GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för mat, hälsa och miljö

Kolhydrater i fokus - En enkätundersökning av konsumtionsmönster och mediaintryck

Lisa – Marie Andersson
Josephine Fransson

Kandidatuppsats, 15 Hp
Kostekonomprogrammet med inriktning ledarskap
Handledare: Lena Gripeteg
Examinator: Sten Eriksson
Datum: Juni, 2010

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Kolhydrater i fokus - En enkätundersökning av konsumtionsmönster och mediaintryck
Författare: Lisa – Marie Andersson och Josephine Fransson
Typ av arbete: Kandidatuppsats 15 Hp
Handledare: Lena Gripeteg
Examinator: Sten Eriksson
Program: Kostekonomprogrammet med inriktning på ledarskap
Antal sidor: 23
Datum: Juni, 2010

Nyckelord: Enkätundersökning, fullkorn, snabba/långsamma kolhydrater, dieter

Sammanfattning

Syftet med arbetet är att ta reda på människors kostvanor när det gäller stärkelserika livsmedel som ofta utgör kolhydratkomponenten i lunch och middag. Syftet är även att studera om och i så fall hur människor har påverkats av massmedias debatt kring den omdebatterade livsmedelsgruppen. Kan man få fram i vilken grad människor påverkas av massmedia och vilka budskap det är som människor tar till sig skulle det kunna påverka människor i en hälsosam riktning.

Empirin bestod av en enkätstudie på Handelshögskolan i Göteborg. Platsen valdes eftersom det rör sig mycket människor i byggnaden samt att skolan är belägen relativt nära Pedagogen, som är författarnas institution. Det delades ut enkäter i anslutning till Handelshögskolans matsal tills 100 användbara svarsformulär hade samlats in. Enkäten delades ut jämnt fördelat mellan män och kvinnor för att undersöka om det fanns någon könsskillnad bland svaren.

Studiens resultat visade att männen åt genomgående något mer än kvinnorna av samtliga stärkelserika livsmedel. För pasta och potatis fanns en statistisk signifikant skillnad mellan män och kvinnor som visade att män nästan åt dubbel mängd jämfört med kvinnorna. De flesta ansåg sig vara ganska medvetna om vad som är snabba respektive långsamma kolhydrater. De som testat någon ny kolhydratkomponent det senaste året var de människor som även åt fullkorn varje dag. Anledningar till varför respondenterna ökat eller sänkt sitt intag varierade bland annat mellan hälsa, träning och viktminskning. Väldigt få av respondenterna hade följt någon speciell diet. Dieten som var mest beprövad var GI-metoden, som är en diet baserad på glykemiskt index, och det var huvudsakligen kvinnor som testat den. Övergripande av respondenterna svarade att de har påverkats av massmedias uppmärksamhet kring kolhydrater.

Innehållsförteckning

Inledning		3
Bakgrund		5
	Kostundersökningar	5
	Konsumtion av stärkelserika livsmedel	5
	Dieter	7
	Stärkelserika livsmedel	9
Syfte		12
	Frågeställningar	12
Metod		13
	Undersökningsmetod	13
	Urval	13
	Genomförande	14
	Datanalys	14
Resultat		15
	Sammanfattning av resultat	16
Diskussion		17
	Metoddiskussion	17
	Resultatdiskussion	18
Slutsats		21
	Förslag på fortsatta studier	21
Referenser		22

Bilaga 1. Livsmedelstabell för stärkelserika livsmedel
Bilaga 2. Kostundersökning

1. Inledning

Människors matvanor är viktigt att studera eftersom det påverkar hälsan. Matvanorna har också en tendens att förändras allteftersom människors kunskaper om mat utvecklas. Våra mor- och farföräldrar åt inte på samma sätt som vi gör idag. Anledningen kan till stor del ha att göra med att tillgången av råvaror och livsmedel är mycket större men det kan även bero på att kostkunskapen har ökat. Det har blivit en trend att gilla matlagning och människor påverkas dagligen av bland annat nya matlagningsprogram. Det erhålls också mer och mer influenser från andra länder samtidigt som mångfalden i Sverige ökar, vilket det dras nytta av i köken.

Forskare har skiljda åsikter om vad bra matvanor är (Socialstyrelsen, 2009). I Sverige rekommenderas människor att följa Livsmedelsverkets rekommendationer eftersom de bygger på vetenskapliga grunder. Livsmedelsverket (2010a) rekommenderar följande:

- Ät frukost, lunch, middag samt ett par mellanmål per dag.
- Ät cirka 500 gram frukt och grönsaker per dag.
- Minska intaget av godis, kakor och läsk.
- När man äter bröd, pasta, ris eller liknande välj i första hand fullkornsvarianten.
- Välj nyckelhålsmärkta produkter om möjligt.
- Ät fisk cirka tre gånger per vecka.
- Använd matfett i form av flytande margarin eller olja.

Enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport (2009) har matvanorna stadigt försämrats sedan 1980-talet. Under senare år har man dock sett en viss förbättring. I stora drag har kvinnor bättre matvanor än män. Mellan 2002-2005 ska energiintaget ha minskat med cirka 400 kJ per dag men man äter fortfarande för lite frukt, grönsaker och fisk i jämförelse med Livsmedelsverkets rekommendationer. Det minskade energiintaget beror mestadels på en minskning av kolhydrater i form av bland annat spannmål, bröd, sirap och malt. Sedan 1980-talet har konsumtionen av matfett minskat från 25 kg till 16 kg per år för att de senaste två åren ha ökat något igen.

Cirka hälften av befolkningen har någon gång försökt eller tänkt gå ner i vikt (Socialstyrelsen, 2009). Det är vanligare att kvinnor i yngre åldrar vill gå ner i vikt medan det hos män främst är personer i medelåldern som önskar en viktnedgång. Det finns idag en mängd olika dieter som påstås ge en stadig viktnedgång. Det vanligaste idag är att antingen minska på fettet eller minska på kolhydraterna. Samtliga dieter rekommenderar dock att det ska minskas på mängden godis, kakor och läsk, vilket indirekt huvudsakligen är kolhydrater (Sacks et al, 2009, Dansinger et al, 2005). Studier visar att dieter med en jämn energifördelning mellan kolhydrater, protein och fett ger liknande viktnedgång oavsett näringssammansättning (Mente et al 2009, Brinkworth et al 2009, Sacks et al, 2009). Att klara att följa dieten verkar vara det viktiga, inte vilken sammansättning den har.

Mat är idag ett högaktuellt ämne som oavbrutet diskuteras i all typ av media. Forskning, dieter och nya rön kring hur människor ska äta kan se väldigt olika ut. Kostupplägget ser olika ut beroende på vad som vill åstadkommas. En italiensk studie visar tydligt att kvinnor löper stor hälsorisk genom att förtära en kolhydratrik kost med hög andel snabba kolhydrater (Sieri, 2010). Är syftet med kosten att uppnå en bra hälsa? Är syftet att minska/öka sin vikt? Är syftet att värna om en hållbar utveckling? Äta billigt eller smakrikt? Det finns flera faktorer som kan vara avgörande för vad konsumenter väljer att förtära. Marknadens utbud har blivit

mycket större eftersom både konkurrens, handel via nätet, produktutveckling, efterfrågan, förbättrade lagrings- och transportmöjligheter et cetera har utvecklats (Jordbruksverket, 2009). Som konsument finns det möjlighet att välja och vraka bland ett stort sortiment varor men vad är det som avgör eller påverkar konsumenten att köpa den slutliga produkten? Genom denna kostundersökning som består av enkäter vill författarna få fram vad människor idag väljer att äta för typ av kolhydrater och hur de själva upplever att massmedia påverkar deras val. Denna information kan vara användbar i alla former av yrkesverksamheter där det serveras någon form av måltider. Det kan även vara till hjälp genom att påverka människors kostvanor till att bli mer hälsosamma.

2. Bakgrund

2.1. Kostundersökningar

Kvinnor som äter snabba kolhydrater såsom vitt bröd och vitt ris löper, enligt en italiensk studie, mer än den dubbla risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar jämfört med dem som väljer att äta kolhydrater som är mer långsamma (Sieri, 2010). Studien utfördes på cirka 48 000 vuxna människor jämt fördelat på kvinnor och män. Genom studien visades det även att risken är större för kvinnor än män. När man äter en kolhydratrik kost ökar blodsockervärdena i blodet och mängden triglycerider (ohälsosamma blodfetter) parallellt med att det nyttiga kolesterolet HDL (high density lipoproteins) minskas i kroppen. De kolhydrater som har störst påverkan på kroppen är de med ett högt glykemiskt index. Det kunde urskiljas att kvinnor som åt en kost med ett högt glykemiskt index löpte 2,24 gånger högre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar än de kvinnor som valde mer långsamma kolhydrater. Bland männen hittades inte någon större skillnad på intaget av långsamma respektive snabba kolhydrater. Sieri (2010) spekulerade kring att resultatet berodde på att det är skillnader i kvinnors och mäns ämnesomsättning och att kvinnor är mer känsliga för de högre triglyceridnivåerna än männen.

Även ”Comparison of the Atkins, Ornish, Wait Watchers and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction” var en studie som genomfördes år 2000 och hade som syfte att se om de ovanstående dieterna hade en tendens att minska människors vikt samt risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Dansinger et al, 2005). Det deltog 160 personer i undersökningen och av dessa var det 40 personer som testade Atkinsmetoden vilket innebär ett lägre intag av kolhydrater. Likaså testade 40 personer Viktväktarnas diet som innebär att det räknas poäng efter vilka livsmedel som förtärs och mängden av dessa. Människorna som testade dessa två dieter låg på ett” body mass index” mellan 27-35 vilket är en skala som talar om att de antingen var överviktiga eller hade fetma. Efter att de följt dieterna under ett år visade båda dieterna en viktminskning och en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. För Atkinsmetoden var medelvärdet på viktnedgången 4,8 kg medan den låg på 4,9 kg för Viktväktarna.

2.2. Konsumtion av stärkelserika livsmedel

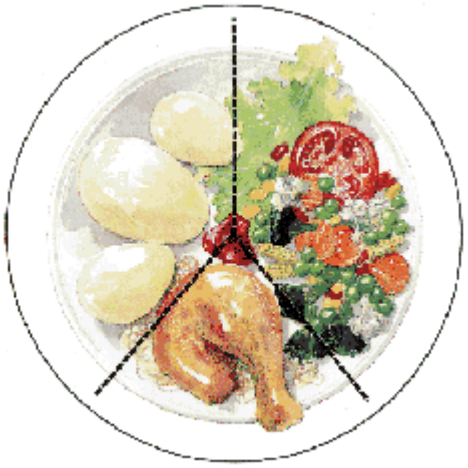
Detta avsnitt kommer att ta upp vad kolhydrater är, hur kolhydratupptaget sker i kroppen samt hur stor mängd kolhydrater som man bör äta (baserat på Livsmedelsverkets rekommendationer). Det beskrivs även vad fullkorn är samt den rekommenderade mängden män och kvinnor bör inta för att ge läsaren en uppfattning om vad en god kost borde innehålla.

Kolhydrater kommer i stort sett endast från växtriket och är den viktigaste energikällan (Livsmedelsverket, 2010 b). Kolhydrater kan förekomma som cellulosa, stärkelse och olika sockerarter. De som kommer från djurriket yttrar sig exempelvis i form av mjölksocker. Cellulosa kallas i vardagligt tal i matsammanhang även för kostfibrer. Mat som Livsmedelsverket rekommenderar människor att äta mer av är de kolhydrat- och fiberrika basvarorna: pasta, gryn, ris, bröd, baljväxter, frukt och grönsaker. För en person som behöver äta cirka 2000 kcal per dag bör 250-300 gram motsvara kolhydrater. Idag äter man mycket sockerrika livsmedel och av 250-300 gram kolhydrater bör max 50 gram komma från socker. I kroppen bryts kolhydrater ner till glukos som ger cellerna energi. När man äter för mycket kolhydrater sker en lagring i levern i form av glykogen. Denna energireserv omvandlas återigen till glukos när det behövs mer energi. För att kroppen ska fungera normalt har det

beräknats att det bör förtäras cirka 100 gram glukos om dagen. Kolhydrater ger en effektivare fettförbränning vid träning.

Vilken typ av kolhydrat som man äter, hur den är uppbyggd och om den är värmebehandlad är avgörande faktorer för hur snabbt kroppen tar upp den (Livsmedelsverket, 2010 c). Kolhydrater kan delas in i snabba respektive långsamma livsmedel. Det som avgör om ett livsmedel klassas som snabbt eller långsamt beror på hur fort och hur pass länge blodsockernivån i kroppen påverkas. För att mäta blodsockernivån används måttsystemet glykemiskt index. Ett lågt värde betyder att blodsockernivån stiger långsamt medan det för ett livsmedel med ett högt värde går väldigt fort. Söta drycker, marmelader, vitt bröd och kokt potatis medför en snabb blodsockerhöjning medan råris, pasta och bröd med hela korn ger en långsam stegring av blodsockernivån.

Kroppsvikt, ålder, kön och framförallt fysisk aktivitet är avgörande faktorer för en individs energiförbrukning (Livsmedelsverket, 2010 b). Livsmedelsverket rekommenderar att kolhydrater bör utgöra 50-60% av den dagliga kosten och tallriksmodellen är ett bra riktmärke (Livsmedelsverket, 2010 d). Tallriksmodellen visar proportionerna mellan tre olika måltidskomponenter, exempelvis potatis, grönsaker och kyckling (se figur 1). Modellen säger ingenting om hur stor mängd mat som ska ätas utan endast vilka proportionerna det bör vara.



Figur 1. **Tallriksmodellens tre delar** (Livsmedelsverket, 2010 d)

Genom massmedia har det diskuterats en hel del kring att viktminskning kan uppnås genom att minska eller näst intill ta bort kolhydrater från kosten (Livsmedelsverket, 2010 b). Detta kan tolkas som att man blir överviktig om man väljer att äta kolhydrater. Mängden energi som man äter i förhållande till hur mycket kroppen gör av med är den avgörande faktorn för att gå upp eller ner i vikt. Den kost man väljer att äta får därför mindre betydelse.

För att ett livsmedel ska klassas som fullkorn krävs det att samtliga delar av kornet är med (Livsmedelsverket, 2010 e). Det spelar ingen roll om det är helt, krossat eller malt men viktigt är att både frövita, grodd och kli finns med i produkten. Produkter med fullkorn är rika på både magnesium, järn, kalium, folat och antioxidanter. Ett regelbundet intag av fullkorn medför även en minskad kolesterolhalt i blodet eftersom fullkorn innehåller så kallade växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen då de konkurrerar om absorption i kroppen. Fullkornsprodukter har som följd att minska risk för hjärt- och kärlsjukdomar då det även hjälper till att sänka blodtrycket.

Enligt Livsmedelsverket ligger rekommendationen för kvinnor på 70 gram fullkorn per dag medan det för män ligger på 90 gram. Detta skulle kunna motsvara en portion fullkornsbulgur tillsammans med två knäckebröd eller en portion havregrynsgröt tillsammans med en portion fullkornspasta. För att nå de rekommenderade mängderna kan man försöka välja fullkornsalternativ av baslivsmedel såsom pasta, bröd, ris och baljväxter.

2.3. Dieter

I författarnas empiriska undersökning ställdes en fråga till respondenterna om de känner till några av vad författarna anser vara dagens vanligaste dieter. Nedan beskrivs vad dessa dieter innebär och hur de ska anammas.

2.3.1. GI-metoden

GI-metoden baserar sig på det glykemiska indexet som är ett mått på en stor mängd stärkelserika livsmedel (Livsmedelsverket, 2010 c). Det finns dock många osäkerheter kring flera tabellvärden över GI. Glykemiskt index är ett mått på hur snabbt blodsockret höjs två timmar efter en måltid. Ju snabbare det höjs desto högre värde får livsmedlet. Finmalda och fiberfattiga kolhydratprodukter ger en hög blodsockerhöjning i jämförelse mot fullkornsprodukter som tas upp långsammare (Socialstyrelsen, 2009). Blodsockerhöjningen påverkas även av vad det är för tillbehör till det kolhydratrika livsmedlet. Om ett livsmedel har förmågan att snabbt höja blodsockret kallas det för snabba kolhydrater och vice versa. Det glykemiska indexet mäts på 50 gram kolhydrater. Blodsockerhöjningen jämförs sedan med den blodsockerhöjning som man får från att äta 50 gram kolhydrater från vitt bröd. Vitt bröd och glukos, som har GI 100, är det som man jämför samtliga livsmedel med. Stora förespråkare av GI-metoden är Michael Montignac och Fredrik Paulun som har skrivit flertal böcker om detta, bland annat *Sanningen om GI* (2008) och *Montignac metoden – Jag äter och förblir smal* (1999).

Rekommendationen att äta kost med lågt glykemiskt index var från början riktad till diabetiker men har idag anammats av många människor som vill skapa sunda matvanor (Socialstyrelsen 2009). Livsmedel med lågt GI-värde ger en längre mättnadskänsla eftersom det tar längre tid att bryta ner det i mag- tarmkanalen (Livsmedelsverket, 2010 c). GI-metoden innebär att det ska ätas en komplett måltid med både protein, fett och kolhydrater fast med någorlunda lågt GI. Proteinet och fettet i en måltid sänker det glykemiska indexet. Glykemiskt index är mest relevant för att jämföra kolhydratrika livsmedel som bröd, pasta, ris, potatis och cerealier med mera. Ett livsmedels GI påverkas av en mängd olika faktorer som exempelvis typ och mängd av kostfibrer, hur snabbt magsäcken töms, tillagningsprocessen samt absorption av kolhydrater i tunntarmen.

Livsmedelsverkets rekommendationer stämmer väl överrens med GI-metoden förutom att Livsmedelsverket råder att ha rotfrukter i kosten vilket GI-metoden inte gör (Socialstyrelsen 2009).

2.3.2. Atkinsdieten

Atkinsdieten innebär att man ska minska på intaget av kolhydrater och istället öka på mängden av fett och protein (Gare, 2004). När kroppen förbränner energi använder den först och främst glukos som kommer från kolhydrater. När kolhydratbränslet är slut går kroppen över till att förbränna fettet i kroppen, vilket i sin tur leder till viktnedgång. Enligt Atkins innebär det att om man minskar på intaget av kolhydrater minskar man sin vikt snabbare eftersom kroppen använder fettet som bränsle fortare. När kroppen börjar förbränna fett

hamnar kroppen i ett stadium som kallas lipolys. I lipolysfasen bildas ketoner (en funktionell grupp eller förening med en karbonylgrupp) som blir den nya energigivaren istället för glukos.

Atkinsdieten består av fyra faser: inställningsfasen, viktminskningsfasen, finjusteringsfasen och underhållningsfasen (Gare, 2004). I den första fasen av dieten äter man ytterst lite kolhydrater för att sedan successivt öka intaget. I inställningsfasen ska kilona rasa snabbt och här får man endast äta 20 gram nettokolhydrater per dag i form av grönsaker. Nettokolhydrater innebär den totala mängden kolhydrater minus fibrer. Inställningsfasen bör pågå i minst 14 dagar men den kan fortsättas upp till sex månader om motivationen fortfarande finns. I den andra fasen, viktminskningsfasen, får det läggas till 5 gram nettokolhydrater per vecka. I finjusteringsfasen ska man försöka få kontroll på vikten samt öka ytterligare på mängden nettokolhydrater. I denna fas ska man försöka hitta den mängd kolhydrater som gör att vikten kan hållas. När den rätta mängden hittats är sista underhållningsfasen uppnådd och det är här balansen ska ha hittats. I den avslutande fasen äter man mer kolhydrater än i början av dieten. Dock inte 200-300 gram kolhydrater per dag som de flesta människor konsumerar. Dieten rekommenderar även att man intar extra kosttillskott eftersom det, i den inledande fasen, måste minskas på mängden grönsaker.

2.3.3. Stenålderskosten

Det är svårt för dagens människor att veta exakt hur stenåldersmänniskan åt men vissa saker kan det med säkerhet konstateras (Skoglund, Lindeberg, Larsson & Soffman 2003). Det är fastställt att mejeriprodukter, mjölmat och raffinerade matvaror inte existerade. Stenåldersdieten innebär därför att man tar bort socker, skräpmat, mjölkprodukter och överdrivet saltande från kosten. Man byter även ut pasta, ris, couscous, müsli, bönor, linser och bröd mot grönsaker, nötter, frukt, fisk, skaldjur, magert kött, ägg och rotsaker. Man ska helst välja omega 3-berikade ägg samt linfrö-, raps- eller olivolja när det lagas mat. Väljer man att äta enligt stenåldersdieten är det helt möjligt att välja en dag i veckan att synda då man kan äta mat som upplevs som saknad från kosten. Dieten rekommenderar att kosten testas i 14 dagar först för att sedan känna efter om det känns bra. Man bör dock avstå från att synda under denna period. Dieten talar också om att det är viktigt med balansen av omega-3 och omega-6 fettsyrorna. Dessa fettsyror behövs för att må bra men kroppen kan inte producera dem själv utan de måste tillföras med maten. Idag får man oftast för mycket av omega-6 och för lite av omega-3.

2.3.4. Viktväktarna

Viktväktarna utgår från det egna kostprogrammet Propoints som är ett poängsättningssystem som värderar maten efter poäng beroende på dess näringsinnehåll (Viktväktarna, 2010). Programmet grundar sig på vetenskaplig forskning och utgår från fyra grundpelare: mat, motivation, motion och möten. Målet är att äta sitt dagliga Propoints-antal och med hjälp av kostprogrammet göra bra livsmedelsval och således slippa känna sig hungrig eller missbelåten.

Viktväktarna erbjuder möten där man får information om hur viktnedgång lyckas (Viktväktarna, 2010). På mötena blir medlemmarna vägda tillsammans med sin konsulent, som själv ska ha gått ner i vikt med hjälp av Viktväktarna. Genom att medlemmarna väger sig kan viktutvecklingen följas och de ser till att de håller det som de lovar sig själva. På mötena kan man få råd bland annat så delar man med sig av diverse tips och ger stöd till de som behöver. Mötena brukar vara en timme per vecka. Varje möte har alltid ett tema som varierar och kan exempelvis vara tröstätning, favoritmat eller stressätning.

Det kan sparas poäng vissa dagar om man vet att man vill unna sig något extra till helgen enligt Viktväktarna (2010). Genom att träna kan det även tjänas in extra poäng som medlemmarna själva får välja att äta för eller inte.Viktväktarna erbjuder även tips på träning och har egna träningsvideor.

2.4. Stärkelserika livsmedel

I detta avsnitt kommer författarna att ta upp väsentlig fakta och näringsinformation kring stärkelserika livsmedel som potatis, ris, quinoa, couscous, bulgur, matvete, pasta samt bröd. Dessa livsmedel är viktiga för denna kostundersökning. Avslutningsvis presenteras även betydelsen av priset för människors konsumtionsvanor. För mer information kring fördelningen av kolhydrater och kostfiber samt energiinnehåll och portionsstorlekar se bilaga 1. Information om samtliga beskrivna livsmedel är hämtat från Foster-Powell, Holt och Brand-Miller (2002).

2.4.1. Potatis

Potatis härstammar från Sydamerika och kom till Europa på 1500-talet (Abrahamsson, 2006). Det dröjde dock 200 år innan en omfattande odling kom igång i Sverige. Potatis är en flerårig knölbildad ört. Den innehåller en hög andel kolhydrater i form av stärkelse och är även rik på vitamin C, en del B-vitaminer, magnesium, kalium och kostfibrer. Potatis innehåller även en liten andel protein och den är av hög kvalité. Färgen, smaken och konsistensen på potatisen har en tendens att variera beroende på sort.

Glykemiskt Index:
Kokt potatis: 100
Pommes frites gatukök: 107

2.4.2. Ris

Ris är världens äldsta kulturväxt och det är ett gräs som härstammar från tropiska Asien (Wachtmeister, 1987). De största risproducenterna är Kina, Indien, Thailand, Vietnam och USA. Det finns flera olika sorters ris som ofta delas in i rundkornigt, medellångkornigt och långkornigt. Ris innehåller en hög andel stärkelse, mycket protein, samtliga B-vitaminer (förutom B12), järn, zink, magnesium och kostfibrer (Abrahamsson, 2006). Alla rissorter är glutenfria. Beroende på hur riset har behandlats varierar kvalitén och näringssammansättningen något. Till exempel är vitt ris polerat vilket innebär att silverhinnan skalats bort och det medför att viss del av näringsämnen och protein försvinner. Klibbfritt ris har ett lägre GI-värde än råris och polerat ris. Polerat ris innehåller mest stärkelse medan råris ger en högre mättnadskänsla eftersom det innehåller fler skaldelar än övriga sorter.

Glykemiskt index:
Polerat: 99
Klibbfritt: 73
Råris:71

2.4.3. Quinoa

Quinoa härstammar från Sydamerika och tillhör gruppen örter (Salt och Qvarn, u.å). Den är även släkt med mållväxter som spenat och rödbetor. Quinoa innehåller en hög andel stärkelse, fullvärdiga proteiner, nyttiga fettsyror, vitaminer och mineraler. Örten har den största andelen proteiner av samtliga fröer. Färg och storlek kan variera beroende på sort. Man skiljer på röd,

svart och vit quinoa som alla har lite varierande näringssammansättning. Quinoa innehåller inte gluten.

Glykemiskt index:
Quinoa: 50

2.4.4. Couscous
Couscous har sitt ursprung från Nordafrika och är en berberisk gryträtt (Salt och Qvarn, u.å). Det är små gryn som förkokats och tillverkats av durumvetets kärna. Kornen kan förekomma i flera olika storlekar. Couscous innehåller gluten.

Glykemiskt index:
Couscous 87

2.4.5. Bulgur
Bulgur härstammar från mellanöstern och är till viss del lik couscous. Skillnaden är att det i bulgur har bevarats en större andel av vetekornet vilket gör det mer fiber- och näringsrikt. Detta medför att GI-värdet är något lägre för bulgur.

Glykemiskt index:
Bulgur: 65

2.4.6. Matvete
Matvete har sina rötter från det östra medelhavsområdet. Det är ett vete som har en hög andel skal kvar och får precis som bulgur ett lägre GI-värde än couscous. Matvete har ett högt proteinvärde (nästan dubbla mängden jämfört med ris) och innehåller precis som couscous gluten.

Glykemiskt index:
Matvete: 50

2.4.7. Pasta
Pasta kommer ursprungligen från Italien och har en hög halt stärkelse och protein enligt Agnsäter och kooperativa förbundets provkök (1988). Likaså är pasta rikt på järn och B-vitaminer medan fettvärdet är lågt. De dyraste sorterna är strikt gjorda på durumvete och ofta importerade från Italien medan de billigare sorterna i Sverige innehåller en blandning av durumvete och sovrat svenskt vete. Inte alltför sällan tillsätter man även ägg. Pastans tjocklek varierar beroende på formen, vilket även medför olika koktider på pastan. Pasta är det Italienska namnet för deg. I Sverige är det makaroner som är samlingsnamnet för deg och är grundat på vetemjöl samt vatten.

Glykemiskt index:
Fettucine (ägg): 46
Makaroner (vita): 69
Fullkornsspagetti: 46

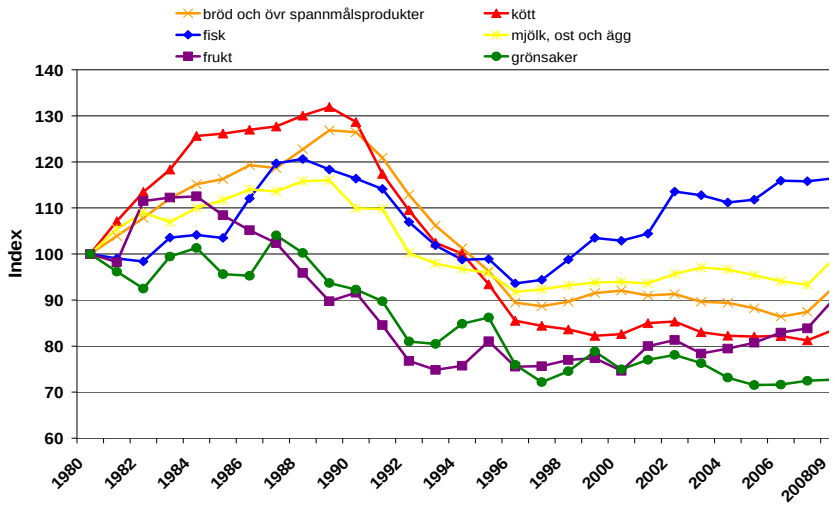
2.4.8. Bröd
Bröd härstammar från Egypten där det första brödet bakades för 6000 år sedan.
Idag bakas bröd i Sverige vanligen på mjöl från sädesslagen vete, korn eller råg (Näringslära för högstadiet, 2006). Majsmjöl är dock vanligare att det används till bakning i andra länder.

Bröd framställs vanligen genom att det knådas ihop en degvätska (exempelvis mjölk, filmjölk eller vatten) med mjöl och salt. Näringssammansättningen kan skilja sig avsevärt beroende på vad för slags bröd som bakas och vad som man väljer att ha i degen men överlag innehåller bröd en hög halt stärkelse. Protein, järn och B-vitaminer finns det också rikligt av. Bröd kan innehålla tillsatser och konserveringsmedel för att skyddas från till exempel mögel under långa transportsträckor. Dock ska samtliga ingredienser alltid kunna läsas i innehållsförteckningen. En bra uppdelning på bröd kan vara: hårt bröd, ljust och mjukt rågbröd, grovt och mjukt rågbröd, fullkornsbröd, vitt matbröd samt olika landskapsbröd. Ett bröd räknas som fiberrikt om fiberhalten ligger på minst 6 gram/100 gram bröd. Ligger det under den gränsen tillhör det gruppen vitt bröd eller rågsiktsbröd.

Glykemiskt index:
Medelgrovt knäckebröd: 61
Fullkornsbröd med surdeg: 76
Vitt bröd: 100

2.4.9. Prisutveckling för livsmedel – Betydelse för människors konsumtion
Tittar man på priset för varugruppen bröd- och spannmålsprodukter i förhållande till den totala varukonsumtionen av samtliga varugrupper är det synligt att mellan 1980-1990 ökade prisutvecklingen kraftigt medan den sjönk i början av 1990-talet fram till 1995 (se figur 2). Det var i samband med att den svenska jordbrukspolitiken avreglerades vid den tiden. År 1995 gick Sverige med i EU vilket resulterade i att matmomsen sänktes från 25 % till 12 % som även medförde att priset på bröd, spannmålsprodukter och kött sjönk medan matmomsen på fisk ökade. Från 1998 har bröd och spannmålsprodukter haft en jämn prisutveckling i jämförelse den allmänna prisutvecklingen.

Jordbruksverkets statistikundersökning angående hur prisförändring reglerar människors livsmedelskonsumtion visar att människors intag regleras av flera faktorer men starkast är den ekonomiska kopplingen (Jordbruksverket, 2008). Tittar man på hur människor konsumerat mellan 1980-2008 visar det att tider då bröd och spannmålsprodukter sjunkit i pris har konsumtionen ökat. Likaså har konsumtionen sjunkit när det blivit dyrare. Andra faktorer, som exempelvis jämförelsepris på substitutvaror, har påverkat konsumtionen precis som att mattrender har spelat sin roll.



Figur 2. Utveckling av matpriser för sex produktgrupper i relation till den allmänna prisutvecklingen baserat på konsumentprisindex(Jordbruksverket,2008).

Problematisering

Tanken med studien är att få en inblick i hur människors kostvanor ser ut idag. Författarna vill få människor att reflektera över hur massmedia påverkar varje individs livsmedelsval. Genom att kunna påverka människors konsumentvanor kan man påverka dem till bättre kostvanor vilket kan leda till en bättre välfärd.

3. Syfte

Syftet är att ta reda på konsumenters matvanor avseende stärkelserika livsmedel som ofta utgör kolhydratkomponenten i lunch och middag. Syftet är även att undersöka om och i så fall hur människor har påverkats av massmedias debatt kring den omdebatterade livsmedelsgruppen.

3.1. Frågeställningar

- Hur skiljer sig intaget av stärkelserika livsmedel mellan män och kvinnor?
- Vilka kolhydrater konsumeras mindre/mer?
- Hur upplever konsumenterna att massmedia har påverkat deras matvanor?

4. Metod

4.1. Undersökningsmetod

Författarna ansåg att en enkätundersökning skulle vara en bra metod för att få fram svar på frågeställningar om människors konsumtion av stärkelserika livsmedel och även om massmedias påverkan. Fördelen med att välja enkätmetoden istället för intervjuer var bland annat att författarna ville ha en stor svarsfrekvens och att det fanns begränsat med tid. Genom att gör kvantitativa undersökningar kan man göra statistiska generaliseringar och få fram uppfattningar och åsikter från en stor grupp (Holme & Solvang 1997). Nackdelar med en enkätmetod är att man inte kan ändra i undersökningens planering och upplägg när man fått ny kunskap under genomförandets gång. Alla respondenter får samma frågor och svarsalternativ vilket innebär att det inte är en garanti för att den information som samlats in är relevant för frågeställningarna. Om detta upptäcks under själva insamlingen finns det inget man kan göra åt det. Fördelen med att använda sig av intervjuer som undersökningsmetod är att man får en bredare uppfattning om den enskilde personen. Det finns också utrymme för flexibilitet vilket innebär att man kan anpassa frågorna efter situationen och individen. Flexibiliteten kan också innebära en svaghet då det kan vara svårt att jämföra svaren.

Frågeformuläret bestod av 10 frågor med några följdfrågor (se bilaga 2). Valet att endast ha 10 frågor var för att författarna ville att respondenterna skulle svara omedelbart, under skoltid, och fick därför inte ta för lång tid. Författarna försökte även undvika att respondenterna kunde lägga sig i mitten av svarsalternativen för att ta bort bekvämligheten att svara neutralt. Författarna vill att respondenterna skulle ta antingen ett positivt eller negativt ställningstagande, till exempel genom svarsalternativ på en fyrgradig skala istället för fem. Frågorna arbetades fram med frågeställningarna som bakgrund och hjälp från handledaren. Det märktes redan i början att det var väldigt svårt att formulera frågor för att kunna få fram de svar som önskades. Det var mycket att tänka på vid formuleringen av enkäterna för att få ut maximalt av dem. Valet bestod i fasta eller öppna svarsalternativ och avgörande var vilken målgrupp enkäten riktade sig till. Hur mycket tid har respondenten på sig att svara? Det var viktigt att anpassa språket efter målgruppen så att alla förstod samtliga frågor (Ejlertsson, 2005). Det var även väsentligt att frågorna inte kunde tolkas på mer än ett sätt för då blir det svårt att värdera svaren. Man undvek att ställa ledande frågor eftersom det ofta ger missvisande svar och det ställdes inte för långa frågor.

4.2. Urval

Författarna frågade först om de fick dela ut sina enkäter på Friskis & Svettis i Göteborg men fick avslag. Det andra alternativet blev därför Handelshögskolan i Göteborg. Författarna ansåg att skolan representerade deras målgrupp bra eftersom det var människor som inte jobbar/studerar kring ämnet kost och hälsa. Kostekonomer och elever från Restaurang Managementprogrammet läser dock ekonomi på skolan men de läser ej kursen under perioden som enkäten skulle utföras på. Målet var att fråga den ”vanliga” studenten och det var förutbestämt att fördelningen mellan män och kvinnor skulle vara jämn.

Undersökningen inleddes med en pilotstudie för att säkerställa att frågorna inte var svårförståliga eller irrelevanta för syftet. En pilotstudie är en förstudie som utförs i en mindre ska än den slutliga (Nationalencyklopedin, 2010). Pilotgruppen bestod av 10 personer (4 män och 6 kvinnor) i åldrarna från 22 år upp till 77 år. Respondenterna fick ge muntliga kommentarer på utformningen av enkäten. Pilotstudien utfördes på anhöriga och närstående till författarna. Anledningen till valet av pilotrespondenterna var för att författarna ville kunna

ha en öppen diskussion kring frågornas formulering. Pilotstudien var mycket givande och det blev en del förtydliganden och ändringar efter undersökningen.

Undersökningsgruppen kom att bestå av ett slumpmässigt urval studenter (könsmässigt lika fördelat) som befann sig i Handelshögskolans matsal. Totalt utdelades 106 enkätformulär.

4.3. Genomförande

Cirka två veckor innan enkätundersökningen var tänkt att genomföras kontaktade författarna Friskis & Svettis via mejl och upplyste om deras studie. Efter ett nekande svar från Friskis & Svettis kontaktades Handelshögskolan som var både positiva och hjälpsamma till undersökningen.

För att öka chansen till att få användbara svar genomfördes en pilotstudie. När det första utkastet av enkätfrågorna var utformat genomfördes pilotstudien för att sedan korrigera frågorna innan enkätundersökningen genomfördes.

Enkäten delades ut personligen av författarna i Handelshögskolans matsal mellan kl. 10.00 och 14.00. Enkäterna delades ut till studenter som befann sig i matsalen detta klockslag. Vid överlämnandet presenterade författarna kortfattat vad undersökningen handlade om samt hur lång tid enkäten tog att genomföra. Totalt sett delades det ut 106 enkäter varav 100 stycken var användbara. Frågeformulären fylldes i direkt på plats och samlades in av författarna därefter.

4.4. Dataanalys

Författarna började med att numrera enkäterna med kodnamn exempelvis 1, 2, 3 et cetera. Detta för att underlätta när resultatet skulle matas in i statistikprogrammet SPSS Statistic 17,0 (2008). Det gjordes korstabeller på samtliga frågor för att bland annat studera eventuella skillnader mellan könen. Ett medelvärde för respondenterna beräknades på varje fråga. Analysresultaten från enkäterna redovisas som medelvärde, frekvens respektive procent.

5. Resultat

Enkäten besvarades av 50 män och 50 kvinnor. Medelåldern på respondenterna var 23 år och det var ingen signifikant statistisk skillnad mellan könen. Den äldsta var 42 år och den yngsta 19 år. Det förekom ett bortfall på 6 enkäter som huvudsakligen berodde på att respondenterna missat att fylla i kön och ålder.

I de första frågorna angående hur ofta det konsumerades olika kolhydratkomponenter (ris, bulgur, matvete, quinoa, potatis, pasta och bröd) svarade 100 % av de deltagande på samtliga enkätfrågor förutom ett bortfall på bröd. Nedan visas de mest framträdande resultaten från enkäten i tabell 1 där skillnaden mellan män och kvinnor ses. Tabellen visar även om det fanns någon signifikant skillnad mellan könen.

Tabell 1. **Svarsresultat på medelvärdet uppdelat på män och kvinnor samt om det finns någon statistisk signifikant skillnad mellan könen.**

Fråga	**Man** *(ggr i veckan)*	**Kvinna** *(ggr i veckan)*	**P-värde** *(P<0,001)*
Hur ofta äter du potatis i veckan?	2,98	1,49	0,000
Hur ofta äter du ris, bulgur, matvete eller couscous i veckan?	2,33	1,90	0,19
Hur ofta äter du pasta i veckan?	3,86	2,43	0,001
Hur ofta äter du bröd i veckan?	6,77	6,12	0,38
Hur ofta äter du fullkorn?	Oftast 27%	Oftast 22%	
Ålder	23 år	23 år	0,28

I frågan om hur ofta man äter potatis blev resultatet att bland män är medelvärdet 2,98 gånger i veckan. För kvinnorna är medelvärdet 1,5 gånger i veckan. Det var en signifikant statistisk säkerhetsställd skillnad på män och kvinnor när det gäller att konsumera potatis.

Beträffande frågan om hur ofta man äter ris, bulgur, matvete eller couscous i veckan blev resultatet att medelvärdet för män var 2,3 gånger i veckan. För kvinnorna var medelvärdet 1,9 gånger i veckan. Det var ingen signifikant skillnad på grynkonsumtionen.

Med hänsyn till frågan om hur ofta man äter pasta i veckan blev resultatet att medelvärdet för män var 3,9 gånger i veckan medan kvinnorna åt pasta 2,4 gånger i veckan. Pastakonsumtionen resulterade i en signifikant säkerhetsställd skillnad på könen.

Med tanke på frågan om hur ofta man äter bröd i veckan gav medelvärdet 6,8 gånger i veckan för männen medan kvinnornas medelvärde visade på 6,1 gånger i veckan. Brödkonsumtionen visade ingen statistisk signifikant skillnad.

Frågan om man äter fullkorn varje dag resulterade i att männen i genomsnitt oftast konsumerar något livsmedel innehållandes fullkorn dagligen. För kvinnorna visade medelvärdet samma resultat.

Enkäten fortsatte med en fråga om hur medveten man är om vad som är snabba respektive långsamma kolhydrater. Resultatet visade att 22% av männen mycket medvetna och 27% av kvinnorna var ganska medvetna om vad som är långsamma respektive snabba kolhydrater.

Frågan om respondenterna testat något nytt kolhydratlivsmedel det senaste året exempelvis bulgur, couscous, quinoa och matvete. 76% svarade att de hade testat en ny produkt och då var 41 kvinnor och 35 män. Till denna fråga ställdes en öppen fråga där författarna ville att respondenterna skulle skriva vilket livsmedel de testat. Det var 25 personer som svarade och de flesta hade testat couscous och bulgur. Genom att korsa fråga 5 och fråga 7 (fullkorn respektive kolhydratlivsmedel) kunde det erhållas hur många av dem som åt fullkorn ofta/ alltid som hade testat ett nytt kolhydratlivsmedel. Resultatet visade att 59 av 76 respondenter som ofta/alltid åt fullkorn även hade testat ett nytt kolhydratlivsmedel.

31% av respondenterna svarade i studien att de hade ökat eller sänkt sitt intag av kolhydrater. Det ställdes sedan en öppen följdfråga som löd: varför har du ökat/sänkt ditt intag? Resultatet blev 29 väldigt varierande svar där 8 personer varav 7 kvinnor svarade viktminskning och 6 personer av vilka 5 var män svarade träning. 6 personer svarade att de förändrat sitt intag på grund av hälsan. Författarna frågade även hur intaget har förändrats och det resulterade i 29 svar. 21% hade minskat på mängden kolhydrater varav 10 var kvinnor. Det framkom även andra svar som till exempel äter fler mål/dag, ökat kolhydratintaget och ökat proteinintaget.

I en fråga efterlystes även om respondenterna testat någon diet vilket något fler kvinnor än män hade gjort. 12 hade testat GI-metoden, 4 hade testat Viktväktarna, 2 hade testat Atkins, 2 hade testat Stenålderskosten och 9 hade testat någon annan diet bland annat LCHF.

I studien efterfrågades om respondenterna har påverkats av massmedias uppmärksamhet kring kolhydrater. Det var 27 som svarade att de hade påverkats. Könsfördelningen var 21 kvinnor och 6 män. De flesta har även svarat hur massmedia har påverkat dem, exempelvis har 10 blivit mer medvetna, någon äter mer fullkorn och ett fåtal har svarat att de blivit påverkade av TV och tidningar.

5.1. Sammanfattning av resultat

Mäns konsumtion av de undersökta kolhydratgrupperna var i viss omfattning högre än kvinnornas. De kolhydrater som båda könen förtärde flest gånger per veckan var bröd och pasta. Vad som är långsamma respektive snabba kolhydrater ansåg sig både männen och kvinnorna ganska eller mycket medvetna om samtidigt som de allra flesta svarade att de konsumerade fullkornsprodukter varje dag. De personer som ökat eller sänkt sitt intag det senaste året svarade att det gjort det med tanke på att förbättra deras hälsa. Orsakerna var bland annat viktnedgång eller i träningssyfte. Endast en liten del av de tillfrågade respondenterna har någon gång testat en diet, vanligast var GI-metoden där kvinnorna utgjorde den största andelen. Merparten av de deltagande ansåg sig inte ha blivit påverkade av massmedia. Frågan tolkades dock väldigt olika av respondenterna och blev därför svår att analysera.

6. Diskussion

6.1. Metoddiskussion

Den metod som valdes i undersökningen var enkäter. Urvalsgruppen vid Handelshögskolan i Göteborg anser författarna vara en bra målgrupp. För att kunna besvara frågeställningarna och syftet med arbetet ansåg författarna att enkäter var att föredra framför intervjuer. Med tanke på att sannolikheten i resultatet blir starkare ju mer svar man får in var till slut det självklara valet. Hade författarna valt att utföra intervjuer hade man fått ett bättre djup på de öppna frågorna men de hade varit svårt att relatera resultatet till människor överlag. Bara för att 10 personer till exempel blir påverkade av massmedia eller äter fullkorn varje dag betyder inte det att de flesta gör det. Får man däremot in svar från 100 personer som äter fullkorn varje dag så kan man närmare sanningen påstå att många människor idag väljer att konsumera fullkorn dagligen. Författarna frågade först om de fick dela ut enkäterna på Friskis & Svettis i Göteborg men fick ett avslag på denna förfrågan och därför valdes det andra alternativet som var Handelshögskolan i Göteborg. Denna plats ansåg författarna även representerade målgruppen bra. Något som måste beaktas innan en sådan här undersökning genomförs är att det inte är självklart för alla människor vad kolhydrater är, ännu mindre vad som menas när författarna pratar om stärkelserika livsmedel. Målgruppen var personer som inte jobbar eller studerar kring ämnet kost och hälsa. Handelshögskolan håller inte i några kurser eller program som relaterar till kost eller hälsa vilket gör att de inte får någon påverkan från skolstudierna. Detta hade annars kunnat ha påverkat enkätsvaren. Handelshögskolan ligger nära författarnas egen institution. På Handelshögskolan rör det sig mycket elever, både kvinnor och män. På skolan förekommer det även ett visst åldersspann vilket avgränsade vår målgrupp och gjorde det därför lättare att anpassa frågorna så att de blev mer förståliga. Målet var att försöka fråga den ”vanliga” studenten. Det hade bestämts, med tanke på tidsfaktorn, att 100 enkäter skulle vara bra att få besvarade. Det var även förutbestämt att respondenterna skulle vara jämt fördelat mellan kvinnor och män.

När enkätundersökningen genomfördes på Handelshögskolan kom det upp andra misstolkningar som våra pilotstudierespondenter inte hade uppfattat. Frågan om massmedia misstolkades av respondenterna på Handelshögskolan och några fyllde inte i kön och ålder. Man hade alltså behövt markera kön och ålder tydligare så att det syntes bättre. Frågan om massmedia hade författarna även behövt omformulera och tydliggjort vad som menades med begreppet massmedia. Respondenterna som missat att fylla i kön och ålder valdes bort eftersom deras svar blev irrelevanta för delar av studien. Mat och hälsa är två väldigt stora begrepp som ökar risken att frågor kan tolkas på flera sätt.

På några frågor i slutet av enkäten fick respondenterna möjlighet att välja på att svara ja eller nej och sedan själv motivera varför de svarat det ena eller det andra. På dessa frågor var det många som valde att inte skriva något alls. Detta medförde att det inte kunde tolkas vad respondenterna menade när de fyllt i ja respektive nej på frågan. Det kan vara svårt att få människor att fylla i egna tankar och åsikter. Detta var något som författarna hade kunnat jobba mer på och eventuellt lagt upp på ett annat sätt för att öka svarsfrekvensen.

Gällande enkätfrågorna ansågs validiteten vara god bland annat på grund av att det noggrant hade arbetats med dem och även genomförts en pilotstudie. Det var inga problem att få enkäten besvarad utan undersökningen var avklarad på en dag. Författarna var inställda på att det ibland kan vara svårt att få människor att ställa upp men den positiva svarsfrekvensen tolkades som att enkäten var intresseväckande och lagom lång. Man får dock beakta att det kan vara svårt att uppskatta hur mycket man äter ett visst livsmedel varje vecka.

Eftersom enkäten bestod av en kombination på öppna och slutna frågor var författarna medvetna om att svarsfrekvensen kunde variera. Det blev en del bortfall på de öppna frågorna vilket var väntat. Valet av öppna frågor förklarades av att de svar som man eventuellt kunde få fram skulle vara intressanta att analysera, även om de kanske inte skulle vara särskilt många.

Som tidigare nämnts var nackdelarna med enkäten att frågorna var väldigt svåra att formulera på ett sätt så att frågorna tolkades likadant av alla. Hade man till exempel valt att göra intervjuer istället så hade det varit lättare att kunna säkerställa att personen i fråga verkligen uppfattade varje fråga korrekt till skillnad från enkätmetoden. För att få ett starkare och mer trovärdigt resultat hade det kunnat delas ut fler enkäter men tiden var en faktor som dock satte sin begränsning.

6.2. Resultatdiskussion

Mat är ett omtalat ämne och människors intresse kring det har tenderat att växa bland annat på grund av ökad kunskap och export. Många branscher borde därför intressera sig för framtida forskning inom detta ämne, speciellt med tanke på att det är bra om människor får mer kunskap om hur man uppnår en god hälsa.

Bakgrundsinformationen kring glykemiskt index kan man diskutera mycket. Tyvärr finns det inga exakta värden för glykemiskt index. Detta är beroende på att varje värde varierar beroende på klimat, skördetid, odling, avkylning, hur pass lång tid livsmedlet förvaras innan det tempereras, vilken sort man använder et cetera. Författarna har utgått från Livsmedelsverkets referenser för att få någorlunda jämförbara värden så att intresserade kan få en uppfattning om vilka kolhydratskomponenter som ger en viss mängd energi eller ett visst GI-värde. Glykemiskt index skapar en rangordning som ger en förståelse för hur kolhydrater inverkar på blodsockernivån.

Med hjälp av de fem första frågorna i enkäten erhålls svaren på de två första frågeställningarna, vilka var: Om intaget av kolhydrater skiljer sig åt mellan män och kvinnor? Vilka kolhydrater konsumeras mindre/mer? I de första fyra frågorna får man fram att män äter mer av alla kolhydratkomponenter än vad kvinnorna gör per vecka. Män behöver mer energi än kvinnor så detta kan stämma med verkligheten. Dock kan det finnas en risk att kvinnorna kan ha underskattat sin konsumtion eftersom många kvinnor kanske vill äta mindre än vad de verkligen gör. De kanske inte heller vill erkänna och skriva ner på papper vad de äter om de vill äta mindre. Detta är dock en teori och skulle kunna undersökas i ett annat arbete om hur pass medvetna konsumenterna är om hur mycket de äter.

Det är störst skillnad mellan könen på konsumtionen av potatis och pasta då männen nästan äter den dubbla mängden kolhydrater gentemot kvinnorna. De äter dock ungefär lika stor mängd av gryn och bröd. På fråga nummer fem, om du äter fullkorn varje dag, svarade både männen och kvinnorna att de oftast gör det. Det kunde alltså inte tydas någon skillnad i kolhydratintaget på fullkornsfrågan. Det var även ungefär lika många som svarade att de åt fullkorn dagligen som dem som påstod att de testat något nytt kolhydratlivsmedel det senaste året. Detta tolkas som att det troligtvis är samma grupp av människor.

Författarna hade delade meningar om huruvida fullkornsintaget för respondenterna var lågt eller högt. Det var 78 % som ansåg sig äta fullkorn i stort sett varje dag. Detta kan tolkas som ett väldigt högt värde och kan bero på att respondenterna var unga samt att den yngre

generationen äter ”bättre”. Resultatet hade möjligtvis blivit annorlunda om åldersgruppen varit äldre. Vidare studier skulle kunna fokusera på om det är någon skillnad på unga och äldres intag av stärkelserika livsmedel. Resultatet kan även tolkas som förväntat eftersom marknadens utbud av fullkornsprodukter har exploderat på senare tid. Likaså har massmedia hakat på trenden och haft stora skriverier om både fullkorn, diverse kolhydratsdieter och att det ska finnas ett nyttighetstänk.

I frågan om man har testat något nytt kolhydratlivsmedel det senaste året visade resultatet att 76 % hade gjort det. Detta ansågs vara ett högt resultat men samtidigt kan det vara trovärdigt eftersom medelåldern på våra respondenter var 23 år och att unga människor har en tendens till att testa nyheter och följa med i mattrender.

Frågan om respondenterna visste vad långsamma respektive snabba kolhydrater är visade att både männen och kvinnorna var ganska medvetna om vad det är vilket upplevdes som ett positivt resultat. Genom enkäten kom det dock inte fram om detta faktiskt stämde. Författarna ser nu i efterhand att de till exempel borde ha ställt en följdfråga där respondenterna skulle få svara på vad de tror är snabba respektive långsamma kolhydrater. Det kan vara så att många överskattar sin kunskap eftersom de vet att ingen kontrollerar deras svar.

Frågan om man har ökat/sänkt sitt intag av kolhydrater det senaste året kan tolkas som att det kan kopplas till någon form av massmedial påverkan. De som ändrat deras intag måste ha blivit påverkade från något som orsakat förändringen. Denna påverkan skulle kunna komma från massmedia i form av tv, tidningar, tv program eller från någon vän som inhämtat ett budskap från massmedia. Resultaten om varför respondenterna har förändrat sina intag var väldigt varierande såsom viktminskning, träning, hälsa, proteinökning och så vidare. Resultaten kan kopplas till att de flesta svarar hälsa. Anledningarna till att respondenterna ökat eller sänkt sina intag är indirekt för att må bättre. Slås alla de ihop som på något sätt skriver att de vill förbättra sin hälsa är det 19 av totalt 30 som har förändrat sina intag. Detta skulle kunna tolkas som att de som vill förbättra sin hälsa även har valt att minska på sitt kolhydratintag. Denna information om att en förbättrad hälsa skulle uppnås genom ett minskat kolhydratintag måste respondenterna ha fått kännedom om från någonstans, varvid massmedia kan komma in i bilden. De flesta av respondenterna som svarade att de har förändrat sitt intag har sagt att de har minskat kolhydratintaget och dessa var övervägande kvinnor. Det är även flest kvinnor som har testat någon form av diet, vanligast var GI-metoden. Detta kan tolkas som att, även om respondenterna inte själva är medvetna om det, så kan massmedia ha påverkat kvinnors konsumtionsbeteende till att äta mindre kolhydrater. Författarna var dock lite förvånade över att det var så få som testat någon diet, endast 14 %. Författarna upplever att det ständigt pratas om olika dieter i massmedia och trodde att människor anammade dessa. Som det nämns i inledningen skriver socialstyrelsen (2009) i sin folkhälsorapport att det är vanligast att kvinnor i yngre åldrar vill gå ner i vikt. Resultatet borde därför ha blivit högre. Kan det annars vara så att resultatet beror på att massmedias prat om olika dieter inte når ut till allmänheten? En del människor kanske upplever att det är för mycket prat om olika dieter och inte orkar ta åt sig av informationen. De kanske lever hälsosamt med andra metoder? Och tränar?

I en av frågeställningarna undrade författarna om konsumenterna upplever att massmedia har påverkat deras matvanor? Frågan om respondenterna upplever att massmedia har påverkat deras matvanor tolkades på väldigt olika sätt vilket gör det svårt för författarna att analysera svaren. Massmedia är ett väldigt brett begrepp så det är lätt att missförstå vad som avsågs.

Frågan hade behövt ställas på ett mer tydligt sätt. Svaret som man ville få fram genom den ställda frågan var från vilken typ av massmedia konsumenten tar åt sig information. Svaren kunde till exempel ha varit speciella TV-program, tidningar man läser, radiokanaler man lyssnar på et cetera.

7. Slutsats

Författarna har genom sin enkätundersökning fått fram att massmedia idag påverkar individers val av livsmedel. Man kan därmed konstatera att massmedia kommer att vara delaktig i den framtida hälsan för dagens ungdomar. De flesta respondenterna svarade att de inte tog del av massmedias budskap men resultatet visade det motsatta. 76% av alla deltagande i enkätundersökningen svarade att de under det senaste året har testat ett nytt kolhydratlivsmedel. Detta måste respondenterna ha fått kännedom om genom någon form av massmedia. Huruvida massmedias budskap är hälsosamt eller inte kan givetvis variera och diskuteras. Förhoppningen är att författarna inom deras framtida yrke kommer att kunna påverka människors kostvanor till att bli mer hälsosamma.

7.1. Förslag på fortsatta studier

Genom att studera människors matvanor och hur människor påverkas av massmedia skulle man kunna påverka människor till en mer hälsosam riktning. Mat är av stor betydelse och något som alla äter flera gånger om dagen så givetvis är det en fördel att studera ämnet.

Kopplas detta till författarnas kommande yrkeskarriär kan det alltså i en restaurangbransch eller en verksamhet påverka människors intag genom just kunskap om hur man ska marknadsföra maten. Tittar man på matvanor ur ett samhällsperspektiv kan grossister utnyttja kunskapen och lära sig sälja sina produkter bättre. Lyckas man skapa en efterfrågan på en mer hälsosam kost eller bättre matvanor minskar man indirekt även kostnader för sjukvård på längre sikt. Författarna hoppas att denna studie kan ligga till grund för vidareforskning inom området mat och hälsa för att förbättra människors vardagliga kosthållning.

9. Referenser

Abrahamsson, L. (2006), *Näringslära för högstadiet*, Stockholm: Liber

Agnsäter, A och kooperativa förbundets provkök (1988), *Matboken,* Stockholm: Raben & Sjögren

Brinkworth, G. Noakes, M. Buckley, J. Keogh, J. & Clifton, P. (2009), *Long-term effects of a very-low-carbohydrate weight loss diet compared with an isocaloric low-fat diet after 12 mo,* Am J Clin Nutr, ss 23-32.

Dansinger, M. Gleason, J. Griffith, J. et al. (2005), *Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial*. JAMA, ss. 43-53.

Ejlertsson, G. (2005), *Enkäten I praktiken: En handbok I enkätmetodik,* Lund: Studentlitteratur

Foster-Powell. K, Holt. S & Brand-Miller. J (2002), *International table of glycemic index and glycemic load values*, Am J Clin nut
http://www.ajcn.org/cgi/content/full/76/1/5/T1%20

Holme-Mange, I. Solvang-Krohn, B. (1997), *Forskningsmetodik – Om kvalitativa och kvantitativa metoder,* Lund: Studentlitteratur

Jordbruksverket (2008-11-04), *Matpriser och matkonsumtion i Sverige – Några exempel ur kommande rapport*, hämtat 2010-03-29
http://www.sjv.se/download/18.694182f211c99670d3c80007520/out.html

Jordbruksverket, (2009), *Konsumtionsförändringar vid ändrade matpriser och inkomster elasticitetsberäkningar för perioden 1960-2006*, hämtat 2010-03-29
http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra09_8.pdf

Jordbruksverket, (2009), *Konsumtionsförändringar vid ändrade matpriser och inkomster elasticitetsberäkningar för perioden 1960-2006*, hämtat 2010-03-24
http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra09_8.pdf

Livsmedelsverket (2010, a) *Kostråd,* Hämtat 2010-05-14
http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/

Livsmedelsverket (2010, b) *Kolhydrater*, Hämtat 2010-03-25
http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/,

Livsmedelsverket (2010, c) *GI - Glykemiskt index,* Hämtat: 2010-03-30
http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/GI---Glykemiskt-index/

Livsmedelsverket (2010, d) *Tallriksmodellen*, hämtat 2010-05-14
http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/Tallriksmodellen/

Livsmedelsverket, (2010, e) *Vad är fullkorn*, hämtat 2010-03-24
http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Fullkorn/?id=27074

Mente, A. de Koning, L. Shannon, H & Anand, S. (2009), *A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease,* Arch Intern Med, ss 659-69.

Montignac, M. (1999), *Montignac Metoden – Jag äter och förblir smal,* Forum

Nationalencyklopedin, *Pilotstudie,* Hämtat: 2010-03-31
http://www.ne.se/sve/pilotstudie

Paulun, F. (2008), *Sanningen om GI,* Stockholm: Fitnessförlaget

Atkins C, R. & Gare, F. (2004), *Atkins Dieten – Kokboken,* Stockholm: Forum

Skoglund, L. Lindeberg, S. Larsson, S & Soffman, J. (2003), *Modern stenåldersmat – Fakta och recept för 14 dagar,* Stockholm: Natur och Kultur/Fakta etc.

Salt och Qvarn, (u.å) *Produkter A-Ö,* hämtat 2010-03-27
http://www.saltakvarn.se/produkt/index.htm

Sacks, F.M., et al. (2009), *Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates,* N Engl J Med, ss 859-73.

Sieri, S. (2010), *Dietary glykemic load and index and risk of coronary part disease in large Italian cohort*, Archives of internal medicine, ss. 640-647

Socialstyrelsen (2009), *Folkhälsorapport 2009,* Hämtat: 2010-03-29
http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71_200912671.pdf

Viktväktarna (2010) Hämtat: 2010-03-30:
http://www.viktvaktarna.se/index.aspx

Wachtmeister. K, (1987) *Ris och Pasta*, Stockholm: Informationsförlag

Bilaga 1.

Livsmedelstabell för stärkelserika livsmedel

Livsmedel 100 g	Kolhydrater g	Energi kcal	Kostfiber g	Portionsstorlek g
Potatis				
Kokt potatis	19	84	1	200
Stekt potatis	19	127	1	150
Pommes frites	33	299	3	200
Ris (kokt)				
Polerat ris	79	355	0,9	175
Klibbfritt ris	78	356	2	175
Råris	74	353	3	175
Quinoa (kokt)				
Röd Quinoa	70	380	10	175
Svart Quinoa	69	370	11	175
Vit Quinoa	60	360	7,8	175
Bulgur (kokt)				
Bulgur	69	360	8	175
Matvete (kokt)				
Matvete	64,8	321	12,5	175
Couscous (kokt)				
Couscous	72	350	5	175
Pasta (kokt)				
Fullkornspasta	65	340	6	225
Vit pasta	71	350	-	225
Bröd				
Pågens Fullkornsbröd Javisst	40	230	7	65
Pågens hönukaka vitt bröd	53	290	3,5	50
Knäckebröd Husman	66	310	15,5	25

Bilaga 2.

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Kostundersökning
10 snabba frågor

Detta frågeformulär handlar om dina matvanor. Vi vill undersöka hur ofta du äter vissa kolhydratrika livsmedel.
Alla svar kommer att behandlas konfidentiellt.

Kön:_____
Ålder:____

1 Hur ofta äter du potatis (mos, pommes frites, klyftpotatis m.m.) i veckan?
Antal gånger_____

2 Hur ofta äter du ris, bulgur, matvete eller couscous i veckan?
Antal gånger_____

3 Hur ofta äter du pasta i veckan?
Antal gånger_____

4 Hur ofta äter du bröd i veckan?
Antal gånger_____

5 Äter du fullkorn varje dag?

Alltid	Oftast	Sällan	Aldrig
☐	☐	☐	☐

6 Hur medveten är du om vad som är snabba respektive långsamma kolhydrater?

Mycket	Ganska	Lite	Inte alls
☐	☐	☐	☐

7 Har du testat någon ny kolhydratlivsmedel det senaste året exempelvis bulgur, matvete, couscous, quinoa eller annan?

Ja	Nej
☐	☐

A **Om ja**, i så fall vilken/vilka?_____

8 Har du ökat/sänkt ditt intag av kolhydrater det senaste året?

Ja	Nej
☐	☐

A **Om ja**, varför har du förändrat ditt intag?_____

VÄND →

B **Om ja**, hur?_____

9 Har du påverkats av medias uppmärksamhet kring kolhydrater?

Ja ☐ Nej ☐ Ej intresserad ☐

A **Om ja**, hur?_____

10 Har du delvis eller helt följt någon diet, vilken?

Nej ☐ Montignac- dieten ☐ ☐ Annan Vilken?_____

GI metoden ☐ Stenålderskost ☐

Atkins ☐ Viktväktarna ☐

A **Om ja**, varför?_____