



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Vikten av en potatis

En kvalitativ studie om LCHF och identitet

Elin Blomberg och Josefin Jungtell

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| Rapportnummer: | VT12-39 |
| Examensarbete: | Kandidatuppsats, 15 hp |
| Program: | Hälsopromotionsprogrammet, 180 hp |
| Nivå: | Grundnivå |
| Termin/år: | Vt 2012 |
| Handledare: | Monica Petersson |
| Examinator: | Hillevi Prell |

Förord

Vi vill först och främst tacka alla deltagare som har tagit sig tid för en intervju och på så sätt gjort den här undersökningen möjlig. Vi vill också rikta ett tack till vår handledare Monica Petersson som har guidat oss längs vägen och varit till stor hjälp vid färdigställandet av den här uppsatsen.

Alla delar i arbetet har vi gjort tillsammans och vi kommer i de olika avsnitten att benämna oss själva för författarna. Studien har varit både rolig och intressant att göra då LCHF-dieten är hett debatterat ämne i dagens samhälle. Vi som framtida hälsopedagoger, kostrådgivare eller dylikt kommer med all säkerhet stöta på människor som har frågor kring LCHF eller äter enligt dieten. För att på bästa sätt kunna hjälpa eller vägleda dessa individer bör vi veta vad som ligger bakom valet av mat. Vi har i litteraturgenomgången hittat studier om kopplingen mellan mat och identitet, men däremot inte hittat någon specifik studie om LCHF och identitet. Nu finns det i alla fall minst en.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

| | |
|----------------|---|
| Rapportnummer: | VT12-39 |
| Titel: | Vikten av en potatis – En kvalitativ studie om LCHF och identitet |
| Författare: | Elin Blomberg och Josefin Jungtell |
| Examensarbete: | Kandidatuppsats, 15 hp |
| Program: | Hälsopromotionsprogrammet, 180 hp |
| Nivå: | Grundnivå |
| Handledare: | Monica Petersson |
| Examinator: | Hillevi Prell |
| Antal sidor: | 42, exklusive bilagor |
| Termin/år: | Vt 2012 |
| Nyckelord: | identitet, intervjuer, kvalitativ innehållsanalys, LCHF, mat |

Sammanfattning

Flera vetenskapliga studier som handlar om lågkolhydratdieter har visat sig ge en snabb viktminskning och har av det skälet blivit alltmer populära under de senaste åren. En av dessa dieter är Low Carb High Fat (LCHF) som utgörs av en låg andel kolhydrater och en hög andel fett. Dieten har fått stor uppmärksamhet i svenska medier och många människor har valt att följa den. Mat har utöver närings syfte ett flertal andra betydelser som är viktiga att ta hänsyn till vid kostrådgivning. Livsmedelsval kan bl.a. påverkas av kulturellt ursprung och sociala relationer samt påvisa identitet. **Syftet** med studien var att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet. **Urvalet** bestod av fem intervjupersoner i olika åldrar och kön som ansåg sig äta enligt dieten. Den **metod** som tillämpades var kvalitativa intervjuer och det empiriska underlaget **analyserades** med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. **Resultatet** visade att flera av respondenternas självidentitet var förknippad med uppfattningar om kroppen, där vikt var en framträdande faktor. Det framgick även att det fanns ett behov av att tillhöra en grupp, oavsett om den bestod av LCHF-are eller personer med annan kosthållning, samt att kultur hade en stor betydelse för deltagarnas livsmedelsval. Dessutom kunde dieten i vissa fall uppfattas som en del av livsstilen då den var ett medel för att kunna unna sig god mat och samtidigt leva hälsosamt. Sammanfattningsvis kunde dessa resultat tolkas som att LCHF var ett medel för att uttrycka olika typer av identiteter.

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| Introduktion | 4 |
| Syfte | 5 |
| Bakgrund | 6 |
| Forskningsöversikt..... | 6 |
| <i>Vad är LCHF?</i> | 6 |
| <i>Varför LCHF?</i> | 6 |
| <i>Mat är mer än näring</i> | 8 |
| Teoretisk referensram..... | 10 |
| <i>Identitet</i> | 10 |
| <i>Begrepp som analyseras i studien</i> | 12 |
| Metod | 13 |
| Design | 13 |
| Urval..... | 13 |
| <i>Urvalskriterier</i> | 14 |
| Instrument..... | 14 |
| <i>Intervjuguide</i> | 14 |
| <i>Diktafon</i> | 15 |
| <i>Anteckningar</i> | 15 |
| Datainsamling | 16 |
| <i>Kvalitativa intervjuer</i> | 16 |
| <i>Pilotintervju</i> | 17 |
| <i>Transkribering</i> | 17 |
| Dataanalys | 18 |
| Etiska överväganden | 19 |
| Resultat | 21 |
| Porträttbeskrivning..... | 21 |
| Kategorier | 22 |
| <i>Livsstil</i> | 22 |
| <i>Kroppsuppfattning</i> | 25 |
| <i>Socialt</i> | 27 |
| <i>Kultur</i> | 30 |
| Diskussion | 31 |
| Metoddiskussion | 31 |
| <i>Urval</i> | 31 |
| <i>Datainsamling</i> | 31 |
| <i>Instrument</i> | 32 |
| <i>Giltighet</i> | 33 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| <i>Trovärdighet</i> | 33 |
| <i>Överförbarhet</i> | 33 |
| <i>Noggrannhet</i> | 33 |
| <i>Objektivitet</i> | 33 |
| Resultatdiskussion..... | 34 |
| <i>Livsstil</i> | 34 |
| <i>Kroppsuppfattning</i> | 35 |
| <i>Grupptillhörighet</i> | 35 |
| <i>Kultur</i> | 36 |
| Konklusion | 36 |
| Implikation | 37 |
| Referenser | 38 |
| Bilaga 1 Facebookannons | |
| Bilaga 2 Intervjuguide | |
| Bilaga 3 Exempel på meningskodning | |

Introduktion

5 190 000 träffar på Google och kanske Sveriges mest heta debattämne kring mat. Det här gör LCHF-anhängarna till en stor målgrupp att lära känna. Ett flertal caféer säger sig numera servera olika LCHF-maträtter på begäran av kunderna, LCHF-kokböcker ges ut var och varannan dag och på tv finns det ett antal tv-program där kvinnor och män ska gå ner i vikt. Numera ingår i vissa fall en LCHF-kost i viktminskningsprocessen. Från att under en period ha varit ett land med fettfobi verkar fett ha erövrat var och vartannat kylskåp i de svenska hushållen. Det här borde således öka betydelsen av en förståelse för varför människor väljer att anamma LCHF-dieten.

Socialstyrelsen (2009) konstaterar en ökning av andelen personer med övervikt och fetma under de senaste två decennierna. I Sverige beräknas hälften av alla män och minst en tredjedel av alla kvinnor ha övervikt eller fetma. Jämfört med normalviktiga lever personer med fetma i genomsnitt sex till sju år kortare p.g.a. olika följsjukdomar så som hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Är det utifrån dessa larmrapporter som människor väljer att pröva olika dieter för att gå ner i vikt? Numera har måttliga lågkolhydratdieter¹ blivit godkända som behandling för diabetes, men Socialstyrelsen (2011) betonar samtidigt att det här inte gäller dieterna Atkins och LCHF.

Ett flertal studier visar att lågkolhydratdieter har ökat i popularitet den senaste tiden (Crowe, 2005; Frigolet, Ramos Barragán & Tamez González, 2011). Samtidigt hävdar Abrahamsson, Andersson, Becker och Nilsson (2006) och Livsmedelsverket (2012) att populärdieter endast fungerar som en kortsiktig lösning för att gå ner i vikt och att det för en varaktig viktminskning eller bibehållande av vikt krävs ett begränsat energiintag, samt regelbunden fysisk aktivitet.

”Kostdoktorn”² är en av de främsta förespråkarna för LCHF, en metod som han även benämner ”njutmetoden” (Kostdoktorn, 2012). Personer som följer LCHF behöver varken räkna kalorier, äta lättprodukter eller följa nyckelhålmärkningen, det enda man behöver göra är att undvika kolhydrater. Han menar på så sätt att LCHF gör det möjligt för individer att lätt och snabbt gå ner i vikt utan att behöva vara det minsta hungrig. Om lågkolhydratdieter är bra för hälsan eller inte är dock ett omdiskuterat ämne. Var och varannan dag skriver tidningarna om både för- och nackdelar med LCHF-dieten med uppseendeväckande rubriker som ”LCHF den farligaste modedieten vi haft” (Dagens Nyheter, 2012) och ”LCHF – farlig sekt eller superdiet?” (Aftonbladet, 2011), vilket minst sagt borde leda till förvirring bland befolkningen.

¹ En lågkolhydratdiet innebär att energiintaget utgörs av 55-65 % fett, 25-35 % protein och max 10 % kolhydrater (Crowe, 2005).

² Andreas Eenfeldt.

Bryant, Courtney, Markesbery och DeWalt (1985) menar att det är av stor vikt att hälsorådgivare har kunskap om att mat har en djupare innebörd än att enbart förse människor med näring. Kan det då ligga något mer än viktnedgång bakom valet av mat? Bryant et al. (1985) hävdar att det är väsentligt att ta hänsyn till sociala relationer vid kostrådgivning eftersom det annars kan medföra att individen ignorerar hälsorådgivarens råd av rädsla för vad andra i omgivningen ska tycka och tänka. För att kostförändringar ska bli mer effektiva bör hälsorådgivare också ha en förståelse för hur kultur kan påverka en individs matvanor. Det är även viktigt att inse vikten av identitet för att förstå människors livsmedelsval och vilken betydelse mat och livsmedel har för olika individer (Bisogni, Connors, Devine & Sobal, 2002).

Det finns i dag mycket forskning kring identitet kopplat till mat i allmänhet, men inte kring identitet och olika populärdieter. Den mesta forskningen kring mat och identitet har också visat sig röra målgruppen ungdomar. Som tidigare nämnts har lågkolhydratdieter blivit högaktuella på kort tid (Crowe, 2005; Frigolet et al., 2011). Under utbildningens gång har ett flertal forskare och dietister förespråkat betydelsen av kunskap kring LCHF för att kunna skapa en förståelse kring varför individer följer dieten och utifrån det kunna ge kostråd. I den här studien kommer fokus att ligga på hur identitet kan uttryckas genom mat hos vuxna personer som äter enligt LCHF.

Syfte

Syftet med studien är att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet.

Utifrån syftet önskas följande frågeställningar besvaras:

- På vilket sätt framställs LCHF som en del av livsstilen?
- Hur uppfattar LCHF-anhängarna sig själva utifrån sin kropp?
- På vilket sätt framträder grupptillhörighet hos LCHF-anhängarna?
- Hur speglas kultur i livsmedelsval?

Bakgrund

Forskningsöversikt

Vad är LCHF?

LCHF är en förkortning av Low Carb High Fat och innebär således en kost bestående av en låg andel kolhydrater och en hög andel fett (Livsmedelsverket, 2012). Dieten har växt fram ur tidigare bantningsdieter, t.ex. Atkinsmetoden och GI-kost, som innehåller en liten mängd kolhydrater (Nationalencyklopedin, 2012b). En LCHF-kost innefattar främst feta, animaliska livsmedel i form av grädde, smör, feta mejeriprodukter, kött och fisk samt grönsaker som växer ovan jord (Livsmedelsverket, 2012). I vissa fall ingår även en liten mängd frukt och rotfrukter. Dieten tillåter dock inte stapellivsmedel, så som potatis, pasta och bröd, och inte heller sötsaker som godis, kakor och dylikt. I en strikt LCHF-kost får kolhydrater endast uppgå till 10 % av det totala energiintaget (Livsmedelsverket, 2012). Det här är mindre än vad de svenska näringsrekommendationerna säger, d.v.s. att kolhydrater bör utgöra minst 50 % av det totala energiintaget (Livsmedelsverket, 2005). Dieten skiljer sig därmed avsevärt gentemot de råd Livsmedelsverket uppmanar friska människor att följa (Nationalencyklopedin, 2012b).

Varför LCHF?

Det vanligaste skälet till att personer följer LCHF-dieten är för att de vill gå ned i vikt, men för vissa personer utgör den även en del av livsstilen (Livsmedelsverket, 2012). Om LCHF och andra lågkolhydratdieter är bra för hälsan eller inte är däremot omdiskuterat. Forskning visar på både för- och nackdelar med att följa dieten.

Viktnedgång

Ett flertal studier visar att lågkolhydratdieter är effektiva metoder för personer som eftersträvar en snabb viktminskning (Brehm, Seeley, Daniels & D'Alessio, 2003; Samaha et al., 2003; Volek et al., 2004; Yancy, Olsen, Guyton, Bakst & Westman, 2004; Dyson, Beatty & Matthews, 2007). I de studier som visat på en snabb viktminskning har en sådan typ av diet ofta jämförts med en diet av motsatt karaktär, d.v.s. en diet med en hög andel kolhydrater och en låg andel fett. En översiktsstudie framhäver att en lågkolhydratdiet eller en medelhavskost³ kan ersätta en lågfettkost då dessa två förstnämnda dieter har visat sig ge en större viktminskning samt förbättrade blodfetter och bättre kontroll av blodsockernivåer (Shai et al., 2008). Kvinnor som följde en medelhavskost gick däremot ner mer i vikt jämfört med kvinnor som följde en lågkolhydratkost. Crowe (2005) menar att det inte finns någon signifikant skillnad mellan att följa en lågkolhydratdiet och att äta en kost med ett begränsat energiintag när det gäller viktminskning och bibehållande av vikt. I likhet med det här poängterar

³ En medelhavskost består av mycket fullkornsprodukter, frukt, grönsaker, baljväxter, fisk, nötter och olivolja (Abrahamsson et al., 2006).

Halyburton et al. (2007) att en LCHF-diet och en högkolhydratdiet ger likvärdiga resultat när det gäller viktminskning. Abrahamsson et al. (2006) och Livsmedelsverket (2012) hävdar att viktminskningen beror på ett minskat energiintag, liksom vid andra bantingsdieter.

Mättnadskänsla

Samaha et al. (2003) och Yancy et al. (2004) framhåller att lågkolhydratdieter kan motverka uppkomst av fetma. Personer som följer en lågkolhydratdiet innehållande en hög andel fett upplever ofta en bättre mättnadskänsla jämfört med personer som äter en fettsnål och kolhydratrik kost (Nickols-Richardson, Coleman, Volpe & Hosig, 2005). WHO (2000) och Foreyt et al. (2009) påstår däremot att en högfettkost ökar risken för överkonsumtion. Överkonsumtion kan leda till övervikt och fetma, samt diverse följsjukdomar (WHO, 2000). Det finns också bevis för att en kost bestående av en hög andel långsamma kolhydrater bidrar till en ökad mättnadskänsla och ett begränsat kaloriintag, vilket underlättar viktminskning (Sigaard, Raben & Astrup, 1996).

Hjärnans påverkan

En studie tyder på att LCHF kan ge en något förbättrad hjärnaktivitet jämfört med en s.k. High Carb Low Fat-diet (HCLF), d.v.s. en kost bestående av en hög andel kolhydrater och en låg andel fett (Halyburton et al., 2007). Det framkommer även att en lågkolhydratkost bestående av en hög andel fett kan medföra försämrad hjärnaktivitet hos friska försökspersoner (Holloway et al., 2011). En försämrad hjärnaktivitet antas bero på ett för lågt kolhydratintag vilket innebär en otillräcklig mängd glukos för hjärnan, som i sin tur leder till kognitiva brister eftersom hjärnan kräver glukos för att fungera optimalt. I likhet med det här påpekar Livsmedelsverket (2012) att det är vanligt att uppleva trötthet i samband med LCHF.

Sjukdomar

Livsmedelsverket (2012) hävdar att det trots vissa fördelar, t.ex. att sockerrika livsmedel undviks, finns betydligt fler risker med LCHF-dieten. Det förekommer antagligen inga större skadliga effekter av att äta dieten under en kortare period, däremot finns det vetenskapliga bevis för farliga biverkningar om kosten följs under en längre tid. Dessa vetenskapliga studier är dock fortfarande relativt begränsade (Frigolet et al., 2011).

Åsikterna kring om LCHF är bra eller mindre bra för hälsan går isär. Samaha et al. (2003) och Yancy et al. (2004) menar att en lågkolhydratdiet inte enbart är fördelaktig ur ett viktrelaterat perspektiv. En lågkolhydratkost med en hög andel fett kan dessutom motverka diabetes typ-2 och metabola syndromet⁴. Det här beror på att lågkolhydratdieter i större utsträckning förbättrar både insulinkänslighet och blodfetter, samt ger en kraftigare viktminskning i förhållande till en diet bestående av en hög andel kolhydrater och en låg andel fett. Annan forskning pekar däremot på att lågkolhydratkoster med en hög andel animaliskt protein och fett ökar risken för diabetes typ-2 hos män (de Koning et al., 2011). Likväl framhäver Abrahamsson et al. (2006) det mättade fettets negativa påverkan på insulinkänsligheten.

⁴ Metabola syndromet innebär att en person uppfyller minst tre av följande kriterier: bukfetma, högt blodtryck, höga blodfetter och nedsatt glukostolerans (Nationalencyklopedin, 2012c).

Livsmedelverket (2012) menar att LCHF-dieten ger förhöjda blodfetter ur ett långsiktigt perspektiv, trots att blodfetterna till en början förbättras, liksom vid många andra bantningsdieter. Förhöjda blodfetter beror på LCHF-dietens höga innehåll av mättat fett. En överdriven konsumtion av mättat fett, som bl.a. finns i fet mjölk, grädde, ost och kött, ökar nivån av det ”onda” kolesterolet, s.k. LDL-kolesterol, vilket i sin tur täpper igen blodkärlen och bidrar till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom (Abrahamsson et al., 2006). Enligt Livsmedelsverket (2011) bör man eftersträva en kost med en varierad fettsammansättning (innehållande mättat, enkelomättat och fleromättat fett) för att minska risken för att drabbas av ovanstående sjukdomar. Det finns emellertid belägg för att en extrem kolhydratfattig kost inte ökar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom (Brehm et al., 2003).

Mat är mer än näring

Mat är inte enbart till för att tillgodose vårt dagliga närings- och energibehov, utan kan även ha ett symboliskt värde (Vartanian, Herman & Polivy, 2007). Mat kan uttrycka en persons könstillhörighet, etnicitet och socioekonomiska status (Barker, Tandy & Stookey, 1999; Abrahamsson et al., 2006). Dessutom kan en individs livsmedelsval bero på medicinska eller traditionella skäl, t.ex. kan det vara ett sätt för att förhindra uppkomsten av en viss sjukdom (Bryant et al., 1985). Sun (2008) menar att personer som är måna om sin hälsa tenderar att välja hälsosamma livsmedel för att minska risken för livsstilsrelaterade sjukdomar. O’Doherty Jensen (2003, s. 53) refererar Holm som framhåller att livsmedelsval även kan påverkas av ett visst kroppsideal, t.ex. kan personer som eftersträvar en smal kropp välja att utesluta vissa livsmedel. Mat utgör en stor del av en persons levnadsvanor och det är genom livsstilen som identitet och social tillhörighet framträder (Abrahamsson et al., 2006). Däremot har en individ inte alltid möjlighet att själv bestämma över sina handlingar utan måste ibland rätta sig efter gruppens värderingar. I vissa fall kan livsmedelsval även påverkas av tidbrist eller ekonomiska svårigheter, som i sin tur kan innebära att individer går emot sina egna värderingar (Holm & Kildevang, 1996).

Mat utgör också en viktig del i sociala interaktioner (Fjellström, 2007; Vartanian et al., 2007). Vi äter ofta tillsammans eller i närvaro av andra människor och på så sätt kan våra sociala relationer påverka vad vi väljer att äta (Vartanian et al., 2007). Barker et al. (1999) och Abrahamsson et al. (2006) hävdar att livsmedelsval kan bekräfta en individs gruppstillhörighet, både för individen själv och för andra, samt stärka de värderingar som finns inom gruppen. Redan under barndomstiden grundläggs värderingar och beteenden kring mat (Abrahamsson et al., 2006). Lärdomar om livsmedel och tillagningsmetoder under uppväxten tenderar att följa en person genom livet, vilket således innebär att familjemedlemmar har stort inflytande på en persons matvanor (Fjellström, 2007). Genom mat och livsmedelsval kan en familjs identitet stärkas. Det kan därför bli svårt att bryta ett synsätt som byggts upp kring mat och måltider i en familj p.g.a. de starka känslor som är förknippade med olika maträtter och livsmedel.

Bryant et al. (1985), liksom Holm och Kildevang (1996), påstår att en persons matval, utöver biologiska faktorer och omgivningens påverkan, styrs av kulturella faktorer. Kultur, som står

för en grupps värderingar, kunskap och tro som har förts vidare från generation till generation, har stor påverkan på livsmedelsval, tillagningsmetod och måltidsordning (Bryant et al., 1985). När mat får en kulturell betydelse symboliserar det en persons etniska identitet och livsmedelsval kan därför skilja sig beroende på ursprung (Burstedt, 2006). Livsmedel med en kulturell anknytning anses ofta mer lockande att köpa än matvaror som individen inte har samma relation till (Holm & Kildevang, 1996). Personer som bor i samma område och som har möjlighet till samma matutbud kan således välja olika livsmedel för att deras kultur skiljer sig åt (Bryant et al., 1985). Genom att markera sitt etniska ursprung blir det tydligt vilket folkslag man tillhör (Burstedt, 2006).

Flera forskare hävdar att mat kan uttrycka identitet (Bryant et al., 1985; Abrahamsson et al., 2006; Fjellström, 2007; Vartanian et al., 2007). Både etniska och religiösa grupper har genom årtionden varit typiska exempel på hur identitet kan uttryckas genom livsmedelsval då dessa grupper har egna värderingar och regler kring mat och dryck (Baumeister citerad i Lindeman & Stark, 1999, s. 157). Exempelvis förekommer det att en viss typ av mat förbjuds för att tydliggöra en religion (Bryant et al., 1985). Det har däremot blivit allt vanligare att människor i allmänhet skapar egna regler och värderingar kring mat för att framhäva sin identitet (Holm & Kildevang, 1996). En persons identitet och sociala grupptillhörighet kan t.ex. visas genom att följa en viss diet (Abrahamsson et al., 2006).

I de fall då matval bygger upp en persons identitet syftar det till att skapa mening, struktur och stabilitet i livet (Solomon, Greenberg & Pyszcynski citerad i Lindeman & Stark, 1999, s. 143). Människor kan således välja livsmedel efter hur de vill framställa sig själva (McAdams, 1996). Stjerna (2007) påstår att individer genom ätandet får de egenskaper som maten har, vilket i sin tur blir grunden för att forma en identitet. Maten går från att vara något okänt utanför kroppen till att vara en del av kroppen och blir på så sätt också en del av individen. Beroende på hur vi vill se ut kan vi också kontrollera våra egna kroppar genom den mat vi väljer att äta.

Det finns flera studier som visar på att en individs identitet kan avspegla sig i kosten. Ett exempel på det återfinns i artikeln *Veganism as status passage: the process of becoming a vegan among youths in Sweden* (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren 2003). Där framkommer det att vissa människor blir veganer för att uttrycka en form av status. Det går även att urskilja att skälen till att bli vegan bl.a. är av etisk och hälsomässig karaktär. Dessutom har valet att bli vegan påverkats av vänner, familj, skola och media. I en annan studie åskådliggörs hur en individs uppfattning av sig själv kan inverka på dennes matval (Johnson, Sharkey, Dean, Alex McIntosh & Kubena, 2011). Den här studien visar att människor som ser sig själva som hälsosamma tenderar att göra hälsosamma matval och vice versa. Identitet som begrepp kan följaktligen hjälpa oss att förstå människors livsmedelsval och vilken betydelse mat och livsmedel kan ha för olika individer (Bisogni et al., 2002).

Identitet i allmänhet kan avspegla sig i en individs inköp eftersom konsumtionen ofta uttrycker dennes kulturella ursprung och grupptillhörighet (Hammarén & Johansson, 2009). Hammarén och Johansson (2009, s. 34) refererar Bourdieu som menar att enskilda varor i sig

inte säger mycket om en individ, men att de tillsammans utgör ett mönster där det går att urskilja en persons sociala tillhörighet, livsstil och status. Människors livsmedelsval, boende och fritidsintressen uttrycker vilka vi är och vilka vi strävar efter att vara (Hammarén & Johansson, 2009). Livsmedelsval framställer inte enbart vem man är som person utan påvisar även social tillhörighet. Valen vi gör är alltid medvetna i viss grad eftersom vi avsiktligt eller oavsiktligt tänker på hur vi vill att andra människor ska uppfatta oss.

Det är inte sällan att vi utifrån någons kost avgör hur denne är som person. Forskning visar att vi utifrån vad en person äter tillskriver denne ett antal egenskaper och därmed skapar olika stereotyper (Fries & Croyle, 1993; Barker et al., 1999). I flera undersökningar har deltagare, som själva följer en låg- respektive högfettskost, fått fylla i ett formulär där de utifrån förutbestämda egenskaper har fått ange ett valfritt antal av dessa som de anser är förknippade med respektive kost. Barker et al. (1999) framhåller att personer som äter en kost med låg andel fett förknippas med egenskaper som medelklass, hälsosam, smal, vältränad, sportig, intelligent, allvarlig och nervös, medan karaktäristiska drag som arbetarklass, rökare, ohälsosam, överviktig, inaktiv, ointelligent, lekfull och glad anses stämma in på personer som följer en högfettskost. Utöver detta kan en individ tillskrivas vissa feminina eller maskulina egenskaper utifrån sin kost. Exempelvis anses personer som regelbundet äter livsmedel som betraktas vara av bra karaktär, t.ex. havregrynsgröt med frukt och nötter, ha mer feminina drag jämfört med personer som väljer livsmedel vilka generellt uppfattas som dåliga, d.v.s. mindre näringsrika livsmedel (Vartanian et al., 2007).

Teoretisk referensram

Identitet

Identitet handlar generellt om en persons uppfattning av sig själv och sin omgivning, och byggs upp av bl.a. erfarenheter, lärdomar, föreställningar och möten med andra människor (Hammarén & Johansson, 2009). Identitet handlar även om åtskillnad och likheter och används för att klargöra en individs tillhörighet samt för att kategorisera människor i olika grupper för att tydliggöra skillnader mellan sig själv och andra. Identitet påverkas bl.a. av kön, ursprung, yrke, sexualitet och religionstillhörighet och det är viktigt att ta hänsyn till dessa faktorer för att få en förståelse för identitet som begrepp. Det är omtvistat om identitet är något som människor föds med eller om det är något som skapas i sociala sammanhang, oftast brukar det talas om en kombination av dessa.

Identitet är således ett mångsidigt, komplext och svårdefinierat begrepp som kan utgöras av olika typer av identiteter så som självidentitet, social identitet och kulturell identitet (Hammarén & Johansson, 2009). Vi har valt att fokusera på vissa delar av dessa nämnda identiteter, främst på självidentitet, för att påvisa vad som menas med begreppet identitet i den här studien.

Självidentitet

Självidentitet handlar om hur en individ uppfattar sig själv och dennes förståelse för vem hon

är som person (Giddens, 1999). Dessutom handlar självidentitet om att individen är medveten om att det förekommer en tydlig skiljelinje mellan henne och andra människor samt att hon upplever autonomi, d.v.s. att hon har möjlighet att kontrollera sina tankar och handlingar (Nationalencyklopedin, 2012a). Självidentitet är inte något som kommer av sig självt och som är bestående över en lång tid, utan något som kräver ständigt engagemang och ansvar från individens sida (Giddens, 1999). Självidentitet byggs upp och vidmakthålls genom en individs handlingar och genom att individen förmedlar sin berättelse om vem hon är till andra personer. För att det ska bli möjligt att uppnå en självidentitet är det även viktigt att individen förstår att hon har formats av de händelser hon varit med om under livet (Nationalencyklopedin, 2012a). Giddens (1999, s. 69) refererar Laing som hävdar att det är viktigt att uppnå en stabil självidentitet för att undvika en känsla av tomhet samt oförmåga att uppskatta sig själv. Under vissa förhållanden kan individen dock tvingas visa upp en falsk bild av sig själv, något som under lång tid kan få konsekvenser för individens självidentitet (Giddens, 1999).

Kroppen utgör en viktig del för att bibehålla en kontinuerlig självidentitet (Giddens, 1999). Kroppsmedvetenhet innebär att individen är medveten om sin kropp, hur hon uttrycker sig själv med hjälp av kroppen samt hur hon genom sin kropp uppfattas i andras ögon. Kroppen har således en viktig roll i möten med andra människor eftersom den hjälper oss att förmedla icke-verbal information om vår självidentitet. Kroppen utgör grunden för hur en individ uppfattar sig själv och andra människor och därför väljer en del människor att använda sin kropp för att påvisa sin identitet (Moi citerad i Hammarén & Johansson, 2009, s.76). Dessa människor kan t.ex. börja banta för att uppnå en viss identitet eftersom de definierar sig själva utifrån de uppfattningar de har om mat, vikt och kropp

En persons självidentitet är starkt förknippad med livsstilen eftersom livsstilen ger en konkret bild av självidentiteten (Giddens, 1999). En livsstil omfattas av en mängd värderingar, erfarenheter och vanor, vilka tillsammans skapar en slags trygghet för att underlätta handlingsval och för att framhäva vem man vill vara. En livsstil förs sällan vidare från generation till generation, utan är något som en individ skaffar sig under livet under inflytande av grupptryck, förebilder, klasstillhörighet och ekonomiska resurser. Livsstilen brukar visa sig genom klädval, matvanor, agerande och i sociala miljöer. Den kan vara bunden till och uttryckas i ett visst sammanhang, vilket kan leda till att individen känner sig besvärad i en miljö där dennes livsstil kritiserar.

Social och kulturell identitet

Utöver självidentitet finns det något som kallas för social identitet. Social identitet betyder att en grupp människor har lika värderingar, intressen och erfarenheter, vilket genererar en gemenskap (Hammarén & Johansson, 2009). Den sociala identiteten är ofta inte bestående eftersom gruppmedlemmarna efter ett tag uppmärksammar olikheter dem emellan, vilket leder till att de försöker frigöra sig från varandra och hitta andra grupper för att skapa en ny social identitet.

Ytterligare en form av identitet är kulturell identitet (Hammarén & Johansson, 2009). Den

kulturella identiteten anses ha olika betydelse för olika personer. En del forskare pratar om att kulturell identitet är något som förändras med tiden och därmed inte kan säga så mycket om vem individen är. Andra forskare menar att den kulturella identiteten är stabil och visar individens sociala status.

Begrepp som analyseras i studien

Utifrån ovanstående förklaringar av identitet har vissa begrepp valts ut för att underlätta analysen av intervjuutskriften. De utvalda begreppen är kroppsuppfattning, livsstil, grupptillhörighet och kultur då dessa anses vara relevanta utifrån studiens syfte; att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet, samt dess frågeställningar.

Metod

Design

Studien har en explorativ (utforskande) design, vilket innebär att kunskap införskaffas inom ett område där forskningen är begränsad (Hassmén & Hassmén, 2008; Patel & Davidson, 2011). Området som undersöktes i den här studien, d.v.s. hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet, är sparsamt utforskat ur ett kvalitativt perspektiv och eftersom undersökningen hade en kvalitativ ansats ansågs en explorativ design lämplig.

Studien är en s.k. tvärsnittsstudie och innefattades av kvalitativa intervjuer av semistrukturerat slag samt en kvalitativ innehållsanalys. I en tvärsnittsstudie, även kallad surveyundersökning, inhämtas information från flera olika fall vid ett enda tillfälle för att sedan kunna urskilja mönster och samband (Bryman, 2011). Vanligtvis används kvalitativa tvärsnittstudier i samband med semistrukturerade eller ostrukturerade intervjuer. Vid denna typ av studie brukar även kvalitativ innehållsanalys innefattas. Tvärsnittsstudier ger ofta svar på frågor som inleds med frågeorden vad, var, när eller hur (Patel & Davidson, 2011). Sådana studier genererar även mångsidig information om ett få antal faktorer alternativt används för att få fram begränsad information om många faktorer. I den här undersökningen genomfördes intervjuer med ett fåtal personer där avsikten var att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet. Därmed undersöktes ett begränsat antal variabler ingående, vilket gav en omfattande och detaljrik bild av problemområdet.

Urval

Studiens urval gjordes genom ett s.k. bekvämlighetsurval, vilket ingår i kategorin icke-sannolikhetsurval (Hassmén & Hassmén, 2008). Med icke-sannolikhetsurval menas att alla människor i en population inte har lika stor chans att kunna delta i undersökningen. Bekvämlighetsurval innebär att forskaren efterfrågar deltagare genom att prata med personer i sin omgivning eller annonsera ut via t.ex. internet. Deltagare till undersökningen rekryterades genom en annons som lades ut på Facebook, där bl.a. syfte, urvalskriterier, tillgängliga veckor för intervjuer samt intervjuernas beräknade tidsåtgång framgick (se bilaga 1). Annonsen riktade sig både till personer som följde LCHF-dieten samt till personer som kände någon som åt enligt dieten. Facebook valdes för att nå ut till en stor grupp individer, dock resulterade annonsen endast i två intervjuerpersoner. Författarna vände sig därför till ett LCHF-forum (www.lCHF.se) där webmastern ombads att publicera en liknande annons. När inget svar erhöles blev bekanta tillfrågade om de kände personer som följde LCHF, vilket medförde ytterligare tre deltagare. Urvalet utgjordes således av fem personer, varav två män och tre kvinnor, i åldrarna 20 till 58 år. Deltagarna hade följt dieten mellan en månad och två och ett halvt år.

Nackdelen med bekvämlighetsurval, liksom andra icke-sannolikhetsurval, är att deltagarna inte blir representativa för hela populationen (Hassmén & Hassmén, 2008). Studiens syfte var dock inte att generalisera resultaten, utan att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat. Fördelar som urvalsmetoden medför är att forskaren lätt och snabbt kan rekrytera deltagare, utan att det behöver kosta något (Hassmén & Hassmén, 2008).

Urvalskriterier

Syftet med studien var att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet och därför exkluderades individer med andra kosthållningar. En av deltagarna visade sig dock följa en blandning av LCHF och GI, men eftersom han ansåg sig följa LCHF i viss mån, som var det huvudsakliga kriteriet i studien, togs beslutet att ha med intervjun. Intervjun inkluderades även p.g.a. sitt omfattande material som var av intresse för analys och tolkning. I undersökningen fick enbart personer över 18 år delta då en specifik målgrupp efterfrågades, d.v.s. vuxna. För att medverka i studien behövde personerna även ha möjlighet att avsätta 30 till 45 minuter för ett intervjutillfälle under två valda veckor. Undersökningens tidsgenomförande och budget var begränsad och därför specificerades urvalet till Göteborgsområdet och närliggande kommuner.

Instrument

Intervjuguide

För att samla in data utarbetades en intervjuguide inför kommande intervjuer. Det är fördelaktigt att följa en intervjuguide då den medför att intervjuaren håller den ”röda tråden” samt minskar risken för att undgå viktig information i undersökningen (Hassmén & Hassmén, 2008). Patel och Davidson (2011) menar att det är viktigt att gruppera frågorna efter olika teman i en intervjuguide för att säkerhetsställa att frågorna täcker in studiens syfte och frågeställningar. Intervjuguiden innefattades av ämnen som var intressanta och relevanta och som förhoppningsvis skulle ge svar på studiens syfte och frågeställningar. Utifrån det utarbetades olika områden, bl.a. val av livsmedel, påverkan på matval och LCHF-anhängarnas egen uppfattning om sig själv och sin kost, där varje område innehöll ett visst antal frågor (se bilaga 2).

När intervjuguiden utformades tillämpades i viss mån s.k. tratt-teknik, d.v.s. intervjuguiden inleddes med övergripande frågor för att successivt övergå i mer detaljerade frågor (Patel & Davidson, 2011). Intervjuguiden behandlade först frågor om t.ex. ålder, civilstånd, yrke och fysisk aktivitet, eftersom sådan information kunde vara relevant ta hänsyn till vid analysen (se bilaga 2). Frågor om respondenternas bakgrund har en tendens att skapa en förtroendeingivande och trivsamt miljö, vilket innebär svaren antagligen blir mer sanningsenliga (Hassmén & Hassmén, 2008). Efter bakgrundsinformation följde de huvudsakliga frågorna, d.v.s. frågor som avsågs svara på studiens syfte och frågeställningar. I slutet av intervjuguiden fanns en fråga som syftade till komplettering och ytterligare tankar kring intervjun (se bilaga 2). Enligt Patel och Davidson (2011) är det vanligt att intervjun

avslutas genom att ge tillfälle för respondenterna att komplettera med information eller ge synpunkter på intervjufrågorna.

Frågorna som utarbetades till intervjuguiden var främst av öppen karaktär. Öppna frågor inleds med frågeord som hur, när och var och leder till att respondenten får tänka efter, vilket brukar resultera i utförliga svar (Gjerde, 2004). Med öppna frågor får intervjupersonen chans att svara med sina egna ord och blir på så sätt inte lika påverkad av forskarens åsikter (Bryman, 2011). Dessa frågor gör det även möjligt för respondenten att visa sin kunskapsnivå, hur viktig en fråga är och sin egen tolkning av frågan. Forskaren kan få svar eller reaktioner som inte alls var förutsedda, vilket gör dessa frågor optimala vid utforskning av områden som forskaren inte är helt bekant med. Stängda frågor kännetecknas istället av svaren ja eller nej och handlar om att bekräfta eller avvisa en teori som intervjuaren har (Gjerde, 2004).

Patel och Davidson (2011) framhåller att språket är väsentligt för hur respondenten uppfattar frågorna och därför bör dessa innehålla ord som gemene man känner till och vara fria från värderingar. Dessutom bör frågorna inte vara ledande, långa eller vara s.k. dubbelfrågor. Frågor som formuleras bör inte heller innehålla frågeordet varför eftersom respondenten då kan känna sig ifrågasatt och gå i försvar (Gjerde, 2004). Vid utformningen av intervjuguiden undveks därför stängda, ledande- och dubbelfrågor samt frågor innehållande facktermer, svårbegripliga ord m.m. Även frågor som inleddes med ordet varför undveks.

Antalet frågor som skulle ingå i intervjuguiden övervägdes och bestämdes utifrån intervjuens tidsaspekt. Patel och Davidson (2011) hävdar att intervjuer har en benägenhet att vara för långa, vilket gör att intervjupersonerna lätt tröttnar på frågorna. För att undvika detta dilemma är det nödvändigt att vara kritisk och ta bort alla frågor som egentligen inte är nödvändiga för undersökningen. Därför ansågs 20 frågor som ett rimligt antal. Intervjuguiden bearbetades och justerades sedan i flera omgångar innan den användes som underlag till första intervjun.

Diktafon

En diktafon användes under intervjuerna för att spela in deltagarnas svar. Enligt Bryman och (2011) Patel och Davidson (2011) finns det både för- och nackdelar med att använda ljudinspelning vid intervjuer. En av fördelarna är att intervjupersonernas svar kan registreras exakt. Med ljudinspelning blir det också möjligt att både höra vad intervjupersonerna säger och på vilket sätt de säger det, något som kan vara relevant vid analys av intervjuerna (Bryman, 2011). Ljudinspelning medför även att intervjuaren kan vara närvarande under samtalet och på så sätt fokusera på frågeområdet och energin i intervjun (Kvale & Brinkmann, 2009). En nackdel med ljudinspelning är kostnaden för utskriften av intervjuerna (Bryman, 2011; Patel & Davidson, 2011). En ytterligare negativ aspekt är att diktafonens närvaro kan inverka på intervjupersonens svar.

Anteckningar

Samtidigt som intervjuerna spelades in gjordes anteckningar. Anteckningarna fungerade främst som en säkerhet, ifall diktafonen skulle sluta fungera under intervjun eller om det

skulle vara svårt att uppfatta vissa delar av det inspelade materialet vid transkriberingen. Efter varje intervju förtydligades anteckningar för att underlätta transkriberingen. Patel och Davidson (2011) menar att det krävs övning för att kunna föra anteckningar vid intervjuer samt att det är viktigt att anteckningarna tydliggörs direkt efter intervjun. Båda författarna var på plats under samtliga intervjuer och huvudansvaret för att ställa frågor respektive ta anteckningar fördelades lika. Den författare som antecknade noterade främst nyckelord och inflikade med någon följdfråga om det behövdes.

Datainsamling

I studien genomfördes fem personliga intervjuer av kvalitativt slag och dessa tog mellan 19 och 35 minuter att utföra. Hassmén och Hassmén (2008) poängterar att sannolikheten för att en individ tackar ja till en intervju ökar om intervjuaren redan vid första kontakten berättar ungefär hur lång tid intervjun kommer att ta. Det är också viktigt att begränsa tiden för intervjun då en individ oftast inte är tillräckligt engagerad för att ställa upp på en intervju som pågår längre än 45 minuter. I studien efterfrågades med anledning av detta, som tidigare nämnts, intervjuer som skulle ta runt 30 till 45 minuter. Repstad (2007) menar att det är en fördel att genomföra kvalitativa intervjuer i en miljö som respondenterna känner sig trygga i. Tid och plats för intervjun bestämdes därför efter respondenternas önskemål. En av intervjuerna skedde hemma hos en av författarna, den andra och den fjärde intervjun genomfördes på respektive intervjupersons arbetsplats, den tredje intervjun utfördes på författarnas skola och den sista intervjun hölls på ett café. Personliga intervjuer är fördelaktigt eftersom det då är möjligt att uppmärksamma intervjupersons kroppsspråk och andra icke-verbala signaler som t.ex. sinnesstämning (Hassmén & Hassmén, 2008).

Beslutet om antalet intervjuer grundades främst på den tid som fanns till förfogande. Fem intervjuer ansågs lagom för att samla in tillräckligt med material och göra en noggrann analys och tolkning möjlig. Kvale och Brinkmann (2009) hävdar att antalet intervjuer i olika undersökningar oftast ligger mellan 5 och 25 stycken, grundat på utsatt tid och befintliga tillgångar. De påpekar också att antalet intervjuer inte representerar undersökningens vetenskaplighet och att många intervjustudier skulle ha blivit bättre om antalet intervjuer inte hade varit lika många. Genom att begränsa antalet intervjuer får forskaren mer tid till planering och analys av resultatet och resultatet kan därmed bli mer kvalitativt.

Kvalitativa intervjuer

Kvalitativa intervjuer är ofta intervjuer av låg grad av strukturering, vilket ger respondenten möjlighet att svara utförligt (Patel & Davidson, 2011). Frågorna är antingen av hög eller låg grad av standardisering, vilket innebär att frågorna kan ställas i en specifik ordning alternativt efter vad som passar intervjusituationen bäst. De kvalitativa intervjuerna som genomfördes i den här studien var av s.k. semistrukturerat slag. Semistrukturerade intervjuer innehåller olika frågeområden där frågorna för det mesta ställs i en bestämd följd och ger respondenten möjlighet att svara med egna ord (Hassmén & Hassmén, 2008; Bryman, 2011). Det finns även utrymme för intervjuaren att ställa följdfrågor inom dessa frågeområden.

Kvalitativa intervjuer används för att få en förståelse för ett fenomen som respondenten har någon form av relation till genom att se det utifrån dennes perspektiv (Kvale & Brinkmann, 2009). Fördelen med en kvalitativ intervju är att den kan spegla uppfattningar om ett fenomen från ett flertal olika människor och på så sätt bidra till nyanserade skildringar av kvalitativt slag. Patel och Davidson (2011) menar att den kvalitativa intervjun är ett samtal mellan två parter (intervjuare och respondent), där intervjuarens roll är att vägleda respondenten under samtalets gång för att få respondenten att diskutera och ventilera sina tankar kring fenomenet.

Pilotintervju

Det är vanligt att använda s.k. pilotintervjuer i studier med en explorativ design för att se hur väl ett instrument eller en metod fungerar (Hassmén & Hassmén, 2008). Exempelvis kan en pilotstudie användas för att förbereda kvalitativa intervjuer på en grupp som har flera likheter med den riktiga undersökningsgruppen (Patel & Davidson, 2011). På så sätt motsvarar pilotstudien den verkliga undersökningen, men i en mindre omfattning. Genom att göra en pilotstudie blir det således möjligt för intervjuaren att korrigera frågornas innehåll, ordningsföljd, antal och formuleringar för att de riktiga intervjuerna ska bli av bästa tänkbara kvalitet. I den här studien var den första intervjun tänkt att fungera som en pilotintervju för att undersöka hur väl intervjufrågorna fungerade till form och innehåll. Efter pilotintervjun ändrades formuleringen på någon enstaka fråga eftersom det under intervjun uppmärksammades att två frågor överlappade varandra. Det var av flera skäl som den här pilotintervjun valdes att användas som en riktig intervju. En anledning var att intervjupersonen visade sig uppfylla samtliga urvalskriterier för studien. Ytterligare en orsak var att respondenten i stort sett uppfattade intervjufrågorna på det sätt som var tänkt och därmed blev intervjun så pass omfattningsrik att den ansågs lämplig för analys och tolkning.

Transkribering

Efter datainsamling transkriberades samtliga fem intervjuer. Ansvaret för intervjuerna delades upp så att en författare transkriberade två intervjuer och den andra författaren tre intervjuer. Transkribering innebär att en text, t.ex. en intervju, skrivs ned ord för ord (Hassmén & Hassmén, 2008). Transkribering utgör en tidig del i den kvalitativa forskningsprocessen och utförs inför den kommande bearbetningen och analysen av de kvalitativa data som insamlats. Intervjuerna i den här studien skrevs ner ordagrant, vilket innebar att även tystnader, skratt och dylikt skrevs fram. Det tog tre timmar och tio minuter till fem och en halv timme att transkribera varje intervju. Enligt Hassmén och Hassmén (2008) bör intervjuaren räkna med att en timmes intervju tar fyra till tio timmar att transkribera, beroende på hur noggrann och erfaren personen som utför transkriberingen är. I det här fallet kan den något långa transkriberingstiden bero på noggrannhet. Även om allt från ljudinspelningen skrivs ner omsorgsfullt går det dock inte att återge exakta skildringar av sådant som skett icke-verbalt (Hassmén & Hassmén, 2008). Med det i åtanke är transkriberingen endast en konstruktion av allt som sagts under intervjun, d.v.s. utvalda delar av det fullständiga materialet, som påverkas av forskarens egna bedömningar och beslut.

Dataanalys

En kvalitativ innehållsanalys valdes för att analysera det transkriberade materialet från intervjuerna. Med innehållsanalys menas att någon form av text (skriven, visuell eller audiell) vetenskapligt analyseras och tolkas för att kunna urskilja teman, mönster och mening, såväl uppenbara som underliggande (Hassmén & Hassmén, 2008). Den här typen av strukturering underlättar analysprocessen och det blir även lättare att återupprepa studien (Bryman, 2011). En kvalitativ innehållsanalys används för att urskilja variationer med hänsyn till skillnader och likheter i ett material (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Den här analysmetoden ansågs därför lämplig då identitet ansågs kunna uttryckas på olika sätt genom mat.

Den metodologiska ansats som väljs vid en kvalitativ innehållsanalys kan vara både deduktiv och induktiv (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). I den här undersökningen valdes en deduktiv ansats. Med deduktiv ansats menas att analysen görs med hänsyn till en förutbestämd mall, modell eller teori (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). I den här studien utgick författarna från begreppet identitet.

Kvale och Brinkmann (2009) menar att analysen i själva verket är en förlängning av det samtal som påbörjades under intervjun. Under analysen utvecklas intervjuernas innehåll och intervjupersonernas egna uppfattningar belyses. Intervjuaren kan också se de olika fenomenen på ett nytt sätt. En kvalitativ innehållsanalys kan anpassas beroende på hur syftet och datamaterialet ser ut, samt tar hänsyn till den kunskap och de erfarenheter forskaren besitter (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Resultatet blir mer gediget och sammanhängande om forskaren har stor erfarenhet inom området och om det insamlade materialet är av hög kvalitet.

Det är viktigt att intervjuaren läser igenom alla intervjuer ordentligt, innan något annat påbörjas, för att få en helhetsbild av de utskrivna texterna (Kvale & Brinkmann, 2009). För att erhålla denna helhetsbild av det insamlade materialet lästes de utskrivna intervjuerna flera gånger och först därefter skedde reflektioner över texternas innehåll. Eftersom studien fokuserade på hur identitet kunde uttryckas genom mat identifierades endast områden i det utskrivna materialet som handlade om detta.

Det finns olika analysverktyg som kan användas vid analys av insamlat material (Kvale & Brinkmann, 2009). I det här fallet användes meningskodning, meningskoncentrering och meningstolkning för att underlätta analysen av materialet från intervjuerna. En intervjuutskrift analyserades i taget. Först lästes intervjuutskriften igenom en gång utan att några anteckningar fördes, därefter lästes den ytterligare en gång där anteckningar gjordes med identitet som utgångspunkt. Processen upprepades på resterande intervjuer. Sedan påbörjades meningskodning där fråga för fråga kodades (se bilaga 3).

Meningskodning är ett av de vanligaste verktygen som används vid analys (Kvale & Brinkmann, 2009). Vid meningskodning bildar flera nyckelord från intervjuutskriften tillsammans en text som hjälper forskaren att identifiera olika yttranden och få en struktur

över det insamlade materialet. Efter kodningen utfördes meningskoncentrering och till slut även meningstolkning. Vid meningskoncentrering sammanfattar intervjuaren intervjupersonens uttalanden till kortare texter, d.v.s. det viktigaste beskrivs med ett fåtal ord (Kvale & Brinkmann, 2009). Meningstolkning innebär att intervjuaren ser ett steg längre än det som texten genast visar. Fokus läggs på samtals små detaljer och i och med det blir den ursprungliga texten oftast mycket längre.

Efter att ovanstående verktyg hade tillämpats bildades olika kategorier utifrån det analyserade materialet. En kategori består av material av liknande karaktär (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Genom kategorisering blir det möjligt att fastställa kvantiteten av hur ofta olika teman framkommer under intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2009). Kategorisering gör det slutligen lättare att skapa sig en överblick över en större mängd utskrivet material och underlättar därmed analysprocessen. När olika kategorier skapas bör forskaren ta hänsyn till sammanhangets inflytande, t.ex. hur deltagarnas levnadsförhållanden ser ut (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). För att kunna tolka en text behöver forskaren också vara medveten om det sammanhang texten har uppstått i. Forskaren kan således inte lyfta ut texten från sitt sammanhang utan den måste ses i sin helhet.

För att stärka de tolkningar som gjordes i den här studiens resultat valdes relevanta citat ut. Citaten från intervjuutskriften bearbetades för att göras mer läsvänliga och därför utelämnades ord som inte ansågs tillföra något till sammanhanget. Borttagna ord markerades med /.../ i resultatet. Trost (2010) framhåller att citat inte bör innehålla alltför mycket talspråk eftersom den sortens språk kan upplevas som nedlåtande i skrift. Texten kan även bli mer svårförståelig om mycket talspråk används.

Etiska överväganden

Enligt Hassmén och Hassmén (2008) har olika etiska råd och riktlinjer utformats för att skydda de individer som ställer upp i undersökningar. Det första av de fyra krav som bör tillämpas inom forskningsvärlden är informationskravet, som innebär att deltagarna bl.a. informeras om undersökningens syfte. Det är även viktigt att forskaren framför vad undersökningen handlar om samt vilken betydelse deltagarna har i forskningssammanhanget (Denscombe, 2009). Informationskravet berördes bl.a. vid första kontakten med intervjupersonerna, som skedde muntligt via telefon, då de informerades om studiens syfte och vad undersökningen handlade om i stort. Under det här tillfället fick de även information om att det insamlade materialet skulle användas till ett examensarbete. I början av varje intervju återupprepades studiens syfte, eftersom Hassmén och Hassmén (2008) framhäver att det är av stor vikt att deltagarna har förstått studiens syfte då det avspeglar svarens kvalitet. På så sätt berördes informationskravet vid flera tillfällen under arbetets gång.

Samtyckeskravet är det andra etiska kravet, vilket innebär att deltagarna själva får bestämma om de vill vara en del av undersökningen (Hassmén & Hassmén, 2008; Denscombe, 2009). Denscombe (2009) menar att det är särskilt viktigt att deltagarna får ge sitt godkännande om

det insamlade materialet behandlar känslig information, men även när forskningen förutsätter ett mer aktivt deltagande. Respondenterna tillfrågades muntligt om de ville delta i studien, d.v.s. ställa upp på en intervju, vilket således innebar att samtyckekravet behandlades (Hassmén & Hassmén, 2008). Vidare innefattades kravet då intervjupersonerna fick ge sitt godkännande till ljudinspelning vid första mötet. Patel och Davidson (2011) hävdar att ett samtycke till ljudinspelning är ett måste för att få använda en diktafon eller liknande.

Det tredje etiska kravet handlar om konfidentialitet (Hassmén & Hassmén, 2008). Konfidentialitetskravet betyder att personuppgifter och dylikt inte får avslöjas för allmänheten. Denscombe (2009), liksom Kvale och Brinkmann (2009), framhäver att det är av stor vikt att skydda deltagarnas identitet. Därför ska namn och andra känsliga uppgifter utelämnas vid hantering och publicering av resultat för att deltagarna inte ska kunna spåras. Det fjärde och sista kravet är det s.k. nyttjandekravet, vilket syftar på att insamlade uppgifter om deltagare enbart får användas i forskningssyfte (Hassmén & Hassmén, 2008). Deltagarna fick information om att deras identitet skulle hemlighållas genom fingerade namn i den kommande rapporten och att det inspelade materialet enbart skulle användas till undersökningen. Därmed innefattades både konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Utöver de fyra nämnda kraven bör forskaren ha ett öppet och respektfullt förhållningssätt i sitt arbete och tolka sitt insamlade material på ett ärligt och objektiva sätt för att undvika en snedvriden sanning (Denscombe, 2009). Det är dessutom viktigt att intervjuaren har ett öppet förhållningssätt för att respondenten ska anförtro sig till intervjuaren (Hassmén & Hassmén, 2008). För att visa på detta poängterades i början av intervjuerna att det enbart var av intresse att få reda på deltagarnas uppfattningar och åsikter, inte att anmärka på svaren. Författarna visade även respekt gentemot intervjupersonerna genom att ta i hand, hålla ögonkontakt och låta de tala till punkt. Vid tolkning av det insamlade materialet lades stor vikt kring objektivitet och noggrannhet för att i största mån undvika ett felaktigt resultat.

Resultat

Resultatet inleds med en porträttbeskrivning av intervjupersonerna för att sedan övergå till de framtagna kategorierna. Porträttbeskrivningarna är till för att ge en bild av varje enskild respondent för att underlätta förståelsen av resultatet.

Porträttbeskrivning

Intervjupersonerna har fått fingerade namn efter de fem första bokstäverna i svenska alfabetet och heter därför Anna, Bengt, Carl, Diana och Eliza efter den ordning de intervjuades i.

Anna är en 33-årig förskolelärare som bor tillsammans med sin sambo och sina två barn. Träning utgör en stor del av hennes vardag och hon brukar promenera, springa och styrketräna både på raster och på fritiden. Då hon arbetar på en förskola brukar hon studera matmenyn i förväg och om det inte finns något som passar hennes diet tar hon med sig en matlåda med t.ex. kyckling och grönsaker. Hittills har hon ätit enligt LCHF till och från i fyra månader.

50-åriga Bengt är en gammal fotbollsspelare som numera har lagt fotbollen på hyllan och ersatt den med golf, promenader och löpning. Bengt bor med sin fru, dotter och bonusbarn och arbetar som projektledare. Innan han började med LCHF provade han måltidersättningsdrycker, men tyckte inte han uppnådde tillräckligt bra viktresultat med dessa. Nu när han går på LCHF, som han har gjort i nio veckor, brukar han köpa en sallad ute eller ta med sig grillat kött och bearnaisesås hemifrån.

Egenföretagaren Carl är en 58-årig man som arbetar inom läkemedelsbranschen. Han är gift och har två vuxna barn. Carl går på en blandning mellan LCHF och GI-kost, vilket han har gjort i tre månader. Han brukar för det mesta äta lunch ute och det blir då ofta fisk med mycket grönsaker. På fritiden ägnar han sig regelbundet åt trädgårdsarbete, promenader, cykling och ibland även simning.

Diana är 58 år och arbetar liksom Anna på en förskola. Hon bor tillsammans med sin man och ett bonusbarn. Hon har även fyra egna barn som inte bor hemma längre. Diana har följt LCHF i två och ett halvt år och äter sällan maten som serveras på förskolan då den inte går att anpassa efter dieten. Istället brukar hon ta med sig lunch i form av en sallad och något slags kött till det. För något år sedan styrketränade Diana på sin fritid men numera är hon ofta ute och promenerar med stavar när hon är ledig.

Eliza, 20 år, lever tillsammans med sin pojkvän och arbetar inom hemtjänsten. Hon tränar vanligtvis på gym tre till fem dagar i veckan och promenerar ofta till och från arbetet. Lunchen som hon äter under arbetstid är ofta hemlagad, t.ex. en sallad med mozzarella eller LCHF-pannkakor, eftersom hon anser att utbudet av LCHF-maträtter är begränsat på caféer och restauranger. Hon har hittills ätit enligt LCHF i en månad.

Kategorier

Utifrån kodningen av intervjuutskriften samt från identitetsbegreppet har ett antal kategorier och subkategorier bildats. Kategorierna är följande: *livsstil* (med subkategorierna *följsamhet*, *hälsosam*, *njutning* och *aktivt val*), *kroppsuppfattning*, *socialt* (med subkategorierna *grupptillhörighet* och *omgivningens inflytande*) och *kultur*.

Livsstil

Utifrån det empiriska materialet var följande subkategorier framträdande: *följsamhet*, *hälsosam*, *njutning* och *aktivt val*.

Följsamhet

Intervjupersonerna har följt dieten olika länge och det är varierande hur strikt dieten följs. Alla respondenter medger att de ibland väljer att äta livsmedel som inte ingår i deras kost.

Anna berättar att hon ofta hoppar över dieten på helger när det kommer kalas och andra middagsbjudningar. Hon nämner också det faktum att hon har följt dieten till och från i fyra månader. I samband med att hon säger att hon brukar hoppa över dieten på helgerna ger hon ifrån sig ett skratt. Både skrattet och den varierade följsamheten kan tyda på att dieten inte är fullkomligt viktig för henne. Även Bengt uttrycker att han har svårt att följa kosten på helger och därför äter livsmedel som inte tillåts enligt dieten.

Särskilt Bengt och Eliza uttrycker en svårighet med att följa kosten utanför hemmet då de bl.a. anser att LCHF-utbudet är begränsat. Carl och Diana hävdar att det inte alls är några problem med att äta enligt sina dieter vid restaurangbesök och liknande. När de går ut och äter frågar de om de kan få ersätta potatis och dylikt med något annat som ingår i deras diet, t.ex. mer sallad.

Ja säger till att de får gärna ersätta potatis med nånting annat som matchar mina krav. /.../ så väljer jag ju det som passar, som jag vill ha, aktivt. Det är oftast inget problem. Det här är ju en hälsotrend som har spridit sig så att många restauranger har ju sån här kost, allaredan så att jag tycker att det är väldigt /.../ få problem att gå på restaurang. (Carl)

Hälsosam

De allra flesta respondenterna pratar om att de äter dieten för att den är hälsosam, men detta begrepp har olika innebörd. Anna, Diana och Eliza hävdar att deras tidigare sötsug är borta och verkar därmed förknippa en hälsosam livsstil med ett minskat sötsug. För Carl handlar hälsa om att förebygga uppkomsten av livsstilsrelaterade sjukdomar. Bengt nämner inte alls ordet hälsa under intervjun.

Anna började med LCHF för att hon först och främst ville bryta ett ohälsosamt mönster då hon tidigare åt kakor, godis eller glass varje dag. Numera blir det inget småätande och kanske ser hon sig därför som en mer hälsosam person. Anna äter enligt henne själv inte så mycket fett som kosten rekommenderar, utan hon väljer t.ex. matlagingsgrädde framför vispgrädde i

matlagningen. Det här kan tolkas som att hon inte tycker att det är hälsosamt att äta vispgrädde och andra feta livsmedel och därför väljer att avstå från dessa. Då Anna tycker träning är viktigt och har uppmärksammat att kosten inte möjliggör hård träning i samma utsträckning som innan menar hon att hon i framtiden kommer att lägga till mer kolhydrater i kosten. Hon har även märkt att hon är tröttare sedan hon började med LCHF och uttrycker sig på följande sätt: ”Man är inte så pigg däremot. Jag känner mig ofta trött. Man märker också att man inte orkar lika mycket när man tränar”. Det kan tolkas som att hon tycker att kolhydraterna är avgörande för hur mycket hon orkar prestera vid träning samt i vardagen i övrigt. Då hon berättar att träning är viktigt för hennes hälsa kan det här leda till att hon tycker att hon blir mindre hälsosam när kolhydrater utesluts.

För Carl har hälsan stor betydelse och han menar att en kost innehållande bl.a. långsamma kolhydrater kan förebygga sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom och cancer. Det kan vara en anledning till varför han kan tänka sig att följa dieten livet ut. Carl väljer bort snabba och raffinerade kolhydrater till förmån för livsmedel som råg, ägg och tomater. Tomaterna äter han bl.a. för att de innehåller antioxidanter. Han berättar att han regelbundet tar del av vetenskapliga studier, vilket antagligen påverkar hans livsmedelsval. Troligen inverkar även hans yrke på den syn han har på hälsa.

Diana har läst att LCHF-dieten bl.a. har en positiv påverkan på blodsockret och därför kan motverka uppkomsten av diabetes. Hon berättar att hon inte längre känner sig sugen på godis och kakor samt beskriver maten i stort som näringsrik. Diana framför även att hennes magproblem har lindrats genom sin nuvarande kost. Utifrån dessa fakta kan det tolkas som att hon ser LCHF som en hälsosam diet.

Eliza uttrycker tydligt att LCHF är en hälsosam kost som främst innehåller nyttigt fett. För henne har dieten inneburit att hon har gått ner i vikt samt att hon blivit av med sitt godissug. Hon menar att det är nyttigt att utesluta t.ex. vetemjöl för att istället äta mer sallad och protein, vilket hon anser sig göra i och med den här kosten. Hon uttalar tydligt att hon inte ser dieten som en livsstil då hon anser att den främst är fokuserad på vikt. Det här kan tolkas som att hon ser begreppet hälsa i ett större perspektiv än något som enbart har med vikt att göra.

Njutning

Alla intervjupersoner säger att de älskar mat och många ser inte LCHF som enbart en hälsosam livsstil utan som ett medel för att unna sig och njuta av god mat och dryck. Flera respondenter uttrycker dock en saknad av många livsmedel, främst kolhydrater som potatis, pasta och bröd.

Anna berättar att hon tycker om att äta och att maten då ska vara god och varierad. Hon beskriver att hennes frukost, som hon innan upplevde som den bästa måltiden under dagen, har blivit tråkigare med LCHF. Det skulle kunna tyda på att hon tidigare åt en mer kolhydratrik frukost i form av t.ex. smörgåsar, gröt, eller müsli. Annas uttalanden kan tolkas som att hon i längden måste tycka om de livsmedel hon äter och i en sådan kost verkar kolhydrater ingå.

Bengt älskar feta livsmedel som t.ex. kött, bearnaisesås, philadelphiaost och ägg. Samtidigt ser han kolhydrater som pasta och potatis som viktiga livsmedel i sin kost i stort och antyder en saknad efter dem då han gång på gång suckar när han pratar om dessa. Det här kan tyda på att Bengt identifierar sig med en livsstil där han kan få njuta av sådan mat som han anser är god. Eftersom LCHF inte tillåter kolhydratrika livsmedel och därmed inte kan tillgodose alla hans livsmedelsbehov skulle det kunna vara därför han inte kan tänka sig att fortsätta med dieten under en längre tid. En annan faktor som kan stärka den här tolkningen är att han nu ”fuskar” till följd av dåligt samvete för att han har svårt att motstå snabba kolhydrater som utgjorde en stor del av hans dåvarande kost.

Carl tycker det är viktigt att få njuta och unna sig god mat i livet, vilket han anser att han har möjlighet att göra genom sin nuvarande kost. Carl beskriver också att han troligen kommer att följa dieten livet ut och att han inte har några svårigheter med att utesluta vissa livsmedel så länge han hittar andra alternativ. I och med det här skulle dieten kunna ses som en del av hans livsstil.

Jag är allätare. Tycker tyvärr att väldigt mycket i livet är väldigt gott så att kan jag inte äta det ena kan jag äta den andra. Jag liknar där överlag kråkan som också är allätare. Jag har inga problem med att stoppa i mig det mesta. (Carl)

Diana tycker att hon äter god och njutbar mat genom en LCHF-kost. Dessutom uttrycker hon inte någon större saknad av några livsmedel, förutom efter smörgåsar. Hon berättar att hon följt dieten i flera år och hävdar att hon gärna fortsätter med den. Det här kan tolkas som att hon inte ser några svårigheter med att dieten utgör en del av hennes vardag.

Mat för mig /.../ ska vara god, /.../ men näringsrik naturligtvis. Jag tycker om väldigt mycket god mat och det kan du få när du äter LCHF /.../. Man kan kompromissa ganska mycket. (Diana)

Jag kommer fortsätta den här kosten hela tiden. Jag kommer ALDRIG äta pasta, potatis och ris i alla fall mer. Utan jag kommer att styra det själv. (Diana)

Eliza upplever att hon har ledsnat på merparten av de livsmedlen hon äter numera.

/.../grädde har jag tröttnat på, tröttnat på jordgubbar såhär inför sommarn. Jag har tröttnat på det mesta. Jag har tröttnat på den här svampiga smaken av fiberhusk. /.../ det enda som tilltalar mig är typ fin salami och ölkorv med gurka. Jag är rädd för att om jag fortsätter med den här dieten så kommer jag snart att ha tröttnat på allt. (Eliza)

Hon beskriver också en längtan efter många kolhydratrika livsmedel så som godis, frallor, baguetter och juice, vilka utgjorde en stor del av hennes tidigare kost. Hon anser sig inte kunna vara utan frukt under en längre period och uttrycker en förtvivlan över att inte ens kunna äta knäckebröd. Det här kan vara en anledning till att hon inte ser dieten som en livsstil.

/.../ skulle jag väl bara gissa att det håller en månad till, som längst alltså, för jag får inte ens inkludera knäckebröd och jag känner mig bara såhär tom ibland. Som sagt jag vill ändå fortfarande ha glädje till maten. Nu äter jag mest bara maten för att jag måste och det tycker jag är det mest

tråkiga. (Eliza)

Aktivt val

Begreppet aktivt val nämns ett flertal gånger under merparten av intervjuerna. De flesta menar att de själva valt att följa dieten utan påverkan från andra personer. Carl och Diana vill gärna betona att det är deras egna val att följa dieten.

./../ jag tror att det är i första hand ett eget beslut om ./../ min egen självbild som är viktig, att man var och en måste ta ansvar för sin egen hälsa. Och man ska inte vänta till någon annan står och säger till att gör det och gör det. Man måste aktivt fundera på hur man ska se ut om tio år om man lever då och vad det är för faktorer som påverkar dig för att du ska leva om tio år, eller femton år. Så är det. (Carl)

Det är ju ett val jag aktivt har gjort för att må bra. ./../ när folk som inte vet det så talar jag om det för dom; nu äter jag så här bara för att jag mår, jag mår mycket bättre av det. (Diana)

Anna och Bengt uttrycker också att det var deras eget val att följa dieten genom att använda orden ”jag ville”. Anna säger: ”Mest för att jag ville bli av med sötsuget och äta bättre” och Bengt berättar: ”Ja, det är ju bara för att jag ville gå ned i vikt”.

Eliza berättar att hon fick LCHF-kost serverad hemma hos sin kusin. Hon uttrycker det som att hon inte hade några direkta valmöjligheter kring livsmedelsval: ”./../ fanns det inget annat alternativ nästan när jag var hemma hos dom så då blev det så”. Det kan tyda på Elizas val att börja med dieten inte enbart var hennes eget.

Kroppsuppfattning

För alla intervjupersoner verkar vikten spela en stor roll för hur de trivs med sig själva som personer. Intervjupersonerna upplever att de genom en LCHF-kost lättare känner sig mätta, vilket kan tolkas som att de därmed äter mindre mat än tidigare och på så vis får den kropp de eftersträvar.

Anna blir ifrågasatt för att hon äter enligt en ”diet” då hon inte är överviktig. Anna anser sig själv inte vara överviktig och påpekar att det inte är därför hon går på dieten. Det skulle dock vara möjligt att hon äter enligt LCHF för att undvika att bli överviktig. En sak som skulle kunna tyda på detta är då hon uttrycker att hennes sötsug som hon tidigare upplevde som ett problem nu är borta.

./../ förutom sötsuget då, gör ju att man inte småäter liksom. Jag kunde ju förut äta godis eller kakor eller glass varje dag. Men jag märkte efter två dagar med den här kosten så var jag inte ens sugen på det. (Anna)

Genom att sötsuget är borta minskar risken för att överäta onyttiga livsmedel och därmed minskas också risken för viktuppgång. Även mättnadskänslan som uppkommer vid en LCHF-kost och som hon ser som en fördel kan tolkas som en strategi för att bibehålla vikten. Anna verkar vara mån om att ta hand om sin kropp i stort då hon även tränar mycket under och efter

arbetstid.

Bengt vill gå ner i vikt för att bli av med knäproblem och fett kring magen. Han har märkt att en viktnedgång inte är möjlig med en kost innehållande mycket pasta, potatis, ris och bröd trots regelbunden träning.

Jag älskar mat. Jag älskar kött. Jag älskar egentligen att äta mycket pasta och så, som jag gjorde förr då. Men det funkar ju inte idag eftersom jag ju är så matglad, jag kan ju sitta och äta hur mycket som helst. Det finns liksom ingen botten /.../. (Bengt)

Det kan upplevas som att Bengt känner sig mer eller mindre tvungen att följa LCHF-dieten för att nå sin målvikt, även om han längtar tillbaka till den kost han åt förut. Han verkar nu känna en viss uppgivenhet, vilket förstärks genom de flertal suckar som uttrycks under intervjun. Han nämner många gånger att han vill komma ner till den vikt han vägde för några år sedan. Det kan tolkas som att var mer tillfredsställd med sig själv då. Han menar också att det inte spelar någon roll vad andra tänker kring hans vikt, utan att hans egen uppfattning har störst betydelse.

Och så säger alla såhär: Men du är ju inte tjock. Men JAG känner mig tjock. Det handlar inte om vad andra tycker, utan jag ska ju känna att jag trivs med mig själv på så sätt och sen får man ju se. (Bengt)

Kroppen och hälsan har stor betydelse för Carl. Han menar att vikten av ”rätt” livsmedel ökar med åldern då man har lättare för att gå upp i vikt. Han tycker det är väsentligt att bibehålla vikten alternativt att gå ner i vikt för att inte bli en ”tjock gammal gubbe”.

/.../ jag är medveten om att jag nästa år så fyller jag 60 år och då är det viktigare och viktigare ju äldre man blir att tänka på vad man stoppar i sig. Så att man inte blir en tjock gubbe eller en tjock tant då. Så det är viktigt. (Carl)

Kanske förknippar Carl ”tjocka gamla gubbar” med vissa egenskaper som han inte kan identifiera hos sig själv. Han gör möjligen en koppling mellan tjock och ohälsosam och då han är mån om sin hälsa blir också han mån om sin vikt. Han säger att han tänker på vikten ofta och tycker antagligen därför att det är jobbigt att kroppen förändras. Eftersom vikten har en stor betydelse i hans liv kan detta vara anledningen till att han kan tänka sig följa dietens huvuddrag för alltid.

/.../ med tanke på att kroppen ställer, har olika krav /.../ man tenderar att gå upp i vikt på ett sätt som man inte gjorde när man var 30, 35 år så jag tänker på det ofta, väldigt ofta. (Carl)

Diana hävdar att hon hade svårt att avstå från godis och kakor med sin dåvarande kost. När hon berättar om detta uttrycker hon sig på ett allvarsamt sätt som tyder på att hon tyckte det var jobbigt att känna ett behov efter sådana livsmedel. Antagligen bidrog dessa livsmedel till den tidigare övervikt hon beskriver. Numera upplever hon varken sötsug eller övervikt. Hennes viktning skulle även kunna bero på att hon känner sig mätt fortare nuförtiden då

hon uttrycker att de feta livsmedlen mättar bra.

Det gör ju att dom mättar, det mättar ju. På samma sätt som om man säger eller inte på samma sätt, men så som potatis gjorde tidigare, eller ris eller så. Så mättar, det feta mättar ju upp en mer /.../.

Eliza påpekar att hon gått ner i vikt med LCHF, vilket hon ser som fördelaktigt. Hon uttrycker en rädsla för kolhydrater då hon menar att dessa försvårar viktnedgång: ” Jag blir nästan rädd för kolhydrater nu. För det stoppar ju processen att gå ner i vikt om man skulle stoppa i sig det”. Hon är dock rädd för att gå ner för mycket i vikt då hon inte känner en lika stark matglädje som tidigare.

Socialt

Utifrån det empiriska materialet var följande subkategorier framträdande: *grupp tillhörighet* och *omgivningens inflytande*.

Grupp tillhörighet

Samtliga intervjupersoner hävdar att de inte vill skilja sig från mängden p.g.a. den kost de äter. Det går att urskilja en önskan om att tillhöra en viss grupp, dock är det inte alltid en grupp bestående av LCHF-are. Det kan tolkas utifrån att majoriteten av deltagarna gärna äter mat tillsammans med andra människor.

Anna är en av de deltagare som inte känner ett behov av att identifiera sig med en viss grupp då hon hävdar att hon inte behöver anpassa sig efter andras åsikter.

Nä jag vet inte, folk får tycka vad dom vill liksom (skratt) så att jag bryr mig inte så mycket /.../
nä dom får tycka vad dom vill. (Anna)

Det här kan visa på att hon är beredd att gå sin egen väg. Något som styrker detta är att hon är medveten om att hon inte äter lika mycket mättat fett som dieten förespråkar. Hon uttrycker det t.ex. som: ”Däremot så kanske jag inte frossar i vispgrädde liksom”. Det här kan tyda på att hon inte vill tillhöra gruppen LCHF-are till fullo då hon t.ex. anser att det är onyttigt att äta mycket vispgrädde. Därför vill hon förknippas med en grupp som hon anser är av mer hälsosam karaktär där magrare livsmedel väljs.

Bengt berättar att han tycker det är konstigt med personer som följer LCHF flera år i sträck och vill inte själv följa dieten mer än fram till sommaren. Det kan tolkas som att han tar avstånd från gruppen LCHF-are.

Jag menar vissa har ju gått på det i två år. Varför går man på det i två år? Jag menar man går väl ned tills man känner att det är bra och sen försöker man väl träna och hålla igång någorlunda i samma nivå. (Bengt)

Bengt uttrycker en önskan om att vara som alla andra på sin arbetsplats, vilket också kan vara en anledning till att han inte känner att han passar in i gruppen LCHF-are. Hans kollegor äter

annan slags kost, liknande den han åt innan, samtidigt som de dagligen retar honom för hans nuvarande livsmedelsval. På så sätt blir olikheter mellan honom och kollegorna tydliga. Det här kan vara ett skäl till att han vill fortsätta äta sin gamla kost relativt snart för att återigen bli en del av den grupp som arbetskollegorna utgör.

Carl berättar att han vill få fler arbetskollegor att börja med dieten.

Jag pratar gärna om det, och jag har väl lyckats få några, åtminstone två personer att kopiera det jag har gjort. Och i båda dom fallen så har det fungerat bra, dom mår bra och dom har gått ner i vikt. /.../ jag tror att /.../ när det funkar och man mår bra av nånting så vill man gärna förmedla det till sina, ja till sin omgivning. Så är det. (Carl)

Det här kan tolkas som att han vill stärka gemenskapen med arbetskollegorna genom att få dem att tillhöra samma grupp som han själv. På så sätt kan hans grupptillhörighet förstärkas. Samtidigt så finns det en grupp på arbetet som är måna om sin hälsa och vikt, vilket han också är. Det kan tyda på att han vill vara en del av den gruppen.

För Diana betyder mat gemenskap och hon tycker om att äta med andra personer. Det här kan tolkas som att hon tycker om att tillhöra en grupp, oavsett om dessa personer äter enligt LCHF eller inte. Trots att hon har bekanta som inte följer LCHF finns det en möjlighet att hon även känner grupptillhörighet till dessa personer, då hon kan ha starka band till dem på andra sätt än genom maten.

Eliza verkar i nuläget ha svårt att känna en grupptillhörighet då få personer i hennes omgivning äter en liknande kost. Den enda grupp hon anser sig tillhöra i nuläget är antagligen den där hennes kusin och kusinens mamma ingår. När hon går på fest måste hon avstå från alkohol och viss mat, vilket hon beskriver som svårt och tråkigt. Antagligen kan hon uppleva skillnader mellan sig och övriga festdeltagare och därmed inte känna någon grupptillhörighet med dessa personer.

Omgivningens inflytande

Samtidigt som många intervjupersoner poängterar att de själva valt att följa dieten finns det vissa tendenser till att de ändå har influerats av andra människor.

De allra flesta intervjupersonerna försöker följa dieten strikt till vardags. En anledning till det här skulle kunna vara att de upplever det som lättare att äta enligt dieten under dessa dagar eftersom de i stort inte behöver anpassa sin kost efter övriga i familjen. Exempelvis äter Anna som de övriga familjemedlemmarna men byter ut pasta och dylikt mot mer grönsaker. Carl menar att hans familj tycker om den mat han lagar. Det här kan peka på att det blir lättare att följa dieten då personer i omgivningen också tycker om maten.

Det framkommer att Anna, som menar att omgivningen knappt påverkar hennes livsmedelsval, ändå anpassar sin kost efter andra personer. Det blir tydligt då hon vid t.ex. födelsedagskalas äter den mat som erbjuds även om den skulle innehålla mycket kolhydrater.

Men det är ju som sagt om det är något kalas eller någonting så tackar ju jag inte nej om jag blir bjuden på något utan då äter man ju det. (Anna)

En tolkning till det kan vara att hon inte vill vara till besvär samt att hon är rädd för att sticka ut alltför mycket och bli ifrågasatt.

Både Bengt och Carl har blivit indirekt påverkade av personer i deras omgivning gällande sitt kostval. Bengts hävdar att hans granne tipsade honom om dieten, samtidigt berättar han att han hört mycket om dieten i sin bekantskapskrets. Han beskriver det såhär: ”Så tänkte jag det att nu ska jag prova det här som alla har tjötat om: LCHF. Och det har jag gjort”.

I Carls fall var det en av hans arbetskamrater som inspirerade honom och på så sätt var en förebild. Det verkar finnas många personer i hans omgivning som har haft inflytande på hans kostförändring. På arbetet är det flera kollegor som är intresserade av kost och hälsa och det är på så sätt ett stort och uppskattat samtalsämne, vilket antagligen har påverkat honom.

Ja, dom har väl en inverkan, eftersom kost och näring och hälsa är ju nånting som vi alla pratar om, ofta och gärna. Och ett kärt samtalsämne. /.../ mat är ju viktigt för oss, mat är en /.../ social sak, det är näringsgrej, det är en sak för vår fysiska överlevnad och så vidare. /.../ vad andra tycker och tänker, det spelar nog stor roll. Och det är ju en hälso-, det är en trend bland många. Och bland mitt nätverk så är det många gubbar i 50, 55, 60-årsåldern och 65-årsåldern som är väldigt medvetna om vad de stoppar i sig. (Carl)

Även familj och vänner verkar ha ett stort inflytande på Carls kost då han menar att de ofta pratar om betydelsen av bra kost för hälsan samt ställer sig positiva till hans matval. Dessutom menar han att lågkolhydratdieter har blivit en hälsotrend, något som skulle kunna tyda på att han har påverkats av samhället i stort.

Till en början fick Diana höra negativa kommentarer kring varför hon följde dieten. Efterhand har hennes omgivning blivit alltmer positiv till dieten och många har själva börjat följa den. Diana påpekar att hon inte bryr sig om vad andra tycker och tänker om hennes kost och säger: ”Dom har sina egna val. Jag gör mitt val och dom väljer sina val”. Att hon inte bryr sig om omgivningens åsikter kan tyda på att hon är trygg i sig själv och därför till stor del bestämmer själv vad hon vill äta.

Elizas val att följa LCHF influerades till stor del av hennes kusin och kusinens mamma.

/.../ det var nog lite pushande från min kusin och hennes mamma. Dom sa det: Åh, den är så bra och du kan äta hur mycket grädde du vill. Du kan äta fett och sånt och du går ändå ner i vikt. (Eliza)

Övriga i hennes bekantskapskrets har visat sig vara negativa till hennes nuvarande kost. För att bemöta dessa åsikter försöker Eliza lyfta fram det goda i dieten, vilket kan tyda på att hon bryr sig om vad de anser om henne utifrån den kost hon äter. Eliza får även kritik då hon avviker från dieten, t.ex. när hon äter en frukt. På så vis är det möjligt att hon upplever en

ambivalens kring sitt kostval.

Kultur

Många intervjupersoner upplever ibland svårigheter med dieten och väljer därför vissa livsmedel som innehåller kolhydrater i liten mängd för att underlätta vardagen. Det här kan vara ett sätt att inte gå ifrån den tidigare vardagen i alltför stor utsträckning. När de flesta respondenterna är bortbjudna till släkt anpassar de sig ofta efter vad som erbjuds att äta och dricka, vilket innebär att de tillfälligt avstår från dieten. Särskilt Anna uttrycker det här.

Och sen har det ju kommit som födelsedagar och såna saker (skratt) som gör att man liksom hoppar över det om man säger, men jag försöker hålla det på vardagar då. (Anna)

Alla intervjupersoner framför att de saknar vissa livsmedel. Särskilt en längtan efter potatis uttrycks, främst hos Bengt och Carl. Carl nämner att vi i Sverige har ätit mycket potatis genom ett flertal generationer och därför har en speciell relation till det här livsmedlet. Det tyder på att Carl lägger stor vikt vid tradition, vilket också kan utläsas nedan då han kopplar potatis till midsommar.

Har du inte ätit kokt potatis med inlagd sill och gräddfil och gräslök?! (Skratt). Därför att /.../ tillhör man ett potatissläkte så är det nog genetiskt definierat att vi /.../ gillar potatis, vi tycker om potatis. Och jag kan också sakna potatisgratäng. Men någon gång kan man ju faktisk äta det också om man i stora drag håller sig till riktig kost. (Carl)

Bengt nämner kött och potatis som viktiga livsmedel under intervjun. Det kan tolkas som att Bengts familj ofta åt husmanskost eftersom dessa typer av livsmedel är vanliga i en sådan kost. Anna, Bengt och Eliza uttrycker att kosten numera är ensidig. Bengt säger: ”Annars blir ju kosten rätt så ensidig ändå för det blir ju bara kött. Kött och sallad... och bearnaisesås”. Det kan peka på att de är uppväxta med att äta en varierad kost och att de nu har fått välja bort många livsmedel som de tycker om. Lotta upplever att LCHF kan varieras i stor grad.

Man äter ju kött och man äter mycket fett, man äter grädde, istället för allt det här då. Och jag äter sallad till när jag är här. Sen kan man /.../ göra blomkålsris. Åh, det finns så himla mycket man kan göra. Blomkålpasta, eller vitkålpasta. /.../ man kan göra det oändliga. (Lotta)

Det här kan tyda på att Lottas föräldrar under hennes barndom var kreativa i sin matlagning och att det har influerat henne. Hon är således inte rädd för att laga nya maträtter.

Diskussion

Metoddiskussion

Urval

Urvalet bestod av fem vuxna personer som alla ansåg sig följa LCHF-dieten. Ett flertal av deltagarna visade sig dock inte följa LCHF fullt ut då de i vissa fall t.ex. blandade in GI-kost, minskade andelen mättat fett samt åt kolhydratrika livsmedel. Det hade eventuellt varit önskvärt att kontrollera att deltagarna verkligen följde LCHF till fullo. Syftet utgick dock från individer som själva ansåg sig äta enligt LCHF och därför betraktades urvalet som lämpligt. Urvalet bestod av en relativt bra könsfördelning, två män och tre kvinnor, samt en bra åldersspridning då deltagarna var mellan 20 och 58 år. Deltagarna hade följt dieten mellan en månad och två och ett halvt år, vilket kan ha gett ett nyanserat resultat. I denna studie är antalet deltagare för få för att resultatet ska kunna generaliseras.

Annonsen som lades ut på Facebook (se bilaga 1) resulterade inte i ett önskvärt antal intervjupersoner då den endast medförde två deltagare. En anledning till det kan ha varit att ansvaret för kontakten lades på deltagarna själva. Deltagarna som istället kontaktades personligt via telefon verkade vara mer inspirerade till att delta i studien. I efterhand kunde det därför ha varit mer lämpligt att inleda den personliga kontakten med bekanta tidigare. I studien fanns inget bortfall då alla intervjuer skedde på bestämd tid och plats. Den muntliga kontakten kan ha medfört att personerna kände ett större ansvar och därför medverkade.

Social önskvärdhet kan ha inverkat på resultatet då författarna känner en del av deltagarna sedan tidigare. Social önskvärdhet handlar om att respondenterna svarar så att de framställer sig själva på ett gynnsamt sätt (Hassmén & Hassmén, 2008). Om ett mer slumpmässigt urval hade valts hade författarnas eventuella inverkan på svaren antagligen inte varit lika stor. Det var dock svårt att under den utsatta tiden få tag på deltagare som åt enligt LCHF och därför genomfördes bekvämlighetsurval.

Datainsamling

Med tanke på den tid som fanns tillgänglig valdes fem intervjuer så att kvalitén på undersökningen skulle bli så bra som möjligt. I efterhand visade det sig att dessa fem intervjuer gav tillräckligt med material för analys. Intervju som metod fungerade bra då deltagarna i de flesta fall uppfattade frågorna i intervjuguiden som det var tänkt, vilket medförde ett omfattande material. Intervjufrågorna täckte även in studiens syfte och frågeställningar och det fanns också möjlighet att förklara innebörden av vissa frågor om något var oklart, vilket innebar att missuppfattningar och uteblivna svar undveks. I efterhand kunde dock ett antal frågor ha lagts till i intervjuguiden, bl.a. en fråga om vad intervjupersonerna åt under barndomen för att kunna finna en tydligare koppling mellan mat och kulturell identitet.

En nackdel med intervju som datainsamlingsmetod var att det inte fanns möjlighet att genomföra alla intervjuer vid samma tillfälle, vilket innebar att intervjuerna inte kunde transkriberas och tolkas under samma period. Det tog också längre tid än planerat att transkribera det insamlade materialet. Även analysen tog längre tid än beräknat eftersom identitet oftast inte uttrycktes explicit. En alternativ metod till intervjuer hade kunnat vara fokusgrupper. Med fokusgrupper menas att intervjuer sker i mindre grupper och används för att erhålla data som inte hade kunnat uppstå under en intervju med en enskild individ (Hassmén & Hassmén, 2008). Eftersom det bedömdes bli svårt att samla alla deltagare vid ett och samma tillfälle, samt det faktum att deltagarna genom fokusgrupper kunde påverka varandras svar, valdes enskilda intervjuer.

Båda författarnas medverkan vid samtliga intervjuer kan ha varit både en för- och nackdel. En av fördelarna var att båda två visste vilket sammanhang svaren sades i, vilket underlättade analys och tolkning. En annan fördel var att anteckningar fördes under intervjuerna och dessa kom väl till användning under första intervjun då inspelning krånglade. Att ta anteckningar visade sig även vara positivt då två av intervjuerna genomfördes i en högljud miljö, vilket ledde till två något otydliga ljudinspelningar där det var svårt att urskilja vissa ord. Nackdelen är att intervjupersonen kan känna sig obekvämt om två personer är med vid intervjun och därför inte ge ingående svar (Repstad, 2007). Det här uppfattades dock inte som något problem för deltagarna i den här studien.

Alla intervjuer genomfördes på en plats bestämd av intervjupersonen och i två av fallen var platserna relativt högljuda, vilka inte ansågs som optimala intervjuplatser. Det ansågs dock vara av stor vikt att intervjupersonerna skulle känna sig bekväma i den miljö de intervjuades i för att få ut så mycket som möjligt av respektive intervju. Repstad (2007) menar att det är mest fördelaktigt att genomföra kvalitativa intervjuer där respondenterna känner sig trygga.

Instrument

Under den första intervjun användes en mobiltelefon för att spela in svaren. Inspelningen krånglade vid ett tillfälle, vilket innebar att svaren från två frågor inte blev registrerade. Trots missödet bevarades mycket av informationen eftersom även anteckningar hade förts under intervjun. Intervjumaterialet ansågs vara användbart eftersom endast en liten del gick förlorad och därför transkriberades och bearbetades intervjun. Patel och Davidson (2011) hävdar att det är fördelaktigt att använda en diktafon eftersom svaren då kan återges exakt.

Inspelningsfelet innebar således att vissa delar vid transkriberingen inte kunde återges ordagrant och att det inte gick att urskilja pauser, skratt och dylikt kring dessa svar. Till de andra intervjuerna användes en korrekt fungerande inspelningsbar mp3 istället för en mobiltelefon.

Valet att spela in intervjuerna kan ha påverkat respondenternas svar. Bryman (2011) menar att intervjupersonen kanske inte svarar exakt som denne egentligen tycker och tänker p.g.a. rädsla för att informationen ska spridas utanför forskningssammanhanget. För att förhindra detta tydliggjordes att det inspelade materialet endast skulle avlyssnas och användas av

författarna. Det framgick dock att minst en intervjuperson påverkades av ljudinspelningen då denne ibland under intervjun överdrev vissa svar och lutade sig mot diktafonen så att dessa skulle uppfattas extra tydligt. Genom ljudinspelning blir det emellertid möjligt för intervjuaren att vara närvarande under samtalet och på så sätt fokusera på frågeområdet och energin i intervjun (Kvale & Brinkmann, 2009). Det här, samt möjligheten att erhålla exakta svar, ansågs vara av stor vikt och därför spelades samtliga intervjuer in.

Giltighet

Båda författarna var med vid analysen av intervjuerna, vilket kan ses som en form av triangulering (Patel & Davidson, 2011). Triangulering ökar undersökningens giltighet då ett större och mer detaljrikt material kan genereras genom att flera forskare fördjupar sig i samma fenomen.

Trovärdighet

För att studien ska anses som trovärdig har bl.a. konsensusförfarande utförts vid tolkning av intervjuerna. Konsensusförfarande innebär att forskarna tillsammans diskuterar och reflekterar kring materialet för att till slut bli eniga om vad de olika texterna kan tolkas som (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Konsensusförfarande är en av flera olika reflekterande och samtalande metoder som kan användas för att uppskatta trovärdigheten vid kvalitativa metoder.

Överförbarhet

Vid analysen har, som tidigare nämnts, hänsyn tagits till de sammanhang texterna har befunnit sig i. Överförbarhet i kvalitativa studier uppnås genom att t.ex. beteenden och värderingar sätts in i sitt sammanhang för att inte få fel innebörd (Bryman, 2011). I den här studien finns det i resultatet porträttbeskrivningar för att läsaren ska få en bild av vilka intervjupersonerna är och därmed lättare kunna tolka deras svar.

Noggrannhet

Genom att intervjuerna spelades in blev det möjligt att gå tillbaka och kontrollera att allt hade uppfattats riktigt (Patel & Davidson, 2011). Transkriberingen av intervjuerna är således noggrant återgiven, d.v.s. inga detaljer har utelämnats förutom sådan information där respondenten svävade iväg från ämnet och på så vis inte svarade på frågan. Ljudinspelningen lyssnades igenom ett flertal gånger för att kontrollera att allt var nedskrivet korrekt. Hassmén och Hassmén (2008) påpekar att det är vanligt att det blir fel i transkriberingen och därmed bör transkriberingen ses över samtidigt som ljudinspelningen spelas upp.

Objektivitet

Objektivitet har författarna försökt att uppnå i största möjliga mån. Vid tolkandet av det transkriberade materialet kunde det dock stundtals vara svårt att uppnå objektivitet då vissa egna åsikter var svåra att undgå. Kvale och Brinkmann (2009) menar att forskarna alltid på

något sätt påverkar intervjupersonerna, även om det inte är med avsikt.

Resultatdiskussion

Livsstil

Abrahamsson et al. (2006) menar att mat utgör en stor del av en individs livsstil och att livsstilen i sin tur uttrycker individens identitet. I resultatet framkommer det att två av intervjupersonerna kan identifiera sig med LCHF som livsstil. Det här uttrycks t.ex. då personerna kan tänka sig att äta sin nuvarande kost livet ut. Tolkningen stärks av att dessa respondenter saknar ytterst få livsmedel samt upplever få nackdelar med dieten. Ytterligare faktorer som stödjer den här teorin är att personerna tycker att de äter en hälsosam kost och vill vara hälsosamma personer. En livsstil är något som påverkas av bl.a. förebilder (Giddens, 1999). Det här framgår även i den här studien då en av deltagarna påbörjade sin diet då denne såg en av sina kollegor som en förebild.

Många av respondenterna upplever dieten som hälsosam och väljer därför livsmedel som de anser är nyttiga. En av deltagarna menar att hans kost består av livsmedel som förebygger ohälsa och att han därför väljer att äta dessa. Det här ligger i enlighet med en studie av Johnson et al. (2011) där det framkommer att människor som ser sig själva som hälsosamma tenderar att göra hälsosamma matval och vice versa. Det går även att se liknande resultat i en undersökning av Sun (2008) där det visar sig att personer som är måna om sin hälsa troligen väljer hälsosamma livsmedel för att minska risken för livsstilsrelaterade sjukdomar.

De tre respondenter som uttrycker att de inte kommer äta enligt LCHF livet ut har följt dieten under en relativt kort tid. De kan därför ha svårt att se sin nuvarande kost som en del av livsstilen. Det här överensstämmer med det faktum att det tar minst sex månader innan en beteendeförändring helt och hållet har genomförts och blivit en etablerad vana (Jarlbro, 2010). Livsstil är något som bl.a. omfattas av vanor (Gidens, 1999). Det här kan även utläsas hos de tre nämnda individerna som uttrycker att de saknar kolhydrater i stor utsträckning då dessa utgjorde en stor del i deras tidigare kost.

En respondent uttrycker en vilja av att lägga till mer kolhydrater i sin kost på sikt och hon beskriver även att hon i nuläget äter magrare mejeriprodukter och eventuellt mer grönsaker än vad LCHF förespråkar. Det här kan tolkas som att hon vill gå sin egen väg och hitta sin egen livsstil som inte är förknippad med en viss mat för att visa vem hon är som person. Holm och Kildevang (1996) hävdar att det har blivit allt vanligare att människor i allmänhet skapar egna regler och värderingar kring mat för att tydliggöra sin identitet.

En annan intervjuperson beskriver att hon upplever en känsla av tomhet inombords då hon måste välja bort livsmedel hon tycker om när hon följer LCHF-dieten, något som resulterat i minskad matglädje. Det här kan tolkas som att de livsmedel som ingår i en LCHF-kost inte speglar henne som person i samma utsträckning som en kolhydratrik kost gör. Laing menar att en person som upplever en känsla av tomhet uppvisar en instabil självidentitet (citerad i

Giddens 1999, s. 69). Vidare framhåller Giddens (1999) att det här skulle kunna vara en konsekvens av att en individ tvingas visa upp en falsk bild av sig själv under en längre period.

Kroppsuppfattning

Flera av deltagarna upplever dieten som positiv då de har gått ner i vikt. Det här ligger i enlighet med ett flertal studier som visar på en viktnedgång i samband med lågkolhydratdieter (Brehm et al., 2003; Samaha et al., 2003; Volek et al., 2004; Yancy et al., 2004; Dyson et al., 2007). Deltagarna upplever även att deras diet har bidragit till en bättre mättnadskänsla. Den förbättrade mättnadskänslan kan leda till att deltagarna undviker att överäta och därmed blir risken för viktuppgång mindre. Nickols-Richardson et al. (2005) hävdar att personer som följer en lågkolhydratdiet ofta upplever en bättre mättnadskänsla jämfört med personer som äter en kost bestående av en hög andel kolhydrater och en låg andel fett.

Två av deltagarna uttrycker ett tydligt samband mellan kropp och självidentitet. Den ena respondenten pratar om att han inte vill liknas vid en ”tjock gammal gubbe”. Fries et al. (1993) och Barker et al. (1999) menar att människor har en tendens att tillskriva en person vissa egenskaper utifrån vad denne äter. Den andre respondenten uttrycker att han inte är tillfredställd med sig själv p.g.a. hans nuvarande vikt. Det kan tolkas som att dessa personer använder sina kroppar för att påvisa vilka de är, något som överensstämmer med tidigare forskning. Giddens (1999) framhåller att människor med hjälp av sin kropp kan förmedla en stor del av sin självidentitet till andra personer. Hammarén och Johansson (2009, s.76) refererar Moi som menar att det här tydliggörs då en del personer väljer att banta för att uppnå en viss identitet. Det åskådliggörs även i den här studien där en av respondenterna väljer att använda dieten för att återfå den självidentitet han hade som ung. Den här respondenten utesluter kolhydraterna och följer LCHF för att uppnå den vikt han vägde för några år sedan, eftersom vikten har större betydelse än kolhydraterna för hans självidentitet. O’Doherty Jensens (2003, s. 53) refererar Holm som påstår att en persons kroppsideal kan avgöra livsmedelsval, t.ex. kan personer som eftersträvar en smal kropp välja att utesluta vissa livsmedel.

Grupptillhörighet

Livsmedelsval framställer inte enbart vem man är som person utan påvisar även social tillhörighet (Hammarén & Johansson, 2009). Abrahamsson et al. (2006) menar att en person genom att följa en diet kan visa sin sociala grupptillhörighet. Det framkommer även delvis i den här studien. Många av respondenterna föredrar att äta i sällskap av andra personer och ett fåtal vill dessutom få andra att börja med dieten för att stärka gemenskapen med dessa. Det kan tolkas som att respondenterna genom sina livsmedelsval söker en grupp att tillhöra för att dela sina föreställningar med. Abrahamsson et al. (2006) lyfter fram att livsmedelsval kan bekräfta en individs grupptillhörighet, både för individen själv och för andra, samt stärka de värderingar som finns inom gruppen.

Vartanian et al. (2007) framhåller att våra sociala relationer påverkar våra livsmedelsval. I

likhet med detta framkommer det i den här studien att intervjupersonernas kost påverkas av omgivningen. Exempelvis tenderar flera av respondenterna att anpassa sin kost efter andra människor när de är bortbjudna. En intervjuperson beskriver även dieter som hälsotrender i samhället, vilket kan tolkas som att han själv anpassar sig efter samhällets normer genom sitt val av att följa en diet. Det här ligger i enlighet med Holm och Kildevangs (1996) resultat där det framgår att vissa människor kan behöva förändra sin identitet efter de normer som råder i samhället för att inte avvika från det som anses normalt.

Kultur

Två av respondenterna menar att de äter den mat som serveras när de är på kalas och liknade. Det här kan tyda på att de under sin uppväxt har fått lära sig att äta den mat som står på bordet, vilket således betyder att deras matval till stor del präglas av lärdomar från uppväxten. Abrahamsson et al. (2006) hävdar att värderingar och beteenden kring mat grundläggs redan under barndomstiden. Fjellström (2007) menar att det är svårt att frigöra sig från det synsätt som har formats inom en familj till vissa livsmedel och maträtter. Det kan vara av den anledningen som minst två av respondenterna fortsätter äta en liknande kost som sina släktingar på kalas och andra bjudningar. På så sätt kan också de kulturella band som finns mellan respondenterna och deras släktingar bevaras. Den här tolkningen ligger i enlighet med det faktum att personer som äter samma typ av mat stärker sitt kulturella ursprung (Abrahamsson et al., 2006).

De flesta respondenterna saknar ett flertal livsmedel som ingick i deras tidigare kost. Dessa livsmedel verkar ha en stor betydelse för dem då de har svårt att avstå från dessa. Det här kan tolkas som att deras dåvarande kost bestod av livsmedel som de ofta åt under sin uppväxt. Det överensstämmer med den studie som Fjellström (2007) har genomfört, där det framkommer att en individ i stor utsträckning påverkas av familjens livsmedelsval och tillagningsmetoder då denne ofta har med sig dessa värderingar genom livet. Tolkningen kan även sammankopplas med resultatet från en studie av Holm och Kildevang (1996) där det framhålls att livsmedel med en kulturell anknytning ofta anses mer lockande att köpa än matvaror som en individ inte har samma relation till.

Konklusion

För att kostförändringar ska vara effektiva bör hälsorådgivare ha en förståelse för hur olika faktorer kan påverka en individs matvanor. Det är bl.a. viktigt att inse betydelsen av identitet för att förstå människors livsmedelsval och vilken betydelse mat och livsmedel har för olika individer. Syftet med studien var att utforska hur identitet kan uttryckas hos personer som anser sig följa en LCHF-diet. Det går nu att urskilja att identitet kan uttryckas på ett flertal sätt genom mat hos deltagarna i studien.

Det framkommer att en minoritet av intervjupersonerna skulle kunna identifiera sig med LCHF som livsstil då de saknar få livsmedel samt upplever främst fördelar med dieten. De tycker även att de äter en hälsosam kost och hävdar att de kan följa dieten livet ut. Majoriteten

av respondenterna har dock svårt att se LCHF som en del av livsstilen då de bl.a. uttrycker en stor längtan efter kolhydratiska livsmedel som utgjorde en stor del i deras tidigare kost.

Kroppen har visat sig ha en stor betydelse för hur deltagarna ser sig själva. Merparten av intervjupersonerna upplever dieten som fördelaktig ur viktminskningssyfte då de trivs bättre med sig själva när de väger mindre än tidigare. I vissa fall verkar en smal kropp vara av större betydelse än kolhydratiska livsmedel för självidentiteten.

Den sociala identiteten blir tydlig då respondenterna söker efter någon form av grupptillhörighet genom sin kost. Gruppen behöver dock inte utgöras av LCHF-are. Flertalet intervjupersoner uppger att sällskap är viktigt vid måltider. Grupptillhörighet framträder också då intervjupersonerna inte vill skilja sig från mängden avseende livsmedelsval när de är bortbjudna. På så sätt verkar omgivningen ha ett stort inflytande på deltagarnas kost.

Det deltagarna har lärt sig och upplevt kring mat under barndomen påverkar deras val av livsmedel. I och med detta tydliggörs kopplingen mellan mat och kulturell identitet. Den kulturella identiteten framkommer även då vissa av respondenterna väljer att äta liknande mat som sina släktingar vid kalas och dylikt.

Implikation

I den här studien har ett bekvämlighetsurval utförts, vilket innebär att det inte finns någon möjlighet att generalisera de resultat som erhållits. För att kunna dra allmänna slutsatser kan det därför vara av intresse att genomföra en större undersökning med ett slumpmässigt urval. Med ett sådant urval kan även risken för social önskvärdhet minska.

De flesta av studiens deltagare har följt LCHF under en relativt kort tid. Endast en deltagare har följt dieten under mer än sex månader. Enligt forskning tar, som tidigare nämnts, en beteendeförändring minst sex månader. Det kan av den anledningen vara intressant att undersöka en större grupp individer som följt dieten under en längre tid för att se om identitet då kan uttryckas på ett tydligare sätt. Det är även tänkvärt att genomföra en studie med personer som följer olika dieter för att kunna urskilja likheter och skillnader kring hur identitet kan uttryckas genom kosten.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Aftonbladet. (2011). *LCHF – farlig sekt eller superdiet?*. Hämtad 2012-04-20, från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article14097518.ab?teaser=true>

Barker, M., E., Tandy, M., & Stookey, J., D. (1999). How are consumers of low-fat and high-fat diets perceived by those with lower and higher fat intake?. *Appetite*, 33(3), 309–317.

Bisogni, C., A., Connors, M., Devine, C., M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 128-139.

Brehm, B., J., Seeley, R., J., Daniels, S., R., & D'Alessio, D., A. (2003). A randomized trial comparing a very low carbohydrate diet and a calorie-restricted low fat diet on body weight and cardiovascular risk factors in healthy women. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(4), 1617-1623. doi: 10.1210/jc.2002-021480

Bryant, C., A., Courtney, A., Markesbery, B., A., & DeWalt, K., M. (1985). *The cultural feast. An introduction to food and society*. Sankt Paul: West Publishing Company.

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

Burstedt, A. (2006). Mat för resande i tid och rum. I A. Burstedt, C. Fredriksson, & H. Jönsson (Red.), *Mat: Genealogi och gestaltning* (s. 147-163). Lund: Studentlitteratur.

Crowe, T., C. (2005). Safety of low-carbohydrate diets. *Obesity Reviews*, 6(3), 235-245. doi: 10.1111/j.1467-789X.2005.00196.x

Dagens nyheter. (2012). *LCHF den farligaste modedieten vi haft*. Hämtad 2012-04-20, från <http://www.dn.se/nyheter/sverige/den-farligaste-modedieten-vi-haft>

de Koning, L., Fung, T., T., Liao, X., Chiuve, S., E., Rimm, E., B., Willett, W., C., Spiegelman, D., & Hu, F., B. (2011). Low-carbohydrate diet scores and risk of type 2 diabetes in men. *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(4), 844-850. doi: 10.3945/ajcn.110.004333

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Dyson, P., A., Beatty, S., & Matthews, D., R. (2007). A low-carbohydrate diet is more

effective in reducing body weight than healthy eating in both diabetic and non-diabetic subjects. *Diabetic Medicine: A journal of the British Diabetic Association*, 24(12), 1430-1435. doi: 10.1111/j.1464-5491.2007.02290.x

Fjellström, C. (2007). *Att skapa en relation – laga mat som symbolhandling i Hushållsvetenskap & Co* (MHM-rapporter, 2007:39). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet.

Foreyt, J., P., Salas-Salvado, J., Caballero, B., Bulló, M., Gifford, K., D., Bautista, I., & Serra-Majem, L. (2009). Weight-reducing diets: are there any differences?. *Nutrition Reviews*, 67(1), 99-101. doi:10.1111/j.1753-4887.2009.00169.x

Fries, E., & Croyle, R., T. (1993). Stereotypes associated with a low-fat diet and their relevance to nutrition education. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(5), 551-555.

Frigolet, M., E., Ramos Barragán, V., E., & Tamez González, M. (2011). Low-carbohydrate diets: A matter of love or hate. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 58(4), 320-334. doi: 10.1159/000331994

Giddens, A. (1999). *Modernitet och självidentitet; självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.

Gjerde, S. (2004). *Coaching vad – varför – hur*. Lund: Studentlitteratur.

Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Halyburton, A., K., Brinkworth, G., D., Wilson, C., J., Noakes M., Buckley, J., D., Keogh, J., B., & Clifton P., M. (2007). Low- and high-carbohydrate weight-loss diets have similar effects on mood but not cognitive performance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 86(3), 580-587.

Hammarén, N., & Johansson, T. (2009). *Identitet*. Malmö: Liber.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Holloway, C., J., Cochlin, L., E., Emmanuel, Y., Murray, A., Codreanu, I., Edwards, L., M., Szmigielski, C., Tyler, D., J., Knight, N., S., Saxby, B., K., Lambert, B., Thompson, C., Neubauer, S., & Clarke, K. (2011). A high-fat diet impairs cardiac high-energy phosphate metabolism and cognitive function in healthy human subjects. *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(4), 748-755. doi: 10.3945/ajcn.110.002758

Holm, L., & Kildevang, H. (1996). Consumers' views on food quality. A qualitative interview study. *Appetite*, 27(1), 1-14.

Jarlbro, G. (2010). *Hälsokommunikation – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Johnson, C., M., Sharkey, J., R., Dean, W., R., Alex McIntosh, W., & Kubena, K., S. (2011). It's who I am and what we eat. Mothers' food-related identities in family food choice. *Appetite*, 57(1), 220-228. doi:10.1016/j.appet.2011.04.025

Kostdoktorn. (2012). *Viktnedgång utan hunger*. Hämtad 2012-04-20, från <http://www.kostdoktorn.se/lchf/>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, C., L., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67. doi:10.1016/S0195-6663(03)00045-X

Lindeman, M., & Stark, K. (1999). Pleasure, pursuit of health or negotiation of identity? Personality correlates of food choice motives among young and middle-aged women. *Appetite*, 33(1), 141-161.

Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Hämtad 2012-03-30, från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf

Livsmedelsverket. (2011). *Mättat fett*. Hämtad 2012-03-30, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/Mattat-fett/>

Livsmedelsverket. (2012). *Frågor och svar om LCHF*. Hämtad 2012-03-30, från <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Fragor-och-svar-om-LCHF/>

McAdams, D., P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295-321.

Nationalencyklopedin. (2012a). *Identitet*. Hämtad 2012-04-02, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/identitet/209858>

Nationalencyklopedin. (2012b). *LCHF-kost*. Hämtad 2012-04-02, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lchf-kost>

Nationalencyklopedin. (2012c). *Metabola syndromet*. Hämtad 2012-05-19, från

<http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/kort/metabola-syndromet>

Nickols-Richardson, S., M., Coleman, M., D., Volpe, J., J., & Hosig, K., W. (2005). Perceived hunger is lower and weight loss is greater in overweight premenopausal women consuming a low-carbohydrate/high-protein vs high-carbohydrate/low-fat diet. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(9), 1433-1437. doi: 10.1016/j.jada.2005.06.025

O'Doherty Jensen, K. (2003). Mad og identitet. I L. Holm (Red.), *Mad, mennesker og måltider: Samfundsvidenskabelige perspektiver* (s. 51-64). København: Munksgaard Danmark.

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Repstad, P. (2007). *Närhet och distans: Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Samaha, F., F., Iqbal, N., Seshadri, P., Chicano, K., L., Daily, D., A., McGrory, J., Williams T., Williams, M., Gracely, E., J., & Stern, L. (2003). A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. *New England Journal of Medicine*, 348(21), 2074-2081.

Shai, I., Schwarzfuchs, D., Henkin, Y., Shahar, D., R., Witkow, S., Greenberg, I., Golan, R., Fraser, D., Bolotin, A., Vardi, H., Tangi-Rozental, O., Zuk-Ramot, R., Sarusi, B., Brickner, D., Schwartz, Z., Sheiner, E., Marko, R., Katorza, E., Thiery, J., Fiedler, G., M., Blüher, M., Stumvoll, M., & Stampfer, M., J. (2008). Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *New England Journal of Medicine*, 359(3), 229-241.

Siggaard, R., Raben, A., & Astrup, A. (1996). Weight loss during 12 weeks' ad libitum carbohydrate-rich diet in overweight and normal-weight subjects at a Danish work site. *Obesity*, 4, 347-356.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapporten 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2011). *Större variation i kostråden i sjukvården*. Hämtad 2012-04-20, från <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/storrevariationikostradenisjukvarden>

Stjerna, M-L. (2007). *Föreställningar om mat och ätande. Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid* (Doctoral thesis, Stockholm studies in Pedagogics, 141). Stockholm: Intellecta Docusys.

Sun, Y., H. (2008). Health concern, food choice motives, and attitudes toward healthy eating: The mediating role of food choice motives. *Appetite*, 51(1), 42-49. doi:10.1016/j.appet.2007.11.004

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

Vartanian, L., R., Herman, P., C., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48(3), 265-277. doi:10.1016/j.appet.2006.10.008

Volek, J., S., Phinney, S., D., Forsythe, C., E., Quann, E., E., Wood, R., J., Puglisi, M., J., Kraemer, W., J., Bibus, D., M., Fernandez, M., L., & Feinman, R., D. (2004). Carbohydrate restriction has a more favorable impact on the metabolic syndrome than a low fat diet. *Lipids*, 44(4), 297-309. doi: 10.1007/s11745-008-3274-2

WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva: World Health Organisation.

Yancy, W., S., Jr., Olsen, M., K., Guyton, J., R., Bakst, R., P., & Westman, E., C. (2004). A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: A randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*, 140(10), 769-777.

LCHF-are, SE HIT!!!

Vi är två tjejer som läser sista terminen på Hälsopromotionsprogrammet vid Göteborgs universitet. Nu är det dags för oss att skriva examensarbete och vi har blivit väldigt intresserade av dieten LCHF. Vi söker därför personer som äter enligt LCHF till intervjuer som underlag för vårt examensarbete. Vårt syfte med studien är att utforska hur identitet kan uttryckas genom mat hos personer som anser sig följa en LCHF-diet.

Kriterier för att delta i studien:

Äter enligt LCHF

Bor i Göteborgsområdet (vi kan åka till dig)

Vuxen, 18 år och uppåt

Har tid för en intervju under v.16 eller 17 (intervjun kommer att ta ca 30-45 min.).

Om du själv går på LCHF eller känner någon som gör det och är intresserad så hör av dig till oss! Vi är väldigt tacksamma för deltagande!

Hälsningar Elin Blomberg & Josefin Jungtell

Elin 070-xxxxxxx

xxx@hotmail.com

Josefin 070-xxxxxxx

xxx@gmail.com

Bakgrundsfakta

1. Ge en kort beskrivning av dig själv.
 - Ålder
 - Boende
 - Familjesituation (civilstånd, barn)
 - Utbildning
 - Arbete
 - Fysisk aktivitet
 - Lunch under arbetstid (matlåda?)

Inledning

2. Vilken betydelse har mat för dig?
3. Hur skulle du beskriva LCHF-kost för någon som inte är insatt? (Typ av LCHF; strikt, normal, liberal – mängd kolhydrater)
4. Hur länge har du följt den kosten du äter nu?
 - Regelbundenhet?
5. Hur kommer det sig att du började med din nuvarande kost?
 - Vad är det som gör att du fortfarande följer kosten?
6. Vilka fördelar ser du med din kost?
 - Vilka nackdelar upplever du?
7. Hur skulle du vilja beskriva din kost i stort?
 - innehåll (protein/kolhydrater/fett)
 - god, smakrik o.s.v.
8. Kan du berätta hur en vanlig dag ser ut för dig när det gäller maten?
 - Hur skiljer sig ”vardagsmaten” från den mat du äter på helgen (och vid högtider)?
9. Hur skiljer sig den här kosten från den kost du åt tidigare?

Val av livsmedel

10. Vilka livsmedel skulle du absolut inte kunna vara utan? (Överhuvudtaget)
 - Hur kommer det sig?

11. Nämn några livsmedel i din kost är särskilt viktiga för dig.

– På vilket sätt är dessa det?

12. Vilka livsmedel undviker du? (Överhuvudtaget)

– Hur kommer det sig?

Påverkan på matval

13. Vilka faktorer påverkar dina matval? (Familj, vänner, mataffärers utbud, media m.m.)

– Hur gör du när du går på restaurang, på fest och i andra sociala sammanhang?

14. Vad har omgivningen för inflytande på din kost? (Familj, vänner, arbetskolligor)

15. Hur påverkar din kost din omgivning? (Familj, vänner, arbetskolligor)

Egna och andras uppfattningar

16. Hur tror du att du uppfattas av andra utifrån den kost som du äter?

– Hur vill du uppfattas?

17. Hur föredrar du att äta din mat?

– I vilken miljö äter du helst? (Ensam, i sällskap, hemma, på restaurang o.s.v.)

18. Vad säger du till andra människor som har åsikter om din kost?

Avslutning

19. Hur länge tror du att du kommer fortsätta följa den här kosten?

– Vad beror det på?

20. Är det något du känner att du vill tillägga? (Är det något som vi har glömt?)

Äh att jag inte behöver göra olika maträtter till mig och familjen, äh utan jag tar ju bara bort potatisen eller pastan eller riset, oftast. Och sen så kanske jag lägger till istället blomkål eller broccoli, mer då, men det är inte liksom så att jag måste göra massa extra för att följa det då.

Jag behöver inte göra olika maträtter till mig och övriga familjen. Jag tar bara bort pastan eller riset. Jag kanske lägger till lite blomkål eller broccoli. Jag behöver inte göra en massa extra för att följa dieten.

Inget extraarbete behövs. Tar bort kolhydrater och lägger till grönsaker.

Äh... a men det är väl grönsakerna också för dom gör ju att man blir mätt varje lunch och middag. Äh det hade inte varit så roligt att bara äta kyckling eller, eller så. Så det måste jag säga att jag äter nog halva tallriken med grönsaker så det blir ju... Det är ju det som gör att man blir mätt, att man har dom.

Grönsakerna för de gör att man blir mätt varje lunch och middag. Det hade inte varit så roligt att bara äta t.ex. kyckling. Halva tallriken är nog grönsaker. Det gör att man blir mätt.

Grönsakerna mättar och gör måltiden lite roligare.

Äh... mat för mig e... Ska vara god, äh men med näringsrik naturligtvis. Äh jag tycker om väldigt mycket god mat och det kan du få när du äter LCHF efter... A. Man kan kompromissa ganska mycket, nä men det betyder gemenskap mycket också. Härliga middagar med goda vänner e helt underbart. A! Gemenskap mycket. Mm.

Mat ska vara god men näringsrik naturligtvis. Jag tycker om väldigt mycket god mat och det kan du få med LCHF som man kan kompromissa mycket med. Det betyder gemenskap. Härliga middagar med vänner är underbart.

Mat ska vara god och näringsrik. LCHF är god mat. Mat betyder gemenskap.

Ja fördelen är ju framförallt för mig då att magen e inte platt, men inte svullen, inte uppblåst så ska jag säga. Jag kan röra mig nu, det kunde jag inte förut. Jag har inte ett hektos övervikt, längre (skratt). För det gick jag ner också samtidigt. A men asså det är väl fördelarna, att du kan äta dig mätt, men du blir alltså aldrig så mätt så att, så att det påverkar så... Utan a nä det e... a nä det är väl fördelarna.

Framförallt att magen inte är uppblåst. Jag kan röra mig nu, har inte ett hektos övervikt för det gick jag ner samtidigt och jag kan äta mig mätt.

Magen är inte uppblåst. Hon kan röra sig, är inte överviktig, kan äta sig mätt.