INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Varför carnivore?

– En kvantitativ enkätstudie om valet bakom den omtalade köttätardieten carnivore.

Oona Bushe

Sanna Gustafsson

Kandidatuppsats 15 hp

Program:	Kost- och ledarskapsprogrammet
Huvudområde:	Kostvetenskap
Termin:	vt 2025
Handledare:	Patrik Hansson
Examinator:	Hillevi Prell

Varför carnivore? En kvantitativ enkätstudie om valet bakom den omtalade köttätardieten carnivore.

Kandidatuppsats 15 hp

Författare:	Oona Bushe, Sanna Gustafsson
Program:	Kost- och ledarskapsprogrammet
Termin:	vt 2025
Handledare:	Patrik Hansson
Examinator:	Hillevi Prell

Nyckelord:	Carnivore Diet; Health Belief Model; Kosthållning; Low-carbohydrate diet; Köttätardiet

---

Sammanfattning

Syfte: Studiens syfte var att undersöka och analysera faktorer bakom valet av carnivoredieten.

Metod: En enkät skickades ut i en stor Facebookgrupp där intresset för carnivore delas mellan medlemmarna. Totalt svarade 71 deltagare på enkäten och vidare sammanställdes resultatet genom deskriptiv statistik, kvantitativa tester, kvalitativ analys och presenterades sedan grafiskt och i text.

Resultat: Resultatet av studien visade att olika typer av mediala plattformar var dominerande i individers första kontakt med carnivoredieten. Den informationskälla som deltagarna skildrar var enligt resultatet grundad i främst anekdotiska berättelser på hälsosam vinning. Resultatet visade även att den mest frekvent nämnda motivationsfaktorn var förbättrad hälsa samt att lindra sjukdomsrelaterade besvär. Trots en närvarande riskidentifiering hos deltagarna ansågs det inte vara en hindrande faktor till att vilja påbörja dieten.

Slutsats: Resultatet indikerade på att sociala medier, omgivning och berättelser kring dieten hade ett stort inflytande på valet av carnivore. Slutsatser drogs kring att positiva anekdotiska berättelser vägde tyngre för studiens urvalsgrupp än upplevda risker med carnivoredieten i beslutet till utövande. Ytterligare konstaterades att ett tidigare dietmönster innehas av majoriteten av deltagarna i studien, detta ledde till slutsatsen att det var en motivationsfaktor till dieten.

En avsaknad av forskning påpekades inom ämnesområdet och på valet av carnivore. Detta ansåg författarna vara ett intressant fält att fortsätta forskningen inom då dieten går emot de aktuella kostråden i Sverige. Det rekommenderades även att utöka forskningsfältet vad gäller carnivoredietens långtidseffekter inom hälsa och välmående. Detta för att skapa en större förståelse och insyn i dietens avtryck.

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till handledaren av uppsatsen Patrik Hansson för inblicksfulla råd och stöttning under skrivandet. Minst lika stort tack utdelas till alla deltagare som har ställt upp och delat sina erfarenheter och tankar kring carnivore, utan detta hade inte studien varit möjlig att genomföra!

I detta arbete har Microsoft Copilot använts som ett stödverktyg i enlighet med institutionen för kost- och idrottsvetenskaps riktlinjer för artificiell intelligens (AI). Verktyget har använts för inspiration vid idéutveckling samt som stöd vid tolkning av kvantitativ analys. Ingen text i detta arbete har genererats direkt av ett AI-verktyg. Allt innehåll är självständigt formulerat och bygger på egen analys och reflektion. Syftet med denna redovisning är att vara transparent med hur AI har integrerats i lärandeprocessen.

Nedan följer en översiktlig redovisning av hur arbetet har fördelats procentuellt.

Arbetsfördelning av områden	**Procent utfört av Sanna/Oona**
Planering av studien	**50/50**
Introduktion	**0/100**
Bakgrund	**50/50**
Metod	**50/50**
Resultat	**50/50**
Kvalitativ analys	**0/100**
Kvantitativ analys	**100/0**
Diskussion	**100/0**

Innehållsförteckning

1.Introduktion 5
1.1 Syfte och frågeställningar 5
2. Bakgrund 6
2.1 Kostråd och näringsrekommendationer 6
2.2 Carnivore 6
2.3 Diet och påverkan 9
2.4 Teorier & begrepp kopplat till dietval 10
3. Metod 12
3.1 Design 12
3.2 Urval 12
3.4 Dataanalys 13
3.5 Forskningsetiska överväganden 14
4. Resultat 15
4.1 Vilka risker kan man identifiera innan man påbörjar dieten? 16
4.2 Vilken roll spelar tidigare erfarenheter och upplevelser av kost och hälsa i beslutet att följa en köttätardiet? 16
4.3 Vilka är de största motivationsfaktorerna till att påbörja dieten? 19
5. Diskussion 23
5.1 Metoddiskussion 23
5.2 Resultatdiskussion 25
5.3 Avslutande resultatdiskussion 27
6. Slutsatser och implikationer 27
7. Referenser 29
8. Bilagor 31

1.Introduktion

Under de senaste decennierna har kosthållning blivit ett alltmer utforskat ämne både inom folkhälsa, vetenskaplig forskning samt kulturella diskussioner. I takt med att livsstilsrelaterade sjukdomar som autoimmuna tillstånd, obesitas och typ 2-diabetes ökat globalt, har intresset för alternativa koststrategier vuxit. En av de mer kontroversiella och samtidigt snabbt växande kosttrenderna är den så kallade carnivoredieten. En extrem lågkolhydratkost som uteslutande består av enbart animaliska produkter såsom animaliskt fett, ägg, fisk och kött (Staudacher m.fl., 2024).

Till skillnad från mer etablerade lågkolhydratdieter som keto, LCHF eller paleokost, går carnivore ännu längre i sin restriktivitet. Med hjälp av anekdotiska berättelser menar förespråkare att dieten kan leda till lindring av kroniska besvär, viktminskning, förbättrad allmänhälsa, förbättrad tarmhälsa och minskad inflammation. Kritiker varnar dock för brist på vetenskapligt stöd, näringsbrister och långsiktiga hälsorisker med dieten (Goedeke m.fl., 2025; Lennerz m.fl., 2021). Trots detta rapporterar många människor förbättringar i både sin fysiska och psykiska hälsa (Lennerz m.fl., 2021). Detta lägger grunden till en nyfikenhet i detta arbete som riktar in sig på vilka faktorer som faktiskt motiverar individer att vilja påbörja och upprätthålla en så radikal kosthållning trots befintlig riskidentifiering. Tidigare forskning har i huvudsak fokuserat på de fysiologiska effekterna av lågkolhydratkost men det finns begränsad kunskap inom de psykologiska, sociala och identitetsskapande aspekterna i detta kostval. I en tid där kost inte enbart handlar om näring utan också om livsstil, självbild och tillhörighet, blir det allt viktigare att förstå de underliggande faktorerna bakom människans kostbeslut.

I denna studie undersöks alltså vilka faktorer som motiverar individer att påbörja en uteslutande kosthållning. En enkätundersökning riktad till personer som aktivt följer, har följt eller vill följa dieten utformades. Den avsåg att kartlägga bland annat inställning till aktuella kostråd, tidigare kostvanor, emotionella drivkrafter samt social påverkan. Genom att sedan analysera data kunde studien bidra till en mer nyanserad förståelse av hur kostval formas. I fokus står den samtida livsstilen, kroppsideal och psykologiska upplevelser som motiverar människan att ändra sin kost trots att det går emot de aktuella kostråden i Sverige.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att undersöka samt analysera vilka faktorer som ligger till grund för att gå emot de vedertagna kostråden genom att påbörja en köttätardiet som carnivore. Genom kvantitativ och kvalitativ analys undersöks mönster och samband mellan deltagarnas upplevelser och tankar kring valet av deras kosthållning. Uppsatsen ska bidra med en inblick i varför en individ väljer en uteslutande kost som carnivore.

De frågeställningar som ska besvaras är:

- Vilka risker kan man identifiera innan man påbörjar dieten?

- Vilken roll spelar tidigare erfarenheter och upplevelser av kost och hälsa i beslutet att följa en köttätardiet?

- Vilka är de största motivationsfaktorerna till att påbörja dieten?

2. Bakgrund

Bakgrunden inleds med en sammanfattande överblick om vad som betraktas som en hälsosam kosthållning enligt vetenskap och rekommendationer. Sedan beskrivs carnivore som diet, tidigare forskning på dieten samt riskfaktorer med denne. Avsnitten under ger läsaren en inblick i vad en diet är och vad som kan påverka en individs val till att påbörja en diet utifrån tidigare forskning samt tre teorier och begrepp; eWOM, WOM och The Health Belief Model.

2.1 Kostråd och näringsrekommendationer

Den kosthållning som rekommenderas nästintill universellt är en varierad kost som sägs ska kunna tillgodose människans fullständiga näringsbehov (USDA, 2020). Denna typ av kost innebär en konsumtion av animaliska och vegetabiliska näringskällor som utvinns från de olika livsmedelsgrupperna, detta har kunnat kopplas till positiva hälsoresultat i epidemiologiska studier. Connor m.fl. (2020) visar på att den varierade kosten som också benämns medelhavskost medför en lägre risk för diabetes, främjar den allmänna hälsan och bidrar till en hållbar matkonsumtion. Kostmönstret innebär stora mängder av frukt, grönsaker, baljväxter, nötter, fisk, fibrer och ett måttligt intag av alkohol.

Medelhavskosten stöds även av de nordiska näringsrekommendationerna (NNR), som grundas på vetenskaplig forskning och som ligger till grund för de nationella kostråden i Sverige (Nordic council of ministers, 2023). Sammanfattningsvis menar Nordic council of ministers (2023) riktlinjer och rekommendationer att ett större intag av frukt, grönsaker, bär, fisk, nötter, fullkorn, baljväxter samt mejeriprodukter med låg fetthalt karaktäriserar en hållbar kosthållning. I egenskap av vad man bör reducera sitt intag av nämns rött samt bearbetat kött, raffinerade spannmål och sötade drycker. Dessa anpassningar skapar ett kostmönster som leder till positiva hälso-samt klimateffekter.

Vidare berörs rekommendationer som gäller konsumtion av animaliska produkter då studien fokuserar på just detta. I den nyaste upplagan av de nordiska näringsrekommendationerna lyfter man att rött kött är en bra källa till vitamin B6, B12 och järn, zink, riboflavin samt tiamin. Det är även oundvikligt att det även är en källa till högkvalitativt protein. Det rekommenderade intaget av rött kött bör dock inte överstiga 350 gram per vecka i tillagad vikt. Med rött kött innefattas köttet från nötkreatur, får, get och gris (Nordic council of ministers, 2023). Det påpekas här att valet av rött kött även bör stämma överens med rekommendationerna kring fettsyror. Ytterligare noteras att ur ett miljöperspektiv bör konsumtionen vara betydligt lägre än 350 gram per vecka och vid en minskning av rött kött bör inte en konsumtion av vitt kött heller ökas upp. Rekommendationerna förklaras genom att rött kött är den främsta bidragande faktorn till växthusgasutsläpp i de nordiska och baltiska länderna från kost. Den negativa miljöpåverkan är kopplad till användningen av gödselmedel, vatten och mark, bekämpningsmedel samt metanutsläpp från idisslare. Nordic council of ministers (2023) nämner även att en positiv miljöpåverkan kan vara sådan som är relaterad till biologisk mångfald och betesdrift. Dock finns det stora miljöproblem relaterade till foderproduktionen samt hanteringen av gödsel.

2.2 Carnivore

Carnivoredieten karaktäriseras av att uteslutande konsumera animaliska produkter som en strikt kosthållning. Detta innebär att utövaren exkluderar övriga näringskällor som kolhydrater, växtbaserade livsmedel samt tillsatser (O'Hearn, 2020). Dieten har på det senaste årtiondet kommit att bli populär och omtalad i både böcker och mediala forum där den hyllas av utövare som kritiserar de traditionella kostråden (Lennerz m.fl. 2021). Kritiken som behandlas i avsnitten nedan grundar sig till stor del i dietens höga innehåll av bland annat mättade fetter och dess låga innehåll av näringsämnen såsom kostfiber.

Enligt LeWine (2024) kan man kalla dieten för en elimineringsdiet och den marknadsförs främst för att vara effektiv för viktnedgång och autoimmuna sjukdomar såsom inflammatorisk tarmsjukdom (IBD), ulcerös kolit (UC) och Chrons sjukdom (Norwitz & Soto-Mota, 2024).

De livsmedel som kosten omfattar är kött, animaliskt fett, fisk och skaldjur samt ägg. Vissa anhängare av dieten inkluderar mejeriprodukter, beroende på individuell tolerans (Baker, 2019). Ytterligare kan dieten i vissa former beskrivas som en ketogen diet. Detta innebär att en diet inte innehåller tillräckligt mycket kalorier från sockerkällor som exempelvis glukos. Detta försätter kroppen i ett läge där den kompenserar med att förbränna fett och använda det som energikälla, i form av ketoner. Kroppen hamnar i ketos vilket kan bidra till viktminskning genom en ökad förbränning av fett samt lägre insulinnivåer (Staudacher m.fl., 2024).

Vad som ligger till grund för dieten finns det varierande teorier om. En grundande teori baseras på historiska studier där forskning har utförts på den nomadiska eller arktiska samhällen och den kost som rekommenderades för diabetes innan insulinet introducerades, på cirka 1920-talet (Lennerz m.fl.,2021). Innan insulinbehandling för diabetes användes en animalisk kost som behandlingsmetod där vissa varianter tillät en viss mängd grönsaker som hade ett lågt kolhydratinnehåll. Denna kostbehandling övergavs dock som en klinisk behandling när insulin uppfanns. Vad gäller den forskning som berör den animaliska kost vilken det nomadiska samhället följde så kunde den visa på att ett års utövande av strikt kost baserad på kött gav en bibehållen god hälsa utan tecken på vitaminbrister. Dock fanns en noterad negativ kalciumbalans hos deltagarna i dessa studier (Lennerz m.fl., 2021).

Något som är centralt inom carnivore är kritiken mot traditionella kostrekommendationer. Shawn Baker som är en av de största förespråkarna av dieten argumenterar i sin bok The Carnivore Diet (2019) för att man bör beakta människans historia genom evolutionen som köttätare och jägare vid utformning av kostråd. Enligt Baker (2019) inkluderar moderna kostvanor idag processade livsmedel samt kolhydrater och dessa är en ledande faktor till flera kroniska sjukdomar. De hälsofördelar Baker (2019) lyfter med dieten är bland annat förbättrad matsmältning, ökad energi samt minskad inflammation. Det understryks i boken att man bör ha en experimentell inställning till dieten och vara uppmärksam på kroppens signaler för att sedan anpassa sig därefter. Det finns ingen bestämd tidsram för hur länge någon ska följa kosthållningen enligt Baker (2019), boken lyfter anekdotiska bevis på hälsoförbättringar efter enbart några veckor men också efter lång tids utövande. Baker (2019) menar också att dieten bör testas och utvärderas av varje enskild individ, för att sedan kunna utvärdera om dennes välmående, prestanda och goda hälsa efter en tids utövande.

2.2.1 Tidigare forskning inom carnivore

Den tidigare forskning som i dagsläget finns visar på resultat där forskningen ställs mot varandra. Medan vissa studier menar på att dieten kan tillgodose människans näringsbehov säger andra forskare att kosthållningen är rent av skadlig. Det görs tydligt i samtliga artiklar nedan att mer arbete behöver läggas på att följa upp konsekvenserna av dieten under en längre tids utövande.

En av de större studierna som genomförts inom ämnet är Lennerz m.fl. (2021) observationsstudie som via webbenkät undersökte kostvanor, upplevda effekter och hälsa hos individer som har utövat carnivoredieten i minst 6 månader. Det var 2029 personer som deltog i studien och genomsnittet hade testat dieten i 14 månader. Resultatet visade att 95 procent av deltagarna rapporterade ett förbättrat allmänt hälsotillstånd som en följd av dieten. De vanligaste effekterna som nämns i studien är en ökad mental klarhet, förbättrad sömnkvalitet samt att individerna upplevde en ökad energinivå som följd av kosthållningen. Lennerz m.fl. (2021) påpekar dock att studien har en brist i objektivitet då metoden är självrapportering samt att urvalet har skett från forum där individerna ingår i, vilket kan leda till att dessa från en ingångspunkt har en positiv synvinkel på ämnet. Det lyfts även att de individer som har påbörjat dieten och möjligen upplevt negativa konsekvenser inte har kunnat medverka då urvalet endast inkluderar individer som har följt dieten i minst 6 månader är inkluderade i studien.

När det kommer till fysiska mätvärden fick deltagarna i studien fortsatt genomföra självrapportering. Deltagarna fick rapportera mätvärden som genomförts innan påbörjad studie samt efter minst 3 månaders utövande av dieten. De uppgav sedan om mätningarna var utförda av vårdpersonal eller av deltagarna själva. De mätningar som var utförda av vårdpersonal prioriterades. Resultatet från studien visade att medianen av Body Mass Index (BMI) minskade från 27,2 till 24,3. Man bad även om mätningar av triglycerider och High-density lipoprotein (HDL) som rapporterades ligga på hälsosam nivå hos deltagarna. Något som var genomgående förhöjt var Low- density Lipoprotein (LDL) som i folkmun ofta kallas för ”det onda” kolesterolet (Lennerz m.fl., 2021).

Ytterligare en nyligen genomförd studie på dieten skriven av Goedeke m.fl. (2025) fokuserar på om dieten kan tillgodose det rekommenderade näringsintaget hos vuxna i Australien. Studien genomfördes genom en modellmetod och bygger på hypotetiska näringsplaner som är baserade på 4 olika modeller av en kost som är utformad enligt carnivore. Två av modellerna inkluderade endast muskelkött utan och med mejeriprodukter medan de andra två modellerna även innehöll lever och inälvsmat. Resultatet av analysen visar att kosten kan tillgodose kroppens behov av essentiella mikronäringsämnen när man inkluderar inälvsmat och eller mejeriprodukter. Man kunde identifiera brister med kosten såsom låga värden av tiamin, vitamin C, kalcium och magnesium särskilt i den kosthållning där mejeriprodukter uteslöts (Goedeke m.fl., 2025). Budskapet från Goedeke m.fl. (2025) är att en väl utformad version av dieten kan medföra ett komplett näringsinnehåll för en vuxen, dock krävs individuell anpassning och man bör vara uppmärksam på vilka kosttillskott som kan komma att vara aktuella att tillsättas.

Sammanfattningsvis finns det forskning som pekar på att en animalisk kost kan vara bristfällande inom vissa näringsämnen. Samtidigt finns studier som visar på att ketogena dieter, inklusive carnivore kan påverka kroppensnäringsbehov genom ”nutrient-sparing effects”. Den ketogena kosten kan enligt en översiktsartikel där O’Hearn (2020) analyserar och sammanställer tidigare forskning på animaliska dieter förbättra vissa näringsämnens effektivitet eller minska kroppens behov av dessa. En hypotes kring C-vitaminbehovet hos carnivoreutövare som nämns i O’Hearn (2020) betonar den ketogena kostens inverkan på glukosbehovet. Kosthållningen kan bidra till ett minskat behov av glukos, som i sin tur kan leda till ett minskat behov av Vitamin C. O’Hearn (2020) menar att detta kan bero på att både vitamin C och glukos är konkurrerande om samma transportmekanismer i våra kroppar. Dock understryks att ytterligare forskning krävs för att styrka hypoteser som dessa. Det lyfts även att för individer som följer en strikt animalisk kost under en längre tidsperiod krävs nära övervakning av dennes näringsstatus och hälsotillstånd (O’Hearn, 2020).

Slutligen menar vissa studier på att dieten kan tillgodose människans näringsbehov i teorin. Samtidigt säger andra forskare att kosthållningen är en hälsorisk på grund av orsaker som näringsbrister, ett högt proteinintag samt ett högt intag av mättat fett. Det görs tydligt i samtliga artiklar att mer arbete behöver läggas på att följa upp konsekvenserna av dieten under en längre tids utövande.

2.2.2 Riskfaktorer med carnivore

Med vetskapen om att kost- och näringsrekommendationer inte går i linje med vad carnivoredieten innebär blir det intressant att identifiera eventuella risker med kosthållningen. De riskfaktorer som kan identifieras och som diskuteras i den forskning som finns inom fältet riktar sig främst mot brister inom mikronäringsämnen som vitamin C, kalcium, magnesium och även det bristande eller nästintill icke existerande intaget av kostfibrer (Goedeke m.fl., 2025; Lennerz m.fl, 2021). Kostfibrer är dokumenterat viktiga för människans tarmhälsa och är bland annat avgörande för bildningen av kortkedjiga fettsyror som butyrat. Butyrat skyddar tarmslemhinnan och minskar inflammation samt ger energi till cellerna i tjocktarmen (Norwitz & Soto-Mota, 2024). Vidare menar Norwitz och Soto-Mota (2024) att kostfiber bidrar till välfungerande tarmbakterier, vilket i sin tur är viktigt för att kroppen ska kunna bilda vitaminer av sig själv såsom K-vitamin och B-vitaminer.

Något som är centralt för dieten är det högt betraktade intaget av protein. Shawn Baker anger i The Carnivore Diet inga direkta riktlinjer för hur mycket protein som bör intas per dag. Dock anger han sitt eget intag som mellan 900-1800 gram kött per dag. Det intag som Baker (2019) beskriver är långt över

det rekommenderade intaget som enligt Nordic Council of Ministers (2023) är 350 gram rött kött för en vuxen person under perioden av en vecka. Enligt Baker (2019) är det inte är en riskfaktor med ett förhöjt proteinintag och att det inte finns något tak för hur mycket en frisk person kan klara av att inta. Att ett högt proteinintag inte skulle kunna ha negativa fysiska konsekvenser finns det dock flera källor som talar emot. Det finns flera genomförda studier som påpekar att ett långvarigt högt proteinintag kan ge potentiella risker för njurfunktionen, kalciumbalansen samt påverka diometabol hälsa (Delimaris, 2013; Wu, 2016). NNR från Nordic Council of Ministers (2023) påpekar att det kan finnas risker med ett mycket högt intag av protein men att det enbart finns suggestiv evidens för dessa negativa effekter, och att det således är svårt att fastslå en övre gräns för proteinintag när det kommer till friska personer.

I en fallstudie av Wilson och Moe (2025) beskrivs hur en animalisk diet kan öka risken för njurstensbildning som följd av en hög halt animaliskt protein i kosten, samt frånvaron från alkaliska livsmedel som grönsaker och frukt. Författarna betonar de fysiologiska riskerna med dieten samt kritiserar sättet som kosttrender likt carnivore sprids på sociala plattformar. Det uppmärksammas att kostinformation på sociala medier ofta är baserad på anekdotiska bevis som saknar vetenskaplig grund. Detta menar Wilson och Moe (2025) är riskfyllt och uppmärksammar vårdpersonal att vara vaksamma på patienter som influeras av dessa kanaler för att kunna vägleda dessa med evidensbaserade näringsrekommendationer.

Enligt Nordic Council of Ministers (2023) riktlinjer och rekommendationer är de negativa hälsoeffekterna från en konsumtion av rött kött den stora mängden mättat fett samt att konsumtionen av livsmedelsgruppen medför ökad risk för cancer i tjock- samt ändtarmscancer och kan även öka risken för hjärt-och kärlsjukdomar. Detta stämmer in med Huang m.fl. (2021) som fastlår en ökad risk för olika typer av cancer vid konsumtion av 100 gram rött kött per dag. Den ökade risken varierar mellan 11–51 procent.

2.3 Diet och påverkan

Inom medicinsk diskurs innebär termen "diet" att kosten är speciellt utformad för personer med sjukdomar, nedsatt näringsupptag eller överkänslighet mot vissa livsmedel (Nationalencyklopedin, 2025). I dagligt tal är det vanligt att termen "diet" används med en något annorlunda innebörd. Nationalencyklopedin (2025) påpekar att massmedia använder ordet "diet" när de egentligen bör använda "kostvanor" vid en beskrivning av exempelvis viktminskningsmetoder. Detta påverkar i förlängningen hur befolkningen använder termen. Najm m.fl. (2016) definierar termen “diet “som en persons samlade kostintag och matvanor och att begreppet ofta innebär att någon anpassar eller utesluter vissa livsmedel av flera olika faktorer som påverkar de val som människor gör kring deras ätande:

Hälsoskäl

En faktor som påverkar olika dietval är matallergier/intoleranser som kräver en speciell kost. Dessa typer av dieter påverkar ens val av mat eftersom en viss sorts föda måste undvikas, anpassas eller minskas. Vissa tillstånd behöver tillgodoses med hjälp av speciella matrekommendationer. Som exempelvis svårigheter att svälja, benskörhet och försämrad matsmältning. Även olika cancersjukdomar och njursvikt kan kräva kostanpassning (Freeland-Graves & Nitzke, 2013).

Sociala faktorer

Faktorer såsom social påverkan spelar också en stor roll i val av diet. En studie med Liu m.fl. (2021) beskriver hur människor påverkas starkt av sin omgivning och om personer i ens sociala krets följer en specifik diet kan det påverka ens eget val. Liu m.fl. (2021) menar på att människors val av hur man äter styrs i hög grad av den sociala kontexten både innan och efter en måltid. Det har visat sig att i en miljö där bekanta eller vänliga människor uppmuntrar till ätande, påverkas en individs matintag i liknande form.

Skönhetsideal kan även starkt påverka val av diet, vilket en studie av Jovanovski och Jaeger (2022) visar. Jovanovski och Jaeger (2022) Argumenterar om hur samhället skapar och upprätthåller en hierarki där skönhetsideal så som smalhet idealiseras och kopplas till hälsa och val av olika dieter. Sådana föreställningar kan leda till att människor normaliserar "ohälsosamma" ideal, vilket i sin tur skapar en miljö där kroppsmissnöje och mer extrema val av kost utvecklas. De normer som hindrar hälsosamma kostvanor kan leda till att man väljer en diet som anses effektiv för viktminskning eller hälsa, trots att den är restriktiv eller svår att utöva.

Personliga skäl

I dagens samhälle där många människor lever ett stressigt och tidspressat liv, blir kostval ofta en fråga om praktisk hantering snarare än enbart näringslära (Freeland-Graves & Nitzke, 2013). För personer med begränsad tid och energi att lägga på matlagning, planering och beslutsfattande kring måltider, kan dieter som erbjuder tydliga ramar och enkelhet upplevas som särskilt attraktiva. Enligt Freeland - Graves & Nitzke (2013) kan dieter som bygger på fasta regler så som enbart äta vissa livsmedel minska den mentala belastning som annars kan uppstå vid ständiga val. Freeland-Graves & Nitzke (2013) menar vidare på att en individ kan uppfatta en känsla av kontroll och struktur i vardagen vilket kan vara psykologiskt avlastande. I detta sammanhang är dieten inte bara ett sätt att förändra kroppen, utan också ett verktyg för att förenkla livet.

2.4 Teorier & begrepp kopplat till dietval

2.4.1 WOM & eWOM

Traditionellt innebär WOM muntlig kommunikation mellan individer, ofta ansikte mot ansikte. Det bygger på personliga rekommendationer och erfarenheter, där trovärdigheten ofta är hög eftersom mottagaren känner och litar på avsändaren (Liu m.fl. 2021). Människor är mycket påverkade av sin sociala miljö, vilket innebär att personer i ens omgivning har en stark påverkan på ens beslut och ens livsstil. Liu m.fl. (2021) menar därpå att det är allmänt känt att konsumenter ofta söker information eller råd från personer de finner förtroendeingivande såsom familj, vänner eller andra fördragna informationskällor. När någon man känner delar sina positiva erfarenheter, är det lättare att tro på och följa deras råd. Detta fenomen är särskilt relevant när det gäller valet av diet då genom att försöka förstå tillförlitligheten kring den sociala dynamiken i matsammanhang kan förståelsen öka för hur sociala krafter påverkar dieter och ätbeteendet

Då den kraftiga ökningen av internetanvändningen har lett till en minskning av traditionella kommunikationsmetoder har en utvecklad gren av WOM tagit plats, nämligen eWOM. Liu m.fl. (2024) beskriver eWOM som en ny era inom sociala medier och media. Framväxten av sociala medier har lett till en betydande ökning av narrativ skapade av professionella recensenter och kreatörer. Till skillnad från traditionell WOM, där information om en produkt, tjänst eller varumärke oftast riktas till en enskild mottagare, erbjuder eWOM mer lättillgänglig information till konsumenter. Detta innebär att informationen kan nå ett mycket större antal människor oavsett tid på dygnet. Liu m.fl. (2024) menar att påverkare och talespersoner idag spelar en central roll som informationskällor inom eWOM. Deras position som influenspersoner och deras förmåga att filtrera och sprida information om produkter, tjänster och andra ämnen gör dem till viktiga aktörer i den digitala världen. Denna utveckling har särskilt påverkat valet av dieter, där deras trovärdighet och tillförlitlighet är avgörande faktorer. Med deras stora följarskara och förmåga att skapa engagerande och meningsfulla narrativ, kan effektivt påverka konsumenters uppfattningar och beteenden.

Annan forskning inom fältet visar att trovärdighet är en avgörande faktor för både WOM och eWOMs påverkan på mottagaren. Sociala medier, forum och personliga nätverk fungerar som viktiga kanaler där information om nya dieter sprids. En viktig aspekt av både WOM och eWOM är att kommunikationen ofta upplevs som mer trovärdig och tillförlitlig än genom traditionella källor. Eftersom många människor först kommer i kontakt med carnivorediet via omgivningen eller digitala

plattformar, blir WOM och eWOM relevanta begrepp för att diskutera i relation med en uteslutande kosthållning som carnivore dieten.

I en studie beskriver Castano & Escandon-Barbosa, (2022) hur människor söker råd från trovärdiga källor, såsom familj och vänner, vilket ökar övertygelseförmågan. Centrala faktorer för trovärdighet inom WOM inkluderar extroversion, självkontroll, kunskap, social kompetens, karaktär och karisma. Liu m.fl. (2024) tillägger hur kreatörer med hjälp av eWOM kan utnyttja berättande för att öka trovärdigheten och engagemanget hos sina följare med hjälp av karaktär och karisma. Genom att skapa autentiska och engagerande berättelser kan influencers öka trovärdigheten och engagemanget hos sina följare. Där personliga berättelser om framgång och hälsa kan inspirera andra att följa samma väg. Denna dynamik visar hur WOM och eWOM, genom trovärdiga och tillförlitliga källor, kan forma individers val av dieter och påverka deras hälsobeslut.

2.4.2 The Health Belief Model (HBM)

The Health Belief Model (HBM) är en av de mest använda teorierna för att beskriva hälsorelaterade beteenden och har använts i flera decennier. Teorin menar att individers beslut baseras på tron att en specifik handling kommer att leda till ett förväntat utfall (Davies & Man, 2023). Enligt teorin beror sannolikheten för att en individ ska engagera sig i förebyggande hälsobeteenden, såsom att välja en specifik diet, på hur allvarligt det aktuella beteendet uppfattas (Davies & Man, 2023). HBM definierar fyra individuella hälsouppfattningar som förklarar en individs syn på sin hälsa och motivation till beteendet: upplevd självförmåga, upplevda barriärer, upplevd mottaglighet och ledtrådar till handling (Eltorai m.fl., 2023; Davies & Man, 2023).

Trots att Health Belief Model (HBM) inte har använts som ett teoretiskt ramverk vid utformning av studiens syfte, frågeställningar eller datainsamling, bedöms modellen ändå vara relevant i tolkningen av resultaten. Enligt Eltorai m.fl (2023) kan HBM erbjuda ett analytiskt perspektiv på de psykologiska faktorer som påverkar människors kostval, vilket kan bidra till en bredare förståelse av de bakomliggande faktorerna till valet av canivoredieten. Det förespråkas inom HBM att om en individ vet vad som kommer att hända genom en viss handling, påverkar detta det kommande beteendet (Eltorai m.fl., 2023). Sannolikheten för att en individ ska anta ett beteende, såsom att äta en uteslutande diet som carnivore, är större om individen vet att det i slutändan ger positiva effekter. Det är därför viktigt att människor är medvetna om konsekvenserna av beteenden för att kunna göra informerade val (Davies & Man, 2023).

3. Metod

I metodavsnittet presenteras forskningsprocessen, inklusive undersökningens design och urval. Därefter beskrivs dataanalys, samt forskningsetiska överväganden.

3.1 Design

Valet av datainsamlingsmetod var kvantitativt genom insamling av en enkätundersökning med en induktiv ansats med målet att undersöka vilka faktorer som påverkar individers val att vilja påbörja carnivoredieten. Enligt Kristensson (2014) innebär en induktiv ansats att man utgår från tidigare forskning och fakta och därefter formulerar en teori eller hypotes. En induktiv ansats är en förutsättningslös analys för att exempelvis ta reda på människors erfarenheter, vilket överensstämmer med studiens syfte.

Enkäten innehöll huvudsakligen slutna frågor, men inkluderade även ett fåtal öppna fritextfrågor. De öppna fritextsvaren analyserades genom en enklare innehållsanalys med låg grad av tolkning. Svaren lästes igenom flera gånger och kategoriserades därefter översiktligt utifrån återkommande och tydliga mönster i materialet. För att öka studiens tillförlitlighet lästes svaren igenom noggrant för att sedan skapa kategorier. Triangulering användes som en metod för att ytterligare stärka tillförlitligheten (Kristensson, 2014). Kristensson (2014) beskriver att enkäter är en tidseffektiv och praktisk metod, där öppna frågor ger en djupare förståelse, vilket är relevant i denna undersökning av individers val av carnivore dieten och dess påverkan av beteendet kompletterade dessa två metoder varandra för att samla in nödvändiga data för att besvara forskningsfrågorna.

3.2 Urval

Deltagarna i studien valdes ut genom ett bekvämlighetsurval, som enligt Kristensson (2014) innebär att man väljer ut personer från ett visst sammanhang. Sammanhanget i denna studie var en Facebookgrupp som samlar individer som delar intresset kring carnivoredieten. Enkäten delades även ut på Göteborgs Universitets lokaler för att maximera datainsamlingen. Ett bekvämlighetsurval är lämpligt då det ofta är en tidseffektiv strategi som ger enkel tillgång till deltagare till en studie (Kristensson, 2014). För att få delta i den undersökande studien behövde man vara över 18 år gammal, detta klargjordes i enkätbeskrivningen. Enkäten riktade sig till de individer som både har följt/ följer eller är intresserade av att följa dieten, totalt samlades 71 svar in.

3.3 Datainsamling

Enkäten distribuerades via internet i en av de största Facebookgrupperna om carnivore i där det ingår flera tusentals medlemmar. Svaren samlade in genom självrapportering som enligt Kristensson (2014) innebär att deltagarna själva får svara på enkäten.

En digital semistrukturerad enkät skapades via Microsoft Forms där 20 frågor utformades varav 16 av dessa var obligatoriska att besvara. Enligt Kristensson (2014) kan en semistrukturerad enkät beskrivas som en undersökning som kombinerar både strukturerade och ostrukturerade frågor för att samla in data. Fyra av frågorna var öppna fritextfrågor som deltagarna fick lov att utveckla om det önskade och därför blev dessa inte obligatoriska då de frågor som var obligatoriska redan samlade in relevant data. Det fyra icke obligatoriska fritextfrågorna skapades främst för att få en djupare och bättre förståelse.

Enligt Olsson och Sörensen (2021) är det avgörande att säkerställa enkätens reliabilitet och validitet genom att exempelvis låta kollegor granska den och genomföra en provundersökning. Detta görs för att identifiera eventuella behov av korrigeringar innan enkäten skickas ut till målgruppen. För att garantera enkätens reliabilitet och validitet genomfördes en pilottestning, där det undersöktes om några frågor behövde ändras, tas bort eller läggas till (se bilaga 1 för enkätens frågor). Efter den första korrigeringen granskades enkäten ytterligare av handledare, vilket ledde till slutlig redigering till dess nuvarande form. Den slutgiltiga granskningen resulterade i att tre frågor lades till och att vissa frågor,

svarsalternativ och informationsbrevet omformulerades. Vecka 13 postades inlägget om enkäten och dess information upp i Facebookgruppen, totalt var svarstiden 3 veckor för enkäten.

3.4 Dataanalys

När enkäten stängdes ner exporterades data till Excel och sedan till IBM SPSS Statistics (Version 29.0.0.0). Detta program tillåter kvantitativa data att analyseras deskriptivt.

Ejlertsson (2014) belyser att en ordinal logistisk regressionsanalys är applicerbar när en beroende variabel har en naturlig ordning men ojämna eller okända avstånd mellan svarsalternativen. En sådan regressionsanalys har genomförts i SPSS för att analysera om ålder och kön kunde förutsäga vilken typ av inställning man har till livsmedelsverkets kostråd. Detta för att kunna få fler dimensioner till frågeställningen ”Vilken roll spelar tidigare erfarenheter och upplevelser av kost och hälsa i beslutet att följa en köttätardiet?”. Den beroende variabeln som mätte inställning till livsmedelsverket innehöll fyra nivåer som sträckte sig från mycket negativ till ganska positiv. Orginalfrågan innehöll även svarsalternativet mycket positiv, men då ingen enkätdeltagare angav detta svar så lämnades det alternativet utanför analysen. Detta då tomma svarsalternativ inte tillåter testet att genomföras i programmet SPSS.

Kön kodades om till “kön binär” där 1=Kvinna och 2=Man. De svarsalternativ som var “Annat” och “Vill ej svara” fick lämnas utanför analys då enbart två enkätdeltagare hade angett dessa som svar och hade därmed för lågt antal observationer för testet. Ålderskategorierna behölls i samma åldersspann som i enkäten (18–29, 30–39, 40–49, 50–59 och 60+) dessa kodades om till “ålder kod” vilket fick kategorierna 1–5. Den äldsta ålderskategorin 60+ användes sedan som en referenskategori i testet. I resultatet redovisas testets signifikansvärden och parameterestimat.

För att undersöka om det fanns något samband mellan män och kvinnors grad av påverkan när det kommer till kroppsliga ideal genomfördes ett chi-två-test. Som koppling till frågeställningen ”Vilka är de största motivationsfaktorerna till att påbörja dieten?” användes detta test som analysunderlag. Ett chi-två test används för att undersöka statistiska samband i frekvensdata (Ejlertsson, 2014). Testet genomfördes för att kunna utläsa en möjlig skillnad i fördelning av de kategoriska variablerna som frågan om kroppsliga ideal var indelad i. Svaren kodades om till numeriska från 1–4 (1=Inte alls, 2=Lite, 3= Till viss del och 4=Mycket). Kön filtrerades till enbart man och kvinna då de andra svarsalternativen hade för få svar. Ett chi-två-test användes då båda variablerna gick att koda om till nominal respektive ordinalskala. En anmärkning om att 25 procent av cellerna på variabeln “Kroppsliga ideal” hade ett förväntat värde som var under 5 svar, vilket kan påverka testets generaliserbarhet.

Samtliga signifikansnivåer har tolkats utifrån en signifikansnivå på 0,05.

De frågor som var öppna (fråga 11,16,18 och 20) analyserades kvalitativt. Dessa frågor gav deltagarna möjligheten till att utveckla deras svar genom egna ord, detta för att kunna skapa en djupare förståelse för valet av dieten. En fråga i taget analyserades för att kunna urskilja olikheter och identifiera likheter mellan deltagarnas svar. Kategorier skapades sedan utifrån svaren för att kunna sätta etiketter på svar som liknade varandra i de olika frågorna. Innehållet sammanfattades och kopplades till teorier till valet bakom dieten. Vissa av svaren exemplifieras med citat i resultatet.

3.4.1 Urval av data för analys

Majoriteten av frågorna behövde besvaras för att enkäten skulle kunna skickas in, men vissa var icke obligatoriska och skulle besvaras om någon önskade specificera eller utveckla sitt svar. Tre frågor exkluderades från analysen, vilka handlade om huruvida deltagarna skulle rekommendera carnivoredieten, om de slutligen ville tillägga något mer och vilka livsmedelgrupper som deltagarna anses omfattas i carnivoredieten. Två av dessa frågor inte var obligatoriska och eftersom de endast skulle besvaras om respondenterna själva önskade, var det främst deltagare som redan följde dieten som svarade, inte de som var intresserade av att börja. Eftersom studien fokuserade på de faktorerna

bakom valet av carnivoredieten, ansågs svaren från dessa två frågor vara otillräckliga för att representera hela urvalet och därför uteslöts då det visade sig vara mindre relevanta för syftet. Den tredje frågan som inte inkluderades från enkäten valdes bort då den, efter en genomgång av det insamlade materialet, bedömdes vara mindre relevant i förhållande till studiens syfte och frågeställningar.

3.5 Forskningsetiska överväganden

Vid distribuering av enkäten beskrevs syftet med studien utförligt, samt information om att all data är konfidentiellt insamlad samt hanterad. Det framgick i enkätbeskrivningen att deltagare under 18 år undanbedes samt att svaren är anonyma. Anledningen till att data inte kunde klassas som helt anonym angav författarna var för att de själva deltog i Facebookgruppen där enkäten publicerades i. Detta skulle möjligen kunna göra att interaktioner med medlemmar kring enkätdistribueringen skulle kunna avslöja information om deltagarnas svar, som sedan skulle kunna kopplas till enskilda individer. Därav även valet att inte nämna exakta Facebookgrupp vid namn och antal medlemmar i studien.

Vetenskapsrådet (2024) betonar att forskningsetik handlar om att balansera nytta och risk, därmed att skydda deltagarnas integritet och att följa lagar och riktlinjer. Forskarna har ett ansvar för att forskningen bedrivs på ett tillförlitligt, ärligt, respektfullt och ansvarsfullt sätt. (Kristensson, 2014) lyfter även fram fyra centrala principer; nyttoprincipen, rättviseprincipen, inte skada-principen samt autonomiprincipen och menar på att dessa måste uppfyllas för att i möjligaste mån säkerställa att forskare och deltagare inte hamnar i konflikt med varandra.

Med utgångspunkt i dessa fyra principer har deltagarna fått ta del av ett informationsbrev som beskriver forskningens syfte, samt deras rättigheter och att deltagandet är frivilligt (se bilaga 1). Olsson och Sörensen (2021) menar att det finns risker med webbenkäter då det kan vara svårt att säkerställa deltagarnas anonymitet och att det är lättare för utomstående att komma åt information som skickas via internet än vad det är med förseglade brev. Vid deltagandet av enkätstudie menar Kristensson (2014) att det är rimligt att anta att deltagarna har samtyckt till studien genom att de väljer att besvara enkäten. Informationen i enkätbeskrivningen går i linje med fyra centrala principer (Kristensson, 2014). Enkäten var också anonym vilket gör att den inte samlar in e-postadresser och inte går att spåra till vem som svarat vad.

4. Resultat

Resultatet presenteras genom en uppdelning av uppsatsens frågeställningar. Först presenteras en demografisk överblick för att ge en fördjupad bild av individerna som har deltagit i enkätundersökningen. I avsnittet redovisas svaren på relevanta enkätfrågor i samband med parametrar såsom ålder, utbildningsnivå och kön, detta för att vidare kunna diskuteras i resultatdiskussion.

Tabell 1: *Demografisk överblick av deltagarna*

Parameter	**Antal** (%)
Totalt antal deltagare	71 (100)
Kön	
Kvinna	37 (52)
Man	32 (45)
Annat	1 (1,4)
Vill ej svara	1 (1,4)
Ålder	
18–29	9 (13)
30–39	13 (18)
40–49	23 (32)
50–59	18 (25)
60+	6 (8)
Vill ej svara	2 (3)
Utbildningsnivå	
Gymnasium	17 (24)
Yrkesutbildning/Yrkeshögskola	43 (61)
Högskola/universitet	11 (15)

I enkäten deltog totalt 71 respondenter, 37 identifierade sig som kvinnor, 32 som män, 1 som "annat" samt 1 respondent som angav "Vill ej svara". Majoriteten av frågor har en fulltalig svarskvot, vid eventuellt bortfall kommenteras detta i löpande text.

Deltagarna delades upp i tre kategorier baserat på om de hade påbörjat/hur länge de har utövat kosthållningen. Kategorierna delades upp på deltagare som ej har påbörjat dieten, de som utövat den >6 månader samt >12 månader.

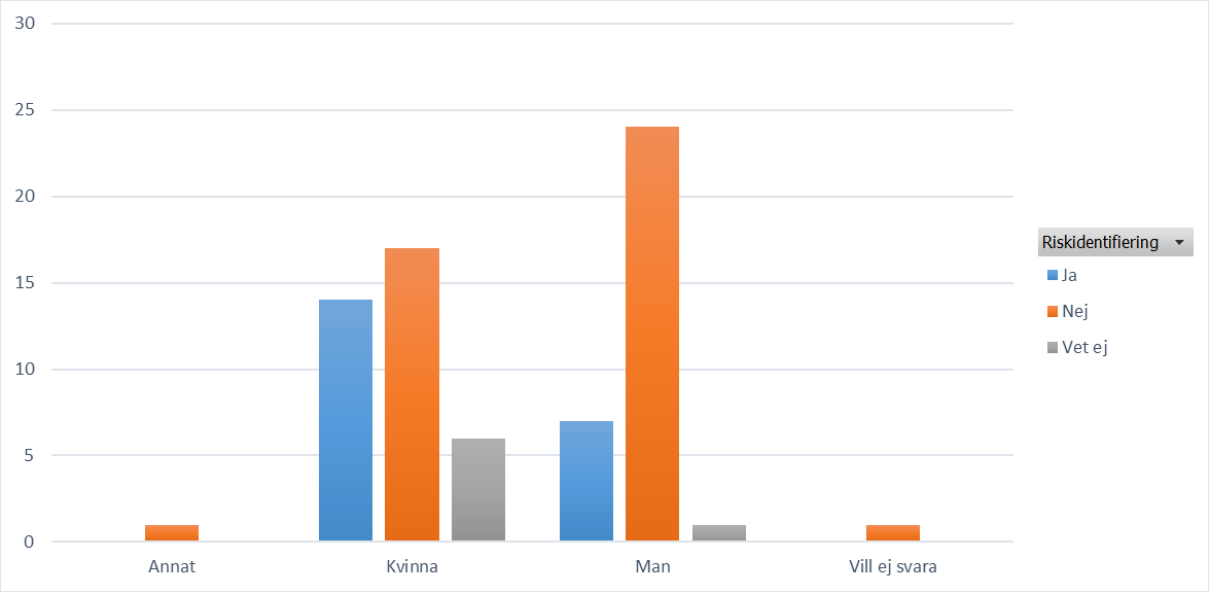
Det var totalt 6 personer som ej hade påbörjat dieten, men som var intresserade av att testa. 15 individer som hade följt dieten i mindre än 6 månader, 15 personer hade följt dieten i mer än 6 månader men under 1 år. Slutligen var det 34 personer som hade följt carnivore i mer än 1 år. Detta visar med mer översiktligt på att 8 % av enkätdeltagarna ej utövar dieten, 42 % hamnar mellan 1–12 månader. Den grupp som har följt carnivore i mer än 1 år utgör 48 %.

4.1 Vilka risker kan man identifiera innan man påbörjar dieten?

För att undersöka om respondenterna kunde identifiera några potentiella risker innan de påbörjade sin diet, genomförs en sammanställning baserad på kön, antalet som svarade ja på enkätfrågan och vilka riskfaktorer de kunde identifiera med påbörjad carnivorediet.

4.1.1 Riskbedömning före påbörjad diet

Resultatet visar att vid frågan "Innan påbörjad diet, kan/kunde du identifiera några eventuella risker med denne? "(se bilaga 1). Totalt svarade 61 % (43) av 71 respondenter "Nej" varav 43% (31) svarade "Ja" och 10% (7) svarade "vet ej". En högre andel kvinnor än män kunde identifiera risker innan påbörjad diet 19% (14) respektive 10% (7), (se figur 1).



Figur 1: Stapeldiagram identifiering av eventuella risker innan påbörjad diet.

4.1.2 Identifiering av potentiella risker innan dietstart

Av de respondenter som svarade "Ja" gavs en uppföljande fråga där de kunde beskriva mer utförligt vilka risker de såg och varför (se bilaga 1). Totalt svarade 31 respondenter. De identifierade riskerna analyserades och kategoriserades i tre huvudgrupper: kost och näring, sociala risker och övriga faktorer.

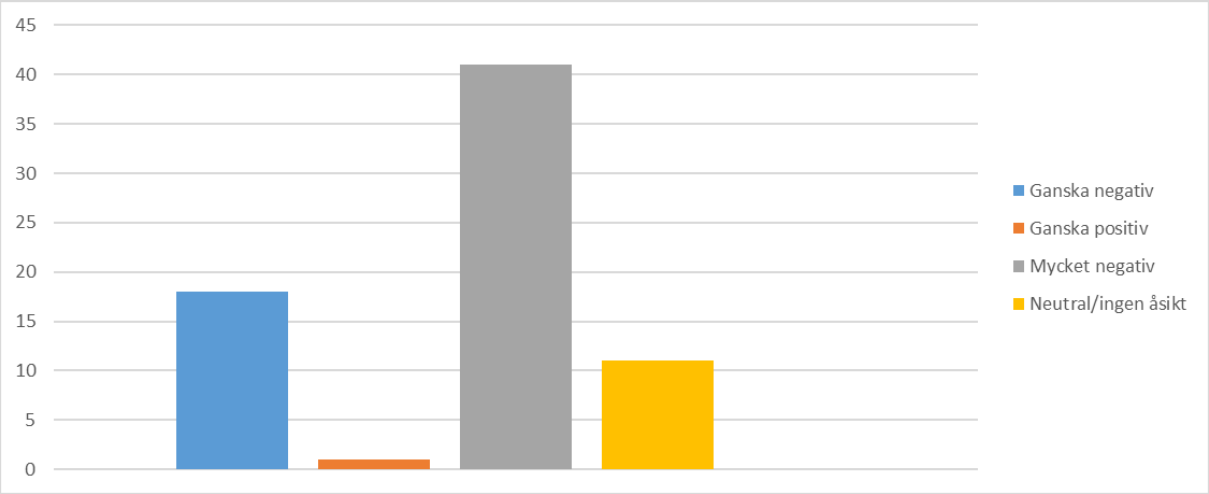
16 av 31 respondenterna identifierade risker relaterade till kost och näring. 3 svar var relaterade till sociala risker och 1 svar beskrev propaganda kring hållbarheten av carnivoredieten och kategoriserades som den övriga faktorn. "Trodde att det inte var hållbart men efter att jag själv har läst och lärt mig så vet jag nu att det bara var propaganda från stormedier" - Respondent 8.

4.2 Vilken roll spelar tidigare erfarenheter och upplevelser av kost och hälsa i beslutet att följa en köttätardiet?

För att analysera huruvida respondenternas tidigare erfarenheter och upplevelser påverkar deras val att följa en köttbaserad diet, har deltagarnas inställning och attityd gentemot Livsmedelsverket mellan kön och ålder undersökts. Livsmedelsverket är den primära myndigheten i Sverige som ansvarar för att tillhandahålla de officiella kostråden, vilka är baserade på de nordiska näringsrekommendationerna. Därefter undersöks det om det finns ett samband mellan dessa attityder och benägenheten att följa en strikt köttbaserad diet som carnivore, baserat på deras tidigare erfarenheter av dieter/kosthållningar samt om deltagarnas benägenhet att avvika från carnivoredieten och deras skäl till detta kan påverka deras tidigare erfarenheter av kost och hälsa.

4.2.1 Inställning till Livsmedelsverket

58% (41) av 71 respondenterna angav att deras inställning till Livsmedelsverket var "Mycket negativ". 25% (18) hade en "Ganska negativ" inställning, 15% (11) var "Neutrala/ingen åsikt", och 1,4 % (1) hade en "Ganska positiv" inställning (se figur 2).



Figur 2: Stapeldiagrammet över deltagarnas attityder gentemot Livsmedelsverket.

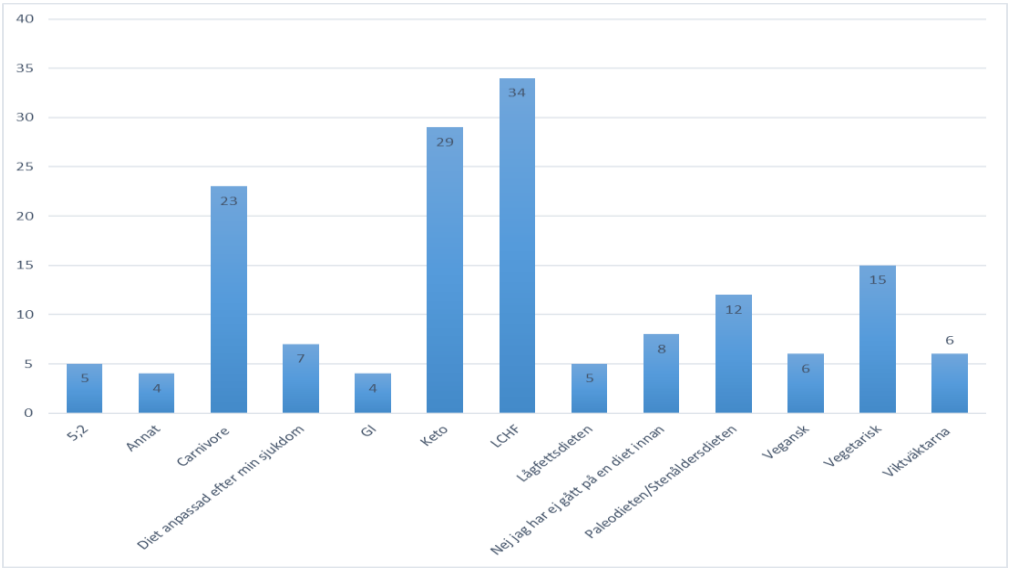
Tabell 1 visar resultatet från en ordinal regressionsanalys där inställning till Livsmedelsverket är den beroende variabeln. Resultaten indikerar att det inte finns några signifikanta samband mellan attityd, ålder eller kön (p> 0,05).

Tabell 1: *Parameterestimat och p-värden från ordinal regressionsanalys med inställning till Livsmedelsverket som beroende variabel.*

Variabel	Effekt (Estimate)	p-värde
Kvinna (vs man)	+0,091	,856
18–29 (vs 60+)	+0,179	,851
30–39 (vs 60+)	-0,369	,711
40–49 (vs 60+)	-0,364	,683
50–59 (vs 60+)	-1,054	,261

4.2.2 Tidigare diet/kosthållning

En analys av respondenterna visar att totalt 89% (63) av71 respondenterna har följt en eller flera dieter/ kosthållningar innan påbörjade av den nuvarande carnivoredieten. Av dessa har 48% (34) respondenter tidigare testat LCHF, 41% (29) har provat keto, och 32% (23) har tidigare erfarenhet av carnivoredieten innan de började med sin nuvarande kosthållning. Dessutom har 21% (15) av deltagarna tidigare följt en vegetarisk diet, 11% (8) av totalt 71 deltagare svarade att det inte har gått på någon diet innan (se figur 3).

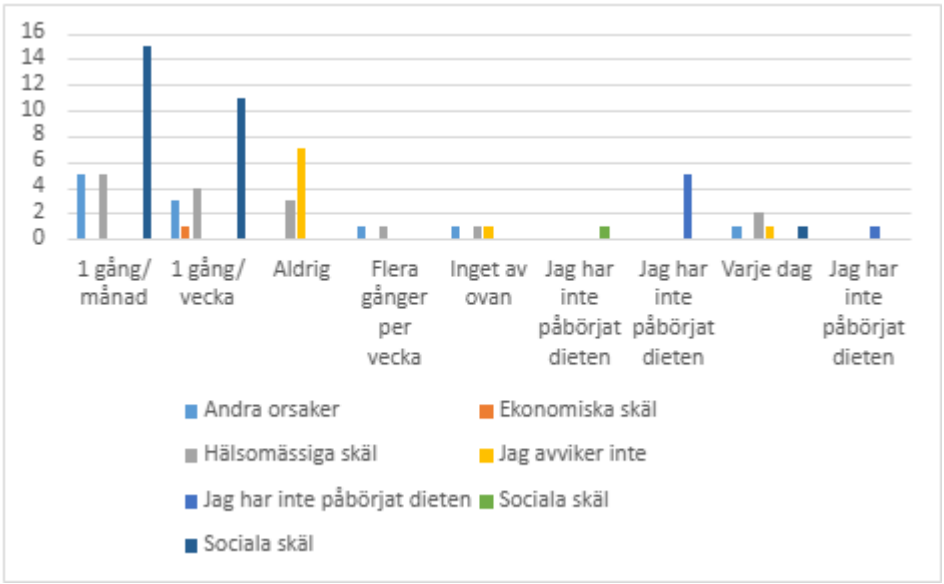


Figur 3: Stapeldiagram som visar antal deltagare som tidigare har följt en diet/kosthållning, samt vilken diet det rör sig om.

4.2.3 Upplevda barriärer och avvikande från kosten

Resultaten i figur 4 visar att den vanligaste frekvensen av avvikelser från dieten är en gång per månad, (se figur 4), vilket rapporterades av 35% (25) av 71 deltagare. Näst vanligast är en gång i veckan där 27% (19) respondenter, följt av 14% (10) deltagare som uppger att de aldrig avviker från dieten. Ett mindre antal deltagare rapporterar att de avviker flera gånger per vecka 3% (2) deltagare eller varje dag 7% (5) deltagare. 10% (7) av deltagarna har ännu inte påbörjat dieten.

När det gäller orsakerna till att deltagarna avviker från dieten framträder sociala skäl som den vanligaste orsaken, totalt anger 39% (28) av 71 deltagare detta som främsta orsak. Hälsomässiga skäl 23% (16) deltagare och 15% (11) svarade andra orsaker. 13% (9) deltagare uppger att de inte avviker från dieten alls, medan ett fåtal anger ekonomiska skäl eller att de inte har påbörjat dieten (se figur 4).



Figur 4. Stapeldiagram över avvikelse från carnivore samt orsaker som ligger bakom dessa avvikelser.

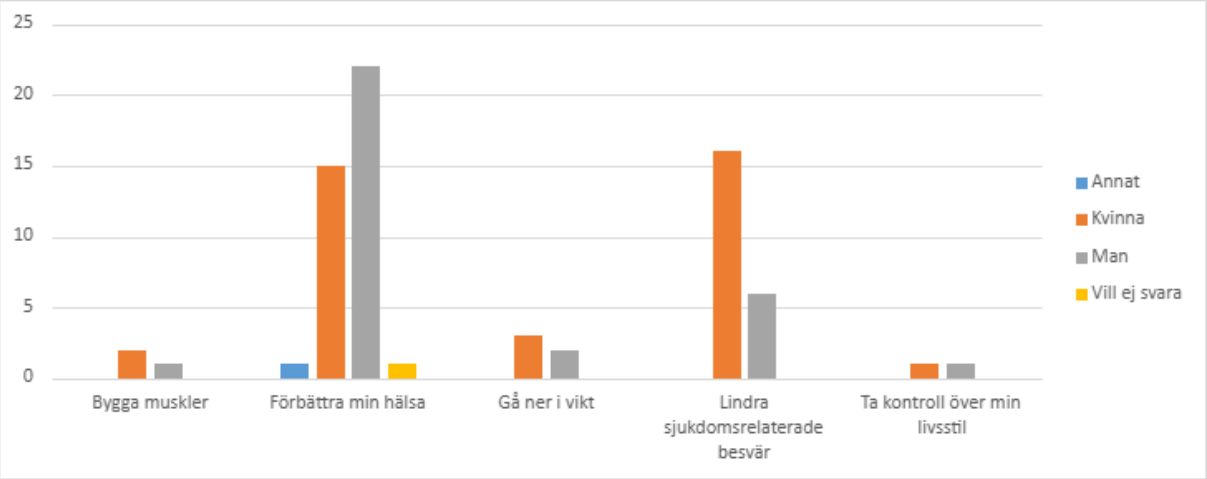
4.3 Vilka är de största motivationsfaktorerna till att påbörja dieten?

För att analysera de största fysiologiska och psykologiska motivationsfaktorerna till att påbörja en diet. Har deltagarnas motivation till att påbörja/ vill påbörja carnivoredieten undersökt. Därefter har deltagarna första kontakt med dieten analyserats för att få djupare förståelse för varför människor väljer att förändra sina kostvanor. Därefter har olika inverkans, påverkansfaktorer samt respondenternas egen identifiering av carnivoredietens fördelar analyserats för att bättre kunna förstå varför man väljer att vilja påbörja dieten.

4.3.1 Främsta motivationsfaktor

Skälen för att påbörja carnivoredieten bland respondenterna var förbättrad hälsa: 55% (39) av 71, Lindra sjukdomsrelaterade besvär 31% (22). 7% (5) deltagare angav viktminskning och 4% (3) angav bygga muskler. Ta kontroll över min livsstil och andra faktorer var 3% (2) vardera, (se figur 5).

16 av 37 kvinnor svarade att det främsta skälet för att påbörja dieten var sjukdomsrelaterade besvär. 15 av 37 kvinnliga respondenters främsta motivationsfaktor var förbättrad hälsa. 3 var viktnedgång och 2 deltagares främsta motivationsfaktor var att bygga muskler. Att ta kontroll över sin livsstil motsvarade 1 kvinnlig deltagare. Förbättrad hälsa svarade 22 av 32 manliga respondenter. Sjukdomsrelaterade besvär var för 6 mäm Viktnedgång som främsta motivationsfaktor motsvarade 2 av 32. Bygga muskler var 1 av 32 samt ta kontroll över min livsstil motsvarade 1 av 32 män.

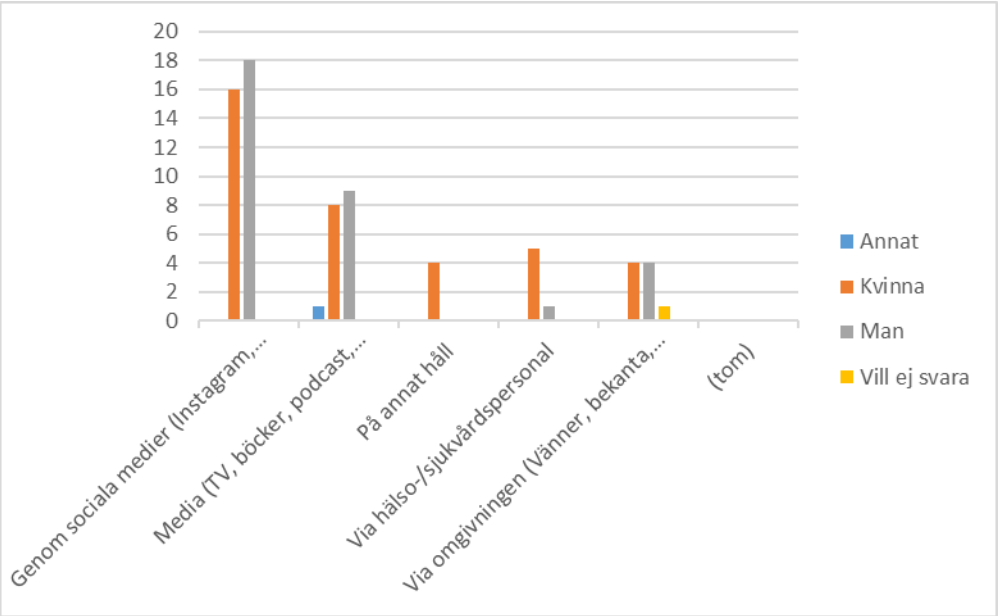


Figur 5: Stapeldiagram som visar den främsta anledningen till att deltagarna påbörjade eller överväger att påbörja dieten.

4.3.2 Första kontakten med carnivoredieten

Den primära källan till information om carnivoredieten bland respondenterna var sociala medier, vilket rapporterades av 48% (34) av 71 deltagarna. Media såsom TV, böcker och podcasts var den näst vanligaste källan, angiven av 25% (18) av deltagarna. 13% (9) av respondenterna uppgav att deras första kontakt med carnivoredieten skedde genom vänner och familj. Ytterligare 8% (6) fick information via hälso- och sjukvårdspersonal, och 6% (4) angav andra källor (se figur 6).

För 16 av 37 kvinnliga respondenter var den främsta informationskällan sociala medier. 8 av 37 svarade media såsom böcker, TV och podcasts. 5 av 37 första kontakt var av hälso- och sjukvårdspersonal och 4 kvinnliga deltagare svarade omgivningen. 17 av 32 manliga respondenter män var sociala medier den första källan till kontakt. Media utgjorde 10 deltagares första kontakt och omgivningen 4 av 32.



Figur 6: Stapeldiagram över deltagarnas första kontakt med carnivoredieten.

4.3.3 Specificering av första kontakt

Respondenterna gavs en uppföljande fråga där de kunde specificera första kontakt med dieten (se bilaga 1). Frågan var icke obligatorisk och totalt svarade 31 respondenter. Svaren analyserades och kategoriseras under fem kategorier: forskning, personlig kontakt, funmed, sociala medier och påverkare.

9 av 31 respondenter har kommit i kontakt med carnivoredieten genom olika källor och egen forskning. Några har genomfört egna studier och sökt information online, medan andra har lång erfarenhet inom kost och hälsa och har följt vetenskapliga råd på området. Flera har börjat med dieten för att lösa specifika hälsoproblem som acne eller IBS, och har upptäckt dieten via Google och andra webbsidor.

4 av 31 deltagare angav att de kom i kontakt med dieten genom Funmed. 5 av deltagarna specificerade att deras kontakt med carnivoredieten var relaterad till personliga kontakter. Några fick rekommendationer från nära vänner eller partners, medan andra blev tipsade av familjemedlemmar eller vårdpersonal som förespråkade dieten. Totalt angav 10 av 31 respondenter att de kom i kontakt med carnivore genom olika sociala medier. Vissa av deltagarna har hittat information på Instagram och Facebookgrupper, medan andra har följt YouTube-kanaler och podcasts. TikTok har också varit en källa till information för vissa deltagare. 4 av 31 har följt olika påverkare såsom influencers, coacher och förespråkare inom carnivoredieten vars plattformar främst finns på sociala medier.

4.3.4 Första kontaktens inverkan på dietval

Efter att ha undersökt den primära källan till kontakt med carnivoredieten för respondenterna, undersöks svaren från frågan om hur stor inverkan dessa källor hade på respondenternas beslut att påbörja dieten (se bilaga 1). Resultatet samlades in från en fyrgradig skala från "Ingen inverkan alls " till "Mycket stor inverkan".

Sociala medier hade en varierande inverkan på respondenternas val att påbörja dieten. 11% (8) av 71 angav att sociala medier hade en mycket stor inverkan, 12% (9) ansåg att inverkan var stor, 49% (35) upplevde en liten inverkan, och 27% (19) svarade att sociala medier inte hade någon inverkan alls.

Omgivningen påverkade också respondenternas val, men i mindre utsträckning. 4% (4) av 71 deltagare ansåg att omgivningen hade en mycket stor inverkan, 14% (10) såg en stor inverkan, 31% (22) upplevde en liten inverkan, medan 49% (35) ansåg att omgivningen inte hade någon inverkan.

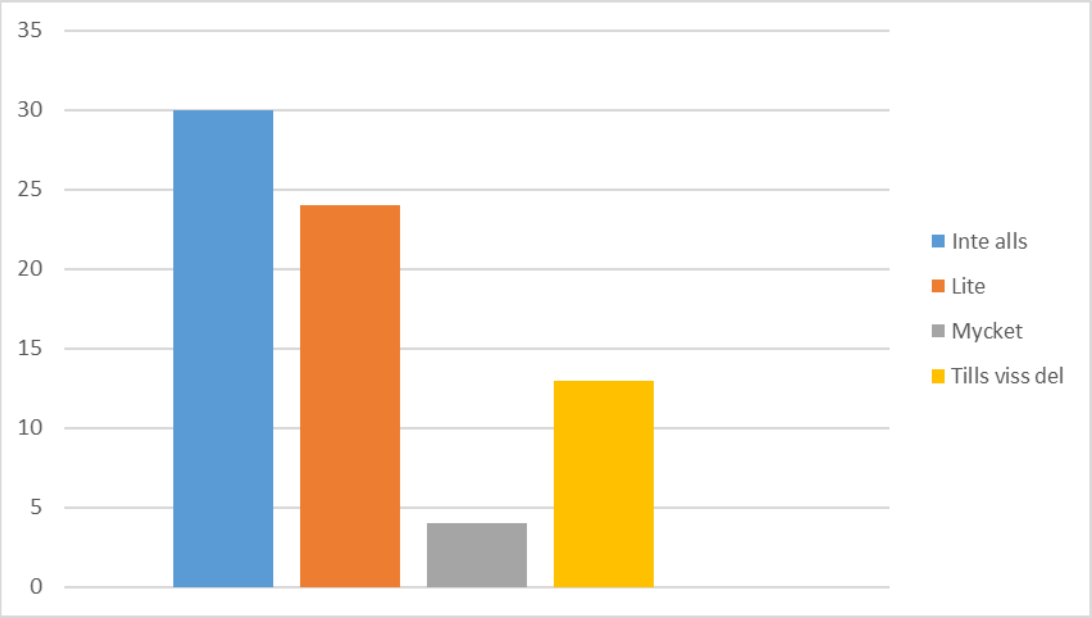
Media hade en betydande inverkan på en stor andel av respondenterna. 7% (5) angav att media hade en mycket stor inverkan, 21% (15) ansåg att inverkan var stor, 27% (19) upplevde en liten inverkan, och 45% (32) svarade att media inte hade någon inverkan alls.

Hälso- och sjukvårdspersonal hade minst inverkan på respondenternas val. Endast 1,4 % (1) angav att de hade en mycket stor inverkan, 20% (14) ansåg att inverkan var stor, 18% (13) upplevde en liten inverkan, medan 75% (53) ansåg att hälso- och sjukvårdspersonal inte hade någon inverkan alls.

4.3.5 Påverkan av kroppsliga ideal

För att förstå motivationen bakom dietvalet ställdes frågan “Hur mycket kroppsliga ideal (att vara smal, muskulös m.m.) har bidragit till ditt val att följa/ vilja följa dieten?” Resultatet samlades in från en fyrgradig skala från " Inte alls” till "Mycket" (se bilaga 1).

Totalt svarade 42% (30) av 71 respondenter att kroppsliga ideal inte har bidragit alls till deras val av diet. 34% (24) svarade att kroppsidealet har bidragit lite samt, 18% (13) svarade till viss del och 6% (4) ansåg att kroppsideal har bidragit mycket till deras val av diet (se figur 7).



Figur 7: Stapeldiagramdiagram över fördelningen av deltagare i deras uppfattning av hur pass mycket kroppsliga ideal har lett till deras val av diet.

En chi-två-analys utfördes för att undersöka sambandet mellan kön (kvinna och man) och påverkan från kroppsliga ideal på valet av carnivoredieten. Resultaten från Pearson’s chi-två-test, som framgår i tabell 2, visar att det inte fanns någon statistiskt signifikant skillnad mellan könen (p = 0,351)

Tabell 2: Chi-två test som undersöker sambandet mellan män och kvinnor i deras påverkan av kroppsliga ideal.

Typ av test	χ^2	df	p-värde
Pearson Chi-två	3,274	3	0,351
Likelihood Ratio(sannolikhetskvot)	3,323	3	0,344

Linjär trendanalys	0,354	1	0,552

4.3.6 Carnivoredietens påverkan på kategorier

Resultatet från frågan “Hur ser du på carnivores påverkan på följande kategorier miljö, klimat, fysisk hälsa, psykisk hälsa, personlig ekonomi och socialt umgänge” (se bilaga 1). Samlades in på en femgradig skala från "Mycket negativ påverkan" till "Mycket positiv påverkan".

55% (39) av 71 respondenterna angav att carnivoredieten har en mycket positiv påverkan på miljön, medan 17% (12) ansåg att påverkan var positiv. 24% (17) angav ingen påverkan, och 4% (3) rapporterade negativ påverkan. 51% (36) av deltagarna bedömde dietens påverkan på klimatet som mycket positiv, och 27% (19) som positiv. Neutral/ ingen påverkan rapporterades av 20% (14), medan 1% (1) ansåg att påverkan var negativ.

Majoriteten av respondenterna, 79% (56), ansåg att dieten har en mycket positiv påverkan på fysisk hälsa, och 18% (13) rapporterade positiv påverkan. Endast 1,4% (1) upplevde ingen påverkan och 1,4% (1) upplevde en negativ påverkan. 75% (53) av respondenterna angav att dieten har en mycket positiv påverkan på psykisk hälsa, medan 20% (14) ansåg att påverkan var positiv. Negativ påverkan rapporterades av 3% (2).

13% (9) av deltagarna bedömde dietens påverkan på personlig ekonomi som mycket positiv, och 18% (13) som positiv. Majoriteten, 52% (37), upplevde ingen påverkan, medan 15% (11) ansåg att påverkan var negativ. Endast 3% (2) av respondenterna ansåg att carnivoredieten har en positiv påverkan på socialt umgänge. 45% (32) rapporterade ingen påverkan, medan 44% (31) upplevde negativ påverkan och 6% (4) mycket negativ påverkan.

4.3.7 Identifiering av carnivoredietens fördelar

De fördelar som kunde beskriva med carnivore besvarades i en öppen fritextfråga (se bilaga 1), där deltagarna fick lov att utveckla med max 200 ord. Svaren analyserades och kategoriserades under fyra huvudkategorier: hälsa och välmående, ekonomi, miljö, enkelhet och naturlighet. Kategorin "enkelhet" avser hur lätt och bekvämt det är att följa dieten, medan "naturlighet" refererar till hur nära dieten eller livsstilen är till det som anses vara naturligt eller ursprungligt för människan.

56% (40) av 71 respondenternas svar var relaterade till kategorin hälsa och välmående, 20 % (14) svar var relaterade till enkelhet. För kategorin naturlighet var 10% (7) svar relaterade. 7% (5) beskrev fördelar som var relevanta i kategorin miljö och 4% (3) kategoriserades i ekonomiska fördelar.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Den här studien genomfördes via en webbenkät för att få fram både kvantitativa och kvalitativa data och spreds via Facebook. Enligt Olsson och Sörensen (2021) är det ett kostnadseffektivt sätt att nå många deltagare. Innan enkäten skickades ut validerades den i två steg och omarbetades utifrån ett pilottest och handledares feedback. Validiteten stärktes därigenom och i enkätens slutgiltiga utformning mättes det som avsågs mätas och svarade mot studiens syfte. Enligt Olsson och Sörensen (2021) innebär en hög validitet oftast även en hög reliabilitet och i den här studien är det sambandet troligt då resultatet med stor sannolikhet hade blivit detsamma även vid ett senare mättillfälle, då med hjälp av valideringen från pilottest, ombearbetning och feedback ökar det chansen att frågorna är tydliga och kommer att förstås på samma sätt varje gång. Olsson och Sörensen (2021) menar att reliabiliteten och validiteten hos ett och samma mätinstrument kan variera beroende på vilka grupper som studeras och att det är viktigt att deltagarna har en relation till eller erfarenhet av ämnet.

Studiens främsta metodologiska styrka kan argumenteras vara urvalsgruppen. Den har en fördelning mellan män och kvinnor som kan betraktas jämn. Urvalsgruppen har enbart 6 individer som ej har påbörjat dieten ännu, detta gör gruppen kan representera och antas vara väl insatta inom ämnesområdet.

5.1.2 Urval

För att undersöka faktorer bakom valet av carnivoredieten valdes ett bekvämlighetsurval av individer från en Facebookgrupp som delar intresset för denna diet. Enligt Kristensson (2014) är ett bekvämlighetsurval en praktisk och effektiv metod för datainsamling, särskilt när tid och resurser är begränsade. Valet att välja deltagare från en Facebookgrupp visade sig både vara tidsbesparande och kostnadseffektiv. Gruppen bestod av individer som redan var engagerade och intresserade av dieten, vilket gjorde det enkelt att snabbt samla in data utan omfattande resurser för rekryteringen. Eftersom medlemmarna i Facebookgruppen hade en direkt koppling till ämnet och ett engagemang i dieten ökade sannolikheten för att de gav mer insiktsfulla och relevanta svar, vilket gav mer värdefulla perspektiv och erfarenheter som visade sig centrala för att förstå de faktorerna bakom deras val. Detta skulle kunna betraktas som en svaghet då deltagarna i gruppen kan ha ett övervägande positivt förhållningssätt till dieten, detta då de väljer att delta och dela kunskaper med varandra inom ett informationsforum. Dock är ett bekvämlighetsurval enligt Kristensson (2014) idealiskt för att samla in preliminära insikter. Urvalet gav forskarna möjlighet att snabbt få en överblick över de olika faktorerna och att identifiera mönster och teman som kan vara värda att undersöka vidare. Detta menar (Kristensson 2014) är en fördel med urvalstypen.

Trots att enkäten skickades ut till en Facebook grupp med över tusen medlemmar, mottogs endast 71 svar, vilket motsvarar en mycket låg svarsfrekvens. Dels kan detta bero på faktorer såsom hur många medlemmar som inte kände sig tillräckligt engagerade eller intresserade av ämnet. Tidpunkten för utskick och spridning kan även ha påverkat hur många deltagare som faktiskt var aktiva och villiga att delta. Den låga svarsfrekvensen innebär dock vissa begränsningar för generaliserbarheten. Det är sannolikt att de som svarade kunde utgöra en grupp med särskilt starkt intresse och engagemang för ämnet, vilket kan medföra en urvalsbias och påverka resultatens representativitet. Storleken på urvalet hade kunnat utökas vid publicering av enkät i flera grupper eller länder vilket hade kunnat leda till större generaliserbarhet av resultatet. Dock med hänsyn till studiens storlek och tidsram valdes enbart en plattform att utgå ifrån.

Studiens syfte och metod innefattade vuxna individer, från 18 år och äldre, för att undersöka deras erfarenheter, kunskaper och källor som leder till deras val av att vilja påbörja carnivoredieten. Det inkluderar samtliga inom detta åldersspann, eftersom alla, oavsett förkunskaper och erfarenhet har gjort valet att påbörja/vilja påbörja carnivoredietens kosthållning. Om studien enbart hade riktat sig till en snäv åldersgrupp, enbart deltagare av ett visst kön eller socioekonomisk tillhörighet, hade studien

kunnat få ett annat utfall. För framtida studier skulle det vara intressant att inkludera fler individer i andra länder än enbart Sverige. Detta för att få en ännu större spridning och för att få en djupare förståelse för vilka faktorer som ligger till grund för att gå emot de vedertagna kostråden genom att påbörja en köttätardiet.

Exkludering av icke-relevant data

Studien besvarades inte två av fritextfrågorna av alla deltagare, vilket innebar en exkludering i datamaterialet. Valet av bortfall bygger på att de två frågorna kunde ha inneburit en risk för selektionsbias, eftersom det är rimligt att anta att svaren utgjordes av en grupp deltagare med större engagemang eller starkare åsikter i ämnet. Vilket hade kunnat resultera i att svaren blivit snedvridna och inte fullt representativa för hela urvalet. För framtida underökningar kan en tydligare information med fritextfrågans syfte övervägas för att öka svarsfrekvensen.

5.1.3 Kvantitativ analys

För att undersöka om ålder och kön påverkar deltagarnas inställning till Livsmedelsverket genomfördes en ordinal logistisk regressionsanalys, som enligt Ejlertsson (2014) är lämplig när den beroende variabeln har en naturlig ordning men ojämna eller okända avstånd mellan svarsalternativen. Detta stämde överens med variabeln "Inställning till Livsmedelsverket" som kodades om till numerisk (1=Mycket negativ, 2=Ganska negativ, 3=Neutral/ingen åsikt och 4=Ganska positiv).

Svarsalternativet "Mycket positiv" valdes att lämnas utanför analysen då det saknade insamlade svar. Vidare menar Ejlertsson (2014) att testet är lämpligt då flera oberoende variabler kan hanteras samtidigt vilket i detta fall är kön och ålder. En möjlig svaghet med testet är att det bygger på proportionella avstånd mellan de olika svarsfrekvenserna. Det förutsätter att sambandet mellan kön och ålder och gränserna mellan de olika svarskategorierna är likfördelade över hela skalan. Detta är något som inte testas i analysen och kan påverka tillförlitligheten i resultatet från testet. Dock är inte syftet med testet att fastslå exakta prediktioner utan snarare att utforska om något generellt mönster finns mellan de beroende och oberoende variablerna. Därav anses modellen som tillräckligt informativ i ett utforskande sammanhang där urvalet dessutom är begränsat. Dessutom kan figurer i anslutning till testerna mätas av i kombination med den demografiska överblicken för att kunna konstatera att man exempelvis kan urskilja en åldersgrupp till att vara lite mer skeptiskt inställd till livsmedelsverket.

Ett Chi-två-test valdes ut för att testa sambandet mellan kön och kroppsideal på grund av att variablerna var kategoriska. Metoden är då lämplig för att kunna undersöka statistiska samband i frekvensdata (Ejlertsson, 2014). Man kan utläsa vissa begränsningar i testet då 25 procent av cellerna hade ett förväntat värde under 5. Detta kan påverkade tillförlitligheten i testets resultat och kan innebära en ökad risk för att ett faktiskt samband inte upptäcks i testet. Testet bedöms vara tillräckligt informativt trots metodologiska begränsningar. Detta då syftet var att identifiera en potentiell skillnad mellan könen i den aktuella frågan och inte att mäta kausala samband. Chi-två-testet är också lämpligt i denna analys då det inte kräver normalfördelning eller intervallskalor och kan möjliggöra en frekvensfördelning mellan de två grupperna (Ejlertsson, 2014). Något som möjliggjorde detta test var den jämna fördelningen mellan män och kvinnor i urvalet. Vid en snedare fördelning eller en större majoritet i någon av grupperna hade detta kunnat leda till snedvridna resultat (Ejlertsson, 2014).

5.1.4 Kvalitativ analys

En förenklad innehållsanalys användes för att analysera och kategorisera den kvalitativa data från de fyra fritextfrågorna i enkäten. Syftet var att ge en översiktlig bild av återkommande uppfattningar i materialet, snarare än att genomföra en djupare kvalitativ analys. Eftersom de öppna fritextsvaren endast analyserades översiktligt och utan djupgående tematisering, kan viktiga nyanser ha gått förlorade. Analysen bör därför betraktas som en enkel beskrivning av framträdande mönster snarare än en fullständig kvalitativ tolkning. Det begränsar möjligheten att dra djupare slutsatser, men ger samtidigt en användbar komplettering till de kvantitativa resultaten.

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Inledande sammanfattning

I studien har individers val av att följa carnivoredieten undersökts med utgångspunkt i studiens frågeställningar. Resultaten lyfter upplevda risker med valet av diet, tidigare erfarenheter av kost samt vad som motiverar deltagarna till att följa carnivore. Efter flera analyser visar inte resultatet några signifikanta samband mellan parametrarna kön och ålder och inställning till Livsmedelsverket. Inte heller mellan kön och påverkan av kroppsliga ideal. Framträdande mönster analyseras och tolkas i relation till HBM samt tidigare forskning inom området nedan. Resultatet kopplas också till påverkan av omvärldsfaktorer så som begreppen WOM och eWOM.

5.2.2 Möjliga faktorer till valet av carnivore & riskidentifiering innan påbörjad diet

Här diskuteras resultaten och kopplingar görs till tidigare forskning, HBM samt eWOM och WOM. En sammanslagen diskussion kring resultatet på frågeställningarna "Vilka risker kan man identifiera innan man påbörjar dieten" och "Vilka är de största motivationsfaktorerna till att påbörja dieten" förs nedan.

Resultatet visar att 31 respondenter har kunnat se risker med dieten. För koppling till HBM kan de två begreppen *Upplevda barriärer* och *Upplevd mottaglighet* speglas. Upplevda barriärer refererar till individens uppfattningar om hinder för att implementera beteendeförändring (Eltorai m.fl., 2023). En upplevd barriär kan vara negativa sociala konsekvenser kopplade till att följa carnivoredieten, såsom att bli utesluten från sociala sammanhang där andra följer mer traditionella kostråd. *Upplevd mottaglighet* avser hur stor risk en person tror att de har att utveckla sjukdom eller hälsoproblem till följd av sitt beteende. Om någon tror att carnivoredieten minskar risken för sjukdomar, kan denna övertygelse motivera dem att följa dieten (Davies & Man, 2023). Det går att urskilja likheter och mönster mellan deltagarnas svar på varför de har valt att påbörja dieten trots upplevda risker med denne. Majoriteten av deltagarna angav risker som kopplades till "kost och näring". Den största närvarande kritiken inom forskning som riktar sig mot carnivoredieten är just inom detta fält, vilket flera studier redovisar (Goedeke m.fl., 2025; Lennerz m.fl, 2021). Detta kan visa på en medvetenhet hos deltagarna när det kommer till hälsomässiga risker. Samtidigt som det finns en medvetenhet om risker som är kopplade till hälsa och näring finns det en ännu starkare övertygelse om att utfallet är positivt.

Däremot ser man att respondenterna inte ser miljömässiga risker med dieten, utan snarare rapporterar positivt kring denna aspekt. Detta resultat talar emot den forskning som har gjorts kring animalieproduktion och koldioxidavtryck. Detta har Bruno m.fl. (2019) belyst i en studie där fyra olika typer av koster har jämförts ur ett klimatperspektiv. Resultatet från den studien visade att carnivore genererade betydligt högre koldioxidavtryck än vegetarisk och vegansk kost, men också högre än en standarkost i Danmark där studien genomfördes. Sammanfattningsvis påpekar Bruno m.fl. (2021) att en köttbaserad diet bör ifrågasättas i dess utformning av kostmodell, i en värld där miljö och livsmedelssystemens avtryck är i fokus.

Resultatet visar att de främsta motivationsfaktorerna är "Förbättrad hälsa" och "Lindra sjukdomsrelaterade besvär", dessa kan båda ses som fysiologiska anledningar. Det blir tydligt genom studien att en individ har flera faktorer i sin omgivning som fungerar som effektfulla när det kommer till valet av diet, vilket även styrks av (Davies & Man, 2023). I resultatet beskrivs det att nästan 45 procent av deltagarna såg att carnivore påverkade deras sociala umgänge negativt. Dock är detta en fråga i enkäten som riktar sig mot hur påverkan ser ut efter påbörjad diet.

I bakgrunden redovisas hur samhället enligt Jovanovski och Jaeger (2022) bidrar med skönhetsideal och hierarki som idealiserar och kopplas till val av diet samt vad som anses vara hälsosamt enligt normen. Resultatet anger att kategorierna "Förbättrad hälsa" och att "Lindra sjukdomsrelaterade besvär" var de största motivationsfaktorerna till att påbörja dieten. Med resultatet att 65 procent av

deltagarna uppger att kroppsliga idel enbart påverkade deras val av diet lite eller inte alls kan en slutsats därmed bli att det kroppsliga idealet inte är en påverkansfaktor till valet. Men att det samtidigt kan vara en del av kategorin ”Förbättrad hälsa”. Detta då Baker (2019) och andra påverkare marknadsför carnivore som en ketogen diet där viktminskning är en av dess fördelar (LeWine, 2024).

Resultatet från frågan om vilken den primära introduktionskällan för carnivoredieten är kan vi få en tydligare bild av deltagarnas motivering till valet. Med sociala medier som mest frekventa informationskällan och traditionell media som näst frekvent. Detta ger ett underlag som kan stödja uppfattningen om att eWOM har ett stort inflytande på individers val av dieter och även i valet av just carnivoredieten. Även WOM kan starkt kopplas till valet av dieten i vårt resultat då vänner och familj var mest förekommande som första informationskälla efter sociala medier och traditionell media. Detta kan kopplas till Liu m.fl. (2024) som menar att kreatörer på mediala plattformar har en stor påverkanskraft på sina följare och kan genom personliga berättelser om sin framgång och hälsa inspirera andra att gå samma väg. Samtidigt som det ger en antydan sociala skäl tillsammans med personliga skäl är mest representerat hos deltagarna i studien när det kommer till val av diet. Detta bekräftas även av Liu m.fl (2021) som menar att sociala skäl är av betydande karaktär kopplat till mat och ätande.

Med vetskapen om att den personliga motivationen är stark påverkbar från olika former av mediaplattformar och påverkare kan man även identifiera media som en bidragande faktor till begreppet *Upplevd självförmåga.* Med *Upplevd självförmåga* avser Davies & Man (2023) en individs tro på sin egen förmåga att förändra sitt beteende. Exempelvis kan en individ som tror på sin förmåga att följa carnivoredieten vara mer benägen att försöka.

5.2.3 Tidigare upplevelser av kost och hälsa

I resultatet uppger enbart 8 deltagare att de ej tidigare har testat någon diet, medan 63 deltagare har testat någon typ av diet innan. Detta resultat stödjer tidigare forskning som menar att ett tidigare dietbeteende är en stark bidragande faktor för en individs framtida benägenhet till att påbörja en diet igen (Nejad m.fl., 2004). Därför ger studiens frågeställning kring tidigare upplevelser av kost och hälsa en insyn i att det ofta ligger en bakgrund i en eller flera dieter innan en individ väljer att påbörja eller visar intresse för carnivore.

Det går att urskilja en övervägande negativ inställning till de kostråd som just nu är aktuella i Sverige. Detta då deltagarnas svar under 3.2.1 där inställning till Livsmedelsverket redovisas visar på att 59 av 71 deltagare har antingen en “Mycket negativ” eller “Ganska negativ” inställning. Då carnivore som kosthållning går emot både nordiska och universella kostråd enligt Lennerz m.fl. (2021) och Nordic council of ministers (2023) är detta ett utfall som kan betraktas som förväntat.

Något som är intressant att studera är den generella inställningen till Livsmedelsverket tillsammans med den främsta introduktionskällan. En slutsats som kan dras är att en liten del av deltagarna hänvisar till vetenskaplig forskning som sin källa för information kring kosthållningen. Urvalet i denna studie skulle därför kunna tolkas uppvisa en viss skepticism mot vetenskaplig forskning. Det går att antyda att den främsta källan till information hämtas från anekdotiska bevis eller forskning som riskerar att ha brist på objektivitet.

Sannolikheten för att en individ ska anta ett beteende, såsom att äta en uteslutande diet som carnivore, är större om individen vet att det i slutändan ger positiva effekter. Detta menar Health Belief Model förespråkar att om en individ vet vad som kommer att hända genom en viss handling, påverkar detta det kommande beteendet (Eltorai m.fl., 2023). Det är därför viktigt att människor är medvetna om konsekvenserna av beteenden för att kunna göra informerade val (Davies & Man, 2023). I resultatet framgår att det inte går att urskilja att kön eller ålder är en avgörande faktor för inställningen till Livsmedelsverket. Detta ger oss en indikator om att det inte inom denna diet finns någon grupp som är mer benägen att påbörja kosthållningen.

En av de större studier som gjorts på dieten påpekar detta och belyser att studien är byggd på självrapportering där urvalen är baserade på anhängare av dieten (Lennerz m.fl., 2021). Även deltagare i denna studie nämner att carnivoredieten bidrar till bättre tarmhälsa, ökad vakenhet, mindre hjärndimma och generellt bättre allmänhälsa. Dessa positiva konsekvenser stämmer överens med resultaten i Lennerz m.fl. (2021), men även i denna studie är det av vikt att understryka bekvämlighetsurvalet. Det urval som användes har som nämnts hämtats ur ett sammanhang där majoriteten kan ha en positiv synvinkel och där individer som påbörjat dieten för att sedan hoppat av på grund av olika anledningar möjligtvis inte ingår eller är inkluderade.

5.3 Avslutande resultatdiskussion

Det lyfts att det finns det flera faktorer som påverkar en individs val att följa en så uteslutande diet som carnivore. Det som identifieras i denna studie är främst medias kraft till påverkan. Trots att en stor andel av studiens deltagare kan identifiera risker med dieten har de valt att påbörja den. Detta kan indikera på att en människas val av en uteslutande diet drivs starkare av eventuella positiva vinningar snarare än vad den bromsas av riskidentifiering innan påbörjad diet.

I diskussionen nämns även en möjlig brist på objektivitet inom bekvämlighetsurvalet, trots detta kan urvalsgruppens storlek och heterogena karaktär ge indikationer som går att sammanställa till ett resultat färgat av trovärdighet och validitet.

6. Slutsatser och implikationer

Resultatet indikerar på att deltagarna i studien hade en övervägande svag tilltro till Livsmedelsverket som tillhandahåller kostrekommendationer baserat på de Nordiska Näringsrekommendationerna. Baserat på detta faktum skulle man kunna ställa sig frågan om anekdotiska bevis har ett större

inflytande än den vetenskapliga forskning som finns inom fältet. Dock går det inte att dra några tydliga slutsatser kring antagandet då fältet inte tillhandahåller tillräckligt med forskning i dagsläget.

Det finns få existerande studier kring carnivoredieten, och det krävs mer långvariga samt omfattande studier för att kunna dra slutsatser kring varför en individ väljer att utöva denna diet. Det studien bidrar med är en insikt om att sociala medier, omgivning och berättelser inom denna sfär står för ett stort inflytande som i sin tur leder till att individer väljer att tro på sin förmåga att utöva en diet som carnivore. Det går också att dra slutsatser kring att positiva anekdotiska berättelser genom mediala forum väger tungt för studiens urvalsgrupp i valet av carnivoredieten. Ytterligare en slutsats som kan dras från resultatet är att ett tidigare dietmönster kan konstateras hos en majoritet av studiens urvalsgrupp. Detta tillsammans med tidigare forskning styrker att detta kan vara en bidragande faktor till fortsatt dietutövande hos människor.

Det påpekas genom arbetet att det finns forskning kring de risker dieten kan medföra och att flera forskare inom hälsa och sjukvård avråder från att följa dieten utan ordentlig rådgivning och uppföljning av läkare. De risker och efterföljande effekterna av dieten ligger dock inte inom syftet och ramen av vad uppsatsen undersöker. Detta är enligt författarna ett intressant och viktigt område inom dietens skepnad som bör forskas vidare inom.

Avslutningsvis kastar denna uppsats ljus över en omdiskuterad kosthållning som vi valt att benämna som en diet. Den ger en uppfattning om vilka faktorer som har lett vår urvalsgrupp till att bli intresserade av eller till att utöva dieten. Vidare välkomnas fler studier, både kliniskt och kvalitativt utformade för att uppmärksamma en diet som kan sägas vara motsägelsefull till befintliga kostråd och rekommendationer.

7. Referenser

Baker, S. (2019). *The carnivore diet*. Victory Belt Publishing.

M. Bruno, M. Thomsen, F.M. Pulselli, N. Patrizi, M. Marini, D. Caro. (2019). The carbon footprint of Danish diets. *Climatic Change*, 156 (4), p. 489-507, DOI: 10.1007/s10584-019-02508-4

Castano, R., Escandon-Barbosa, D. (2022). WOM credibility and eWOM credibility and their consequences for engagement. *International journal of business environment*, 2022, 13 (2), p.125-144. https://doi.org/10.1504/IJBE.2022.121991

Davies, C,. &; Mann, A. (2023). Factors influencing women to accept diet and exercise messages on social media during COVID-19 lockdowns: *A qualitative application of the health belief model,* Health marketing quarterly, 2023-10, 40 (4), p.415-433 https://doi.org/10.1080/07359683.2023.2193076

Delimaris, I. (2013). Adverse effects associated with protein intake above the recommended dietary allowance for adults. *ISRN Nutrition, 2013*, Article ID 126929. https://doi.org/10.5402/2013/126929

Ejlertsson, G. (2014). *Statistik för hälsovetenskaperna* (4:e uppl.). Studentlitteratur.

Freeland-Graves, J., & Nitzke, S. (2013). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2013-02, 113 (2), p.307-317. https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.12.013

Goedeke, S., Murphy, T., Rush, A., & Zinn, C. (2025). Assessing the nutrient composition of a carnivore diet: A case study model. *Nutrients, 17*(1), 140. https://doi.org/10.3390/nu17010140

Jovanovski, N., & Jaeger, T., (2022a). Demystifying 'diet culture': Exploring the meaning of diet culture in online 'anti-diet' feminist, fat activist, and health professional communities. *Women's studies international forum,* 2022-01,*90,* p.102558, Article 102558. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2021.102558

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Lennerz, B. S., Mey, J. T., Henn, O. H., & Ludwig, D. S. (2021). Behavioral Characteristics and Self-Reported Health Status among 2029 Adults Consuming a "Carnivore Diet". *American Society for Nutrition*, 5(2). https://doi.org/10.1093/cdn/nzab133

LeWine, E. H., (2024, 8 maj). What is the carnivore diet? *Harvard Health Publishing.* https://www.health.harvard.edu/nutrition/what-is-the-carnivore-diet

Liu, H., Jayawardhena, C., Shukla, P., Osburg, V.-S. & Yoganathan, V., (2024). Electronic word of mouth 2.0 (eWOM 2.0) – The evolution of eWOM research in the new age. *Journal of business research*, 2024-04, 176, p.114587, Article 114587. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2024.114587

Liu, H., Yue, M.L., Fahad, I & Xia, Z. (2021). Superfoods, super healthy: Myth or reality? Examining consumers' repurchase and WOM intention regarding superfoods: A theory of consumption values perspective. *Journal of business research*, 2021-12, 137, p.69-88. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.08.018

Livsmedelsverket (2014) Konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter och samband med tjock- och ändtarmscancer- risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapportserie

Nationalencyklopedin. (2025) *Diet.* Hämtad 2025-04-26.
diet - Uppslagsverk - NE.se

Najm, N., Milanes J., & M, Bohan- Brown. (2016). Defining diets: Definitions of diet composition used in human research . *The FASEB journal*, 2016-04, 30.
https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1096/fasebj.30.1_supplement.lb211

Nejad, L. M., Wertheim, E. H., & Greenwood, K. M. (2004). Predicting dieting behavior by using, modifying, and extending the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2099–2131. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02692.x

Nordic nutrition recommendation. (2023). *Nordic nutrition recommendation 2023 - integrating environmental aspects*. https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf

Norwitz, N. G., & Soto-Mota, A. (2024). *Case report:* Carnivore–ketogenic diet for the treatment of inflammatory bowel disease: A case series of 10 patients. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1467475.
https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1467475

O'Connor, L. E., Hu, E. A., Steffen, L. M., Selvin, E., & Rebholz, C. M. (2020). Adherence to a Mediterranean-style eating pattern and risk of diabetes in a U.S. prospective cohort study. *Nutrition & diabetes*, *10*(1), 8. https://doi.org/10.1038/s41387-020-0113-x

O'Hearn A. (2020). Can a carnivore diet provide all essential nutrients?. *Current opinion in endocrinology, diabetes, and obesity*, 27(5), 312–316.
10.1097/MED.0000000000000576

Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Staudacher, H. M., Gibson, P. R., Young, G. P. & Smith, S. C. (2024). Ketogenic diets for body weight loss: A comparison with other diets. *Nutrients, 17*(6), 965.
https://doi.org/10.3390/nu17060965

USDA och US DHHS, Washington (DC). (2020). *Dietary Guidelines for Americans*
https://dietaryguidelines.gov

Vetenskapsrådet (2024). *God forskningssed.* Hämtad 2025-05-16.
God forskningssed 2024 - Vetenskapsrådet

Wilson, H. E. & Moe, S. M. (2025). You are what you eat—Should it be all meat?: Impact of the carnivore diet on the risk of kidney stone development. *The American Journal of Clinical Nutrition, 121*(2), 197–202. https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.11.024

Wu, G. (2016). Dietary protein intake and human health. *Food & Function, 7*(3), 1251–1265.
https://doi.org/10.1039/c5fo01530h

8. Bilagor

Bilaga 1: Enkät

https://drive.google.com/file/d/1QJHGTB3VDAALzzPKQoIXFT5TF5usxZV_/view?usp=sharing