upprör. Om man nämner.. Har nämnt det på någon krog; "Jo men jag äter LCHF!", "Neej?". Jo men alltså det kan bli riktiga debatter och då ja...

Här ser vi hur en skiljaktighet i ens kostintag kan göra att folk nästan blir upprörda för att man har delade meningar. Mat kan därmed vara ett mer laddat ämne än man tror, då det innehåller mycket etiska och hälsomässiga aspekter att ta hänsyn till. I några av de andra intervjuerna nämnde även dessa respondenter att de upplevde det som jobbigt att prata om dieten med per-

soner som inte konsumerade likadant, trots att det var med kompisar eller deras partner. Därför pratade intervjupersonerna helst inte om LCHF med andra som inte åt någon liknande diet eftersom de inte ville behöva förklara sig hela tiden. Lina nämner exempelvis följande:

Sen så får man ju som sagt.. nu bor jag med en person också liksom, så att... jag har ju sagt till honom att nu äter jag såhär liksom. Och han trodde att jag skulle göra det i en vecka först, också sa han typ: "Ja men jag trodde att du hade slutat med det där." Då blev han nästan arg liksom.

Linas sambo verkade nästan bli arg över att hon fortfarande åt LCHF och vi ser återigen tecken på hur upprörande ämnet dieter kan vara. Den "sociala risken" som Stjerna (2007) nämner speglas därför i många exempel ovan, dock i olika hög grad. Det finns även en tråd på Kostdoktors forum där de diskuterar hur familjen reagerat på medlemmarnas val att äta LCHF (Kostdoktor, 2013g). Här kan vi finna en del personer som fått tipset att börja genom familjen, men också inlägg som pekar på hur upprörda deras omgivning blivit. "Kareng" nämner i kommentarerna nedan hur hela hennes äktenskap sattes på spel. Hon berättade följande:

Vi hade vår största äktenskapliga kris på 17 år när jag kom fram till att vi skulle börja med LCHF i familjen. / ... / Det kanske är att kräva lite väl mycket av sin partner att han ska köpa konceptet från en dag till en annan. Så vi blev ganska osams. /... / Min man är uppväxt med en mamma som hela livet kört olika dieter för att hålla liv i sin hjärtsjuka make (nu är han borta, men han blev 82 år). Dock har det alltid varit fokus på så fett- och saltfritt som möjligt. / ... / Vi bråkade konstant i några dagar. Sedan vägrade jag att prata om saken tills han läst Matrevolutionen. Efter att han läst den gick han med på att testa i tre veckor. Efter de tre veckorna var han fast. / ... / Även svärmor har läst Matrevolutionen och har börjat ta till sig budskapet. Så här efteråt känns det väl värt att ha kämpat sig igenom den första jobbiga tiden med LCHF och familjen.

Att hela äktenskapet sattes på spel är ett tydligt exempel på den här "sociala risken" som Stjerna (2007) nämner. Vi kan även se hur mannens mammas inställning till mat återspeglas i hur han väljer att se på LCHF. Däremot så ser vi en vändning i deras synsätt då dieten gav en kraftig viktminskning hos både mannen och deras son, vilket var något som ytterligare kunde utläsas i inlägget på forumet. Detta har till och med gjort att hans mamma har valt att ta till sig "budskapet" som hon väljer att beskriva det som. Det blir i detta exempel ganska tydligt att LCHF-dieten väcker starka känslor hos människor om de är oense om någonting.

Ella beskrev tidigare att det var missnöjet över att det inte hände någonting på vågen, som gjorde att hon slutade med LCHF. Om man gräver djupare i orsaken till att Ella inte fortsatte med LCHF kan man se att den negativa inställningen från omgivningen också kan ha

varit en bidragande faktor till att hon slutade. Den stora omställningen i vardagen och det ständiga ifrågasättandet kan ha gjort att hon blivit negativt inställd till LCHF-dieten. Vi frågade henne om det hade underlättat om fler i hennes omgivning ätit LCHF och fick då svaret:

Ja absolut. Det tyckte jag ju var jobbigt men det ja.. Det skulle faktiskt kunna ha hjälpt om fler personer i min närhet åt det. Framförallt dom man är.. Alltså är med i vardagen. / ... / Ja precis. Och även pojkvän och så. Men.. Ja, för då hade man haft samma syn på det och stöttat varandra. Och man hade inte upplevt det som ett problem att det blivit en vardag. Så det var alltid det här ifrågasättandet; "Kan du inte bara äta en potatis så slipper vi köpa sallad igen?". Så ja..

Människors relation till olika sorters mat eller relationer till människor som äter på ett särskilt sätt, kan ha stor betydelse för hur man väljer att äta. Vi har sett i LCHF-anhängarnas berättelser att de ofta har varit skeptiska till dieter generellt, men att de ändå har tyckt det känns okej att testa LCHF när det fungerat på någon i familjen eller deras närhet. Kanske har ens tidigare konsumtionsmönster även en stor inverkan på om man tycker en diet känns sund eller inte. Ens uppväxt kan ha skapat ett visst konsumtionsmönster då man vant sig vid olika matvanor, vilket kan bero på att inställningen från ens föräldrar har färgat av sig. Vi har även sett att LCHF-dieten och förespråkarna kan ha haft stor inverkan på anhängarnas uppfattning av dieten. Därmed kan vi se hur den symboliska funktionen spelar roll för vem och vad man väljer att tro på och vi kommer i nästa del att förklara symbolikens anknytning till relationer.

4.3.1 Förespråkarnas symbolik

Det framgår tydligt att många LCHF-anhängare känner starkt förtroende till dieten och dess förespråkare, som nästan beskrivs som hjältar som står upp för deras åsikter. Förespråkarna och LCHF kan därmed utgöra en symbolisk funktion som anhängarna finner tilltalande och därmed väljer att följa dieten. Vi kan i många fall se att LCHF-anhängarna har en stark relation till dieten, vilket kan bidra till att många som är skeptiska mot den ofta ifrågasätter deras kostintag. En stark övertygelse om att någonting är rätt och riktigt, kan göra att omgivningen upplever LCHF-anhängarna som en sekt. Återigen så speglas den symboliska dimensionen och LCHF-anhängarna blir en del av denna symbolik när de anammar dieten. Som vi sett så är det inte alltid socialt accepterat att följa en diet och även LCHF-anhängarna själva tror det finns en särskild uppfattning om dem. Detta kan medföra att inte alla riktigt vill stå för att de följer LCHF och därför smyger med det i sociala sammanhang, då detta annars kan innebära en ”social risk”. Det var genomgående att personer i deras närhet, framförallt familj, provade LCHF samt fick positiva resultat av dieten, vilket ledde till att de vågade testa den. Vi ser att

människor i deras omgivning kan spela roll för hur de uppfattar dieten, då dessa kan ha varit en bidragande faktor till att de har valt att äta LCHF-dieten. Vidare kan människors normala konsumtionsmönster spela roll för hur de uppfattar dieten, då dessa kan ge människor föreställningar om hur man bör äta. Med tanke på detta kan det vara av stor vikt att analysera människors konsumtionsmönster, vilket nästa avsnitt kommer att behandla.

4.4 Konsumtionsmönster

Som Svendsen (2004) nämner är det sällan så att man bara konsumerar för att tillfredsställa livsnödvändiga behov, utan snarare för att skapa en identitet. Tidigare har vi beskrivit LCHF som en tjänst som vissa människor väljer att konsumera, då den innebär en rad olika aktiviteter, som innefattar att man äter på ett särskilt sätt. På Kostdoktors forum kunde vi till och med se att det fanns en LCHF-kryssning som många, framförallt äldre eller medelålders, personer medverkade i. Som vi var inne på i förgående del om relationer är det, som Östberg och Kaijser (2010) säger, att vi genom relationen till andra kan definiera vem vi är, då vi kan konsumera på antingen ett likartat eller olikartat sätt som andra. Att medverka i en kryssning där alla konsumerar på ett liknande sätt, kan göra att man upplever en gemenskap. Det fanns en hel tråd på forumet där de berättade om upplevelsen. ”Melliz” (Kostdoktor, 2013h) skrev:

Var en väldigt rolig kryssning! Och var kul att få se Andreas föreläsa 😊 dock lite svårt att ta kontakt med folk! Vi var de enda väldigt "unga" på lchf sidan.. Men men kul hade vi hehe 😊

Det är uppenbart utifrån kommentaren att det sociala har spelat en väsentlig roll i hur de upplevt kryssningen. ”Melliz” nämnde att det var svårt att ta kontakt med folk då de var bland de yngsta på kryssningen, vilket kan ha gjort att hon och hennes medresenärer inte känt någon direkt gemenskap med de andra på båten trots att de konsumerat på ett likartat sätt. Här kan vi se det som Wilska (2002) menar med att socioekonomiska och demografiska faktorer som kön, ålder, klass och inkomst påverkar vad man konsumerar och vilken livsstil man väljer att ha. Kanske var kryssningen mer riktad till äldre personer som äter LCHF-dieten snarare än yngre, vilket kan ha gjort att ”Melliz” och hennes gäng kände sig utanför.

Det är dock inte bara kryssningar som LCHF-anhängare hakar på, utan det kan också vara specifika LCHF-recept som personer väljer att använda sig av. Lina nämner följande:

Dom har snöat in sig på forumet om något som kallas MBC och det kallas Magic Bullet Coffee, och då äter man kokosolja, smör och på med kaffe, ja till frukost mer eller mindre

och då tänker jag, "jaha, och sen då liksom?" Då äter jag ju hellre två kokta ägg liksom, och lite kaffe med grädde i.

Vi kan här se hur det sätts ett mer spännande namn på någonting som egentligen innebär tre vanliga matvaror nämligen kokosolja, smör och kaffe där det är själva användandet av varorna som gör dem unika. Genom att sätta sådana namn på olika konsumtionsmönster är det kanske lättare för människor att prata om dem och intressera sig för dem. Den symboliska funktionen verkar därför vara viktig för många, då olika ord kan göra varorna mer spännande och knyter samman LCHF-anhängarna. Dock så verkar engagemanget för dieten skilja sig en del då Lina själv ansåg att detta inte var något för henne. Kanske beror detta på i vilken grad man vill förknippas med den symbolik som LCHF utstrålar. Som Östberg och Kaijser (2010) nämner kan standardiserad konsumtion vara kopplat till en unik identitet, trots att många varor används av många olika människor. Författarna menar att konsumtionsobjekten blir betydelsefulla för konsumenterna genom olika konsumtionsritualer. Trots att LCHF förespråkar ett visst sätt att äta på, så kan människor ändå välja att göra om den till sin egen och på så sätt kan dieten vara kopplat till deras unika identitet. Nikki nämner exempelvis:

Men jag har gjort om den så den passar mig. För innan åt jag inte grönsaker och frukt, och det saknade jag jätte mycket och bara.. eller inte så mycket.. Vissa grönsaker åt jag inte för jag skulle vara strikt i början sen så nu bara; "Nej? Varför ska jag göra det för? Det mår jag ju bra av!" / ... / Ja, min LCHF.

Kanske passar LCHF inte så många människor om man följer den för strikt, men genom att göra en egen version av dieten kan den passa många olika personer. Det kan även vara så att reflexiviteten gör att människor förhåller sig olika till den kunskap och metod som dieten vill förmedla. Konsumtionsmönstren kan därför skilja sig mycket från person till person trots att de följer samma diet. Anna gav ett liknande svar som Nikki, när hon svarade följande på frågan om hon brukar följa LCHF-recept. Hon berättade följande.

Jag är jätte dålig på att använda recept. Jag säger ibland att jag ska, så tittar jag och sen håller jag aldrig med utan jag bara; "Nej men varför ska man ha det för? Det vill inte jag. Och det där är ju jätte gott, det kan jag väl ha mer av." Så att det slutar alltid med att det blir något eget...

Det verkar som att det är vanligt att man improviserar i köket, trots att LCHF-anhängarna följer dieten ganska så strikt. Människor har mer att fokusera på i vardagen än sitt kostintag och därför kan maten bli beroende av bland annat tid och plats, vilket gör att konsumtions-

mönstren och ritualer kan se annorlunda ut från person till person trots att det är samma diet som följs. Därmed anpassas LCHF-dietens strikthet efter hur anhängarnas vardag ser ut. På frågan om på vilket sätt LCHF påverkat Jonas livsstil så svarade han följande:

Jaa, det jag kan nämna igen är att man känner sig mätt av dieten och bara behöver äta två gånger om dagen... Det är ju positivt.

Han menade att dieten gjorde honom mätt under en längre tid och behövde då inte äta mer än två gånger om dagen, vilken han såg som positivt. Här kan vi se hur dieten faktiskt underlättat hans vardag, vilket skiljde sig från de övriga intervjupersoner där vardagen istället blivit mer komplicerad och krävt mer planering. Vi ställde även frågan om hur han gick till väg vid restaurangbesök samt på kalas och andra sociala sammanhang. Vi fick då svaret:

Jag äter inte så mycket ute på restaurang och så men det är väl okej. Det är bra att äta buffé för då kan man ta det man vill ha och välja bort det som inte passar in under LCHF /... / Nä, jag ser inte det som ett problem. Jag brukar ta av det som jag kan äta... mer kött och om de har någon fet sås. Kolhydraterna försöker jag välja bort som vanligt.

Med tanke på att Jonas inte äter på restaurang så ofta och inte känner behov av att äta mat mer än två gånger om dagen, kan det ha gjort det enklare för honom att matcha de konsumtionsmönstren som ingår i dieten med sin livsstil. Han har även följt dieten under tre år och kan därför vara mer van vid att lösa olika vardagssituationer. Jonas sa under intervjun att han inte hade några speciella intressen, så det var svårt att tolka om han är den som gärna sitter hemma eller är den sociala typen. Detta kan ha inverkan på hur många problem som behövs lösas i hans vardag, eftersom mat är en stor del av vardagen och sociala sammanhang där tid och plats kan vara avgörande för vad man stoppar i sig. Att tid och plats avgör handlandet kan vi exempelvis utläsa ur Nikkis svar på hur hon löser problem i vardagen:

Alltså det är meckigt.. Som idag när vi hade smörgåstårta på jobbet och jag bara; "Åååh, ska jag.. Kan jag få bara pålägg?" Så idag fuskade jag faktiskt och åt smörgåstårta, men jag åt mest av den delen som var.. För det är praktiskt svårt också vill man ändå hänga med. Så bara; "Nej jag kommer här med min hemmaskruvad.." Men normalt sett när jag är bortbjuden så brukar det inte vara några problem.

Hon menar att det är svårt när man vill vara med i ett visst socialt sammanhang, som i detta fall var på jobbet, då det blir för komplicerat att rensa ut det som går att äta på smörgåstårten och därför måste hon fuska ibland. Hon nämner dock att det i andra fall är ganska enkelt att ta av det man äter, eftersom det ofta finns kött, sås och någon sallad som man kan äta. I sociala

sammanhang kan man säga att det finns inslag av det Östberg och Kaijser (2010) nämner som symbolisk konsumtion, det vill säga att man äter något för att signalera någonting till andra. Om Nikki inte skulle tagit en bit av tårtan kanske hon hade upplevts som ”tråkig” gentemot de andra som inte går på LCHF. Som Stead et al. (2011) nämner att olika varumärken eller konsumtionsmönster kring mat förknippas med antingen ”coolt” eller ”nördigt”, kan kanske konsumtionen av dieter förknippas med att vara ”tråkig”. Detta kunde vi se i Ellas kommentar då hon insåg att dieten förändrade hennes livsstil en hel del. Hon beskrev följande:

Det var ju det som jag sa att man behövde planera lite mer. Väldigt mycket mer. Och sen, Man behövde tänka mer hela tiden och det påverkar ju väldigt mycket i det vardagliga livet, när man ska gå och handla. Det påverkar framförallt pojkvännen /.../ Nej, han fick ju äta lite så när jag var där, och lite sådär. Men oftast så åt han vanlig mat. Men han tyckte att jag var jättetråkig. Och det blir svårt när man går på restauranger, det finns nästan ingen mat som är så. Så det blir ju, alltså då får man välja typ sallad. Och man får ju äta fett i det här men jag menar såser och sånt, det är ju.. Man vet inte vad dom innehåller. Det är ju så pass strikt diet att man ska veta exakt vilket fett det innehåller och allt det här, så det är lite svårt att följa.

Det verkade som att Ella tyckte dieten tog över för mycket av hennes vardag, både då hon gick och handlade men också vid restaurangbesök där de inte hade någon LCHF-inriktad mat att erbjuda. Hon menar att dieten är så pass strikt att den försvårade hennes livsstil och tog upp för mycket tid i form av planering, vilket påverkade pojkvännen negativt då han tyckte att hon var ”tråkig” med sina kostvanor. Återigen ser vi det Stjerna (2007) lyfter fram om att det finns olika normer för hur man bör äta och att konsumtion av mat kan innebära en ”social risk” då maten har en symbolisk funktion. Att upplevas som ”tråkig” i sociala sammanhang verkar vara en rädsla hos intervjupersonerna, vilket kan bidra till att de konsumerar på ett annorlunda sätt vid dessa tillfällen. Därmed kommer konsumtionens symboliska funktion lyftas fram i nästa del för att tydliggöra hur konsumtionen påverkar människors identitet.

4.4.1 Konsumtionens symbolik

Människors konsumtionsmönster kan ge andra personer ett intryck av vem man är då människor kan konsumera på ett likartat eller olikartat sätt som andra. Analysen visar att många LCHF-anhängare anpassar dieten efter sina egna behov och därmed kan konsumtionsmönster vara kopplat till deras unika identitet. En del personer kanske medverkar i kryssningar där de kommer i kontakt med andra LCHF-anhängare, medan vissa helst inte berättar om dieten för andra. Oavsett vad, så innebär dieten ofta en förändring i deras konsumtionsmönster, vilket

gör att de blir tvungna att anpassa sin livsstil därefter. Den symbolik som konsumtionen bidrar till kan ha avgörande betydelse för hur LCHF-anhängarna anpassar sina matvaror i sociala sammanhang. Man kan återigen knyta an till den ”sociala risken” som konsumtion av mat kan innebära. LCHF bidrar till ett konsumtionsmönster som avviker från tidigare föreställningar om hur man bör äta och därmed kan dieten göra att man uppvisar en särskild identitet. Föreställningarna kan dock vara kopplade till vilken kultur som finns, då olika grupper kan ha olika uppfattning om vad som anses vara rätt matvanor samt vilket kroppsideal som är att föredra. I nästa del kommer därför kroppens, språkets och kulturens betydelse att tas upp.

4.5 Kropp och kultur

Precis som konsumtionens symbolik kan även den enskilda kroppen användas som ett symboliskt medel. Som tidigare nämnts, menar Johansson (2012) att exempelvis deffning kan leda till att kroppen får tydliga former, vilket uppvisar en trygg och tydlig identitet. Han menar att det finns en stark koppling mellan identitet, utseende och kropp, samt att positiv identitetsutveckling kan ske då man tar hand om sin kropp och hälsa. Det är många LCHF-anhängare som deltar på Kostdoktors forum och anledningen kan vara att de behöver råd och tips, men också att de vill visa för andra att de tar hand om sin kropp. Lyckade resultat lyfts också ofta fram och då man kan utläsa många fall där personer gärna berättar om sin viktnedgång eller andra hälsoeffekter som de uppnått med LCHF. Som tidigare nämnts, talar många om att de fått ett nytt liv och känner starkt förtroende till dieten, vilket kan bero på de resultat som LCHF bidragit med. ”Jounih” (Kostdoktor, 2013i) skriver att han fått många bra hälsoeffekter av dieten men också en sämre, då hans kolesterolvärde blivit väldigt högt. Han är trots det övertygad om att det inte har med LCHF att göra. Han skrev följande i en tråd:

Det enda som spökat på senare tid började med en hälsoundersökning på jobbet. Där mättes mitt kolesterol till väldigt höga nivåer / ... / Självklart blev jag ganska så ställd, dels för att jag var väldigt säker mitt nya liv med LCHF och en massa motion skulle ha löst alla mina problem med hälsan / ... / Hur det än går med detta så är jag övertygad om att lchf kosten inte har speciellt mycket med det att göra...

Det kan vara så att de bra hälsoeffekterna har vägt upp den sämre och därmed vill ”Jounih” fortsätta med dieten. Det som händer med kroppen kan därför spela stor roll för ens förtroende till dieten då han anser att LCHF inte har med det höga kolesterolet att göra. Det kan också ha att göra med vad man som person tycker är viktigt och vad man vill uppnå. Det finns flera anledningar till att följa en diet men ofta handlar det om att må bättre och påverka sitt

välbefinnande eller att förändra sin kropp och sitt utseende. För vissa personer är båda anledningarna ovan lika väsentliga. En person som känner ett stort missnöje över sin livsstil och kropp kan vara i behov av en drastisk förändring, vilket kan uppnås med LCHF då dieten kan innebära en stor omställning när det gäller ens tankesätt kring hur man bör äta. Då vi ställde frågan om varför respondenterna har valt att äta LCHF fick vi bland annat svar som antydde på att det existerade ett missnöje i deras livsstil som fick dem att anamma dieten. Lina svarade följande på frågan om varför hon började med LCHF-dieten:

Sen så har jag ju gått och funderat på det men har aldrig liksom varit tillfälle att applicera det förrän typ 3 veckor sedan, kan jag tycka. Då hade man liksom tränat ett tag, känt att det liksom hände ingenting. Visst jag tränar ju väldigt mycket, men vad gör... vad är det som gör att jag inte går ner i vikt? Varför känner jag inte att jag blir smalare liksom? Då tyckte jag att men då tar vi något drastiskt, är kanske lite dumt att säga men, att man gör något åt saken. Jag måste ju göra någonting. Alltså det måste ju vara någonting med hur jag äter, vad jag stoppar i mig liksom... Som gör att jag inte går ner i vikt, och då tyckte jag att men okej, då kör vi med det här, också testar vi, antingen så blir jag jätte fet och mår ännu sämre. Nej men jag kan ju liksom inte... jag hade ju ingenting att förlora...

Lina verkar enligt citatet ovan ha varit missnöjd med sin livsstil och sitt kostintag under en längre period och känt missnöje kring att träningen inte hjälpte henne att gå ner i vikt. Detta gjorde att hon valde att ta till med något mer ”drastiskt” då hon kände att hon inte hade mycket att förlora. Är man nöjd med sin kropp och livssituation finns det kanske inte lika stor anledning att följa LCHF som de som känner missnöje med detta. Inställningen att man inte har något att förlora när man testat LCHF-dieten, kunde vi även se i ett svar som Nikki gav oss:

Jag var skit skeptisk! Alltså verkligen skit skeptisk! För jag tänkte att det här kan inte vara något bra, sen läste jag på en massa, sen tänkte jag; "Jag är fortfarande skit skeptisk!". Men så.. Alltså jag har haft så vansinnigt stora problem med min IBS, så jag bara... Om det funkar... / ... / Ja det var verkligen såhär, om alla säger att det är helt fantastiskt för magen, så ja... Vad har jag att förlora? Inget!

Inställningen från både Lina och Nikki kan man beskriva som att de var väldigt skeptiska mot dieten från början men kände att de inte hade något att förlora med att testa den. Även respondenten Ella var skeptisk till dieten från början men valde att börja med LCHF främst för att hon kände missnöje med sin vikt och även ville se om hon skulle må bättre av dieten. I grund och botten kan man säga att det handlar om något fysiskt problem som de flesta vill lösa. Anledningen till att människor väljer just LCHF kan vara kopplat till det vi kunde se ovan, nämligen ett missnöje med att ha testat allt annat utan resultat och därför måste de ta till

med något mer drastiskt för att få någon effekt. Vi kunde även hitta detta tänk i en tråd på forumet där ”Antijante” (Kostdoktorn, 2013j) beskriver att hon tidigare testat många metoder men äntligen hittat rätt med LCHF-dieten. Hon beskriver dessutom sin ilska kring folks avundsjuka över att hon uppnått resultat genom sina nya matvanor då:

ÄNTLIGEN började min spegelbild likna den person som jag kände att jag egentligen var och ÄNTLIGEN hade jag hittat något som fungerade för mig. Då blir man ju väldigt glad så klart och bara måste berätta för alla att man har hittat ett sätt som funkar. Vad händer? Jo, man märker att folk inte vill höra på det örat och snart slutar man att prata om det. Nu har jag slutat predika för länge sen och kommit över det. Och jag ifrågasätter ingen för hur de äter. Träningen har räddat mig och jag har verkligen gjort en helomvändning. Nu när jag är 40 är jag i bättre form än när jag var 25. Men jag kan fan inte plocka fram en hantel eller köpa ett par nya (mindre) jeans utan att det blir sura blickar för att jag är "besatt av kost och träning" och "har gått med i en sekt". Själv blir jag jätteglad och peppad om jag ser före-och-efter-bilder på en tjockis som kommit i form, men de flesta runt omkring mig blir bara irriterade om jag lyckats gjort något framsteg.

Här kan man se att utseendet och inställningen till mat verkligen är något som kan göra människor upprörda. Den symboliska funktionen som kroppen har, framträder också extra tydligt i detta fall. ”Antijante” nämner att man nästan anses vara med i en sekt och vara besatt av träning och kost, bara för att man tar hand om sin kropp. Detta kan återigen vara kopplat till vilken livsstil personerna i ens omgivning har. Som nämnts tidigare, kan olika grupper av människor kan ha olika synsätt på hur saker bör vara och vilken livsstil som är mest rätt, beroende på vilken kultur som finns. Tillhör man en grupp där träning och hälsa anses vara viktigt är det kanske lättare att passa in då man själv är mån om det. Hammarén och Johansson (2009) beskriver hur sub- och motkulturer kan skapas genom att människor väljer att ha en utmärkande stil i form av annorlunda klädstil, språkbruk eller politiska åsikter. LCHF-anhängare kan, som nämnts i kommentaren ovan, ha fått lite av en ”sektvarning” av de som inte konsumerar på liknande sätt. ”Stroker49” (Kostdoktorn, 2013k) beskrev i en tråd om sin första reaktion då han hörde talas om LCHF och även hur hans syn på dieten är nu:

Ja, ja jag tänkte jag. Vad är nu detta för ny modediet? Jag är skeptisk och tror aldrig på kvällstidningarnas rapporter om nya fantastiska modedieter eller all reklam om magiska piller och kurer. Men de gick ner i vikt massor och de lyckades hålla vikten. Inte tycktes de lida och kämpa heller! / ... / Mång som är skeptiska till LCHF har nog missförstått ett och annat. Inte blir det bättre av att många LCHFare är lite lätt sekt-lika och själv har missuppfattat en hel del. Man sitter inte och äter smör och dricker grädde! Jag äter nog inte så mycket mer fett nu än innan. Men däremot nästan inga kolisar (grönsaker innehåller dock en del).

Det är intressant att se hur hans syn på dieten förändrats efter att själv börjat med den. Han menar att LCHF-anhängare är lite ”sekt-lika”, vilket kan vara en anledning till att många är skeptiska till dieten. Genomgående har vi sett att de flesta som inte själv följer dieten är skeptiska mot den och ifrågasätter LCHF-anhängarnas syn på hälsa. Som Stjerna (2007) nämner kan människor förhålla sig på olika sätt till de ätandenormer som råder genom att antingen tala för nya eller gamla metoder. Det kan också vara så att människor i allmänhet är kritiska till de normer och ideal som människor strävar efter att följa. Återigen kan detta ha med kulturen att göra, då det kan råda olika synsätt på vad som anses vara rätt livsstilsval. Precis som sub- och motkulturer kan skapas av en viss klädstil eller politiska åsikter, kan även den gemensamma synen på hälsa skapa en viss kultur, där ett särskilt språk kan användas. Språket kan påverkas av interaktionen i gruppen då man kan välja att tala på ett särskilt sätt beroende på rådande situation. Som Engblom (2004) menar, kan situationen och interaktionen vara avgörande för hur man väljer att framhäva sin identitet. Hon menar att det är hur man förhåller sig till situationen som är viktig, vilket gör att språket och identiteten är relativt situationsberoende. LCHF-anhängarna kan välja att framställa sig på ett visst sätt på forumet och sen på ett annat sätt under genomförda intervjutillfällen, då situationerna är väldigt olika. Denna skiljaktighet skulle exempelvis kunna bero på att LCHF-anhängarna vågar uttrycka mer över internet eller att det har vuxit fram någon form av kultur på forumet som gör att man uttrycker sig på ett visst sätt. Exempelvis så har slangordet ”kolisar” dykt upp i många trådar då de pratat om kolhydrater och det används speciella namn på olika sätt att äta, som exempelvis Magic Bullet Coffee (MBC), vilket tagits upp tidigare. Ordet ”kolisar” nämndes aldrig under intervjutillfällena men på forumet har det dykt upp ett flertal gånger. Språket kan ha en stor betydelse för identitetsskapande då man använder sig av gemensamma ord och liknande sätt att skriva på. Detta kan i sin tur leda till att man upplever en viss gemenskap med gruppen och även signalerar något utåt likt den symboliska funktion som kroppen besitter då det kommer till ideal och utseende, vilket kommer att tydliggöras i kommande avsnitt.

4.5.1 Kroppens symbolik

Kroppen har en symbolisk funktion då man genom sin kropp kan ge andra ett visst intryck av vem och hur man är. Detta intryck kan i sin tur bero på vilken kultur som råder, då kroppen kan uppfattas på olika sätt av olika människor. Många LCHF-anhängare beskriver hur de rasat i vikt och blivit mer nöjda med sin kropp och tillvaro. En mer vältränad kropp kan uppvisa en viss trygghet och en viss avundsjuka kan utläsas av de som inte lyckas lika bra. Vissa LCHF-anhängare klagar på att människor i deras omgivning blir avundsjuka på deras framsteg med

dieten. Denna avundsjuka kan bero på vilken kultur som råder inom gruppen då människorna i deras omgivning kanske själva inte gör aktiva val när det kommer till kost och därför uppstår en avundsjuka då någon annan lyckats och väljer en annorlunda livsstil. Det kan också handla om att gruppen har olika föreställningar om de ätandenormer som råder, vilket gör att de inte sympatiserar med dieten och därmed inte stöttar LCHF-anhängarnas framsteg.

5 Slutsatser och diskussion

Vi kommer i följande avsnitt först lyfta fram våra slutsatser kring hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande, för att sedan diskutera betydelsen kring dessa och därefter lyfta fram uppsatsens bidrag samt komma med förslag till framtida forskning inom området.

5.1 Hur bidrar LCHF-dieten till identitetsskapande?

För att komma fram till hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande, har vi genomgående i uppsatsen ställt oss frågorna om varför LCHF-dieten har blivit alltmer populär och vilken roll den symboliska dimensionen spelar för LCHF-anhängarna. Genom att besvara dessa två frågeställningar kan vi ta reda på hur LCHF-dieten bidrar till identitetsskapande.

Slutsatserna är att modet spelar en central roll för dietens spridning då vi kunde se att många blev nyfikna på LCHF, allteftersom dieten vuxit fram. Förespråkarna av LCHF kan påverka hur dieten framställs genom att argumentera och visa på forskningens relevans för människors hälsa och därmed har populariseringsvetenskapen och reflexivitetens betydelse lyfts fram. Det har visat sig att många anhängare värdesätter forskningen inom området, men även förespråkarna i sig. Många av LCHF-anhängarna framställer nästan förespråkarna som hjältar som stått upp för dem då stark kritik riktats mot dieten, vilket ger förespråkarna en symbolisk funktion. Av de som inte följer dieten kan förespråkarna uppfattas som ledare av en sekt då många på forumet och även i intervjuerna menade på att många utifrån kan uppfatta LCHF-anhängarna som en aning sekt-lik. Att följa LCHF har i en del sammanhang visat sig vara problematiskt då detta utgör en ”social risk” att berätta för andra om sina konsumtionsvanor, då det ofta leder till ett ifrågasättande av de som inte konsumerar LCHF. Konsumtionens symboliska funktion är därmed väsentlig att ta hänsyn till och i detta fall har den spelat en stor roll för många anhängares sociala tillhörighet och livsstil, då LCHF-anhängarna varit tvungna att anpassa sig i flera situationer för att inte upplevas som ”tråkiga”. Dock så har vi från några håll sett att dieten blivit mer och mer accepterad av deras omgivning, då några upplevt att inställningen till dieten förändrats under senare tid. Att dieten upplevs som en aning sekt-lik nu kan därmed förändras med tiden då sub- och motkulturer kan övergå till det normala efter en viss tid. Kulturer och social bakgrund har visat sig vara betydelsefull att ta hänsyn till då man tittar på människors uppfattning av kroppen och utseendet, då avundsjuka existerade i LCHF-anhängarnas omgivning. Kroppens symboliska funktion kan därmed variera beroende på vilken inställning människor har till kost och kroppsideal.

5.2 Implikationer kring LCHF-dieten och identitetsskapande

De slutsatser vi fått fram genom att titta på hur LCHF-dieten bidrar till människors identitetsskapande går i viss mån att generalisera då mode, förespråkare, konsumtionsmönster och människans kropp utgör en symbolisk funktion i största allmänhet. Dock så är LCHF en extrem diet som säger emot det mesta som tidigare forskning visat på, då dieten förespråkar mer fett och mindre kolhydrater. Detta kan ha påverkat den symbolik som dieten utstrålar, då exempelvis anhängarna uppfattas som sekt-lika och att dessa kostvanor i stor utsträckning inte är socialt accepterade. Slutsatserna kunde ha sett annorlunda ut om man undersökte hur andra dieter bidrar till identitetsskapande och därför bör dessa stanna inom ramen för LCHF-dietens inverkan på identitetsskapande. Det bör också tydliggöras att anhängarnas engagemang i dieten kan variera och därför ha olika grad av inflytande på deras identitetsskapande. Slutsatserna bygger på det vi har kunnat få fram utifrån genomförda intervjuer samt forumtrådar och vi har därför försökt plocka ut de mest förekommande exemplen som vi kunde identifiera. Dock så fanns det forumtrådar och intervjusvar som behandlade mer unika fall, som exempelvis en tråd om att ge LCHF till sin hund. Dessa unika fall har vi försökt att undvika då det skulle försvåra generaliserbarheten, men dessa skulle kunna undersökas mer djupgående.

5.3 Bidrag och framtida forskning

Uppsatsen har bidragit till en ökad förståelse kring hur den symboliska funktionen kan spela en väsentlig roll för LCHF-anhängarnas identitetsskapande. Det framgår tydligt att LCHF-anhängarnas identitetsskapande påverkas av olika livsstilsval och den sociala tillhörigheten. Vi vill lyfta fram att identitetsskapande främst sker i sociala sammanhang tillsammans med andra människor och inte är någonting som sker som en utveckling. I vår uppsats har det enbart fokuserats på LCHF-anhängarnas tolkning av olika situationer och man skulle kunna vända på det och se till de som är mer kritiska mot dieten för att undersöka deras bild av människor som väljer att följa LCHF-dieten. Då skulle man även lyfta fram omgivningens uppfattning av LCHF-anhängarna, vilket skulle tydliggöra den symboliska funktionen ytterligare.

6 Referenslista

Alvesson, Mats, Deetz, Stanley, (2000), *Kritisk samhällsvetenskaplig metod*, Lund: Studentlitteratur

Asp, Jonson, Karin, (2012), *LCHF – i skamvrån?*, Svenska Livsmedel, nr 3

Axelsson, Björn, (1998), *Företag köper tjänster*, Finland: SNS Förlag

Bryman, Alan, (2002), *Samhällsvetenskapliga metoder*, Upplaga 1:5, Malmö: Liber

Bryman, Alan, (2011), *Samhällsvetenskapliga metoder*, Upplaga 1:2, Malmö: Liber

Börjesson, Mats, (2003), *Diskurser och konstruktioner – En sorts metodbok*, Lund: Studentlitteratur

DN, (2012), “*Matens viktigaste syfte är att skapa relationer*”, <http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/matens-viktigaste-syfte-ar-att-skapa-relationer>, Läst: 2013-04-29

Engblom, Charlotte, (2004), *Samtal, identiteter och positionering - ungdomars interaktion i en mångkulturell miljö*. Stockholms universitet: Humaniska fakulteten

Facebook, (2013), <https://www.facebook.com/zytomierska?ref=ts&fref=ts>, Läst: 2013-05-10

Fox, J. Nick, Ward, J. Katie, (2008), *What are health identities and how may we study them*, *Sociology of health & Illness*, volume 30, pages 1007-1021

Gunnarsson, Andreas, (2012), *Unleashing Science Popularisation - Studies on Science as Popular Culture*, Göteborgs universitet: Samhällsvetenskapliga fakulteten

Gwinner, P. Kevin, Gremler, D. Dwayne, Bitner, Jo Mary, (1998), *Relational Benefits in Services Industries: The Customer's Perspective*, *Journal of the Academy of Marketing Science*, volume 26, pages 101-114

Hammarén, Nils, Johansson, Thomas, (2009), *Identitet*, Malmö: Liber

Herbert, Ingrid, Englund, H. Helena, (2012), *Språket i sociala medier*, Stockholm: Producta AB

Hälsosidorna, (2013), *Kost och näring – din hälsa*, <http://www.halsosidorna.se/Kostochnaring.htm>, Läst: 2013-04-29

Hälsotek, (2012), *Kostlära*, <http://www.halsotek.se/kostlara.html>, Läst: 2013-04-29

Johansson, Thomas, (2012), *Kändisfabriken - Identitet, makeover och kroppens tid*, Falun: ScandBook

Kaplan, M. Andreas, Haenlein, Michael, (2010), *Users of the world, The challenges and opportunities of Social Media*, Business Horizons, volume 53, pages 59-68

Kostdoktorn, (2013a), <http://www.kostdoktorn.se/>, Läst: 2013-03-28

Kostdoktorn, (2013b), <http://forum.kostdoktorn.se/>, Läst: 2013-05-12

Kostdoktorn, (2013c), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/2037-godis-o-lask-for-att-ma-bra/>, Läst: 2013-05-14

Kostdoktorn, (2013d), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/2032-barnfetma-pa-nyhetsmorgon-tv4/>, Läst: 2013-05-14

Kostdoktorn, (2013e), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/1939-lycklig-over-att-ha-hittat-lchf/>, Läst: 2013-05-13

Kostdoktorn, (2013f), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/104-sista-gangen-gillt-eller/>, Läst: 2013-05-14

Kostdoktorn, (2013g), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/958-hur-reagerar-familjen-pa-att-ni-valjer-lchf/>, Läst: 2013-05-14

Kostdoktorn, (2013h), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/1839-lchf-kryssning-2013-avslutad/>, Läst: 2013-05-14

Kostdoktorn, (2013i), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/1526-marcklig-halsoresa-med-lchf/>, Läst: 2013-05-15

Kostdoktorn, (2013j), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/776-far-bara-skit-for-att-jag-kommit-i-form-och-tagit-tag-i-min-halsa/>, Läst: 2013-05-15

Kostdoktorn, (2013k), <http://forum.kostdoktorn.se/topic/1836-jag-vaeger-idag-130413-85kg-lika-mycket-som-nar-jag-var-20ar/>, Läst: 2013-05-16

Kozinets, V. Robert, (2010), *Netnography – Doing Ethnographic Research Online*, London: SAGE Publications

Livsmedelsverket, (2013a), *Tallriksmodellen*, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>, Läst: 2013-03-18

Livsmedelsverket, (2013b), *Frågor och svar om LCHF*, <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Fragor-och-svar-om-LCHF/>, Läst: 2013-03-18

Mangold, W. Glynn, Faulds, J. David, (2009), *Social Media: The new hybrid element of the promotion mix*, Business Horizons, volume 52, pages 357-365

NE, (2013), *Sökord: LCHF*, http://www.ne.se/lchf-kost?i_h_word=LCHF, Läst: 2013-03-19

Nordberg, Camilla, (2006), *Claiming Citizenship: Marginalised Voices on Identity and Belonging*, Citizenship Studies, volume 10, pages 523-539

Preski, Sally, Walker, O. Lorraine, (1997), *Contributions of maternal identity and lifestyle to young children's adjustment*, Research in Nursing & Health, volume 20, pages 107-117

Ryen, Anne, (2004), *Kvalitativ intervju – från vetenskap till fältstudier*, Upplaga 1:1, Malmö: Liber

Selg, Håkan, (2010), *Om professionell användning av sociala medier och andra digitala kanaler*, Uppsala University: Department of Information Technology

Silverman, David, (2010), *En mycket kortfattad, ganska intressant och någorlunda billig bok om kvalitativ forskning*, Upplaga 1:1, Lund: Studentlitteratur

Stead, Martine, McDermott, Laura, MacKintosh, Anne Marie, Adamson, Ashley, (2011), *Why healthy eating is bad for young people's health: identity, belonging and food*, Social Science & Medicine, volume 72, pages 1131-1139

Stjerna, Marie-Louise, (2007), *Föreställningar om mat och ätande – Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid*, Stockholms universitet: Pedagogiska institutionen.

Svendsen, Lars Fr. H, (2004), *Mode – En filosofisk essä*, Riga: Preses Nams

Trost, Jan, (2008), *Enkätboken*, Upplaga 3:3, Lund: Studentlitteratur

Wheaton, B, (2000), *"Just do it": consumption, commitment, and identity in the windsurfing*, Sociology of Sport Journal, volume 17, pages 254-274

Wilska, Terhi-Anna, (2002), *Me-A Consumer? Consumption, Identities and Lifestyles in Today's Finland*, Acta Sociologica, volume 45, pages 195-210

Östberg, Jacob, Kaijser, Lars, (2010), *Konsumtion*, Malmö: Liber

Bilaga 1 – Intervjumall

Tema: Allmänna frågor

- * Ålder
- * Kön
- * Civilstånd
- * Arbete/plugg

Tema: Träning och kost

- * Hur aktiv är du? Tränar du något?
- * Hur påläst är du om näringslära?
- * Har du läst kurser eller läst på själv?
- * Hur har du fått den informationen i så fall?

Tema: Dieter

- * Äter du LCHF?
- * Hur länge har du ätit LCHF?
- * Hur strikt följer du dieten?
- * Äter du den hela tiden eller i perioder?
- * Var/Av vem fick du reda på LCHF?
- * Första gången du hörde om LCHF, vad var din första tanke?
- * Har du följt någon annan diet tidigare?

Tema: Familj och vänner

- * Äter någon du känner också LCHF?
- * Om ja, vet du varför de äter LCHF?
- * Delar du dina värderingar med din familj/sambo eller liknande?

Tema: Kropp och hälsa

- * Vad är den främsta orsaken till att du följer LCHF? Finns det några andra orsaker?
- * Vad har du för uppfattning om din kropp?
- * Vilka hälsoeffekter får du av LCHF?

Tema: Sociala sammanhang

- * Hur tycker du att LCHF har påverkat din vardag?
- * Hur gör du exempelvis på kalas och liknande?

Tema: Media

- * Är du medlem på något forum/facebook-sida?
- * Deltar du aktivt där eller kollar du bara där ibland?
- * Var får du inspiration från?
- * Följer du recept eller brukar du hitta på själv?
- * Använder du dig av färdiga LCHF-produkter?

Tema: Övrigt

- * Har du tvivlat på LCHF-dieten någon gång?
- * Om ja, vad fick dig att tvivla på den?
- * Varför fortsatte du äta den?
- * Hur ser du på din LCHF-diet i framtiden?
- * Kommer du fortsätta äta den regelbundet eller gå tillbaka till vanlig kost så småningom?