



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **”Jaha, är det så här det känns att vara hungrig?”**

**En kvalitativ intervjustudie kring individers upplevelser av periodisk fasta.**

**Jenny Häggblom  
Erik Kindbom  
Kim Simonsson**

Kandidatuppsats 15 hp  
Program: Hälsopromotionsprogrammet  
Vt 2021  
Handledare: Lena Gripeteg  
Examinator: Christina Berg

## Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	”Jaha, är det såhär det känns att vara hungrig?” En kvalitativ intervjustudie kring individers upplevelser av periodisk fasta.
Författare:	Jenny Häggblom, Erik Kindbom, Kim Simonsson,
Program:	Hälsopromotionsprogrammet
Nivå:	Grundnivå/Avancerad nivå
Handledare:	Lena Gripeteg
Examinator:	Christina Berg
Antal sidor:	43 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2021
Nyckelord:	periodisk fasta, kvalitativ innehållsanalys, måltidsordning, Self-Determination Theory

## Sammanfattning

Att den mat vi äter påverkar vår hälsa är sedan länge känt, men på senare tid har en annan aspekt av kost framträtt; den om måltidsordning. Ett nytt förhållningssätt till måltidsordning är periodisk fasta som ökat i intresse under de senaste åren i takt med forskning kring dess fysiologiska effekt. Forskning kring individers upplevelse av den är dock fortfarande begränsad. Syftet med denna studie är därför att utforska upplevelser av periodisk fasta hos vuxna med tidigare eller nuvarande erfarenheter av 16:8-metoden. En semistrukturerad kvalitativ intervju utfördes med totalt 15 vuxna deltagare med erfarenheter av periodisk fasta. Deltagare rekryterades genom Facebookgrupper samt genom ett bekvämlighetsurval. Intervjumaterialet transkriberades och analyserades med en kvalitativ innehållsanalys. Studiens resultat visade att periodisk fasta upplevdes vara enkelt att följa och bidrog till en ökad flexibilitet och känsla av frihet i vardagen. Deltagarna beskrev en upplevd känsla av mer energi och välmående, en förbättrad relation till kost samt att hälsosamma matval underlättades. Att anpassa sig till sociala omständigheter var ett återkommande tema som avgjorde hur väl det gick att tillämpa i vardagen. Jämfört med tidigare dieter upplevdes en större frihet i form av färre restriktioner kring kostintag. Tolkat utifrån Self-Determination Theory (SDT) verkar periodisk fasta kunna bidra till ett ökat välmående genom att det, för deltagare i denna studie, genomförs med en hög grad av inre motivation. Resultaten belyser ett helhetsperspektiv på kost som inkluderar förhållningssätt till mat, sociala relationer och välmående. Ytterligare forskning kring dessa faktorer och hur de samverkar kan möjliggöra mer individanpassade kostråd.

## Förord

Vi vill inleda detta förord med att rikta ett stort tack till vår handledare, Lena Gripeteg, för det stöd hon gett oss under denna process. Vi vill också tacka deltagarna i denna studie. Utan deras generositet med tid och vilja att dela med sig av sina erfarenheter hade denna uppsats inte varit möjligt. Slutligen vill vi tacka varandra för samarbetet under arbetet med uppsatsen.

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Kim/Erik/Jenny</b>
<b>Planering av studien</b>	33/33/33
<b>Litteratursökning</b>	33/33/33
<b>Datainsamling</b>	33/33/33
<b>Analys</b>	33/33/33
<b>Skrivande</b>	33/33/33
<b>Layout</b>	33/33/33

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
<i>Syfte och frågeställningar</i> .....	5
<b>Bakgrund</b> .....	<b>6</b>
<i>Definition av hälsa och välbefinnande</i> .....	6
<i>Hälsosam kost enligt Nordiska Näringsrekommendationer (NNR)</i> .....	6
<i>Måltidsordning</i> .....	7
<i>Periodisk fasta</i> .....	8
<b>Metod</b> .....	<b>11</b>
<i>Design</i> .....	11
<i>Urval</i> .....	12
<i>Datainsamling</i> .....	12
<i>Dataanalys</i> .....	13
<i>Forskningsetiska överväganden</i> .....	14
<b>Resultat</b> .....	<b>15</b>
<i>Upplevt välmående</i> .....	15
<i>Förhållande till mat och hunger</i> .....	16
<i>Tillämpningen i vardagen</i> .....	17
<i>Upplevelser i relation till andra dieter</i> .....	19
<b>Diskussion</b> .....	<b>20</b>
<i>Metoddiskussion</i> .....	20
<i>Resultatdiskussion</i> .....	22
<b>Slutsats och implikationer</b> .....	<b>28</b>
<b>Referenslista</b> .....	<b>29</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>38</b>
<i>Bilaga 1: Inbjudan att delta</i> .....	38
<i>Bilaga 2: Intervjuguide</i> .....	38
<i>Bilaga 3: Utdrag ur analysmatris</i> .....	40
<i>Bilaga 4: Utdrag ur sammanställning analysmatris</i> .....	41
<i>Bilaga 5: Informerat samtycke</i> .....	42

## Inledning

Hälsa och välmående är centralt i alla människors liv. Till vilken grad vi uppnår detta beror på flera fysiska, psykiska och sociala faktorer (WHO, 2021). En viktig del av detta utgörs av kosten; vad och hur vi väljer att äta. Kosten är nära kopplat till hur vi upprätthåller sociala band och skapar tillhörighet, och är en del av vår identitet. Hur vi äter kan dessutom uttrycka moraliska eller andliga aspekter och påverkas i hög grad av den kultur man lever i. Vidare spelar kosten även en stor roll i människors förmåga att förebygga välfärdssjukdomar, som idag blir allt vanligare. En stor del av dagens hälsoproblem i västvärlden är grundade i överkonsumtion av energi och efterföljande övervikt, fetma och välfärdssjukdomar. Detta anses bero på en ökad tillgång till kaloritäta livsmedel kombinerat med en lägre nivå av fysisk aktivitet (Abrahamsson m.fl., 2013). I syfte att hjälpa människor ta kontroll över sin hälsa utförs flera hälsopromotiva interventioner och en stor mängd forskning kring vilken kost eller diet som är mest lämplig att rekommendera. På senare tid har det skapats ett större intresse för vilken tidpunkt på dygnet vi äter som en viktig aspekt i generell hälsa och övervikt (Dashti m.fl., 2019). Fasta, det vill säga att under en viss period helt eller delvis frivilligt avstå från föda (Nationalencyklopedin, u.å), används ofta i västvärlden som en viktminskningsmetod. Andra menar att det är ett sätt att initiera en livsstilsförändring i syfte att förbättra hälsan (Abrahamsson m.fl., 2013). Periodisk fasta (eng. *time-restricted eating*, TRE), även kallad 16:8-metoden, innebär att konsumera samtliga måltider för dagen under 8 timmar av dygnet och har blivit ett alltmer populärt alternativ till traditionella metoder. Intresset av periodisk fasta har vuxit i takt med forskning som visat positiva effekter på bland annat viktneidgång och markörer för kardiovaskulär hälsa (Gabel & Varady, 2020; Mcallister m.fl., 2020). Idag finns en stor andel forskning på fysiologiska effekter av periodisk fasta, men forskning kring individuella upplevelser är fortfarande begränsad. I denna studie utforskas människors upplevelser av periodisk fasta ur ett hälsopromotivt perspektiv. Detta i syfte att besvara frågeställningar gällande tillämpning av periodisk fasta i vardagen, huruvida det kan vara ett alternativ till andra dieter, samt om det kan vara en främjande eller hämmande faktor för upplevelsen av välbefinnande.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att utforska upplevelser av periodisk fasta hos individer med tidigare eller nuvarande erfarenheter av 16:8-metoden.

För att besvara ovanstående syfte utformades följande frågeställningar:

- Påverkar periodisk fasta individers upplevda välmående?
- Hur upplever individer den praktiska tillämpningen av periodisk fasta i vardagen?
- Hur skiljer sig upplevelser av periodisk fasta i relation till andra dieter?

# Bakgrund

## Definition av hälsa och välbefinnande

Hälsa och välbefinnande vävs ofta samman och är breda begrepp som innefattar många aspekter av livet. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) uppnås hälsa vid ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte bara vid avsaknad av sjukdom eller svaghet (eng. *infirmit*y) (WHO, 2021). Hälsa är enligt denna definition inte ett konstant tillstånd, utan en tillgång man kan utveckla och främja för att förebygga sjukdom och öka individens subjektiva upplevelse av välbefinnande. För att kunna uppnå detta välbefinnande beskriver WHO att en individ eller grupp måste ha möjligheten att skapa och uppnå mål, uppfylla sina behov, samt att kunna anpassa sig till miljön man befinner sig i. Att, med utgångspunkt i dessa krav, främja människors möjligheter att ta kontroll över och förbättra sin hälsa är enligt WHO definitionen av hälsopromotivt arbete (Ottawa Charter, 1986). I linje med WHO's definition av hälsa och hälsopromotivt arbete utgår denna studie från ett holistiskt perspektiv, vilket innebär ett helhetsperspektiv på hälsa (Ottawa Charter, 1986). Till skillnad från ett mer traditionellt patogent perspektiv där man är antingen frisk eller sjuk, ses hälsa och välbefinnande ur ett salutogent perspektiv. Hälsa existerar här på ett spektrum där en individ kan vara mer eller mindre hälsosam, samt uppleva mer eller mindre välbefinnande (Korp, 2016). Kostvanor kan anses spela en stor roll för fysisk och psykiskt välmående på flera plan. Förutom kostens fysiologiska effekter påverkar också relation till mat, socialt ätande och relation till kroppen alla i hög grad det som Korp (2016) benämner det psykologiska och andliga välbefinnandet.

## Hälsosam kost enligt Nordiska Näringsrekommendationer (NNR)

NNR 2012 är kostrekommendationer framtagna för att främja hälsa och förebygga ohälsa i hela den nordiska populationen (Nordic Council of Ministers, 2012). De är grundade i ett stort vetenskapligt underlag av många olika typer av studier där fokus främst ligger på kosten som helhet snarare än enskilda näringsämnen. Studier av de kostmönster som är associerade med fördelaktiga hälsoutkomster pekar på fördelarna med att övergå från ett "västerländskt kostmönster" till en kost med mer fokus på icke-processade vegetabilier, fisk- och skaldjur, omättade fettkällor samt mindre rött och processat kött - en så kallad medelhavskost. Detta innebär en övergång till en mer energisnål och näringstät kost, vilket anses kunna bidra till energibalans och skydda mot många kroniska välfärdssjukdomar som är associerade med övervikt och fetma. Snarare än en exakt fördelning mellan fett och kolhydrater betonas dess kvalitet, där mer fiberrika kolhydratkällor, omättade fettkällor och fettsnåla proteinkällor bör utgöra huvuddelen av kosten. Förutom kostmönster finns dessutom rekommenderade intag av essentiella näringsämnen som är avsedda att täcka behoven för en majoritet av populationen. Om de kostmönster som rekommenderas följs anses behoven av i stort sett alla näringsämnen täckas. Undantag till detta är gravida och ammande kvinnor, individer med lågt totalt energiintag, små barn, äldre samt vissa grupper gällande specifika näringsämnen som järn, jod, folat och vitamin D. För lågt intag av essentiella näringsämnen under en lång tid kan leda till bristsymptom. Det betonas dock att det kan finnas stora individuella variationer (Nordic Council of Ministers, 2012).

## Måltidsordning

### “Tre mål om dagen”

I västvärlden är konceptet “tre mål om dagen” väletablerat (Assanand m.fl., 1995), det vill säga ett dagligt intag av frukost, lunch och middag, med ett till tre inslag av mellanmål under dagen. Vi pratar således ofta om att äta ungefär 6 gånger per dag. Varifrån detta koncept kommer ifrån verkar, enligt Paoli m.fl. (2019), vara ett resultat av kulturarv och tidig forskning. Mattson m.fl. (2014) för fram hypotesen att dagens måltidsordning med tre mål om dagen växte fram av praktiska och sociala skäl i samband med övergången till jordbrukssamhället för cirka 10 000 år sedan, och menar att det, utifrån ett evolutionärt perspektiv är onormalt att äta tre mål om dagen. Den ökade tillgången till allt mer kalorität mat, det ökade stillasittandet samt högt antal dagliga måltider i dagens samhälle kan möjligtvis tillsammans ha skapat ett recept för övervikt och välfärdssjukdomar. Vilda djur och människor som lever i ett jägar-samlar-samhälle uppvisar dessutom i stort sett aldrig tecken på övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdom (Cordain m. fl., 2002). Forskning är inte helt enig i huruvida tre huvudmål om dagen är rätt väg att gå. För hälsans skull uppmuntras ändå konsumtion av regelbundna och utspridda måltider under dagen samtidigt som vi avråds att hoppa över måltider. Detta är av betydelse då hur vi tänker kring kost i relation till hälsa har visats kunna vara väsentligt för hur vi utformar vårt kostmönster (Potter, m.fl., 2019).

### Frukost - dagens viktigaste måltid?

Frukost är en måltid som ofta betraktas som den dagens viktigaste måltid, och är ett sätt att fylla på energidepåerna efter en natts sömn (Johansson, 2020). Det finns mycket forskning som indikerat potentiella hälsofördelar med att äta frukost, som exempelvis (Affenito m.fl., 2007; Marangoni m.f, 2009). Samtidigt är det många som väljer att hoppa över frukosten på grund av anledningar såsom tidsbrist, avsaknad av hunger eller trötthet (Raaijmakers m.fl., 2010) och kanske främst önskad viktminskning. När det kommer till just viktminskning så är forskningen inte helt enig om hur kroppsvikt påverkas av att hoppa över frukost. I en studie av Levitsky m.fl. (2013) fann man att hoppa över frukost ledde till minskat totalt energiintag där inget kompensatoriskt ätande under efterföljande måltider skedde, samtidigt som det också finns många studier som har visat på samband mellan övervikt och att hoppa över frukost (Rampersaud m.fl., 2005; Bjørnarå, m.fl., 2014). Senare forskning menar dock att detta samband mellan att hoppa över frukost och övervikt troligtvis inte är så starkt som man tidigare trodde, vid översikt av all vetenskaplig evidens (Brown m.fl. 2013).

### Rekommendationer

De senast uppdaterade rekommendationerna angående måltidsordning, det vill säga hur ofta och under vilka tider vi äter, finns publicerade i NNR 2004 (Nordic Council of Ministers, 2004), då detta inslag saknas i 2012 års upplaga (Johansson, 2020). I upplagan från 2004 rekommenderades ett intag av tre huvudmåltider och en till tre mellanmål per dag. Det som är optimalt för den enskilde individen varierar med faktorer såsom ålder, sömn och genetik samt sociala omständigheter. Man rekommenderar ett intag av frukost inom en fåtal timmar efter en natts sömn för att ta hänsyn till dygnsvariationer i metabolismen, som på morgonen är mer inställd på oxidation av kolhydrater. 20 till 25 procent av det totala energiintaget under dagen rekommenderades komma från frukost (Nordic Council of Ministers, 2004). Att äta sent på kvällen och natten avråds med utgångspunkt i forskning som bland annat visat på minskad

glukostolerans under denna tid på dygnet (Van Cauter m.fl., 1997), och dagens sista måltid rekommenderas intas minst en till två timmar innan läggdags. För att undvika allt för många mellanmål rekommenderas ett regelbundet ätmönster (Nordic Council of Ministers, 2004). En väl utspridd energitillförsel under dagen resulterar även i ett stabilare blodglukosvärde (Abrahamsson m.fl., 2013).

## Periodisk fasta

### Definition

Periodisk fasta innebär att avstå från intag av energigivande mat och dryck under en viss tid. Den kan utföras på olika sätt, där de vanligast förekommande varianterna är 5:2-dieten, vilket innebär att begränsa intaget av energi under två dagar i veckan (Manoogian, Chaix & Panda, 2019), samt en version av daglig periodisk fasta (eng. *time-restricted eating*, TRE), nämligen 16:8-metoden. I denna studie undersöks 16:8-metoden som bygger på att begränsa ätfönstret till ett visst antal timmar under dygnet, under vilka man konsumerar samtliga måltider. De resterande timmarna av dygnet konsumeras endast kalorifria drycker (vatten, te eller kaffe). Detta innebär att periodisk fasta inte innebär några restriktioner eller riktlinjer gällande livsmedelsval eller totalt energiintag (Gabel & Varady, 2020). I resterande del av denna uppsats kommer begreppet periodisk fasta att användas synonymt med 16:8-metoden, om inget annat anges.

### Periodisk fasta ur ett historiskt perspektiv

Att under perioder frivilligt avstå från mat och dryck har praktiserats i olika populationer i tusentals år. Inom dagens stora religioner såsom hinduism, buddism, judendomen, kristendomen och islam förekommer inslag av religiösa ritualer som inkluderar olika former av fasta med varierande syften. Ett exempel på en sådan ritual är fastemånaden ramadan som praktiseras inom islam (Nationalencyklopedin, u.å.). Förutom fastans viktiga roll i många religioner är det allmänt accepterat att våra förfäder genom evolutionen troligtvis levde utan mat i perioder och att våra gener därför är anpassade till att skifta mellan perioder av fasta och stor tillgång på mat (Chakravarthy & Booth, 2004). Vidare beskriver Mattson (2015) hur vi är anpassade till att fungera på en hög nivå både fysiskt och mentalt vid brist på mat. Detta för att effektivt kunna mobilisera och hitta mat under perioder av svält genom till exempel jakt. Longo och Panda (2016) diskuterar även hur perioder av fasta spelar en viktig roll i att ställa in optimal dygnsrytm, speciellt i dagens samhälle då dygnsrytmen påverkas negativt av bland annat exponering för artificiellt ljus, kronisk stress, skiftarbete och tillgång till mat dygnet runt.

### Möjliga hälsofördelar av periodisk fasta

Studier som bidragit till det växande intresset för periodisk fasta har till en början främst utförts på gnagare i labbmiljö, där stora hälsofördelar har påvisats. Ett exempel på en sådan studie som fått stor uppmärksamhet utfördes av Hatori m.fl. (2012). Resultatet från denna studie visade att de gnagare som endast fick tillgång till föda med hög fetthalt under 8 timmar av dygnet visade flertalet signifikanta hälsoförbättringar jämfört med gnagare som fick samma diet och energimängd utspridd under dygnet. Andra studier har visat liknande resultat gällande viktreglering och insulinkänslighet (Chaix m.fl., 2014; Sundaram & Yan, 2016). Dessa resultat har genererat ett ökat intresse för studier av periodisk fasta hos människor.



För människor har periodisk fasta föreslagits vara ett bra alternativ till andra dieter genom att underlätta viktnedgång, samt bidra till förbättring av kroppssammansättning och markörer för metabol hälsa (Adafer m.fl., 2020). Periodisk fasta har i en översikt visats naturligt leda till en 20-30 % minskning av kaloriintag och förbättra markörer för kardiovaskulär hälsa (Gabel & Varady, 2020). En översikt av Seimon m.fl. (2015) undersökte studier som jämfört periodisk fasta med vanlig kalori restriktion för att undersöka huruvida periodisk fasta hade några unika fördelar. Slutsatsen var att när man justerade för minskad energimängd var båda metoderna lika effektiva, vilket tyder på att periodisk fasta inte hade någon unik effekt och att det snarare var kalori restriktion som bidrog till de positiva effekterna. En senare översikt av Adafer m.fl. (2020) såg att periodisk fasta ledde till en naturlig minskning av energiintag med 20 %, samt att en del av minskningen i fettmassa visades i frånvaro av kalori restriktion. Författaren pekar på att det kan bero på en normalisering av ätande i linje med dygnsrytmen, men att fler studier behövs för att konfirmera dessa resultat.

Isokaloriska studier av periodisk fasta, 16:8-metoden, har visats kunna förbättra markörer för kardiovaskulär hälsa utan kalori restriktion. I en studie av Mcallister m.fl (2020) bidrog periodisk fasta till en signifikant reducering av fettmassa, sänkt blodtryck, samt en signifikant ökning av HDL-kolesterol hos friska, aktiva unga män efter en period på 28 dagar. Studier har även visat på minskade nivåer av fasteinsulin efter en period av isokalorisk periodisk fasta hos friska medelålders män och kvinnor (Jamshed m.fl, 2019, Moro m.fl 2016) samt hos individer med typ 2-diabetes (Kahleova m.fl 2014). Studier har visat att periodisk fasta även kan bidra till upphöjd insulinkänslighet hos friska män (Moro m.fl 2016) samt hos män med övervikt (BMI 27 - 35 km<sup>2</sup>) (Parr m.fl, 2020). I dessa studier visades en förbättring vid periodisk fasta jämfört med att äta mer utspridda måltider trots exakt samma måltidssammansättning och kaloriinnehåll.

Värt att tillägga är att samtliga ovannämnda isokaloriska studier var inriktade på att utföra "tidig periodisk fasta" genom att äta frukost följt av en tidigare middag. Detta diskuteras i en översiktsartikel av Regmi och Heilbronn (2020), där de pekar på att de flesta studier kring periodisk fasta genomförts genom att äta inom ett ätfönster som initieras tidigare på dagen, eller där majoriteten av kalorier konsumeras till frukost och lunch. De lyfter hur detta troligtvis är optimalt för att maximera de metabola fördelarna. Vidare har att hoppa över frukosten associerats med risk för typ-2 diabetes (Bi m.fl., 2015). I kontrast med detta har studier funnit att den negativa effekten av att hoppa över frukost endast gäller om man även äter sent på kvällen (Nakajima & Suwa, 2015), och det har visats att den negativa effekten av sent ätande har ett större vetenskapligt underlag än möjliga negativa effekter av att skippa frukost (Zilberter & Zilberter, 2014).

Ett av argumenten som förs fram av förespråkare för periodisk fasta är att det kan bidra till en ökad känsla av energi och mental klarhet. Detta argument grundas delvis i forskning om ett protein kallat brain-derived neurotrophic factor (BDNF). BDNF bidrar till nyproduktion av mitokondrier, glukosmetabolism i kroppens vävnader samt tillväxt och förstärkning av nervceller (Marosi & Mattson, 2014). Signalering av BDNF har visats öka vid fysisk aktivitet och föreslås därför vara en faktor i de kognitiva fördelarna som fysisk aktivitet visats medföra (Griffin m.fl, 2011). En studie har visat att fasta under 48 timmar bidrar till en signifikant ökning i signalering av BDNF i mänsklig skelettmuskulatur (Walsh m.fl, 2015). Djurstudier

har visat att även periodisk fasta ökar signalering av BDNF (Duan m.fl., 2014), vilket föreslår att det kan bidra med mentala och kognitiva fördelar liknande fysisk aktivitet (Marosi & Mattson, 2014).

Ett annat forskningsområde som lyfts upp i detta samband är autofagi. Autofagi är en process i vilken gamla eller dysfunktionella komponenter i cellers intracellulära vätska bryts ner och återvinns genom lysosomer. Denna process har i djurstudier visats uppregleras av 24 timmars fasta (Alirezaei m.fl, 2010). Defekter i autofagi har kopplats till utvecklingen av neurodegenerativa, inflammatoriska och metabola sjukdomar (Levine m.fl, 2015). Då autofagi har visats induceras genom fasta och träning, föreslås det vara en del av förklaringen till den förebyggande effekt som fasta och träning kan ha på sjukdomar (Levine m.fl, 2015).

### **Följsamhet**

Det är av värde att undersöka hur väl individer kan hålla sig till periodisk fasta, det vill säga dess följsamhet. En översikt av Adafer m.fl. (2020) visade att interventioner med periodisk fasta har en följsamhet på i genomsnitt 80 %. De flesta av interventionerna pågick i upp till fyra månader och det saknas således studier som undersöker hur väl individer kan hålla sig till periodisk fasta under längre tid. Författarna lyfter dock den 12 veckor långa interventionen av Wilkinson m.fl. (2020) som visade att 63 % av deltagarna fortfarande på något sätt applicerade periodisk fasta i sin vardag 16 månader efter interventionen avslutats, vilket tyder på att det kan vara hållbart för många även på lång sikt. I kontrast mot detta upplevde deltagarna i en 10 veckor lång intervention av Antoni m.fl. (2018) att det var svårt att följa periodisk fasta på grund av praktiska och sociala svårigheter, och fyra av sju deltagare upplevde att de inte kunde fortsätta med fastan efter interventionens slut. Sammantaget verkar periodisk fasta fungera bra för många, kanske även på längre sikt, medan det troligtvis är mindre lämpligt för andra beroende på deras livssituation.

### **Risker med periodisk fasta**

Flera grupper avråds från att tillämpa periodisk fasta på grund av möjliga negativa effekter, samt att det saknas tillräcklig forskning på dessa grupper. Barn, gravida och ammande kvinnor bör undvika fasta då dessa individer har ett ökat energi- och näringsbehov (Abrahamsson m.fl., 2013; Nordic Council of Ministers, 2012). Samma försiktighet gäller vid flertal medicinska tillstånd som diabetes, demens samt för individer med historia av traumatisk hjärnskada och de som tar immunosuppressiva läkemedel. Dessa patienter bör alltid stämna av med sin läkare innan de börjar fasta (Grajower & Horne, 2019). Andra grupper som bör vara försiktiga med fasta är äldre som riskerar ett för lågt energiintag och individer som tar läkemedel för blodtryck eller hjärta, vilket kan leda till diverse komplikationer (Harvard Health Publishing, u.å.). På grund av den association som föreligger mellan fasta och restriktiva och patologiska ätbeteenden (Elran-Barak m.fl., 2015; Stice m.fl., 2008; Vårdguiden, u.å.) bör inte individer som just nu lider av eller har en historia av stort ätbeteende tillämpa periodisk fasta. Flera av dessa grupper riskerar ett för lågt näringsintag, och livsmedelsverket belyser att periodisk fasta ställer högre krav på kostens sammansättning för att försäkra att näringsbehovet uppfylls. Kosten rekommenderas därför ha ett större fokus på intag av frukt och grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter, fisk och rapsolja (Livsmedelsverket, u.å.).

## Self-Determination Theory

För att analysera individers erfarenheter av periodisk fasta ur ett hälsopromotivt perspektiv har denna studie utgått från Self-Determination Theory (SDT). En individs välmående är enligt denna teori baseras på tre psykologiska behov: autonomi (eng. *autonomy*), kompetens (eng. *competence*) och tillhörighet (eng. *relatedness*) (Cook & Artino, 2016). Autonomi kan beskrivas som självbestämmande, d.v.s att själv kunna bestämma och ha kontroll över en situation eller hur beteende utförs (Ryan & Deci, 2017). Autonomi främjas genom individens möjlighet att göra egna val, undvika andras omdöme, att stå för vad man känner och ta personligt ansvar. Olika former av belöningar, bestraffningar, andra individers kritik eller kontrollerande handlingar är faktorer som begränsar autonomi (Cook & Artino, 2016). Autonomi bör ej, enligt Ryan m.fl. (2017) förväxlas med självkontroll, vilket enligt denna teori beskriver en individs förmåga att genomföra handlingar som drivs av yttre motivation. Kompetens beskrivs ofta som "self-efficacy", vilket kan översättas till självförmåga (Cook & Artino, 2016). Kompetens grundas i individs upplevda förmåga att klara av en uppgift eller nå ett specifikt mål. I SDT är en del av en individs upplevda kompetens grundat i huruvida målet med handlingen eller beteendet känns rimligt i relation vad hen åstadkommit tidigare. Kompetens gynnas även av positiv feedback vid utförandet av ett beteende eller en handling. Ett mål som upplevs för stort att uppnå, samt negativ feedback på utförandet av en handling eller ett beteende har en negativ effekt på individens upplevda självförmåga, och därav kompetens (Cook & Artino, 2016). Tillhörighet kan beskrivas som behovet av gemenskap eller att kunna relatera till andra. Behovet främjas framför allt av miljöer som erbjuder genuin omtänksamhet, säkerhet och ömsesidig respekt (Cook & Artino, 2016). Tillhörighet innefattar även känslan av att vara till hjälp och bidra till miljön man befinner sig i (Ryan & Deci, 2017).

Dessa tre psykologiska behov är enligt denna teori även det som påverkar vilket typ av motivation som ligger bakom utförandet av ett visst beteende. När alla tre behov är uppfyllda utför individen beteendet med inre motivation, vilket kännetecknas av intresse, nyfikenhet och njutning. När ett beteende utförs utan att dessa behov är uppfyllda drivs individen av yttre motivationsfaktorer, till exempel andra människors krav eller sociala värderingar. Om de tre grundbehoven är uppfyllda kan en individ internalisera yttre motivation genom att assimilera värderingarna som beteendet utgår ifrån. En individs välbefinnande är alltså kopplat till huruvida ett beteende uppfyller de tre psykologiska behoven och kan utföras med inre motivation (Cook & Artino, 2016)

## Metod

I avsnittet som följer presenteras en genomgång av forskningsprocessen i sin helhet med motivering av forskningsdesign, urval, datainsamling, dataanalys samt forskningsetiska ställningstaganden.

## Design

En kvalitativ forskningsstrategi användes för att besvara studiens syfte, då det slutgiltiga målet inte var generaliserbarhet av resultatet, utan snarare en djupare förståelse av individers upplevelser av ämnet i fråga. Precis som Kristensson (2014) beskriver den kvalitativa forskningen, så har följande studie en holistisk ansats vilket betyder att resultatet inte kan

skiljas från dess kontext utan måste ses utifrån helheten. Fokus ligger således inte på periodisk fasta i sig, utan snarare på individers upplevelser och hur de väljer att beskriva det i ord. Dalen (2007) beskriver det överordnade målet för denna typ av forskning som “att nå insikt om ett fenomen som rör personer och situationer i dessa personers sociala verklighet” (s.15). Men hänsyn till detta ansågs en kvalitativ intervjustudie som en lämplig datainsamlingsmetod för att besvara studiens syfte då det tillåter deltagarna att berätta om sina upplevelser på ett så fritt sätt som möjligt. En semistrukturerad intervjuform användes då det möjliggör för deltagarna att svara fritt på de öppna frågor som ställs (Kristensson, 2014).

Den metodologiska ansats som används är induktiv; ett angreppssätt som av Lundman och Hällgren Graneheim (2017) beskriver som en “förutsättningslös analys av texter” (s. 221). Med detta menas att analysen inte är baserad på någon på förhand bestämd modell eller teori. Slutsatsen formuleras istället med utgångspunkt i analys av det insamlade materialet där man således går från delarna till helheten (Kristensson, 2014), från det specifika till det mer generella (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

## Urval

Sammanlagt 15 personer, varav 9 var kvinnor och 6 var män, deltog i studien. Kristensson (2014) menar att det inom kvalitativa intervjustudier är väsentligt att deltagarna har upplevelser kring ämnet i fråga som de dessutom är villiga att dela med sig av. De valbara deltagarna för denna studie var således individer över 18 år som under en period tillämpat periodisk fasta enligt 16:8-metoden. Ingen lägre gräns fastställdes för hur länge fastan skulle ha tillämpats. De urvalsstrategier som användes i studien är de som Kristensson (2014) benämner bekvämlighetsurval och snöbollsurval. Bekvämlighetsurvalet gjordes dels genom rekrytering från Facebookgrupper för periodisk fasta (se bilaga 1), dels genom att personer i författarnas närhet tillfrågades. Snöbollsurval gjordes i den mån att redan rekryterade eller intervjuade individer rekommenderade ytterligare personer som var intressanta för studiens syfte. Det gjordes samtidigt ett maximalt varierat urval (Kristensson, 2014) med avseende på kön och ålder för att få en så stor variation som möjligt i upplevelser av 16:8-metoden.

Motiven för val av antalet deltagare var grundade i författarnas bedömning att ytterligare intervjuer inte skulle bidra med ny information, något som Glaser och Strauss (refererad i Kristensson, 2014) inom grounded theory benämner mättnad (eng. *saturation*).

## Datainsamling

### Intervjuguide

En intervjuguide utformades i syfte att fungera som stöd för intervjuaren. Då intervjuformen var semistrukturerad så utgjordes guiden, i enlighet med Kvale (1997), av en “översikt över de ämnen som ska täckas och förslag till frågor” (s. 121). 23 frågor utformades efter följande bestämda teman; motivation, uppfattning, upplevelser, hindrande och stöttande faktorer och matvanor. Formuleringen av frågorna och dess ordningsföljd så som den står skriven i intervjuguiden var inte bindande. Kristensson (2014) rekommenderar även att syftet med studien, intervjuarens namn, samt intervjuens längd, plats och datum för genomförande anges i guiden, och utrymme för denna information lämnades således i dokumentet (se bilaga 2).

## Genomförande

Intervjuerna genomfördes av de tre olika författarna individuellt (JH, EK och KS). Val av intervjuare till respektive intervju baserades på praktiska omständigheter. Deltagarna fick själva föreslå datum och tid för intervjun, samt meddela preferens av digital tjänst (Zoom, Skype, Facebook Messenger) genom vilken intervjun skulle genomföras. Samtliga intervjuerna, som genomfördes digitalt och spelades in mellan 14:e och 28:e april 2021, varade i cirka 15 till 30 minuter. Transkriberingen genomfördes ordagrant direkt efter intervjun för att stärka precisionen i återgivningen av det som sagts (Dalen, 2007). Utrustning vid samtliga intervjutillfällen bestod av dator, intervjuguide, anteckningspapper och penna. Intervjuerna spelades in med hjälp av inbyggd inspelningsfunktion i vald digital tjänst.

Dalen (2007) menar att en kvalitativ intervjustudie alltid bör inledas med en testintervju där teknik, intervjuguide och intervjuarens förmåga att anta sin roll testas. I denna studie genomfördes en testintervju i just detta syfte, vilket resulterade i reflektioner kring intervjuarens roll och mindre justeringar av intervjuguide. Efter diskussion mellan författarna togs beslutet att inkludera testintervjun i analysen då den bedömdes hålla tillräckligt hög kvalitet.

Samtliga intervjuer inleddes med presentation av forskare och studie, och deltagare informerades om rätten att avstå från att svara på frågor under intervju. Deltagarna erbjöds möjligheten att ställa frågor innan intervjun startade och fick lämna muntligt samtycke till inspelning av intervjun. För att kunna påvisa variation i resultatet menar Kristensson (2014) att relevant bakgrundsinformation kan behövas samlas in. I denna studie gjordes bedömningen att endast samla in deltagarnas ålder och kön. Resterande information var den som deltagarna frivilligt valde att dela med sig av under intervjun.

Intervjun inleddes med att deltagarna ombads berätta om sina erfarenheter av periodisk fasta, och deras svar bestämde sedan vilken riktning intervjun tog. Utöver detta ställdes frågor enligt intervjuguiden (se bilaga 2). Intervjuguiden användes som en checklista i den mening att det inte fanns en bestämd ordningsföljd på frågorna, utan det var istället informantens svar som styrde i vilken ordning frågorna kom. Vid behov ställdes klagörande frågor och uppföljningsfrågor. Intervjun avslutades i enlighet med rekommendationer från Kristensson (2014) om huruvida deltagaren hade något att tillägga.

## Dataanalys

Insamlade data från intervjuerna analyserades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys som genomfördes av författarna av denna studie (JH, EK och KS). Som metod innebär en kvalitativ innehållsanalys att på ett strukturerat sätt analysera texten genom att identifiera likheter och skillnader i analysenheten (Lundman och Hällgren Graneheim, 2017). Processen inleddes med att författarna individuellt läste igenom analysenheten för att få en helhetsbild över textens innehåll, varefter en diskussion av intryck följde. Därefter identifierades meningsbärande enheter ur analysenheten, vars innehåll genom kondensation och viss abstraktion tilldelades en kod. Lundman och Hällgren Graneheim (2017) menar att innehåll alltid utsätts för en viss grad av tolkning, oavsett om det är latent eller manifest. Formuleringen av koderna i denna studie var i stor utsträckning textnära, medan vissa benämningar innehöll en viss grad av tolkning.

Den första intervjun kodades av samtliga författare (JH, EK och KS) individuellt för att sedan diskuteras tillsammans. Detta gjordes för att uppnå konsensus i hur kodningen av analysenheten ska genomföras och således för att få mer stringenta kodningar. Resterande intervjuer kodades av två av författarna individuellt, i regel de som inte genomfört och transkriberat intervjun i fråga (se bilaga 3). Detta för att säkerställa att samtliga författare varit i kontakt med datamaterialet tidigt i processen. När alla intervjuer kodats diskuterades kodningen av intervjuerna tillsammans för att komma fram till en slutgiltig kodning som alla enades om. Koderna från samtliga intervjuer sammanfördes i en och samma analysmatris (se bilaga 4), som författarna därefter gick igenom tillsammans för att identifiera variationer med hänsyn till likheter och skillnader. Analysen blev därefter mer latent, och en abstraktion av texten inleddes där koderna kategoriserades utefter liknande innehåll. Ömsesidigt uteslutande kategorier formulerades enligt instruktioner från Kristensson (2014). Underkategorier skapades sedan till vissa kategorier. När författarna nått konsensus avslutades analysen.

## Forskningsetiska överväganden

Under planeringsfasen av studien avsattes tid åt diskussion kring etiska överväganden som eventuellt skulle behöva göras i samband med studiens genomförande. Detta är viktigt inte enbart för att skydda och ta ansvar för de individer som deltar (Kristensson, 2014), men även för studiens kvalitet, genomförande och användbarhet (Vetenskapsrådet, 2017).

Studien utformades i enlighet med fyra centrala forskningsetiska principer: *autonomiprincipen*, *nyttoprincipen*, *inte skada-principen* och *rättvisepprincipen* (Kristensson, 2014). Vid förfrågan om att delta i studien förseddes potentiella deltagare med information kring studiens syfte och upplägg. Deltagarna erbjöds även vid detta tillfälle möjligheten att själva ställa frågor kring studien. Efter visat intresse att delta förseddes deltagarna med ett informationsbrev via mejl (se bilaga 5) innehållande en redogörelse av studiens syfte, upplägg och metod samt hur insamlat material kommer hanteras och presenteras. Vidare innehöll det en förfrågan om att få spela in intervjun. I enlighet med *autonomiprincipen* informerades att deltagandet är frivilligt och att medverkan kan avbrytas när som helst utan efterföljande konsekvenser och krav på förklaring. Efter att ha tagit del av detta brev gav samtliga deltagare skriftligt informerats samtycke att delta i studien via mejl. *Nyttoprincipen* beaktades i form av bedömningen att forskningen är motiverad och att nyttan överväger potentiell skada för deltagarna (Kristensson, 2014). Hänsyn till deltagarnas anonymitet och integritet behandlas inom ramen för *inte skada-principen*. Genom avidentifiering av insamlat material kunde deltagarnas anonymitet skyddas, då data inte kunde härledas till en enskild individ (Vetenskapsrådet, 2017). Konfidentialitet kunde utlovas i form av ansvarsfull datahantering, där insamlat material förvarades avidentifierat på en plats som endast behöriga hade tillgång till. Till behöriga i denna studie räknas samtliga författare (JH, EK och KS) handledare (LG) och eventuellt examinator. Deltagarna blev även informerade om att insamlat material kommer förstöras efter avslutad och godkänd uppsats. På detta vis skyddades deltagarnas integritet. Villkoren för medverkan i studien var samma för samtliga deltagare och på så vis tillämpades *rättvisepprincipen* (Kristensson, 2014). I enlighet med etikprövningslagen (SFS 2003:460) krävdes för denna uppsats ingen formell etisk prövning på juridisk nivå.

## Resultat

Ett utdrag ur den kvalitativa innehållsanalysen från intervjuerna i form av koder och kategorier presenteras i bilaga 3 och 4. Av de 15 deltagarna i studien var sex män och nio kvinnor med en ålder mellan 24 och 55 år. Samtliga hade praktiserat periodisk fasta i form av 16:8-metoden under minst två månader och av dessa praktiserade åtta det aktivt vid intervjutillfället, tre följde det periodvis och fyra följde det inte. Alla förutom en skapade ett ätfönster genom att hoppa över frukosten och inte äta något efter middag. En av deltagarna var skiftarbetare och fastade därför under natten och den efterföljande sömnen. Anledningen att de började fasta varierade mellan hälsoeffekter, prestation i träning eller att prova på något nytt de läst om eller blivit tipsade av bekanta. Sju hade som huvudsaklig avsikt med fastan att gå ner i vikt och en person var intresserad att förbättra kroppssammansättningen. Även om urvalet var varierat fanns det många likheter mellan deltagarnas upplevelser. Den kvalitativa innehållsanalysen resulterade i 16 kategorier som presenteras nedan under följande rubriker: *upplevt välmående, tillämpningen i vardagen och upplevelser i relation till andra dieter.*

### Upplevt välmående

#### Känsla av energi och välmående

Kategorin *piggare och orkar mer* är uppbyggd av underkategorierna *känsla av mer energi och träningen upplevdes lättare*. Upplevelsen av ökad energinivå uttryckte sig bland annat genom en känsla av förbättrad kognitiv skärpa och produktivitet under fastetimmarna samt underlättad träning. Kategorin *ökat fokus* beskrivs som en ökad produktivitet under fastetimmarna. En deltagare som från en början var skeptisk beskrev sig vara förvånad över att ändå kunna känna sig pigg under fastetimmarna. Deltagare beskrev även en ökad känsla av energi över hela dagen, vilket i vissa fall ledde till ett minskat behov av tupplurar eller att ha mer ork att utföra andra aktiviteter, exempelvis att gå på promenader. Upplevelsen att känna sig som mest energifylld och fokuserad under fastetimmarna beskrevs som:

Min bästa tid var ju verkligen förmiddag innan jag käkade för då var jag liksom som mest skärpt, jag hade mest energi (...) (Kvinna, 27 år)

En annan deltagare som beskrev sig ha en fixering kring mat innan tillämpningen av fastan berättade hur den ökade känslan av energi till viss del berodde på att inte behöva tänka så mycket på mat. De tankar som förut gick åt till mat kunde nu läggas på annat, exempelvis arbete, studier och träning:

Det som fasta framförallt har gett mig är en frihet, och nästan en peace of mind, att känna att jag inte behöver kontrollera och fixera kring kost som jag har gjort under perioder i mitt liv. Det har i sig liksom gett mig energi och fokus att kunna lägga den tankeverksamheten på andra saker som jag kanske mår bättre av (...) (Man, 27)

Även andra hälsoaspekter upplevdes förbättras. Kategorin *kroppen mår bättre av fasta* är uppbyggd av underkategorierna *magen mår bättre, bättre sömn, bättre välmående generellt och magen får vila*. Upplevelser av bättre sömn beskrevs och det fanns en uppfattning av att det var väldigt skönt att inte äta så sent på kvällen och således att gå och lägga sig utan så mycket mat i magen. En känsla av att låta magen vila var något som uppskattades stort. En

allmän bra känsla och bättre magfunktion beskrevs och utöver det fick vissa deltagare som hade haft relativt stora problem med magen i form av irritable bowel syndrome (IBS) - symtom en förbättring i samband med fastan:

Alltså IBS som jag har då... den har ju blivit förbättrad. Magen är inte i uppror längre som den kunde vara innan. Min mage var tidigare uppsvälld och väldigt bullrig och jag kunde få väldigt ont på eftermiddagarna och allt det här har ju typ försvunnit (...) (Kvinna, 50 år)

Deltagare upplevde ett stabilare blodsocker och där man genom att planera sina måltider kunde undvika dipparna som ibland kan komma efter intag av mat. En upplevelse av fasta som stack ut var beskrivningen av ett ökat välmående i form av minskade Multiple Skleros (MS)-symtom. Efter en lång karriär inom skiftarbete, hade matvanorna hos en av deltagarna inte varit de bästa. Efter diagnosen av MS testades flera olika metoder, men där 16:8-metoden upplevdes ha bäst effekt. I detta fall är det värt att påpeka att den periodiska fastan på samma gång hade bidragit till bättre matvanor och mer ork till fysisk aktivitet. Utöver detta fanns en generell beskrivning av bättre allmänt välmående.

## Förhållande till mat och hunger

Kategorin *hälsosammare matvanor* byggs upp av underkategorierna *förändrade preferenser*, *minskat småätande*, *minskat sötsug* och *ökad medvetenhet kring matval*. Deltagarna berättade om hur deras förhållande till mat eller ätande hade blivit bättre med fastan. De beskrev hur deras småätande minskat och vissa beskrev hur sötsuget blivit mindre som ett resultat av ett reducerat ätfönster. Detta berodde enligt vissa på att småätande tidigare var något de ofta gjorde sent på kvällen. En deltagare upplevde att det inte fanns utrymme för småätande under ätfönstret då fokus var på att få i sig hälsosam mat. Flera beskrev även hur fastan hade bidragit till minskat sötsug, dels på grund av mindre småätande, men även på grund en ökad preferens för näringsrik och fräsch mat:

Nu vill jag äta näringsriktigt. De få timmarna jag äter så upplever jag att det är mat jag vill ha liksom. (Kvinna, 50).

I kombination med en ökad preferens för bra mat beskrevs en ökad medvetenhet om livsmedelsval, då de insåg att färre måltider ställde högre krav på dess kvalitet. Kategorin *ökad förståelse för individuell hunger* tar sig uttryck i deltagarnas berättelser om hur deras relation till hunger förändrats. Det upplevdes ha blivit lättare att skilja mellan hunger och att bara vara sugen på något. Bättre förståelse för hunger beskrevs även som en minskad rädsla för hungerkänslor och en ökad insikt i hur hunger ofta styrs av klockan och uppkommer när man är van att äta, men att denna hunger går över när kroppen anpassar sig. Deltagarna beskrev hur de, innan de började med fastan, ibland åt även om de inte var hungriga, vilket de inte gjorde efter att ha tillämpat fastan. Efter tillämpningen av fastan kändes det viktigt att lyssna på kroppens signaler när det kommer till hunger.

Kategorin *oförändrade matvanor* beskrivs som oförändrade livsmedelsval gentemot innan de började tillämpa fasta. En möjlig förändring var att de åt större portioner. Kategorin *lära känna kroppen bättre* tar sig uttryck i en ökad förståelse för kroppens signaler och behov samt en ökad tillit till kroppens förmåga att anpassa sig. De ansåg att de bättre kunde anpassa sitt



matintag baserat på om de tränade eller inte, samt att de åt när de faktiskt var hungriga. Andra nämnde att de i och med fastan kände en mer tydlig kontrast mellan när de åt bra gentemot dålig mat. Samtidigt lyfte en deltagare hur det i vissa fall lett till att hon lyssnat mindre på sin hunger och istället ätit för att hålla sig inom ätfönstret:

Och att jag har lyssnat mer på klockan när jag ska äta att: "Ja nu är klockan 10 då äter jag frukost" och "Nu är klockan 6, då äter jag kvällsmål". Och att jag då inte lyssnat på min kropp riktigt. (Kvinna, 26)

Under kategorin *verktyg vid problem* beskrevs fastan som ett verktyg för att komma tillbaka i bra rutiner efter att ha slarvat med ätandet.

(...) kommer ofta tillbaka till att det är gott med choklad eller jag är värd lite choklad eller sådär. Och då tycker jag att periodisk fasta eller fasta överhuvudtaget, det är liksom den snabbaste medicinen ifrån det (...) (Man, 45 år)

## Tillämpningen i vardagen

### Enkelt och flexibelt

Kategorin *praktiskt enkelt att genomföra* byggs upp av kategorierna *kräver inte stort fokus* och *inte stor omställning*. Periodisk fasta upplevdes överlag praktiskt enkelt att genomföra. Att börja tillämpa fastan beskrevs som naturligt dels då det inte upplevdes vara ett så stort steg att minska ätfönstret till åtta timmar från sättet de åt innan, dels då man idag kunde tillämpa fastan utan att behöva tänka på det. En deltagare beskrev till och med att de tidigare fastat genom att inte äta frukost utan att ha definierat det som fasta. Bristande aptit för frukost på morgonen var en återkommande upplevelse, och det fanns beskrivningar om att som barn ha blivit tvingad att äta frukost innan skolan av sina föräldrar trots att man inte varit hungrig. När man sedan själv hade kontroll över vad och när man fick äta valde man att hoppa över frukosten.

*Kräver inte stort fokus* tog sig uttryck i upplevelsen att det enda som deltagarna behövde hålla koll på var klockan, och således inte behöva tänka så mycket på vad de äter. En deltagare beskrev hur han ibland satt klockan på 19:45 för att ha tid att äta något vid behov innan 20:00, vilket ledde till att risken att gå till godisskåpet på kvällen försvann och att sömnen förbättrades. Deltagaren beskrev fasta som en "superkraft" att kunna ta till även efter att han slutat tillämpa fastan. De tydliga riktlinjer som fastan medför uppskattades av flera:

Det är jättelätt att genomföra rent praktiskt. Du behöver ju inte göra någonting, det är bara att hålla koll på tiderna. (Man, 36 år)

Kategorin *ökad frihet* är uppbyggd av underkategorierna *att få mer tid till annat, att få äta det man vill, att veta att man klarar sig* och *att släppa tanken på mat*. Att inte äta frukost upplevdes som en sak mindre de behövde göra på morgonen vilket gav mer tid till annat, som att komma iväg till jobbet tidigare. En deltagare beskrev dessutom hur färre totala måltider under dagen underlättade och bidrog till ökad frihet i och med att det krävdes betydligt mindre förberedelser kring måltider. *Att få äta det man vill* tog sig uttryck i en minskad oro över sina livsmedelsval och friheten att istället kunna äta som vanligt. *Att veta att man klarar sig* beskrevs som känsla av att veta att kroppen klarar av att gå längre perioder utan att äta

vilket ledde till en ökad flexibilitet, och således en ökad frihet, i vardagen. Denna ökade flexibilitet bidrog dessutom till ett mer avslappnat förhållande till mat, där de kände att de inte längre "måste" ha mat vid en viss tidpunkt eller behövde planera sitt liv kring måltider:

Det blir lite avslappnat liksom. Jag äter när jag kan, inte när jag känner att jag måste.  
(Man, 30 år)

### Utmaningar och anpassningar

Under kategorin *anpassningsbar* beskriver deltagare som lyckades integrera fasta i sin vardag hur de anpassade fastan till sin omgivning. De beskrev att fasta fungerade bra socialt just på grund av att de vid sociala tillställningar kunde avbryta sin fasta eller justera ätfönstret. För dem prioriterades sociala tillställningar före fastan:

Alltså, jag tycker den sociala biten är viktig så att jag tar den alltid före. Så jag har ju aldrig låtit fastan liksom göra att jag tackat nej till en fika eller liksom måltider med familj och vänner och så. (Kvinna, 24 år)

Att göra undantag i samband med sociala tillställningar upplevdes inte som svårt, då dessa tillfällen inte inträffade varje dag. Kategorin *rådande omständigheter påverkar genomförbarheten* är uppbyggd av underkategorierna *andras rutiner* och *förändringar ledde till avbrott*. *Andras rutiner* tog sig uttryck i att fasta ansågs som enkelt att tillämpa i vardagen eftersom det passade rådande jobb- eller livssituation, exempelvis att de var singlar och inte hade egen familj och således inte behövde anpassa sig efter andras rutiner. Några menade att förändrade omständigheter i vardagen gjorde tillämpningen mer utmanande. *Förändringar ledde till avbrott* beskrivs i form av att förändringar som exempelvis ett nytt jobb, ökad arbetsbelastning, sjukdom, att börja studera samt att bli gravid ledde till att den periodiska fastan avbröts. En beskrev hur just sociala omständigheter och att behöva anpassa sig till andra ledde till att fastan slutade tillämpas:

Ja, men det var ju det som var problemet och det är därför jag inte gör det nu heller. Mest för familjen. Mina rutiner behöver anpassas till andras rutiner och det var ju det som var det svåra också. Det var ju inga problem när jag jobbade. Då styrde jag ju det själv liksom, men det var ju när man skulle ut, eller när det blev helg och man skulle träffa folk och någon kanske skulle bjuda på något... (Kvinna, 35 år)

Kategorin *svårt att anpassa efter sociala tillställningar* byggs upp av underkategorierna *att behöva förklara sig för andra* och *mindre upplevd kontroll*. Det fanns en upplevelse av att behöva tacka nej till tillställningar då man vid dessa tillfällen har mindre kontroll över när maten serveras, samt att behöva förklara sig inför andra i samband med genomförandet av fastan. Det fanns en upplevelse om att känna sig missuppfattad och att människor i närheten ifrågasatte deras matval. Det kunde exempelvis handla om att personer i deltagarnas närhet associerade den periodiska fastan med viktminskning, även om det inte var målet med fastan. Varierande upplevelser beskrevs angående att behöva förklara och försvara sig för andra; vissa fann detta lätt medan andra tyckte det var jobbigt. En beskrev sig känna ett behov att förklara varför hon åt så stora portioner för andra som inte visste att hon fastade:

För min del var det inte något socialt jobbigt eller så. Mer än att jag kunde känna att fan vad jag äter mycket nu, att ibland ville man nästan säga (...) 'ja men jag har inte

ätit frukost idag, så jag äter skitmycket nu, så du vet.' Det ska man ju inte behöva förklara, men ibland så kände man kanske att man ville det. (Kvinna, 30)

Kategorin *utmaningar i början* är uppbyggd av underkategorin *hungerkänslor, minskad känsla av energi och att vänja sig*. *Hungerkänslor* tog sitt uttryck både under dag och kväll i början av tillämpningen av den periodiska fastan. Kraftiga hungerkänslor på kvällen gjorde det svårt att somna, och det uttrycktes att det var jobbigt att inte få äta tätt inpå läggdags. En deltagare upplevde sig bli kall och frysa som ett resultat av att vara hungrig. *Minskad känsla av energi* beskrevs som en upplevd trötthet. Dessa problem försvann dock med tiden i varierande takt, från dagar till några veckor:

I början så kommer jag ihåg att det var ganska segt, man var lite trött och det var lite svårt (...). Men sedan, det tog kanske bara någon vecka, två veckor, sen kom jag in i det och jag älskade det för man kände sig... man fick inte de här (...) blodsockerfallen eller de här dipparna under dagarna" (Kvinna, 27).

## Upplevelser i relation till andra dieter

Kategorin *jämförelse med andra dieter* är uppbyggd av underkategorin *mindre strikt och hindrar inte socialt ätande*. *Mindre strikt* tar sig uttryck i att få äta som man ville. Även om riktlinjer finns när det kommer till ätfönster, så upplevs dessa som mindre strikta jämfört med de som föreligger vid andra dieter. Deltagarna uttryckte att detta bidrog till att skapa en ökad känsla av frihet. I relation till andra dieter så upplevdes en minskad ångest kring mat, i och med att ingen värdering lades vid specifika livsmedel. De kunde istället fokusera på att hålla sig inom ätfönstret och äta som de gjort innan:

Men jag tror nog den största skillnaden var att det här var ju... jag kunde ju äta vad jag ville liksom. Det var ju inga livsmedel som var laddade eller dåliga eller liksom (...) att man fick ångest... (Kvinna, 35 år)

*Hindrar inte socialt ätande* tar sig uttrycket i upplevelsen att periodisk fasta, i jämförelse med andra dieter, inte är lika restriktiv och således inte påverkar socialt ätande på samma sätt. Kategorin *fasta för viktnedgång* beskriver hur flera deltagare började tillämpa den periodiska fastan i syfte att gå ner i vikt och hur dessa även hade tidigare erfarenheter av andra dieter för viktnedgång. Dessa dieter hade dock misslyckats generera önskvärda resultat. Ett av problemen med tidigare dieter var en känsla av att aldrig kunna äta sig mätt, vilket inte upplevdes i samband med den periodiska fastan. Fastans tydlighet beskrevs dessutom bidra till att det var enklare att motstå småätande utanför ätfönstret.

Det här med att försöka banta på traditionellt sätt, att hela tiden var missnöjd... det är man inte med intermittent fasta. Antingen så äter man inte alls, och så kan man bli hungrig eller inte bli hungrig, men när man äter, då äter man så att man blir nöjd. (Man, 57).

Alla deltagare, förutom en som tillämpade fastan i syfte att gå ner i vikt, uppnådde en önskvärd viktnedgång. Deltagaren som inte gick ner i vikt med 16:8-metoden uppnådde denna viktnedgång först när metoden kombinerades med andra metoder för viktnedgång. Anledningen ansågs vara att det totala kaloriintaget blev för stort i och med luncher som

intogs på restaurang på en ny arbetsplats. De som oavsiktligt gick ned i vikt upplevde det ändå som positivt. Andra såg fastan som ett verktyg de kunde använda för att relativt enkelt gå ner i vikt när de kände att de behövde det. En deltagare beskrev hur fastan dock krävde en del ansträngning om man vill gå upp i vikt, då det kan vara svårt att få i sig så mycket mat inom ätfönstret.

## Diskussion

I följande avsnitt förs en metoddiskussion kring urval, urvalsprocess, intervjuguide, intervjuernas kvalitet och analysprocessen enligt rekommendationer från Kristensson (2014). Vidare diskuteras studiens kvalitet i form av trovärdighet. I efterföljande resultatdiskussion tolkas individers upplevelser utifrån ett hälsopromotivt perspektiv och SDT.

## Metoddiskussion

### Forskningsprocessen

Då följande studie är baserad på kvalitativ forskningsstrategi finns inga krav på att urvalet ska vara representativt för populationen, då målet inte är generaliserbarhet av resultatet (Kristensson, 2014). Då syftet med studien är att undersöka upplevelser, ansågs det att vara viktigt med ett varierat urval som kunde belysa olika upplevelser av periodisk fasta. Det bekvämlighetsurval som gjordes genom rekrytering från en Facebookgrupp för periodisk fasta skulle kunna ha motarbetat denna variation, då man skulle kunna tänka sig att dessa deltagare var likasinnade. Dock blev det inte alls så, och författarna blev positivt överraskade över den variation som fanns i form av kön, ålder och livssituation.

Det är svårt att på förhand avgöra antalet deltagare som krävs inom kvalitativ intervjuforskning (Kristensson, 2014). På grund av att datainsamling genom intervjuer och analysprocess kräver mycket tid bör antalet deltagare inte vara för stort (Dalen, 2007). I denna studie intervjuades 15 deltagare, vilket i efterhand upplevs som överflödigt. Författarna bedömer att antalet intervjuer hade kunnat reduceras utan att kvaliteten på analysen och efterföljande resultatet tagit skada. Precis som Kristensson (2014) menar så är det inte antalet intervjuer, utan dess innehåll, som är det viktiga inom kvalitativa intervjustudier. Då riktlinjer på antalet deltagare dels kom utifrån, styrdes valet till en viss grad utifrån detta. I efterhand anser författarna att intervjuprocessen kunde avslutats tidigare på grund av mättnad i insamlade data. Färre intervjuer hade istället öppnat upp för längre intervjuer och gett möjligheten att gå in djupare i deltagarnas upplevelser.

Intervjuguiden utformades för en semistrukturerad intervjuform med öppna frågor, vilka delades in enligt teman. Tidigt i planeringsprocessen fanns en tanke om att använda öppna intervjuer istället, men efter diskussioner kom författarna fram till att det skulle ställa större krav på deras roll som intervjuare, och att en semistrukturerad intervjuguide var att föredra då den ger ett större stöd för den mindre erfarne intervjuaren. Författarna upplevde att deltagarna, trots den semistrukturerade formen, i stor omfattning fick styra innehållet i intervjuerna.

I denna studie har samtliga författare deltagit i såväl datainsamlingen som analysprocessen, vilket har sina fördelar. Det har också satt större krav på planering och ett fungerande

samarbete. Då samtliga författare genomförde intervjuer individuellt ställde det höga krav på en väl genomtänkt och formulerad intervjuguide för att se till att samtliga deltagare får möjlighet att svara på frågor inom samma områden. På grund av att författarna i denna studie hade begränsad erfarenhet av att utforma en sådan, upplevdes den testintervju som genomfördes vara av värde då man fick sätta den preliminära intervjuguiden på prov. Möjligen hade det också varit värdefullt att genomföra ytterligare testintervjuer så att samtliga intervjuare fick möjlighet att vänja sig i rollen. Även om denna intervjuguide användes vid samtliga intervjuer, så är det möjligt att de uppföljningsfrågor som ställdes varierade. Detta kan ha gjort att vissa teman diskuterades mer djupgående i vissa intervjuer än andra. Författarna anser dock detta som fördelaktigt då intervjuerna belyst olika aspekter av periodisk fasta.

De tre författarna i denna studie har läst samtliga intervjuer och genomfört analysen delvis individuellt och delvis gemensamt. Som beskrivet i metodavsnittet ovan inleddes analysprocessen med att samtliga författare tillsammans kodade en intervju medan resterande intervjuer kodades av två av författarna. Detta, tillsammans med att de fortlöpande förde diskussioner kring abstraktions- och tolkningsnivåer, har lett till uppfattningen att kodningen och kategorisering av analysenheten hade varit densamma oavsett vilken av författarna som genomförde den. Kanske hade det varit mer tidseffektivt om ett antal fler intervjuer kodades av samtliga författare, och att resterande endast kodades av endast en av dem. Men trots att denna process varit mycket tidskrävande, anser författarna att tillvägagångssättet bidragit till att öka resultatets tillförlitlighet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017) och verifierbarhet genom triangulering (Kristensson, 2014).

Som nämnts i metodavsnittet så togs beslutet att i regel arbeta relativt textnära med visst inslag av abstraktion och tolkning, vilket kan ha resulterat i att man i stor utsträckning satt ord på det manifesta innehållet och således, precis som Kristensson (2014) påpekar, gått miste om helheten. Det faktum att analysprocessen varit så tidskrävande har dels att göra med det som beskrevs i stycket ovan, dels med att den analysenhet som hanterades var väldigt stor. Det kan också bero på att tolkningsgraden och abstraktionsnivån kan ha varit alltför låg. Detta då förmågan att identifiera mönster i texten försvåras (Kristensson, 2014) och således även kategoriseringen.

En annan aspekt av analysen som är värd att diskutera är det faktum att två av författarna själva har erfarenheter av periodisk fasta, och således bär på en förförståelse av ämnet i fråga vilket skulle kunna påverka analysen. Kristensson (2014) belyser det faktum att det råder delade uppfattningar om huruvida man som forskare bör använda sig av sin förförståelse i sitt arbete eller inte. Genom att författarna i denna studie har varit medvetna om sin förförståelse, och att det i samtliga faser av forskningsprocessen förts diskussioner kring objektivitet, bedöms det att man tagit de nödvändiga åtgärder som krävs för att minimera att forskarnas förförståelse på något sätt kunnat vinkla resultatet och att man på så vis ökar resultatets trovärdighet.

### **Studiens trovärdighet**

Begreppet trovärdighet används ofta för att bedöma kvaliteten på kvalitativ forskning (Kristensson, 2014). Trovärdighetsbegreppet i sig kan bedömas enligt följande kriterier;

*giltighet, tillförlitlighet, delaktighet och överförbarhet* (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Med *giltighet* menas den insamlade data, och således även resultatets, stabilitet över tid. En intervjuguide ger fokus till det som undersöks och säkerställer att samtliga respondenter får utrymme att prata inom samma teman, och bidrar således till att öka resultatets giltighet (Kristensson, 2014). Giltigheten stärks även genom redovisningen av när i tiden insamlingen av data genomfördes (Kristensson, 2014). Lundman och Hällgren Graneheim (2017) menar att giltighet handlar om att resultatet belyser det som det avser att göra och förstärks ytterligare av en väl formulerad och utförlig beskrivning av urval och analysprocess samt användning av citat från intervjuerna. Detta då det möjliggör för läsaren att bedöma huruvida de tolkningar som gjorts är motiverade. Som nämnts ovan är syftet med den kvalitativa innehållsanalysen att identifiera variationer, vars möjlighet ökar dels genom ett relativt stort urval, dels genom inkludering av både män och kvinnor i olika åldersgrupper (Lundman och Hällgren Graneheim, 2017). Resultatets *tillförlitlighet*, eller sanningshalt, stärks delvis genom en grundlig dokumentation och redovisning av analysprocessen och således även tolkningsprocessen (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017) som bevisar att insamlad data, och inte förförståelse och förutfattade meningar hos en enskild författare, varit utgångspunkten i tolkningarna som gjorts. Användandet av triangulering, som innebär att insamlad data analyserats och tolkats av samtliga författare både individuellt och tillsammans, förstärker detta ytterligare (Kristensson, 2014). Utsträckningen till vilken resultatet kan appliceras på andra grupper eller i andra kontexter benämns resultatets *överförbarhet* och bedömningen av detta görs av läsaren. Resultatets överförbarhet har av författare stärkts genom en grundlig metodbeskrivning som underlättar denna bedömning för läsaren (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Enligt Lincoln och Guba (refererad i Kristensson, 2014) handlar *verifierbarhet* om i vilket grad tolkningar och resultat kan verifieras samt att redovisat resultat kan återfinnas i insamlade data. I denna studie har verifierbarheten säkerställts genom transkribering av intervjuerna, som möjliggör granskning och bedömning av läsare. Transkribering och användning av citat i resultatkapitlet stärker detta ytterligare (Kristensson, 2014).

## Resultatdiskussion

Denna studie har undersökt olika individers upplevelse av att periodisk fasta i form av 16:8-metoden. Motivationen bakom tillämpningen varierande mellan bland annat viktnedgång, autofagi, fettförbränning och att ge kroppen tillfälle att vila. Deltagarna beskrev många positiva följder av fastan, vilket bland annat inkluderade en ökad känsla av energi, fokus, och frihet, ett förbättrat förhållande till mat samt viktnedgång. Hur väl den periodiska fastan gick att applicera i vardagen berodde till stor del på hur deltagarnas rådande omständigheter i livet påverkade deras förmåga att följa ett ätfönster, såsom arbets- och familjesituation. Sociala situationer utgjorde det främsta hindret.

Vid överblick av de överlag främst positiva aspekter deltagarna beskriver kring periodisk fasta är det viktigt att ha i åtanke att majoriteten av deltagarna aktivt genomförde periodisk fasta vid studietillfället eller hade genomfört den under en längre period tidigare. Det kan förmodas att de som har positiva erfarenheter av att äta på detta sätt är mer benägna att fortsätta, vilket gör att denna metod kan skapa en bias för positiva erfarenheter. En annan aspekt att ha i åtanke är att även om periodisk fasta för dessa deltagare bidrog till en känsla av

ökad energi, fokus och välmående går det inte att utifrån detta dra några slutsatser om orsak och verkan.

Märkbart var att alla deltagare, förutom en skiftarbetare, genomförde periodisk fasta genom att hoppa över eller senarelägga frukosten. Detta är i kontrast till de flesta studier på periodisk fasta som hittills visat ge metabola fördelar, som oftast fokuserar på att äta frukost och en tidig middag som sista måltid på kvällen (Regmi & Heilbronn, 2020). Författarna lyfter de metabola fördelar som troligtvis utvinns genom att äta tidigare på dagen, samtidigt som de poängterar att det medför svårigheter i form av att sociala tillställningar oftast sker på kvällen, vilka man då skulle gå miste om. Möjligheten att skippa frukost och prioritera sociala måltider kan ha gjort periodisk fasta enklare att genomföra i vardagen till skillnad från de interventioner som genomförts, där just sociala svårigheter rapporterats vara ett hinder (Antoni m.fl., 2018; Bjerre m.fl., 2021).

### **Ökad känsla av energi och välmående – ett resultat av fasta?**

Flera positiva erfarenheter kring välmående under fastetimmarna beskrevs, så som en ökad känsla av energi, produktivitet och underlättad träning, vilket antyder att det möjligtvis kan vara direkt kopplat till fastan. Vidare beskrev deltagarna ett ökat allmänt välmående och andra förbättringar kopplad till hälsan, exempelvis reducerade symtom av IBS och MS. Dessa förbättringar är dock viktiga att tolka utifrån helheten, då deltagare beskrev att fastan på samma gång upplevdes leda till förbättrade levnadsvanor i form av bättre matval, minskat småätande, mer ork till fysisk aktivitet samt bättre sömn till följd av minskat ätande på kvällen. Med det i åtanke går det inte att uttala sig om att den periodiska fastan var orsaken till dessa förbättringar. Detta resonemang gäller även upplevelsen att få mer mental energi på grund av en mindre fixering kring mat, där en bieffekt av fastan ledde till den ökade känslan av energi.

En annan relevant faktor som alltid bör tas i åtanke är den möjliga effekten av placebo, alltså hur tron på effekten av något kan skapa en effekt i sig (Enck m.fl., 2013). Detta kan ses som extra relevant då de som utför periodisk fasta har visats ha uppfattningen om att det är betydligt mer hälsosamt än de som inte utför periodisk fasta (Potter, m.fl., 2019). Ytterligare en intressant synvinkel på detta är att även om orsak och verkan inte kan fastställas tyder dessa resultat på att periodisk fasta hos flera bidrog till att sätta igång en positiv spiral av hälsosamma levnadsvanor. I linje med detta nämnde flera att de såg fasta som ett verktyg de kunde ta till för att komma tillbaka i bättre rutiner. Möjligtvis är det inte nödvändigt att veta vilken aspekt av periodisk fasta som leder till hälsoförbättringar. Det viktigaste i sammanhanget kanske är vetskapen att periodisk fasta för många kan leda till diverse hälsoförbättringar.

### **Lättare att välja hälsosamma livsmedel**

I enighet med tidigare forskning som visade att interventioner med periodisk fasta resulterade i mer gynnsamma kostvanor (Antoni m.fl., 2018) vittnade flera av deltagarna om en ökad medvetenhet kring sina matval, men också ett ökat begär på hälsosam mat. Detta uttrycktes bland annat som mindre småätande, vilket enligt dem berodde både på ett minskat sötsug och att det inte fanns utrymme för annat än ”riktig” mat. Sammantaget verkar fastan ha gjort det lättare att göra bra matval i och med den tydliga avgränsningen mellan ätande och fasta; speciellt på kvällen, då flera beskrev hur de tidigare ätit för att de var sugna snarare än

hungriga. Det som beskrivs kan relateras till fenomenet “omedvetet ätande”, vilket syftar på att vårt ätande ofta styrs av omgivande miljöfaktorer snarare än medvetna val. Abrahamsson m.fl. (2013) lyfter hur detta är en viktig faktor gällande övervikt och stort ätbeteende, samt hur vi i dagens samhälle tar över 200 beslut varje dag kring mat. Med detta i åtanke kan det tolkas som att periodisk fasta för dessa deltagare förenklat navigeringen i dagens överflöd av valmöjligheter kring kost.

### **Frihet i vardagen - att lyssna på kroppen eller klockan?**

Många deltagare beskrev en förändrad relation till mat med ett mer flexibelt förhållande till ätande. I samband med fastan upplevdes en ökad frihet genom att maten inte längre behövde intas vid en viss tid på dagen. Känslan av att veta att man klarar sig utan mat under en längre tid beskrevs som “skön” vid flera tillfällen. Flera upplevde att ätandet styrde deras dag mindre när de tillämpade fastan. De tänkte inte lika mycket på mat och fick överlag ett mer avslappnat förhållningssätt till mat. Det kan möjligt tolkas som ett mindre impulsivt förhållningssätt till mat, vilket är ett personlighetsdrag som är associerat med hälsosammare kroppsvikt och kontroll över ätande (van den Bree m.fl., 2006).

En av fördelarna som ofta nämndes under intervjuerna var hur periodisk fasta bidrog till upplevelsen att ha mer tid över som en följd av att man åt ett mål mindre om dagen. Att ha tid över kan tolkas som att man upplever sig ha mer fritid, att man upplever mindre stress eller att man har mer tid att fokusera på något man upplever som viktigt. Detta kan i hög grad relateras till definitionen av hälsa som en resurs i vardagen, snarare än ett livsmål (Ottawa Charter, 1986).

Det framkommer genom intervjuerna att flera deltagare upplevde att de blivit bättre på att lyssna på kroppens signaler när det kommer till hunger, och därför väljer att anpassa när och hur mycket de väljer att äta. I kontrast till detta beskrev även deltagare hur de åt efter klockan, det vill säga att hunger eller mättnad var sekundärt under ätfönstret. Ett exempel på detta är en deltagare som beskrev att han, i syfte att undvika hunger, ställde klockan för att hinna äta ett extra mål på kvällen innan ätfönstret passerat. Ett beteende som detta går emot det som andra deltagare beskrivit när de pratar om friheten med periodisk fasta. I detta fall verkar den periodiska fastan istället skapa en stress i deltagaren baserat på rädslan för att uppleva hunger under fastetimmarna. Liknande resultat har beskrivits i en annan studie där deltagarna åt mer än vad de behövde under ätfönstret när de först började med periodisk fasta på grund av rädsla för hunger (Bjerre m.fl., 2021).

### **Sociala aspekter - att fasta eller festa?**

Ett inslag i intervjuerna är hur deltagarnas sociala omständigheter påverkar deras förmåga och beslutsamhet att tillämpa periodisk fasta i sina vardagliga liv. Dunbar (2017) belyser sociala måltiders (eng. *social eating*) betydelse i termer av att skapa social gemenskap (eng. *social bonding*), där människor som engagerar sig i denna typ av aktivitet har bättre förutsättningar att skapa god självkänsla och få socialt och emotionellt stöd i form av ett bredare socialt umgänge. Lunch och framförallt middag beskrevs som sociala måltider som spenderades med arbetskollegor respektive familj och vänner. Att utesluta frukost upplevdes som förhållandevis enkelt då den betraktades som en icke-social måltid som oftast intogs utan sällskap. Att störst vikt lades vid middagar är i enighet med tidigare forskning som pekar på att sociala måltider på kvällen genererar signifikant starkare känslor av närhet än måltider



tidigare under dagen (Dunbar, 2017). Rädslan att gå miste om dessa tillfällen skulle delvis kunna vara anledningen till att deltagarna var mer strikta under vardagarna och mer benägna att göra undantag eller skjuta på ätfönstret under helgerna, där sådana här tillställningar är mer troliga att inträffa. I diskussion kring periodisk fasta i samband med sociala tillställningar var det endast en av deltagarna som berättade att den brukade avstå från sammanhang till förmån för att följa fastan. Att resterande deltagare anpassade sin fasta till sociala tillställningar snarare än tvärtom kan leda till slutsatsen att socialt umgänge prioriteras framför fastan. Detta kan vara viktigt ur ett helhetsperspektiv på hälsa då man sett att ens sociala omkrets sett till kvantitet och kvalitet kan påverka hälsan (Ho, 2016; Dunbar, 2017).

Ett återkommande inslag i upplevelserna av periodisk fasta var känslan av att behöva förklara sina matval för andra. Det fanns en tanke hos deltagarna att folk i ens omgivning uppfattade den periodiska fastan som ett ätstört beteende eller enbart som viktminskningsmetod, och det fanns även en rädsla att uppfattas som konstig. Hur man hanterade detta skiljde sig åt mellan deltagarna. En beskrev det som ett tillfälle att skapa nyfikenhet kring ämnet, och att en öppen dialog var viktig för att kunna förklara att man mår bra av att äta på det sättet. En kvinnlig deltagare beskrev sociala tillfällen då hon kände behovet av att förklara hennes större portioner, som var ett resultat av det faktum att hon inte ätit någon frukost tidigare under dagen och därför var hungrig. Detta skulle kunna vara relaterat till tankesättet "du är vad du äter" som idag genomsyrar det västerländska samhället, och där de matval vi gör i sällskap med andra justeras utefter det vi vill förmedla om oss själva (Vartanian, Herman & Polivy, 2007). Att det var just en kvinnlig deltagare som beskrev detta är intressant då man i tidigare forskning sett att just portionsstorlek varit associerat med uppfattningar om kvinnors åtråvärdhet och femininitet (Bock & Kanarek, 1995; Basow & Kobrynowicz, 1993; Chaiken & Pliner, 1987). Senare forskning visar dock på att denna association kanske inte är så stor som man tidigare trott (Yantcheva & Brindal, 2013). Det är dock tydligt att hur vi äter vid sociala måltider påverkas av vilka vi äter med samt hur dessa i sin tur äter (Bellisle, Dalix, Airinei, Herberg, & Péneau, 2009; Young, Mizzau, Mai, Sirisegaram, & Wilson, 2009; Hermans, Larsen, Herman & Engels, 2012; Dubé, Lu, & Fellows, 2015), vilket kan vara en av anledningarna till att deltagare upplevde det svårt att förhålla sig till fastan under sociala tillställningar och således anpassade fastan efter dessa, snarare än tvärtom.

Flera nämnde att förändrade levnads- eller familjesituationer i form av civilstånd eller graviditet försvårade genomförandet av den periodiska fastan så pass mycket att det ledde till avbrott. Tillämpningen av fastan upplevdes som enkelt när man var singel, levde ensam eller inte behövde rätta sig efter andras rutiner, vilket är i enighet med tidigare forskning (Antoni, Robertson, Robertson, Denise, & Johnston, 2018). Bjerre m.fl. (2021) menar att stöd från bland annat familj är viktigt för individer som vill tillämpa periodisk fasta, vilket skulle kunna tyda på att individerna i denna studie som avbröt fastan upplevde avsaknad av sådant stöd och således avbröt fastan.

### **Periodisk fasta - en diet eller en livsstil?**

Resultatet visade att periodisk fasta som diet upplevdes friare eller enklare att tillämpa då man fick äta vad man ville under ätfönstret, samt att man fick äta sig mätt. Detta visar på en fördel jämfört med andra dieter som involverar beräkning av kalorier eller uteslutandet av en viss typ av livsmedel i syfte att gå ner i vikt. Att utesluta vissa livsmedel helt har visats bidra till

negativt förhållande till mat och ett ökat sug efter kaloritäta livsmedel (Swinburn & Egger m.fl., 2004), samt öka risken för hetsätning (Buchanan & Sheffield, 2017). Att begränsa energiintaget har visats ha en liknande effekt på begäret efter vissa livsmedel, vilket beskrivits som en bidragande faktor till att dieter misslyckas (Buchanan & Sheffield, 2017). Dieter som baseras på kalori restriktion kan även ställa höga krav på personen som utför dem när det kommer till kunskap om nutrition samt att räkna och registrera kalorier (Solbrig m.fl., 2017).

Traditionella dieter med kalori restriktion upplevdes bidra till en mindre känsla av mättnad under dagen. En deltagare beskrev hur dessa skapade en ständig känsla av svält. Känsla av hunger har även kopplats till impulsiv konsumtion av livsmedel under dieter med kalori restriktion, vilket kan bidra till en negativ påverkan på resultatet och upplevelsen av genomförandet (Nederkoorn m.fl., 2009). Periodisk fasta kan i relation till dessa dieter ses som en variant av intuitivt ätande, vilket innebär att vad och hur mycket man äter baseras på vad man upplever känns rätt. En högre nivå av intuitivt ätande har visats vara associerat med en hälsosam kroppsvikt (Camilleri m.fl., 2016).

En intressant perspektiv på periodisk fasta som deltagare belyser är att det är en livsstil snarare än en diet. Att se på ett kostmönster som något som är del av ens vardag snarare än något man gör tillfälligt kan ha en stor påverkan på en individs framgång när målet är att gå ner i vikt. Detta då tillfälliga dieter sällan lyckas och ibland kan ha motsatt effekt (Mann m.fl., 2007). Att benämna något som en livsstil är även ett tecken på att det utförs helt frivilligt och med entusiasm (se avsnitt nedan), till skillnad från tillfälliga dieter som ofta kräver kontinuerligt arbete med motivation och support för att uppnå önskat resultat (Gorin m.fl., 2014).

### **Resultatet utifrån Self Determination-Theory**

Som tidigare nämnt är välbefinnande enligt SDT beroende av tre psykologiska behov: autonomi, kompetens och tillhörighet. Genom att med hjälp av denna teori analysera upplevelser deltagarna beskrivit besvaras frågeställningen om huruvida periodisk fasta kan ha en främjande eller hämmande effekt på individers upplevda välbefinnande.

#### *Autonomi*

Känslan av autonomi beskrivs av flera deltagare i hur periodisk fasta upplevs anpassningsbart och flexibelt. De deltagare som tillämpat periodisk fasta i syfte att gå ner i vikt beskrev även hur det upplevde mer frihet och mindre restriktioner till skillnad mot andra dieter som baseras i att begränsa energiintaget under hela dagen. Värt att påpeka är att motivation att gå ner i vikt mer än sällan är kopplat till yttre motivationsfaktorer som andras människors förväntningar eller kroppsuppfattning. Som tidigare nämnt kan yttre motivationsfaktorer enligt SDT internaliseras om de tre psykologiska behoven uppfylls. Deltagarnas positiva erfarenheter av fasta i relation till vikt nedgång skulle därför delvis kunna bero en stark känsla av kompetens baserat på tidigare erfarenheter med andra dieter där önskvärt resultat inte uppnåts och känslan av kompetens varit låg. De deltagare som inte hade något specifikt mål gällande vikt nedgång beskrev hur nyfikenhet kring periodisk fasta skapades på grund av de potentiella fysiologiska hälso fördelarna. En deltagare beskrev även en ökad känsla av att vara i kontroll, vilket direkt beskriver definitionen av autonomi.

### *Kompetens*

Upplevd kompetens hos deltagarna verkar vara hög då flera beskriver hur periodisk fasta är enkelt och smidigt att genomföra. Eftersom fastan även kan appliceras stegvis, vilket flera deltagare indikerat, är det möjligt att sätta individanpassade mål i relation till hur fastan utförs. Något som dock skulle vara en hämmande kompetensfaktor är den negativa feedbacken i form av obehag som deltagare beskriver att de upplevt i början av fastan. Här kan andra faktorer som autonomi antas spela en stor roll i viljan att fortsätta. Samtliga deltagare som utfört fastan under en längre period beskriver dock en positiv feedback efter att obehagen passerat, vilket bidragit till att fastan fullföljts. Deltagare beskriver även upplevelsen av att kroppen mår bättre, att de sov bättre eller att magen mår bättre, vilket kan beskrivas som positiv feedback som bidragit till en ökad känsla av kompetens i relation till utförandet av fastan.

### *Tillhörighet*

Att hoppa över frukosten var för majoriteten av deltagarna det självklara alternativet då den inte ansågs vara en social måltid. Därför kan man anta att det praktiska utförandet av periodisk fasta inte har en hämmande effekt på möjligheten att uppfylla behovet av tillhörighet. Deltagare nämner även att de anpassar periodisk fasta efter sociala sammanhang. Med andra ord prioriteras sociala tillställningar före utförandet av fastan. När man tittar på fastan specifikt som ett beteende hade några deltagare vänner i sin närhet som också utförde den, vilket gjorde det möjligt att dela sina erfarenheter. Facebookgrupper som deltagare rekryterades från (se metodavsnitt) verkar även kunna bidra med en känsla av tillhörighet genom att skapa en digital miljö som är inkluderande, uppmanande och respektfull. Vissa deltagare beskriver dock hur de blivit ifrågasatta och behövt förklara varför man valde att hoppa över en måltid om dagen. En kvinna berättade hur hon ibland kände ett behov av att påpeka att hon åt stora portioner mat på grund av fastan i syfte att undvika bli ifrågasatt eller bli kritiserad. Dessa exempel visar tydligt att beteendet kan ha en hämmande effekt på känslan av tillhörighet, då det skiljer sig från traditionell kosthållning samt fortfarande är en relativt ny metod som inte alla känner till.

Baserat på deltagarnas erfarenheter antas periodisk fasta kunna vara ett beteende som till stor del utförs med inre motivation. Deltagare har beskrivit flera faktorer som kan antas främja en känsla av autonomi och kompetens. Tillhörighet verkar inte främjas av beteendet, förutom i de fall där individer har flera nära vänner eller tillhör en dedikerad grupp online. Faktumet att fasta skiljer sig från traditionell kosthållning samt att det är något som inte alla känner till verkar hos vissa bidra till en negativ effekt på känslan av tillhörighet. Hos andra verkar dock det praktiska genomförandet av periodisk fasta inte påverka känslan av tillhörighet negativt, då deltagarna beskriver det som anpassningsbart och flexibelt, samt att de verkar prioritera sociala tillställningar före fastan. Slutligen har flertalet deltagare beskrivit hur de på olika sätt mår bättre efter att de tillämpat periodisk fasta, vilket kan tolkas som en ökad nivå av upplevt välbefinnande.

## Slutsats och implikationer

Periodisk fasta upplevdes bidra med en förändrad relation till kost, hunger och ätande. En enkel struktur och tydliga begränsningar upplevdes skapa förutsättningar för god hälsa, genom att den skapar en känsla av frihet i vardagen samt underlättar mer hälsosamma matval. I jämförelse med tidigare dieter uppskattades möjligheten att kunna äta sig mätt samt ett förhållningssätt till ätande där fokus låg på rutiner snarare än specifika livsmedel. Resultaten framhäver sociala måltidens betydelse för individens välmående i vardagen. Vidare verkar periodisk fasta kunna bidra till välbefinnande ur ett hälsopromotivt perspektiv tolkat utifrån SDT, då den i hög grad kan genomföras med inre motivation.

Resultatet belyser vikten av att som hälsopromotör alltid ha ett helhetsperspektiv kring kost, där det är essentiellt att även ha individers förhållande till tid, mat och rutiner i åtanke för att skapa förutsättningar till hälsa och välmående. En ökad förståelse för människors upplevelser från detta perspektiv kan hjälpa i utformningen av hälsofrämjande insatser.

Framtida forskning bör fokusera på att fördjupa förståelsen kring hur måltidsordning påverkar hälsa då upplevelser kring kosthållningar, speciellt gällande viktnedgång, skiljer sig åt mellan individer. En ökad förståelse för hur kosten samverkar med andra delar av individers vardag kan skapa möjligheten till mer individbaserade råd.

## Referenslista

- Adafer, R., Messaadi, W., Meddahi, M., Patey, A., Haderbache, A., Bayen, S., & Messaadi, N. (2020). Food Timing, Circadian Rhythm and Chrononutrition: A Systematic Review of Time-Restricted Eating's Effects on Human Health. *Nutrients*, *12*(12), 3770. <https://doi.org/10.3390/nu12123770>
- Adolphus, K., Bellissimo, N., Lawton, C. L., Ford, N. A., Rains, T. M., Totosy de Zepetnek, J., & Dye, L. (2017). Methodological Challenges in Studies Examining the Effects of Breakfast on Cognitive Performance and Appetite in Children and Adolescents. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, *8*(1), 184–196. <https://doi.org/10.3945/an.116.012831>
- Affenito, S. (2007). Breakfast: A Missed Opportunity. *Journal of the American Dietetic Association*, *107*(4), 565-569. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.011>
- Alirezai, M., Kemball, C., Flynn, C., Wood, M., Whitton, J., & Kiosses, W. (2010). Short-term fasting induces profound neuronal autophagy. *Autophagy*, *6*(6), 702-710. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.4161/auto.6.6.12376>
- Antoni, R., Robertson, T., Robertson, M., & Johnston, J. (2018). A pilot feasibility study exploring the effects of a moderate time-restricted feeding intervention on energy intake, adiposity and metabolic physiology in free-living human subjects. *Journal of Nutritional Science*, *7*. <https://doi.org/10.1017/jns.2018.13>
- Assanand, S., Lehman, D., & Pinel, J. (1995). PERSONAL THEORIES OF HUNGER AND EATING. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, *36*(2A).
- Basow, S., & Kobrynowicz, A. (1993). What is she eating? The effects of meal size on impressions of a female eater. *Sex Roles*, *28*(5), 335-344. <https://doi.org/10.1007/BF00289889>
- Bellisle, F., Dalix, A., Airinei, G., Hercberg, S., & Péneau, S. (2009). Influence of dietary restraint and environmental factors on meal size in normal-weight women. A laboratory study. *Appetite*, *53*(3), 309-313. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.07.006>
- Bi, H., Gan, Y., Yang, C., Chen, Y., Tong, X., & Lu, Z. (2015). Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. *Public health nutrition*, *18*(16), 3013–3019. <https://doi.org/10.1017/S1368980015000257>
- Bjerre, N., Holm, L., Quist, J. S., Færch, K., & Hempler, N. F. (2021). Watching, keeping and squeezing time to lose weight: Implications of time-restricted eating in daily life. *Appetite*, *161*, 105-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105138>
- Bjørnara, H., Vik, F., Brug, J., Manios, Y., De Bourdeaudhuij, I., Jan, N., . . . Bere, E. (2014). The association of breakfast skipping and television viewing at breakfast with weight status among parents of 10–12-year-olds in eight European countries; the ENERGY (European

Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 17(4), 906-914. <https://doi.org/10.1017/S136898001300061X>

Bock, B., & Kanarek, C. (1995). Women and men are what they eat: The effects of gender and reported meal size on perceived characteristics. *Sex Roles*, 33(1), 109-119. <https://doi.org/10.1007/BF01547938>

Brown, Andrew W., Brown, Michelle M. Bohan, & Allison, David B. (2013). Belief beyond the evidence: Using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence.(Report)(Author abstract). *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(5), 1298-1308. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.3945/ajcn.113.064410>

Buchanan, K., & Sheffield, J. (2017). Why do diets fail? An exploration of dieters' experiences using thematic analysis. *Journal of Health Psychology*, 22(7), 906-915. <https://doi.org/10.1177/1359105315618000>

Camilleri, G., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., & Péneau, S. (2016). Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. *Obesity*, 24(5), 1154-1161. <https://doi.org/10.1002/oby.21440>

Carlson, O., Martin, B., Stote, K., Golden, E., Maudsley, S., Najjar, S., . . . Mattson, M. (2007). Impact of reduced meal frequency without caloric restriction on glucose regulation in healthy, normal-weight middle-aged men and women. *Metabolism, Clinical and Experimental*, 56(12), 1729-1734. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2007.07.018>

Chaiken, S., & Pliner, P. (1987). Women, but not Men, Are What They Eat: The Effect of Meal Size and Gender on Perceived Femininity and Masculinity. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 13(2), 166-176. <https://doi.org/10.1177/0146167287132003>

Chaix, A., Zarrinpar, A., Miu, P., & Panda, S. (2014). Time-Restricted Feeding Is a Preventative and Therapeutic Intervention against Diverse Nutritional Challenges. *Cell Metabolism*, 20(6), 991-1005. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2014.11.001>

Chakravarthy, M., & Booth, F. (2004). Eating, exercise, and "thrifty" genotypes: Connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases. *Journal of Applied Physiology*, 96(1), 3-10. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00757.2003>

Cook, D., & Artino, A. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997-1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>

Cordain, L., Eaton, S. B., Miller, J. B., Mann, N., & Hill, K. (2002). The paradoxical nature of hunter-gatherer diets: meat-based, yet non-atherogenic. *European journal of clinical nutrition*, 56(1), 42-52. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601353>

Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. Gleerups.

Dashti, H., Scheer, F., Saxena, R., & Garaulet, M. (2019). Timing of Food Intake: Identifying Contributing Factors to Design Effective Interventions. *Advances in Nutrition*, *10*(4), 606-620. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1093/advances/nmy131>

Dubé, L., Lu, J., & Fellows, L. (2015). Personality and Situation Predictors of Consistent Eating Patterns. *PLoS One*, *10*(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144134>

Dunbar R. (2017). Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adaptive human behavior and physiology*, *3*(3), 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>

Duan, W., Guo, Z., Jiang, H., Ware, M., Li, X., & Mattson, M. (2003). Dietary restriction normalizes glucose metabolism and BDNF levels, slows disease progression, and increases survival in huntingtin mutant mice. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of Ame*, *100*(5), 2911-2916. [10.1073/pnas.0536856100](https://doi.org/10.1073/pnas.0536856100)

Elran-Barak, R., Sztainer, M., Goldschmidt, A., Crow, S., Peterson, C., Hill, L., . . . Le Grange, D. (2015). Dietary Restriction Behaviors and Binge Eating in Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorder: Trans-diagnostic Examination of the Restraint Model. *Eating Behaviors: An International Journal*, *18*, 192-196. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.05.012>

Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Övervikt och fetma*. Hämtad 2021, 20 maj från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/overvikt-och-fetma/>

Gabel, K., & Varady, K. (2020). Current research: Effect of time restricted eating on weight and cardiometabolic health. *The Journal of physiology*. <https://doi.org/10.1113/JP280542>

Gorin, A., Powers, T., Koestner, R., Wing, R., & Raynor, H. (2014). Autonomy Support, Self-Regulation, and Weight Loss. *Health Psychology*, *33*(4), 332-339. <https://doi.org/10.1037/a0032586>

Grajower, M. M., & Horne, B. D. (2019). Clinical Management of Intermittent Fasting in Patients with Diabetes Mellitus. *Nutrients*, *11*(4), 873. <https://doi.org/10.3390/nu11040873>

Griffin, &., Mullally, S., Foley, C., Warmington, S., O'Mara, S., & Kelly, &. (2011). Aerobic exercise improves hippocampal function and increases BDNF in the serum of young adult males. *Physiology & Behavior*, *104*(5), 934-941. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.06.005>

Harvard Health Publishing. (u.å.). *4 intermittent fasting side effects to watch out for*. Hämtas 2021, 21 maj från <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/4-intermittent-fasting-side-effects-to-watch-out-for>

- Hatori, M., Vollmers, C., Zarrinpar, A., Dittacchio, L., Bushong, E., Gill, S., . . . Panda, S. (2012). Time-Restricted Feeding without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet. *Cell Metabolism*, *15*(6), 848-860. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2012.04.019>
- Heilbronn, L. K., Civitarese, A. E., Bogacka, I., Smith, S. R., Hulver, M., & Ravussin, E. (2005). Glucose tolerance and skeletal muscle gene expression in response to alternate day fasting. *Obesity research*, *13*(3), 574–581. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.61>
- Hermans, R., Larsen, J., Herman, C., & Engels, R. (2012). How much should I eat? Situational norms affect young women's food intake during meal time. *British Journal of Nutrition*, *107*(4), 588-594. <https://doi.org/10.1017/S0007114511003278>
- Hill, J. W., Elmquist, J. K., & Elias, C. F. (2008). Hypothalamic pathways linking energy balance and reproduction. *American journal of physiology. Endocrinology and metabolism*, *294*(5), 827–832. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00670.2007>
- Ho, C. (2016). Better Health With More Friends: The Role of Social Capital in Producing Health. *Health Economics*, *25*(1), 91-100. <https://doi.org/10.1002/hec.3131>
- Jamshed, H., Beyl, R., Della Manna, D., Yang, E., Ravussin, E., & Peterson, C. (2019). Early Time-Restricted Feeding Improves 24-Hour Glucose Levels and Affects Markers of the Circadian Clock, Aging, and Autophagy in Humans. *Nutrients*, *11*(6), 1234. <https://doi.org/10.3390/nu11061234>
- Johansson, U. (2020). *Näring och hälsa*. Studentlitteratur.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso-och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.
- Kahleova, H., Belinova, L., Malinska, H., Oliyarnyk, O., Trnovska, J., Skop, V., . . . Pelikanova, T. (2014). Eating two larger meals a day (breakfast and lunch) is more effective than six smaller meals in a reduced-energy regimen for patients with type 2 diabetes: A randomised crossover study. *Diabetologia*, *57*(8), 1552-1560. <https://doi.org/10.1007/s00125-014-3253-5>
- Korp, P. (2016). *Vad är hälsopromotion?*. Lund: Studentlitteratur. (166 s.)
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Levine, B., Packer, M., & Codogno, P. (2015). Development of autophagy inducers in clinical medicine. *The Journal of Clinical Investigation*, *125*(1), 14-24. <https://doi.org/doi:10.1172/JCI73938>



Levitsky, D., & Pacanowski, C. (2013). Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Physiology & Behavior*, *119*, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.05.006>

Livsmedelsverket. (u.å.). *Dieter*. Hämtat 2021, 21 maj från [https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/dieter-och-viktnedgang1/dieter#Periodisk\\_fasta,\\_halvfasta](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/dieter-och-viktnedgang1/dieter#Periodisk_fasta,_halvfasta)

Longo, V. D., & Panda, S. (2016). Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Cell metabolism*, *23*(6), 1048–1059. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2016.06.001>

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen, M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård* (s.219-234). Studentlitteratur.

Mann, T., Tomiyama, J., Westling, E., Lew, M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *The American psychologist*, *62*(3), 220–233. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220>

Manoogian, E., Chaix, A., & Panda, S. (2019). When to Eat: The Importance of Eating Patterns in Health and Disease. *Journal of Biological Rhythms*, *34*(6), 579-581. <https://doi.org/10.1177/0748730419892105>

Mahoney, C. R., Taylor, H. A., Kanarek, R. B., & Samuel, P. (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiology & behavior*, *85*(5), 635–645. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.06.023>

Marangoni F, Poli A, Agostoni C, Di Pietro P, Cricelli C, Brignoli O, et al. A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. *Acta Biomed*. 2009;80:166–71.

Marosi, K., & Mattson, M. (2014). BDNF mediates adaptive brain and body responses to energetic challenges. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, *25*(2), 89-98. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2013.10.006>

Mattson, M.P., Allison, D.B., Fontana, L., Harvie, M., Longo, V.D., Malaisse, W.J., . . . Panda, S. (2014). Meal frequency and timing in health and disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *111*(47), 16647-16653. <https://doi.org/10.1073/pnas.1413965111>

Mattson M. P. (2015). Lifelong brain health is a lifelong challenge: from evolutionary principles to empirical evidence. *Ageing research reviews*, *20*, 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2014.12.011>

Mcallister, M., Pigg, B., Renteria, L., & Waldman, H. (2020). Time-restricted feeding improves markers of cardiometabolic health in physically active college-age men: A 4-week

randomized pre-post pilot study. *Nutrition Research (New York, N.Y.)*, 75, 32-43.  
<https://doi.org/10.1016/j.nutres.2019.12.001>

Moro, T., Tinsley, G., Bianco, A., Marcolin, G., Pacelli, Q.F., Battaglia, G., Palma, A., Gentil, P., Neri, M., & Paoli, A. (2016). Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of Translational Medicine*, 14(1), 290. <https://doi.org/10.1186/s12967-016-1044-0>

Nakajima, K., & Suwa, K. (2015). Association of hyperglycemia in a general Japanese population with late-night-dinner eating alone, but not breakfast skipping alone. *Journal of diabetes and metabolic disorders*, 14, 16. <https://doi.org/10.1186/s40200-015-0147-0>

Nationalencyklopedin. (u.å.). Fasta. I *Nationalencyklopedin*. Hämtat 2021, 19 maj från <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/fasta>

National Health Service. (u.å.). Healthy breakfasts (for people who hate breakfast). Hämtad 2021, 10 maj från <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/eight-tips-for-healthy-eating/#breakfast>

National Health Service. (u.å.). 8 tips for healthy eating. Hämtad 2021, 10 maj från <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-breakfasts-recipes/>

Nederkoorn, Guerrieri, Havermans, Roefs, & Jansen. (2009). The interactive effect of hunger and impulsivity on food intake and purchase in a virtual supermarket. *International Journal of Obesity*, 33(8), 905-12. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.98>

Nordic Council of Ministers. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity*. Nordic Co-operation. <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:701820/FULLTEXT01.pdf>

Odegaard, A., Jacobs, D., Steffen, L., Van Horn, L., Ludwig, D., & Pereira, M. (2013). Breakfast frequency and development of metabolic risk. *Diabetes Care*, 36(10), 3100-3106. <https://doi.org/10.2337/dc13-0316>

Abrahamsson, L., Andersson, A & Nilsson, G. (Red.). (2013). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition*. Studentlitteratur.

Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., & Moro, T. (2019). The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients*, 11(4), Nutrients, 2019 Apr, Vol.11(4). <https://doi.org/10.3390/nu11040719>

Parr, E., Devlin, B., Radford, B., & Hawley, J. (2020). A Delayed Morning and Earlier Evening Time-Restricted Feeding Protocol for Improving Glycemic Control and Dietary Adherence in Men with Overweight/Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 12(2), 505. <https://doi.org/10.3390/nu12020505>

- Pinilla, L., Aguilar, E., Dieguez, C., Millar, R. P., & Tena-Sempere, M. (2012). Kisspeptins and reproduction: physiological roles and regulatory mechanisms. *Physiological reviews*, 92(3), 1235–1316. <https://doi.org/10.1152/physrev.00037.2010>
- Potter, C., Griggs, R., Brunstrom, J., & Rogers, P. (2019). Breaking the fast: Meal patterns and beliefs about healthy eating style are associated with adherence to intermittent fasting diets. *Appetite*, 133, 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.10.020>
- Raaijmakers, L., Bessems, K., Kremers, S., & Van Assema, P. (2010). Breakfast consumption among children and adolescents in the Netherlands. *European Journal of Public Health*, 20(3), 318-324. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1093/eurpub/ckp191>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–762. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Regmi, P., & Heilbronn, L. K. (2020). Time-Restricted Eating: Benefits, Mechanisms, and Challenges in Translation. *iScience*, 23(6), 101161. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2020.101161>
- Rogers, P. (1997). How important is breakfast? *British Journal of Nutrition*, 78(2), 197-198. <https://doi.org/10.1079/BJN19970139>
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.
- Schaumberg, K., Anderson, D. A., Reilly, E. E., & Anderson, L. M. (2015). Does short-term fasting promote pathological eating patterns?. *Eating behaviors*, 19, 168–172. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.005>
- Seimon, R., Roekenes, J., Zibellini, J., Zhu, B., Gibson, A., Hills, A., . . . Sainsbury, A. (2015). Do intermittent diets provide physiological benefits over continuous diets for weight loss? A systematic review of clinical trials. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 418, 153-172. <https://doi.org/10.1016/j.mce.2015.09.014>
- SFS 2003:460. *Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor*. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som\\_sfs-2003-460](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460)
- Solbrig, L., Jones, R., Kavanagh, D., May, J., Parkin, T., & Andrade, J. (2017). People trying to lose weight dislike calorie counting apps and want motivational support to help them achieve their goals. *Internet Interventions : The Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health*, 7, 23-31. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.12.003>

- Solianik, R., & Sujeta, A. (2018). Two-day fasting evokes stress, but does not affect mood, brain activity, cognitive, psychomotor, and motor performance in overweight women. *Behavioural brain research*, 338, 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.10.028>
- Stice, E., Davis, K., Miller, N., & Marti, C. (2008). Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(4), 941-946. <https://doi.org/10.1037/a0013644>
- Stote, K.S., Baer, D.J., Spears, K., Paul, D.R., Harris, G.K, Rumpler, W.V., . . . Mattson, M.P. (2007). A controlled trial of reduced meal frequency without caloric restriction in healthy, normal-weight, middle-aged adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85(4), 981-988. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.4.981>
- Sundaram, S., & Yan, L. (2016). Time-restricted feeding reduces adiposity in mice fed a high-fat diet. *Nutrition Research*, 36(6), 603-611. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2016.02.005>
- Swinburn, B., & Egger, G. (2004). The runaway weight gain train: Too many accelerators, not enough brakes. *British Medical Journal Publishing Group*, 329(7468), 736-739. <https://doi.org/10.1136/bmj.329.7468.736>
- Wilkinson, M. J., Manoogian, E., Zadourian, A., Lo, H., Fakhouri, S., Shoghi, A., Wang, X., Fleischer, J. G., Navlakha, S., Panda, S., & Taub, P. R. (2020). Ten-Hour Time-Restricted Eating Reduces Weight, Blood Pressure, and Atherogenic Lipids in Patients with Metabolic Syndrome. *Cell metabolism*, 31(1), 92–104. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.11.004>
- Zoran, D. L. (2010). Obesity in dogs and cats: a metabolic and endocrine disorder. The Veterinary clinics of North America. *Small animal practice*, 40(2), 221–239. <https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2009.10.009>
- Zilberter, T., & Zilberter, E. Y. (2014). Breakfast: to skip or not to skip?. *Frontiers in public health*, 2, 59. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00059>
- Van Cauter, E., Polonsky, K., & Scheen, A. (1997). Roles of Circadian Rhythmicity and Sleep in Human Glucose Regulation1. *Endocrine Reviews*, 18(5), 716-738. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1210/edrv.18.5.0317>
- van den Bree, M. B., Przybeck, T. R., & Robert Cloninger, C. (2006). Diet and personality: associations in a population-based sample. *Appetite*, 46(2), 177–188. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.12.004>
- Vartanian, L., Herman, C., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48(3), 265-277. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.008>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*.  
[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forsknings-sed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forsknings-sed_VR_2017.pdf)

Vårdguiden. (u.å.). *Ätstörningar*. Hämtat 2021, 22 maj från  
<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/atstorningar/>

Walsh, J., Edgett, B., Tschakovsky, M. & Gurd, B. Fasting and exercise differentially regulate BDNF mRNA expression in human skeletal muscle. (2015). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(1), 96-98. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0290>

World Health Organisation. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Hämtad 2021, 14 maj från <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

World Health Organisation. (2021). *Constitution*. Hämtad 2021, 14 maj från:  
<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Yantcheva, B., & Brindal, E. (2013). How much does what you eat matter? The potential role of meal size, fat content, and gender on ratings of desirability. *Eating Behaviors : An International Journal*, 14(3), 285-290. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.001>

Young, M., Mizzau, M., Mai, N., Sirisegaram, A., & Wilson, M. (2009). Food for thought. What you eat depends on your sex and eating companions. *Appetite*, 53(2), 268-271. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.07.021>

## Bilagor

### Bilaga 1: Inbjudan att delta

Hej allesammans!

Jag heter Kim Simonsson och studerar hälsopromotion och kostevenskap på Göteborgs universitet. Jag och två av mina klasskamrater skriver just nu en kandidatuppsats om periodisk fasta. Syftet med vår uppsats är att undersöka människors upplevelse av periodisk fasta, både fördelar och nackdelar, samt vad som gör det lättare eller svårare att genomföra.

Har du erfarenhet av periodisk fasta (dvs 16:8 med ätfönster på ca 8 timmar) som du genomfört tidigare under en period eller utför den just nu? I så fall skulle vi uppskatta om du kan tänka dig att ställa upp på en intervju där du berättar om dina erfarenheter.

Om du är intresserad eller har några frågor hör av dig till: [gussimonki@student.gu.se](mailto:gussimonki@student.gu.se)

Tack på förhand

### Bilaga 2: Intervjuguide

## Intervjuguide

Intervjuare:

Datum:

Intervjuplats:

Längd på intervju (min):

Syfte med intervju/upsatsen:

Att utforska upplevelser av periodisk fasta hos individer med tidigare eller nuvarande erfarenheter av periodisk fasta av 16:8-metoden.

## Frågor

**Ingångsfråga** - "Berätta om dina erfarenheter med periodisk fasta".

## Bakgrundsfakta

- Kön

- Ålder
- Hur tillämpade/tillämpar du fastan?
- Hur länge tillämpade du/har du tillämpat fastan?

### **Motivation bakom fastan**

- Hur fick du först höra om periodisk fasta
- Hur det kommer sig att du började med fastan?

### **Uppfattning om fasta**

- Hur har du själv sökt upp information kring periodisk fasta?
- Om du har erfarenhet av andra dieter, hur upplever du att periodisk fasta är annorlunda?
- Baserat på tidigare erfarenheter, vad är din uppfattning om hur fasta kan vara bra för individer?
- Tror du att fasta är något för alla?
- Vilka tips skulle du ge till individer som är intresserade av att börja fasta?

### **Upplevelser av genomförandet av fastan**

- Berätta hur du mådde/mår under fastan
- Upplevde du några förändringar i relation till din hälsa?
- Hur enkelt eller svårt upplevde du det var att genomföra fastan?
- Upplevde du några praktiska svårigheter?
- Är det någon i din närhet som testat periodisk fasta?

### **Hindrande och stöttande faktorer**

(Fostar just nu)

- Berätta vad det som gör att du fortsätter
- Vilken tror du var den viktigaste faktorn som gjorde att det fungerade /fungerar för just dig?

(Tidigare erfarenheter av fasta)

- Berätta vad som fick dig att sluta
- Vilken tror du var den viktigaste faktorn som gjorde att det inte fungerade för just dig?

### **Matvanor innan, under och efter fastan**

- Har dina matvanor förändrats på grund av fastan?
- Har din relation till hunger förändrats med fasta?
- Har din relation till mat förändrats med fasta?

### Bilaga 3: Utdrag ur analysmatris

<b>Intervju #2</b>		
<b>Meningsenhet</b>	<b>Kondenserad meningsenhet</b>	<b>Kod</b>
(...) man fick inte de här liksom men blodsockerfallen eller de här dipparna under dagarna... Man kände sig väldigt pigg på morgnarna	Fick inte de här dipparna, väldigt pigg på morgnarna	Pigg på morgnarna
Kände mig inte alls lika så här liksom små... åt inte alls lika mycket, va inte lika sugen heller.	Minskat sug och minskat småätande	Mindre sug att småäta
Vi brukar segla med min familj på somrarna och då blev det såhär ganska sena middagar att så här, ah men man äter typ så här vid 9 ibland halv 10 och sedan var det alltid så himla såhär ah men najs frukost på båten och det var liksom så här äggröra och grejer och smoothies och då var det så himla svårt att så här 'nej men jag ska hålla mig nu till 12' (...)	Semester med sena middagar och god frukost gjorde det svårt att hålla fastan	Semester ledde till avbrott
Det kändes som att man blev mer sugen också på så här bara fräsch mat liksom.	Man blev mer sugen på fräsch mat.	Mer sugen på fräsch mat



## Bilaga 4: Utdrag ur sammanställning analysmatris

#	Kod	Underkategori	Kategori
1	Äter mer energitäta måltider	Förändrade preferenser	Hälsosammare matvanor
2	Mer sugen på bra fräsch mat		
3	Ökat fokus på näringsriktig mat		
4	Äter mer grönsaker		
9	Mer intresserad av råvaror av bra kvalitet		
13	Mer näringsrikt och kaloririkt		
15	Större portioner		
2	Mindre sug att småäta	Minskat småätande	
2	Mindre småätande på kvällen		
3	Minskat småätande		
8	Inget utrymme för småätande		
9	Minskat omedvetet ätande		
7	Mindre sug efter mat		
8	Lättare att undvika godis	Minskat sötsug	
3	Minskat sötsug		
9	Mindre sötsug		
6	Ökad medvetenhet kring livsmedelsval	Ökad medvetenhet kring matval	
2	Mer medveten om matval		

## Bilaga 5: Informerat samtycke

### Förfrågan om att delta i intervju angående periodisk fasta

Vi skriver för närvarande en kandidatuppsats där vi vill undersöka individers upplevelser och erfarenheter av periodisk fasta. Vi söker dig som just nu genomför eller tidigare har genomfört periodisk fasta enligt 16:8-metoden (fasta genomförs under 16 timmar av dygnet, varav man under resterande timmar intar dagens måltider), och vi vill gärna ta del av din berättelse i en intervju på cirka 45 minuter. Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt och kommer endast vara tillgängliga för behöriga. Intervjumaterialet kommer att raderas efter att uppsatsen är godkänd.

Resultatet kommer att presenteras i en kandidatuppsats vid Göteborgs universitet som du har möjlighet att ta del av. Redovisningen av resultatet kommer att ske så att ingen individ kan identifieras.

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta din medverkan. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta behöver du inte uppge varför.

Författare och ansvariga för uppsatsen är Erik Kindbom, Kim Simonsson och Jenny Häggblom, samtliga studenter på Hälsopromotionsprogrammet vid Göteborgs universitet med inriktning kostvetenskap. Handledare för denna kandidatuppsats är Lena Gripeteg, medicine doktor.

Har du frågor om studien är du välkommen att höra av dig till någon av oss:

Erik Kindbom, student inom kostvetenskap/hälsopromotionsprogrammet  
Mejladress: gudkindber@student.gu.se  
tel: 0723660878

Kim Simonsson, student inom kostvetenskap/hälsopromotionsprogrammet  
mejladress: gussimonki@student.gu.se  
tel: 0725376101

Jenny Häggblom, student inom kostvetenskap/hälsopromotionsprogrammet  
mejladress: gushaggbje@student.gu.se  
tel: 0707425758

### Samtycke till att delta i studien

Jag har fått muntlig och skriftlig informationen om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Härmed samtycker jag till att delta i studien "Individens upplevelse av periodisk fasta". Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationen jag fått.

Vi som mottar samtycke: Erik Kindbom, Kim Simonsson, Jenny Häggblom