



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Lite tråkig grönsallad med en potatis

En grundad teori om problem vid vegansk kosthållning

Sofia Fjällborg

Rapportnummer:	VT13-06
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet, kostinriktning 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/ 2013
Handledare:	Stefan Pettersson
Examinator:	Kerstin Bergström



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT13-06
Titel:	Lite tråkig grönsallad med en potatis, en grundad teori om problem vid vegansk kosthållning.
Författare:	Sofia Fjällborg
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet, kostinriktning 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Stefan Pettersson
Examinator:	Kerstin Bergström
Antal sidor:	26
Termin/år:	Vt/2013
Nyckelord:	grundad teori, kost, vegan, vegetarian,

## Sammanfattning

Att bara leva på livsmedel från växtriket är en gammal företeelse, men begreppet vegan för de som bara äter vegetabilier myntades först 1944. Man kan välja att bli vegan av etiska, miljömässiga, hälsomässiga och ekonomiska skäl, samt att valet av kost även kan vara ett uttryck för identitet. Syftet med studien är att belysa de problem som kan uppstå, för individen, till följd av en vegansk kosthållning och livsstil samt att lyfta fram de resonemang som visar hur dessa problem hanteras. Forskningsprocessen utgick ifrån grundad teori och data i form av intervjuer och observationer samlades in. Sex veganer intervjuades och tio restaurangmenyer observerades i syfte att hitta problem och lösningar. Hur veganer bemöts, hur ett sällskap runt veganen påverkas och tillgången på veganska produkter identifierades som problemområden. Dessa problemområden bottnar i att veganism avviker från normen. Problemen hanterades genom att veganen samlade på sig mer kunskap, tog ett ökat ansvar och planerade mer.

# Innehåll

Introduktion .....	4
Bakgrund.....	5
Blandkostare, vegetarian och vegan.....	5
Anledningar till att vara vegan.....	6
Problem relaterade till val av kost .....	8
Syfte .....	9
Frågeställningar .....	9
Metod.....	10
Design.....	10
Grundad teori.....	10
Urval .....	11
Datainsamling.....	12
Databearbetning och analys .....	12
Etiska överväganden.....	12
Resultat .....	13
Deltagarna .....	13
Kategorisering .....	13
Sammanfattning av resultatet .....	17
Diskussion.....	19
Metoddiskussion.....	19
Resultatdiskussion .....	20
Slutsatser och implikationer .....	21
Referenser .....	23
Bilaga 1 Intervjuguide .....	26

# Introduktion

Kostvanor baserade på etik och miljö blir vanligare. Veganer äter bara vegetabilier till skillnad mot vegetarianer som, förutom vegetabilier, också äter mjölk, ägg eller vissa sorters kött (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Att anamma en vegansk livsstil kan ge konsekvenser på flera olika områden, näringsmässigt i form av bristande intag av vissa vitaminer och mineraler (Larsson & Johansson, 2002), dels även sociala konsekvenser som kan utvecklas till problem för veganen och personer i hans eller hennes närhet. Syftet med studien är att belysa de problem som kan uppstå, för individen, till följd av en vegansk livsstil samt att lyfta fram de resonemang, som med grund i data, visar hur dessa problem hanteras. Kännedom om de problemområden som finns för veganer kan ge en inblick i hur veganism kan hanteras inom områden som utbildning och restaurangbranschen. Det kan även vara värdefull kunskap i utformandet av information som riktar sig helt, eller delvis, till veganer. Genom att känna till hur veganer ser på sina kostval, vilka problem de stöter på och hur dessa problem vanligtvis hanteras, kan problemen förebyggas eller förminskas.

# Bakgrund

Att bara leva på livsmedel från växtriket är en gammal företeelse med rötter i livsfilosofi och religion, många religioner uppmanar till någon grad av veganism eller vegetarianism (Dwyer, 1994). Till exempel hinduismen, buddismen, jainismen och kristendomen som påbjuder köttfri föda en dag i veckan. Det skulle stärka hälsan lika väl som den andliga eller filosofiska delen av tillvaron.

I början på 1900-talet publicerades många debattartiklar för och emot att äta animalisk föda i *The Vegetarian Society's journal* (Leneman, 1999). Debatten gällde då främst animalier som ägg och mjölkprodukter som accepterades bland vegetarianer. 1910 kom den första helt veganska kokboken ut och 1944 grundades Vegan Society och man började använda ordet vegan för de som uteslöt allt animaliskt från sin kost.

Svenska vegetariska föreningen (SVF) grundades 1903 med syfte att förbättra befolkningens hälsa och levnadsvillkor genom förändring av kostvanorna. Vegankost introducerades på diverse hälsohem och SVF har nu en stor andel medlemmar som identifierar sig som veganer (SVF, 2013).

På 1980-talet utvecklades en livsfilosofi som kallades Straight Edge, den grundades i punkrörelsen och blev snabbt populär, framför allt bland ungdomar (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003). Straight Edge uppmanade till veganism och frihet åt djuren. På 1990-talet uppmärksammades förekomsten av, så kallade, militanta veganer som sysslade med olaglig aktivism i syfte att sabotera produktion av olika animaliska produkter och frita djur som hölls inom kött-, mjölk- och äggindustrin.

1997 räknade man med att ungefär fem procent av ungdomarna i Sverige åt vegetariskt och att en något högre prevalens av vegetarianer eller veganer finns samlade på vissa orter. I Umeå var prevalensen kring 15 procent (Larsson & Johansson, 1997). Larsson och Johansson (1997) visar också att vegetarianism är något vanligare bland flickor och unga kvinnor än bland pojkar och unga män. Under åren 2002 – 2003 genomförde SIFO en undersökning där pojkar och flickor i årskurs 7 – 9 samt gymnasiet, bland annat, tillfrågades om de var vegetarian eller vegan. 4,6 procent svarade då att de var antingen vegetarian eller vegan, 0,2 procent svarade att de var veganer (SIFO, 2007). Förekomsten av veganer var störst bland ungdomar i 13 – 15 års ålder och då något vanligare bland pojkar än bland flickor.

## Blandkostare, vegetarian och vegan

De som livnär sig på födoämnen från både växt- och djurriket äter blandkost (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Man kan fortfarande ha preferenser för vissa sorters livsmedel och välja bort livsmedel av olika anledningar.

En vegetarian äter inte kött, men både mjölk och ägg kan ingå i kosten (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006; The Vegetarian Society, 2013). En lakto-vegetarian äter vegetabilier och mjölkprodukter. En lakto-ovo-vegetarian äter vegetabilier, mjölkprodukter och ägg. De som väljer att bara äta kött från fisk, fågel eller både och i kombination med en lakto-ovo-vegetarisk kost kallas ofta för semi-vegetarianer eller demi-vegetarianer. Några livsmedel som människor, vars kosthållning i huvudsak utgörs av vegetabilier, behandlar olika är, till exempel, gelatin och löpe (The Vegan Society, 2013; The Vegetarian Society, 2013). Som vegetarian är det även olika hur noga man är med andra produkter än mat och huruvida de används eller inte. Många som blir veganer och som ätit blandkost tidigare går via att först bli vegetarian i någon form.

Vegan kallas de som inte använder något som är hämtat från djurriket, det innebär bland annat att äta vegankost (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Vegankost innebär helt vegetabilisk kost, den innehåller inte kött, ägg eller mjölkprodukter. Vegankost kan också utesluta vissa raffinerade livsmedel där aktivt kol eller gelatin använts i framställningen, till exempel vitt socker, apelsinjuice och vin. Enligt *The Vegan Society* (2013) innebär att vara vegan också att man inte använder något som kommer från djur, varken i livsmedel eller i andra produkter. Det leder ofta till att man som vegan noggrant måste kontrollera innehåll och tillverkning av produkter som kosmetika, hygienartiklar, ljus och kläder.

## Anledningar till att vara vegan

Vad vi äter, våra matvanor, påverkas av både kultur och samhälle, ofta är det känslomässiga överväganden som gör att man avstår från vissa livsmedel (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003; Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Anledningar till veganism beskrivs ofta vara etiska, hälsomässiga eller miljömässiga (Dwyer, 1994; Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003; Jabs, Devine & Sobal, 2000; Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Enligt Jordbruksverkets statistik (2009) är, förutom hälsotänkande och klimat- och miljömedvetenhet, även pris- och inkomstnivå en viktig faktor i konsumtionsvalen av mat. En av dessa anledningar, eller flera i kombination kan vara anledning till att man blir vegan eller till att man fortsätter att vara vegan. Anledningen som ledde till en kostförändring behöver inte vara samma anledning för att bibehålla den (Fox & Ward, 2008).

## Etik

Att värna om djuren och djurrätt brukar vara centralt bland de som väljer att äta vegankost av etiska skäl. Detta synsätt förutsätter att djur har känslor och liv med samma värde som människor och därför inte ska dödas eller på annat sätt utnyttjas, till exempel inom mjölk- och äggindustrin (Fox & Ward, 2008).

## Hälsa

Hälsoaspekten i vegankost har omnämnts i flera olika sammanhang. Både bland de som är uttalade veganer och som äter veganskt tillfälligt på hälsohem eller i samband med olika former av fasta. En vegankost som är baserad på grönsaker, rotfrukter och cerealier är

generellt fattigare på energi än en blandkost (Newby, Tucker & Wolk, 2005). Den innehåller även en lägre halt av mättat fett. Detta innebär att veganer generellt löper lägre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och andra åkommor som orsakas av högt fettintag (Craig, 2008; Larsson & Johansson, 1997).

## Miljö

Att välja att bli vegan på grund av enbart miljömässiga skäl är ovanligare, men det beskrivs ofta som en av flera anledningar (Fox & Ward, 2008; Jabs, Devine & Sobal, 2000; Worsley & Skrzypiec, 1998). Produktion av vegetabilier resulterar generellt i mindre utsläpp av växthusgaser än produktion av animaliska livsmedel (Jordbruksverket, 2012). Även om vegetabilier fraktats betydligt längre än animalier brukar det totala utsläppet av miljöfarliga ämnen vara mindre för vegetabilierna.

## Ekonomi

Ekonomi spelar in i val av livsmedel och rena veganska livsmedel, som grönsaker, baljväxter och spannmål, har ofta ett lågt kilopris om det ställs i jämförelse med animaliska livsmedel och att välja dessa livsmedel kan därför vara fördelaktigt för ekonomin och därigenom ett skäl att äta veganskt (Jordbruksverket, 2012).

## Kosthållning och identitet

Att bli vegan kan även vara ett resultat av att man formar sin egen identitet (Bohner & Wänke, 2010). Veganism blir en del av definitionen av jaget som byggs upp av både gener och miljöfaktorer. Veganism kan ofta triggas igång när personen byter miljö och där igenom även får nya intryck och påverkas av nya människor och nya, önskvärda, sociala normer (Bohner & Wänke, 2010; Fox & Ward, 2007; Jabs, Sobal & Devine, 2000). Någons attityd gentemot något formas av den information som finns tillgänglig för individen och upprepad exponering till något ökar positiva känslor till detta. Attityder påverkas av sambandet, positivt stimuli tillsammans med den aktuella företeelsen ökar den positiva attityden till denna företeelse (Bohner & Wänke, 2010). Matvanor är också ett sätt att uttrycka och förstärka grupptillhörigheten (Ekström, 1990).

Sociala normer som man önskar följa kan tjäna som förstärkare av en attityd gentemot något som anses positivt inom den normen, attityden kan även stärkas av att man ser någon annans attityd stärkas (Bohner & Wänke, 2010). Förebilder, personer man identifierar sig med, kan stärka attityden genom att man imiterar deras beteende och därigenom även deras attityd. Formandet av nya attityder betyder inte att gamla attityder byts ut, de kan samexistera i individen och det kräver kognitiva resurser och en vilja att investera dem. Att bli vegan eller vegetarian är att adoptera en livsstil och det påverkar även den syn individen har på sig själv (Jabs, Sobal & Devine, 2000).

Det finns ett samband mellan attityder och beteende, men det betyder inte nödvändigtvis att beteenden orsakas av attityder (Bohner & Wänke, 2010). En attitydmätning kan sällan förutse ett enskilt beteende, men en ökning i attityd kan förutse en ökning i en viss typ av beteende. Till exempel att välja sin kost och andra produkter utifrån en attityd som prioriterar etiska val.

## Problem relaterade till val av kost

Avsaknad av variation i utbudet på restauranger kan ge problem för vissa grupper då deras valmöjligheter begränsas avsevärt. Att äta på restauranger eller hemma hos någon annan är vanligt förekommande och ökar i popularitet (Kjaernes, 2001). 32 % av måltiderna som äts i Sverige intas på annan plats än i hemmet och på arbetet. Att äta tillsammans med andra är speciellt vanligt under lunch och middag. Lunch äts oftast tillsammans med arbetskolleger medan middagen intas tillsammans med familjemedlemmar. Måltider, i synnerhet gemensamma måltider, är sociala strukturer som påverkar kommande relationer och bygger nya sociala strukturer (Douglas, 1972). Mat- och livsmedelsval baseras på val av livsstil och på den sociala struktur man befinner sig i (Kjaernes, 2001).

I sociala sammanhang kan en kost som väljer bort vissa livsmedel vara problematiskt, föräldrar kan ha svårt att acceptera att barn övergår till en vegetarisk eller vegansk livsstil och möta det med skepticism eller oro för hur det ska påverka hälsan (Jabs, Sobal & Devine, 2000). Jabs, Sobal och Devine (2000) har även visat att förekomsten av social interaktion mellan vuxna familjemedlemmar kan minska avsevärt om någon av parterna väljer att bli vegetarian. Vissa studier visar att man i sociala sammanhang kan välja att äta sådant man normalt utesluter ur sin kost i syfte att förenkla den sociala interaktionen.

Livsmedelsval kan påverkas mycket av ekonomiska frågor som pris- och inkomstnivå (Jordbruksverket, 2009; Kaernes, 2001). Mat och livsmedel som inte säljs i stora mängder betingar ofta ett högre kilopris på grund av lägre inköpsvolym (Jordbruksverket, 2012). Många veganska halvfabrikat och färdigrätter har därför ofta ett högt pris.

Många studier har gjorts på näringsstatusen hos veganer och de visar bland annat på en relativt hög frekvens av brist på vitamin B12 (Pawlak, Parrott, Raj, Cullum-Dugan & Lucus, 2013; Larsson & Johansson, 2003). Veganer har ofta även ett intag av riboflavin, vitamin D, kalcium och selen som är lägre än det rekommenderade intaget (Larsson & Johansson, 2003). I likhet med andra grupper som utesluter delar av kostcirkeln kan kosthållningen resultera i otillräcklig näringstillförsel. Många veganer konsumerar kosttillskott för att kompensera för eventuella brister i kosten (Larsson & Johansson, 1997). Vid planeringen av en vegansk kost bör särskild uppmärksamhet läggas vid innehållet av vitamin B12, selen, zink, järn, kalcium och alfa-linolensyra då dessa näringsämnen är svårare att få i sig tillräckligt av då animalier utesluts från kosten (Livsmedelsverket, 2013a; Craig, 2008; Larsson & Johansson, 1997).

Näringsbrist förekommer även i länder där det inte är något problem att få mat för dagen. Många misslyckas med att få i sig de näringsämnen de behöver. Det kan bero på, till exempel, okunskap eller missuppfattningar. Enligt Riksmaten, en rikstäckande matvaneundersökning bland vuxna som genomförts av Livsmedelsverket vid tre tillfällen mellan 1989 och 2011, är brist på järn, selen och D-vitamin vanligt i Sverige (Livsmedelsverket, 2012; Livsmedelsverket, 2013b). Även de som äter en blandkost har ofta brist på vissa vitaminer eller mineraler (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006).



## Syfte

Syftet med studien är att belysa de problem som kan uppstå, för individen, till följd av en vegansk kosthållning och livsstil samt att lyfta fram de resonemang, som med grund i data, visar hur dessa problem hanteras.

## Frågeställningar

Var kan man stöta på problem då man väljer att äta enbart vegetabilier?

I vilka situationer kan veganer stöta på problem baserade på sitt val av kosthållning och livsstil?

Hur hanterar veganer de problem som uppstår till följd av deras kosthållning och livsstil?

# Metod

## Design

Studien har en explorativ design som utgår ifrån grundad teori, eller grounded theory, där sociala, interaktiva processer står i fokus (Hassmén & Hassmén, 2008; Guvå & Hylander, 2003). Data samlades in genom intervjuer och observationer med syfte att belysa de problem som kan uppstå i en vegansk kosthållning.

## Grundad teori

Grundad teori är en induktiv metod med deduktiva inslag som kan användas vid både kvalitativ och kvantitativ forskning (Hartman, 2001). Syftet är att generera en teori grundad i de data som samlas in och är en passande metod då området är relativt outforskat (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). De sociala processerna kring matval stod i centrum i form av de problem som kan uppstå till följd av en vegansk livsstil. Då grundad teori används för att skapa begrepp och teoretiska modeller som kan revideras i takt med att ny kunskap växer fram ur data ansågs det vara ett passande forskningsperspektiv (Guvå & Hylander, 2003).

## Forskningsprocessen

Forskningsprocessen kan delas in i tre olika faser. I den första fasen kods den data som samlats in, i detta fall de transkriberade intervjuerna och observationer av restaurangmenyer, genom att varje rad går igenom och undersöks genom frågor som ”Vad säger dessa data om det som ska studeras?” och ”Vad indikerar dessa data om sociala skeenden?” (Guvå & Hylander, 2003). Denna, så kallade, kodning gör att deltagarnas utsagor omvandlas till indikatorer som får innebörd i relation till studiens syfte och dessa indikatorer jämförs löpande med varandra för att man ska kunna skapa kategorier (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). Man letar efter en kärnkategori, det vill säga ett samlingsbegrepp, som beskriver det centrala problemet för gruppen av deltagare. Kärnkategorin relaterar, i sin tur, till flera andra kategorier och dessa kategoriers egenskaper (Hartman, 2001).

I den andra fasen väljer man ut vilka kategorier att koncentrera sig på utifrån vilken kärnkategori man identifierat i den första fasen. För att kunna bestämma vilka kategorier som är viktiga försöker man tydligt bestämma deras egenskaper och i sorteringsarbetet återvänder man kontinuerligt till insamlad data (Hartman, 2001).

I den tredje fasen fokuserar man på att upptäcka relationer mellan kategorierna. Syftet är att få en ökad förståelse för skeendet genom att kunna hitta nya begrepp eller teorier (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). Utifrån de olika kategorierna utformas en berättelse som ligger till grund för den teori, eller det koncept man formulerar (Hartman, 2001).

Enligt Hartman (2001) finns det i huvudsak två forskningsprocesser beskrivna inom grundad teori, Strauss och Corbins process samt Glasers process som är den som använts i denna

undersökning. Deras beskrivningar skiljer sig något. I Glasers forskningsprocess pekas kärnkategorin ut i den första fasen medan Strauss och Corbin förespråkar att man ska vänta med kärnkategorin tills man är klar med att hitta och bestämma nya kategorier. Strauss och Corbin vill även hitta relationer mellan de olika kategorierna redan i den första fasen medan Glaser menar att relationerna ska hittas i den sista fasen. Glaser menar här att relationer mellan de olika kategorierna inte kan finnas förrän kärnkategorin har blivit identifierad (Hartman, 2001). Enligt Hartman (2001) skiljer sig forskningsprocesserna även åt när det kommer till verifiering av den teori som genererats. Glaser anser att teorin inte ska verifieras i samma forskningsprojekt utan att den mycket väl kan testas av andra forskare, men det hör inte till den studie där teorin genererades. Strauss och Corbin vill verifiera teorin genom att återvända till data och genom jämförelsen undersöka teorins berättigande (Hartman, 2001).

Även om relevant litteratur studeras är det insamlad data som ligger till grund för teorin och det är viktigt att inte fastna i redan befintliga förklaringsmodeller (Guvå & Hylander, 2003). Så kallade memos används ofta flitigt inom grundad teori. Detta innebär att forskaren skriver ner de tankar och preliminära slutsatser som dras under bearbetningen av data. Dessa memos, eller minnesanteckningar, utgör också data som används då de olika delarna ska bindas samman till en kärnprocess (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). Begreppet ”All is data” myntades av Glaser och innebär att allt runt forskaren kan inkorporeras i de empiriska data som samlats in till studien, därför inkluderades även observationer till data i denna studie enligt förslag av Hartman (2001).

## Urval

### Studiedeltagare

Studien är en urvalsundersökning och för att hitta deltagare till studien skedde ett tillgänglighetsurval (Hassmén & Hassmén, 2008). Veganer söktes bland bekanta och även genom annonser på sociala forum, så som *Facebook* och *Twitter*. Studiens deltagare bestod av sex stycken veganer, fyra kvinnor och två män, med ett åldersspann på 19 till 36 år. Vad som menas med att vara vegan definierades inte för deltagarna, det ansågs tillräckligt att de själva ansåg sig vara veganer.

### Observationer

I studien observerades även tio restaurangmenyer från restauranger i centrala Göteborg. Två av restaurangerna valdes utifrån att de specialiserar sig på vegetarisk mat medan de andra åtta valdes utifrån vilka restauranger, med menyer synliga från utsidan, som passeras under en promenad i centrala Göteborg i områdena runt Centralstationen, Kungssportsplatsen och Avenyn. Dessa områden är välbesökta av både stadens invånare och tillfälliga besökare.

## Datainsamling

### Intervjuer

Datainsamling genom semistrukturerade intervjuer skedde utifrån en intervjuguide som var uppbyggd kring olika teman som näring, smak, ekonomi och sociala aspekter runt kost och matlagning (se bilaga 1). Intervjuguiden arbetades fram utifrån studiens syfte och en viss förförståelse för problem i samband med kostval. En pilotintervju gjordes också för att testa intervjuguidens användning och huruvida intervjun svarade till studiens syfte (Hassmén & Hassmén, 2008). Intervjuerna, som skedde ansikte mot ansikte, pågick i 20 till 45 minuter och spelades in. Innehållet i de första intervjuerna påverkade de senare intervjuerna genom att ha givit insikt i vissa områden som kunde tas upp utanför de områden som fanns representerade i intervjuguiden.

### Observationer

Under analysprocessen skedde även datainsamling i form av observationer då menyer från tio restauranger observerades i syfte att kontrollera förekomsten av veganska maträtter. Restaurangerna valdes utifrån att de hade menyer synliga från utsidan, till exempel i fönster eller liknande. Syftet med observationerna var att ytterligare belysa problemet med tillgång av vegansk mat som respondenterna nämnt i intervjuerna (Hassmén & Hassmén, 2008).

## Databearbetning och analys

Intervjuerna transkriberades löpande och texterna kodades utifrån de indikatorer som kunde identifieras (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). Koderna samlades sedan i kategorier som benämndes utifrån vilken sorts problem de representerade. Sorteringen av koderna skedde löpande då nya indikatorer jämfördes med redan kodade indikatorer med avseende på likhet och olikhet (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). En kärnkategori och tre underkategorier till denna identifierades. De analyserades i förhållande till varandra för att en teori, eller ett koncept, skulle kunna formuleras utifrån kategoriernas gemensamma nämnare. De data som samlats in genom observationer sammanställdes för att ge en bild över hur många av de tio observerade restaurangmenyerna som innehöll minst en vegansk huvudrätt.

## Etiska överväganden

Deltagarna i studien informerades om studiens syfte och om hur data från intervjuerna skulle användas (Vetenskapsrådet, 2002). Samtliga deltagare var över 18 år gamla och gav skriftligt samtycke, via e-post, till att delta i intervjuerna. Deltagarna informerades om att allt deltagande är frivilligt och att de när som helst kan välja att avbryta sitt deltagande utan att förklaring krävs. Information om studiens syfte och om hur data insamlad från deltagarna kommer att användas och förvaras förmedlades också till deltagarna. I studien är alla deltagare anonyma och fingerade namn används för de olika individerna.

# Resultat

## Deltagarna

De sex deltagarnas ålder, tid som vegan och skäl för att bli vegan redovisas i Tabell 1 nedan. Samtliga sex veganer som intervjuats i studien är bosatta i Göteborg, flera av dem har även bott på andra orter och i andra länder, och de har alla varit vegetarianer innan de blev veganer. Fem av sex blev både vegetarian och vegan av etiska, djurrättsliga skäl. Albin blev både vegetarian och vegan av miljöskäl, men har i efterhand gått över till att vara vegan lika mycket av djurrättsliga skäl som av miljöskäl. Fem deltagare valde att bli vegetarianer i tonåren medan den sjätte, Nora, vuxit upp som vegetarian. För några deltagare har övergången till både vegetarianism och veganism varit flytande i den meningen att kött och andra animaliska produkter långsamt fasats ut över tid. Då finns det ingen bestämd tidpunkt när personen blev vegetarian eller vegan utan tiden som vegan är ungefärlig och kan variera från veckor upp till månader.

Tabell 1 Studiens deltagare

Namn	Ålder	Tid som vegan	Skäl för att bli vegan
Anna	25 år	1,5 år	Etik
Charlotte	26 år	3 år	Etik
Sara	36 år	5 år	Etik
Nora	19 år	1,5 år	Etik
Albin	22 år	6 år	Miljö
Emil	32 år	0,5 år	Etik

## Kategorisering

I intervjuerna kom det inte fram att deltagarna såg att några problem, i relation till en vegansk kosthållning, finns i ekonomi eller näringsstatus. Studiens deltagare såg inte dessa områden, i synnerhet inte ekonomi, som annorlunda ifrån de som äter vegetariskt eller blandkost. Den självupplevda näringsstatusen bland deltagarna ansågs inte sämre än hos blandkostare, snarare ansågs den veganska kosten ha givit en större inblick och kunskap i individuell hälsa.

Kärnkategorin fick namnet *Avvika från normen*. I studien identifierades tre olika kategorier som fått namnen *Bemötande*, *Tillgång* och *Sällskap* (se figur 1). Dessa tre kategorier har sedan analyserats och jämförts med varandra för att hitta den gemensamma nämnaren i form av hur problemen hanteras eller löses.

## Avvika från normen

Problemområden inom veganism bottnar i att det är relativt ovanligt att vara vegan. I sociala sammanhang likaväl som i praktiska kan problem som uppstår härledas till att veganism

klassas som ovanligt och därför annorlunda. Veganer blir en minoritetsgrupp som därför inte åtnjuter ett lika stort utbud eller samma acceptans som majoriteten.

## Bemötande

Att vara vegan ansågs, av deltagarna, vara avvikande från normen och kan medföra att ställas till svars för sitt val att vara vegan. Anna berättar hur det kan vara ibland:

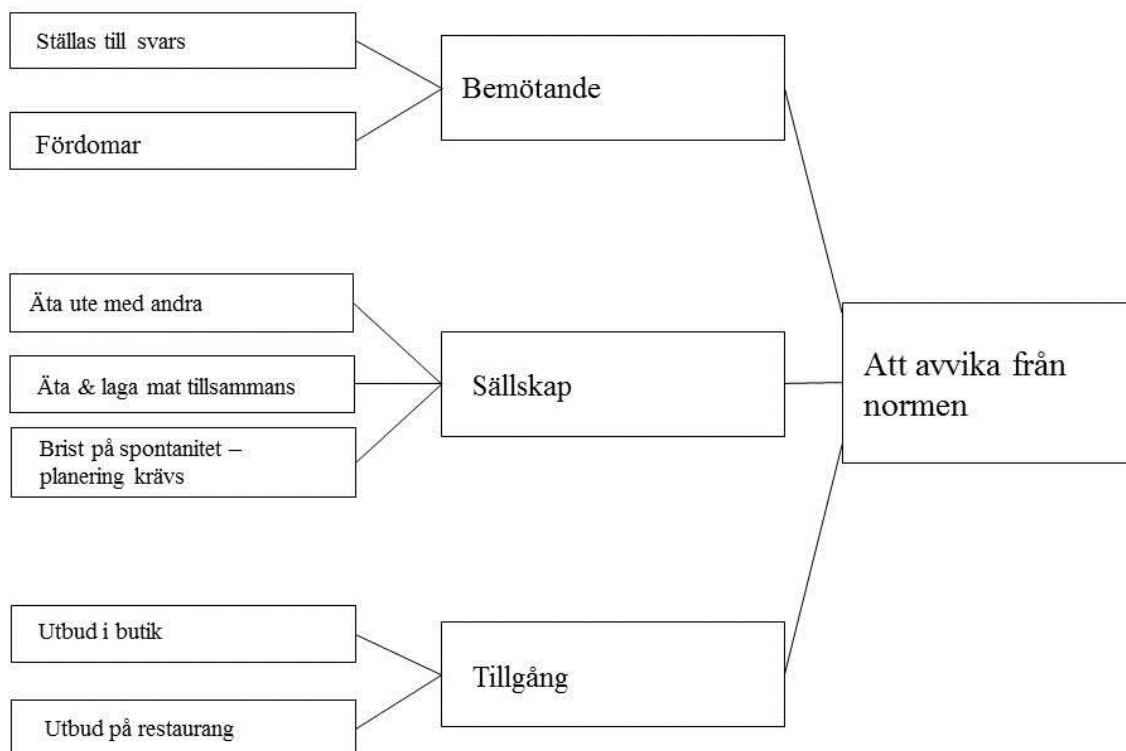
Av att jag äter veganskt så blir dom typ arga på mig. Alltså det har hänt. Utan att jag ens, jag har inte sagt nånting, jag har inte försökt pracka på mina åsikter eller såna saker. Utan de blir bara provocerade av att jag äter så. (Anna)

Hur en vegan bemöts ansågs bero mycket på situationen och de individer som är närvarande. Studiens deltagare vittnar om att bemötandet generellt är sämre om de öppet förmedlar sin veganism i syfte att uppmana andra människor att äta veganskt. Att inte äta samma maträtt, eller att avstå från något som serveras i ett socialt sammanhang, kan också väcka anstöt hos andra personer. Att personer runt veganen går in i försvarsställning när veganismen blir uppenbar ansågs vanligt. Det finns även en del fördomar mot veganer som Charlotte har stött på:

Det enda som jag ser är en negativ sak med att va vegan är ju det sociala. Eller fördomar som folk har mot veganer. (Charlotte)

Som framgår av figur 1 innefattar bemötande att veganen ställs till svars och att det finns fördomar gentemot veganer. Problemet med att vara normavvikande ansågs ofta bottna i andras okunskap om veganism och de anledningar man har till att vara vegan. Charlotte beskriver det som:

Jag menar, jag har väldigt svårt att tänka mig att människor faktiskt har satt sig ner och förstått och gjort alla kopplingar och fortfarande äter kött. (Charlotte)



Figur 1 Problemområden vid en vegansk kosthållning ordnade i kategorier.

Det beskrevs att en situation där veganen ställs till svars eller utsätts för fördomar hanteras genom att veganen ignorerar det inträffade och personen som ifrågasatte valet av kosthållning. Deltagarna berättade också att ett annat sätt att hantera omgivningens fördomar på är att öka sin kunskap om olika positiva aspekter av veganism och därigenom kunna bygga bättre argument som används i en eventuell konfrontation.

## Sällskap

Sällskapets dynamik påverkar och påverkas av bemötande, både hur veganen bemöts och bemöter. Problem kan skapas av dåligt bemötande. För Nora kan en sådan situation vara ansträngande då man inte vill uppfattas, eller känna sig, jobbig.

Det är mest det, när man ska äta hemma hos folk, absolut. Och dom... då vill man ju inte vara den här jobbiga personen heller, kanske. Eller man vill inte känna sig jobbig. (Nora)

Att man avviker från normen beskrivs också ställa till besvär för veganens närmaste omgivning i och med att sociala aktiviteter som berör mat måste anpassas och planeras med hänsyn till veganism. När veganen umgås i grupper med personer som inte är veganer ansågs de särskilda kostkrav som veganen har kunna medföra problem. Anna nämner specifikt sociala situationer:

Så det kan ju bli problematiskt i sociala situationer. Aaa, just också för att sociala situationer ofta kretsar väldigt mycket kring mat. (Anna)

Veganen kunde även uppleva att vara ett störningsmoment för sitt sällskap om måltiden sker gemensamt i någons hem. Ett problem kan uppstå om den som lagat maten inte besitter tillräcklig kunskap om veganism och vilka livsmedel som inte används i vegansk matlagning. Anna beskriver att det är vanligt att man då nöjer sig med det som finns även om avkall måste göras på både smak och näring:

Eller om man är hemma hos nån och de bjuder på mat. Jag känner inte att jag kan kräva att alla lagar specialmat till mig och sånt, men... Ibland får man väl äta lite tråkig grönsallad med en potatis, liksom. (Anna)

I och med att vissa sociala aktiviteter måste anpassas till veganismen påverkas val av restauranger eller gemensamma maträtter. Veganens, till synes, brist på förmåga att spontant gå in på en restaurang kan skapa problem för resterande gruppmedlemmar när man ska äta ute tillsammans. Det kan bli krångligt för sällskapet att antalet valbara restauranger bli färre när hänsyn måste tas till tillgängligheten av vegansk mat. Nora har ibland stött på problem till följd av detta:

Det är ju liksom inte så där att man kan gå och köpa en burgare på Burger King om man har bråttom, så där, utan det krävs ju lite mer planering vilket så klart kan va lite problematiskt... (Nora)

De situationer när man som vegan är en del av ett större sällskap hanteras genom att veganen tar ett stort ansvar i den gemensamma matlagningen och planeringen av aktiviteter som inkluderade att äta tillsammans. Flera deltagare berättar att problem av denna typ sällan uppstår om de planerar mer utförligt.

## Tillgång

Tillgång avser här tillgången på mat och livsmedel och tillgången på andra veganska produkter, exempelvis kläder, skor och hygienartiklar. Förekomsten av varor att köpa styrs av tillgång och efterfrågan, att avvika från normen i efterfrågan ger då en mer begränsad tillgång då efterfrågan styrs av majoriteten. Tillgången förklarades ofta vara påverkad av geografin då det finns ett större utbud av veganska produkter i storstäder och ett mindre på landsbygden eller på små orter.

Att hitta veganska livsmedel anses vara ett problem i avseende på livsmedel som på något sätt processats, som sojakött och vegansk ost. Utbudet av veganska livsmedel anses bra på större orter, men kan ge problem på mindre orter eller i länder där veganism är ovanligt. Att hitta lämpliga livsmedel som vegan gör att man måste leta sig fram och flera av studiens deltagare berättar att många använder internet och sociala medier där veganer kan tipsa varandra. Emil tycker att utbudet kan vara ett problem, men kan även hantera det:



Det kan va lite svårt också, man får lära sig vilka butiker man får gå till. (Emil)

Flera deltagare berättade att man som vegan måste lära sig att laga mat i större utsträckning än innan då veganska färdiga maträtter är ovanliga och svåra att hitta.

Som framgår i figur 1 kan även utbudet på restauranger utgöra ett problem. Deltagarna vittnade om att tillgång och utbud av vegansk mat på restaurang ofta är bristfälligt, vilket resulterar i problem om man som vegan vill kunna gå ut på restaurang utan att behöva planera för det först. Flera deltagare berättar att om det finns tid vill man helst kunna undersöka om restaurangen serverar vegansk mat, eller eventuellt kunna ringa till restaurangen, i förväg och fråga om det går att ordna. Om tid för planering finns behöver det begränsade utbudet inte utgöra något problem. Precis som med utbudet av livsmedel, anses förekomsten av restauranger som serverar vegansk mat vara bra på större orter och litet, eller helt frånvarande på små orter. Samma sak gäller i vissa länder eller regioner där veganism är ovanligt. Både Emil och Albin har upplevt problem med att äta utanför hemmets väggar:

Det är ju lite svårare att käka ute, liksom. (Emil)

När jag är hemma i Småland, där jag kommer från ursprungligen, så är det ju jättesvårt att hitta nåt att gå ut och äta, då är det i stort sett omöjligt, men i en större stad som den här så ser jag inga problem alls. (Albin)

Antalet valbara rätter, för en vegan, på en restaurangmeny är ofta få. Ibland finns inte mer än en vegansk rätt tillgänglig. Observationen av tio restaurangmenyer visar att bara tre stycken har någon vegansk huvudrätt på menyn. Två av dessa är restauranger som specifikt vänder sig till gäster som äter vegetariskt eller veganskt. Det innebär att bara en restaurang som även serverar kött erbjuder en vegansk huvudrätt. Flera av studiens deltagare berättar att många restauranger kunde erbjuda en vegansk rätt om man ringer dem i förväg, därför kan det hända att även restauranger utan veganska rätter på menyn kan servera veganer, men bara om veganen planerar för restaurangbesöket i förväg. Tillgången kan vara ett problem, inte bara för veganen, utan också för veganens sällskap som anpassar sig till veganen, till exempel då man går ut och äter. Det kan medföra att veganen blir en belastning för sitt sällskap.

## Sammanfattning av resultatet

Den grundade teori som genererats är att problem som uppstår, för individen, till följd av en vegansk livsstil bygger på att veganism är ovanligt och veganer bryter mot rådande norm. Dessa problem kan hanteras, elimineras eller mildras genom att livsstilen även innefattar en ökad kunskap om veganism, att man som vegan är beredd att ta på sig ett ökat ansvar i sociala sammanhang samt att man lär sig planera i förväg.

De problem som framkom i intervjuerna hanterades eller löstes genom ett större mått av kunskap och planering samt ett ökat ansvar. Att ställas till svars eller utsättas för fördomar

hanterar veganen ofta genom att samla på sig kunskap i syfte att kunna argumentera sakligt eller genom att ignorera de som försöker ställa veganen till svars för sin livsstil. Att ta ansvar för sin egen del i mötet med andra kan mildra eller helt förbygga problem för veganen. Det berättas att bristande tillgång av mat och livsmedel kan hanteras genom att utbudet i affärer och restauranger undersöks i förväg. Under gemensamma måltider med icke-veganer kan tillgångsproblematiken hanteras genom att veganen tar ett större ansvar än de övriga genom att vara den som lagar eller planerar måltiden. Detta anses också vara ett sätt att hantera de sociala problem som kan uppstå i andra situationer när veganen är del av ett större sällskap.

# Diskussion

## Metoddiskussion

Användandet av grundad teori gav ett resultat som är grundat i data och ansågs vara en lämplig teori då det finns ett genuint intresse för det som deltagarna berättade om under intervjuerna. Det är även en passande metod då området är relativt outforskat (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001).

Då intervjuer är ett enkelt och relativt resurssnålt sätt att lätt få in ansevärd mängd data som passar i en kvalitativ studie valdes denna metod för datainsamling. Enskilda intervjuer valdes över fokusgruppsintervjuer, dels av praktiska skäl då det verkade svårt att få ihop en fokusgrupp och dels för att enskilda intervjuer ger en bättre chans att kunna gå djupare och få mer utförliga svar från individerna (Hassmén & Hassmén, 2008). En pilotintervju genomfördes innan de sex intervjuerna som ligger till grund för studien genomfördes. Samtliga intervjuer utgick ifrån intervjuguiden (se bilaga 1) och de senare intervjuerna påverkades av frågor som väckts under de första intervjuerna (Hassmén & Hassmén, 2008; Guvå & Hylander, 2003). Om fler pilotintervjuer gjorts kunde det ha lett till en annan utformning av intervjuguiden, det kunde också ha lett till att intervjutekniken förfinats till att eventuellt ge djupare och mer informativa svar. Samma sak hade kunnat vara fallet om en större kännedom om veganism förekommit då intervjuguiden utformades, men en stor förståelse för ämnet kunde också ha lett till att undersökningen utgått ifrån en redan befintlig teori. Detta hade omöjliggjort användningen av grundad teori då teorin ska grundas helt på de data som genereras under studiens gång (Hartman, 2001).

Deltagarurvalet skedde över internet där deltagare söktes i diskussionsforum för veganer. När någon vegan hittats gjordes försök till ett snöbollsurval, men de flesta visade sig inte känna till många andra veganer som kunde tänkas vara intresserade av att delta i studien (Hassmén & Hassmén, 2008). Detta gjorde att urvalet bestod av självutnämnda veganer med intresse att dela med sig av sina tankar om att leva som vegan. Att vara vegan definierades inte för deltagarna, de som valdes till studien definierade sig själva som veganer. Om kriterier för att vara vegan hade förklarats kunde det ha snävat ner urvalet och även gjort det svårare att hitta deltagare till studien. Samtidigt som gruppen av deltagare kanske blivit för homogen för en produktiv studie (Hassmén & Hassmén, 2008; Guvå & Hylander, 2003). För att optimera skillnader i data eftersträvades veganer i olika kön och åldrar, men då det visade sig svårt att få tag i ett större antal veganer valdes de sex som hittades och var intresserade av att delta i studien. Om en större grupp veganer hade hittats kunde urvalet ha optimerats för att uppnå så stor variation som möjligt i kön, ålder, sysselsättning, tid som vegan och anledning till att vara vegan. Detta skulle hypotetiskt kunnat leda till att andra, eller fler, problemområden identifierats då det eventuellt givit studien fler infallsvinklar (Guvå & Hylander, 2003). Deltagarna var sex stycken vilket ansågs tillräckligt för en studie i denna storlek. Om antalet deltagare varit större kanske studien givit mer information och fler problemområden kunde ha identifierats (Hassmén & Hassmén, 2008). En större studie kanske även skulle kunna visa

eventuella samband mellan de problem man stöter på som vegan och vilka anledningar man har för att bli, och fortsätta vara, vegan.

De restauranger där menyn observerades i syfte att se förekomsten av veganska huvudrätter valdes då de hade menyer synliga i fönster från utsidan. De två restauranger som specialiserade sig på vegetarisk mat valdes utifrån detta, men de andra åtta valdes på grund av synliga menyer. Även här hade en större observationsstudie kunnat ge en mer rättvis bild av restaurangutbudet avseende veganska rätter (Hassmén & Hassmén, 2008). Endast den del av menyn som innehöll huvudrätter observerades. Om hela menyn tagits med i observationen hade utbudet av veganska rätter sannolikt varit större då även förrätter och efterrätter hade inkluderats.

Då Hartman (2001) förklarar att Glaser i sina instruktioner om användandet av grundad teori motsätter sig att den genererade teorin ska verifieras har så inte gjorts i studien. Guvå och Hylander (2003) menar däremot att Glaser hade tre tekniker för att kontrollera resultatets kvalitet. Att det framväxande teoretiska begreppet måste överensstämma med de empiriska data som samlats in, att teorin som genererats är relevant för dem det berör samt att teorin fungerar. Fungerar i betydelsen att den har ett förklaringsvärde som ger möjlighet till förutsägelser. Teorin som formulerats skulle kunna verifieras genom att gå tillbaka till de data som samlats in och testa om teorin stämmer med data. Den kan också verifieras i framtida forskning. En studie med syfte att prova teorin skulle kunna göras genom att veganer beskriver sina tekniker för att hantera problem som uppkommer till följd av deras kostval. Genom att identifiera eventuella ytterligare problem kan lösningar till dessa sökas i den formulerade teorin, man får då en indikation på om teorin stämmer eller bör modifieras (Guvå & Hylander, 2003; Hartman, 2001). Att validera, eller kvalitetssäkra, hela forskningsprocessen låter sig göras genom att processen dokumenterats i metoddelen (Guvå & Hylander, 2003).

## Resultatdiskussion

Ingen av deltagarna såg ekonomi som ett problem i relation till att välja vegansk mat. De ekonomiska konsekvenserna av livsmedelsvalen kan vara både positiva och negativa då grönsaker och baljväxter generellt är billigt medan processade veganska livsmedel kan vara betydligt dyrare än sina animaliska gelikar. Enligt Jordbruksverket (2009) är pris- och inkomstnivå viktigt i val av livsmedel, men ingen av studiens deltagare uppgav ekonomi som ett skäl till sina kostval. Det skulle kunna innebära att ekonomi generellt blir underordnad andra anledningar, som etik och miljö, hos veganer.

Ingen av studiens deltagare kunde identifiera några näringsmässiga konsekvenser av sitt kostval. Det fanns föreställningar om en bättre hälsa, men ingen kunde säkert säga att de märkt skillnader i hälsan baserade på de kostval de gjort. Att näringsintaget kan bli bristfälligt när man går över till vegansk kost verkar vara något som fanns med i beräkningen hos deltagarna och även något som de motsatte sig förutsett att man som vegan kunde planera kosten ordentligt (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003). Det var i det stora hela

inte betraktat som ett problem vilket kan bero på att deltagarna grundade sin veganska livsstil huvudsakligen på etiska- och miljömässiga frågor. Om veganismen istället bygger på att bevara och förbättra hälsan kanske näringsintaget betraktas på ett annat sätt.

Att hitta lämpliga livsmedel som vegan gör att man måste leta sig fram och många använder internet och sociala medier där veganer kan tipsa varandra. Detta i kombination med att tillgången på livsmedel, enligt deltagarna, blir bättre och bättre, speciellt i större städer, gör problemet med att hitta livsmedel mindre. I takt med att utbudet av livsmedel förbättras kan även restaurangutbudet bli bättre. Om veganism blir vanligare påverkar det troligen även tillgång och efterfrågan inom många olika branscher (Jordbruksverket, 2009). *Tillgång* som ett problemområde kan därför vara något som sakta växer bort om samhället fortsätter anpassa sig till veganism som en växande företeelse. Då veganism historiskt sett blivit vanligare och vanligare utanför religiöst praktiserande är denna utveckling trolig menar Larsson, Rönnlund, Johansson och Dahlgren (2003) och Leneman (1999).

De sociala aspekterna i mat- och livsstilsval påverkas av människorna runt veganen. I en problemsituation kan dessa personer vara till både hjälp och ytterligare problem. Kategorierna *Bemötande* och *Sällskap* innehåller båda indikatorer på problem som i första hand är relaterade till veganens sociala liv och därför bör lösningen på problemen också kunna finnas i detsamma. Veganens sociala liv skulle då kunna vara källan till problemets lösningar i form av att det sociala livet anpassas genom spridande av kunskap, planering och en större ansvarskänsla. Flera studiedeltagare hoppades kunna påverka sin omgivning genom att, på ett konstruktivt sätt, sprida kunskap om veganism och om varför de tycker man bör vara vegan. Ett problem ansågs vara att köttätare inte förstår de etiska aspekterna av djurhållning. Dessa synpunkter är i enighet med Jabs, Devine & Sobal (2000) som kom fram till att spridandet av information är ett prioriterat område bland veganer.

Jabs, Devine och Sobal (2000) har visat att veganism i sociala sammanhang, som släkt- eller familjemiddagar, kan bli en källa till spänningar då dessa tillfällen ofta bygger upp eller bibehåller familjens kultur och traditioner, någons övergång till veganism kan då ses som en protest mot detta. Tidigare forskning (Jobs, Devine & Sobal, 2000) har även visat att man i sociala sammanhang kan välja att äta sådant man normalt utesluter ur sin kost i syfte att förenkla den sociala interaktionen. Däremot uppgav ingen av veganerna i studien att de vid vissa tillfällen äter sådant de inte klassade som vegankost för att anpassa sig till en grupp. Eventuellt kan det vara så att denna företeelse är vanligare bland personer som inte valt sin kost av etiska skäl eller bland de som inte har alltför starka skäl att hålla sig till en viss livsstil.

## Slutsatser och implikationer

Den teori som genererats är att de problem som uppstår till följd av att man väljer en vegansk livsstil kan hanteras, elimineras eller mildras genom att den livsstilen även innefattar en ökad kunskap om veganism, att man som vegan är beredd att ta på sig ett ökat ansvar i sociala sammanhang samt att man lär sig planera i förväg.

Ett starkt skäl till att lägga om sin livsstil, som till exempel stark känsla för det oetiska i att hålla djur för människans skull, kan medföra en ökad känsla av ansvar i sig (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003). Att veganen sedan tar på sig ett ökat ansvar i bekantskapskretsen i syfte att inte vara till besvär eller att visa andra hur lätt det är att vara vegan kan vara en naturlig förlängning av den ansvars känslan som uppstår till följd av etiska skäl. Även kunskap och planering skulle kunna vara något som delvis faller sig naturligt när man tagit steget ut att bli vegan. Kunskap om veganism och om hur vegansk kost kan och bör byggas upp förefaller nödvändigt för att upprätta och bevara en hälsosam livsstil. Planering likaså kan, även om individen inte är medveten om det, komma naturligt när man får ökad kunskap om den veganska livsstilen. Problem torde då uppstå mer sällan ju längre personen i fråga varit vegan.

Då anledningen till att vara vegan kan vara uppbyggd av flera olika komponenter och skifta från person till person kan även problemområden knutna till veganism vara olika. Anledningen till att vara vegan skulle kunna vara relaterade till vilka problem man upplever då man fokuserar på olika aspekter av veganismen. Eftersom anledningen till att man blev vegan inte behöver vara samma anledning som gör att man fortsätter att vara vegan kan då även de problem man upplever förändras över tid (Bohner & Wänke, 2010; Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003). Fortsatt forskning behövs för att tydligare identifiera problemområden och lösningar på dessa.

I en profession inom kost och hälsa behövs kännedom om problem och implikationer som valet av kost kan ha, även utanför den näringspåverkan det har för individen. Ökad information om eventuella problem ger en större möjlighet att, i första hand, förebygga problem och även lösa de problem som uppstår. Den påverkan maten har på det sociala livet runt individen påverkar individens fortsatta dedikation till sin diet och hur benägen individen är att ta emot råd och rekommendationer om sitt näringsintag (Jabs, Devine & Sobal, 2000).

## Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber
- Bohner, G. & Wänke, M. (2010). *Attitudes and Attitude Changes*. Hove: Taylor & Francis
- Craig, W. (2008). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, (89). 1627S-33S.
- Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. *Daedalus*, 101 (1), 61-81.
- Dwyer, J. T. (1994). Vegetarian eating patterns: science, values and food choices – where do we go from here? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 59 (1994). 1255S-62S.
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön* (Umeå Studies in Sociology, 98). Umeå: Sociologiska institutionen, Umeå Universitet.
- Fox, N. & Ward, K. J. (2007). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, (50). 422-429. Doi: 10.1016/j.appet.2007.09.007
- Fox, N. & Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social science & Medicine*, (66). 2585-2595. Doi: 10.1016/j.socscimed.2008.02.011
- Guvå, G & Hylander, I (2003). *Grundad teori*. Stockholm: Liber
- Hartman, J. (2001). *Grundad teori*. Lund: Studentlitteratur
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Jabs, J., Devine, C. M. & Sobal, J. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, 39 (5). Doi: 10.1080/03670244.2000.9991625
- Jordbruksverket (2009). *Statistik från Jordbruksverket Statistikrapport 2009:2 Livsmedelskonsumtionen 1960-2006*. Hämtad 2013-05-11, från [http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%20fakta/Livsmedel/2009%3A2/20092\\_amk\\_ihopb\\_kommentarer.htm#BM2](http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%20fakta/Livsmedel/2009%3A2/20092_amk_ihopb_kommentarer.htm#BM2)
- Jordbruksverket (2012). *Trender i matkonsumtion – folkhälsoaspekter*. Hämtad 2013-05-11, från

<http://www.jordbruksverket.se/download/18.5125de613acf69a0f68000399/Trender+i+matkonsumtionen+-+folk%C3%A4lsoaspekter.pdf>

Kjaernes, U. (2001). *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples* (7-2001). Lysaker, Norge: SIFO

Larsson, C. L. & Johansson, G. K. (1997). Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76 (1). 100-106.

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

Leneman, L. (1999). No Animal Food: The Road to Veganism in Britain, 1909-1944. *Society and animals*, 7 (3). 219-228.

Livsmedelsverket (2012). *Riksmaten vuxna 2010-11 Vad äter svenskarna? Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Trycksaksbolaget AB

Livsmedelsverket (2013a). *Vegankost i skolan*. Hämtad 2013-04-10, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>

Livsmedelsverket (2013b). *Matvanor – undersökningar*. Hämtad 2013-06-17, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matvanor---undersokningar/>

Newby, PK. Tucker, K. L. & Wolk, A. (2005). Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, (81). 1267-74.

Pawlak, R., Parrott, SJ., Raj, S., Cullum-Dugan, D. & Lucas, D. (2013). How prevalent is vitamin B(12) deficiency among vegetarians? *Nutritional review*, 71 (2). 110-117. Doi: 10.1111/nure.12001

SIFO (2007). *Barns villkor*. Hämtad 2013-05-11, från [http://www.scb.se/Pages/List\\_\\_\\_\\_\\_147493.aspx](http://www.scb.se/Pages/List_____147493.aspx)

SVF (2013). *Om SVFs historia och grundare J.L. Saxon*. Hämtad 2013-04-25, från <http://www.vegetarian.se/>

The Vegetarian Society (2013). *What is a vegetarian?* Hämtad 2013-04-25, från <http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=698#.UZi3Y8q5cII>



The Vegan Society (2013). *Become a vegan*. Hämtad 2013-04-25, från <http://www.vegansociety.com/become-a-vegan/>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer*. Hämtad 2013-05-11, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Worsley, A. & Skrzypiec, G. (1998). Teenage Vegetarianism: Prevalence, Social and Cognitive Contexts. *Appetite*, 30 (2). 151-170.

# Bilaga 1 Intervjuguide

## **Bakgrundsfrågor:**

Kön

Ålder

Sysselsättning/ utbildning

Boende/ civilstatus

Hur länge har du varit vegan?

Hur var din övergång till veganism? (vi vegetarianism? från blandkost?)

## **Vad fick dig att bli vegan?**

Hur vill du påverka genom att vara vegan?

## **Vad upplever du, som vegan, som problematiskt med din kosthållning?**

- Näringsmässiga konsekvenser (+ & -)

När är det mest problematiskt?

- Äta ute
- Köpa livsmedel
- Ekonomi (kostar vegansk mat mer?)
- Smak (är det prioriterat?)

## **Hur bemöts du, som vegan, i olika situationer? (+ & -)**

**Inom vilket område möter du mest motstånd som vegan? (Kanske inte bara inom kostområdet)**

## **Hur uppfattar du att omgivningen ser på dig som vegan? (+ & -)**

Hur påverkas dina närmaste av att du är vegan?