



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för Mat, hälsa och miljö

# **Framgångsfaktorer för bibehållandet av önskad viktning**

**Ida Håkansson  
Josefin Johansson**

**Kandidatuppsats, 15 hp**

Kost- och Friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Ann Glerup

Examinator: Monica Petersson

Datum: juni 2009



# GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: Framgångsfaktorer för bibehållandet av önskad viktnedgång

Författare: Ida Håkansson & Josefin Johansson

Typ av arbete: Kandidatuppsats 15 hp

Handledare: Ann Gleerup

Examinator: Monica Petersson

Program: Kost- och Friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 28

Datum: juni 2009

## Sammanfattning

Vi går mot ett högteknologiskt och modernt samhälle där ny forskningsteknik och kunskap leder till stor utveckling inom många områden. Trots detta håller kampen mot fetma och övervikt på att gå förlorad. Det moderna samhället har skapat en miljö som inte tillåter oss att vara lika fysiskt aktiva, en miljö som genererar fetma och övervikt. Forskning har visat att en viktnedgång hos överviktiga individer genom bättre kost- och motionshållning är svår men genomförbar. Den största svårigheten verkar snarare vara att behålla den nedgångna vikten än att gå ner i vikt. Av författarnas resultat att döma ser de det som positivt om mer kvalitativ forskning kunde ske inom detta område då det finns ett viktminskningsbehov hos stor del av den svenska befolkningen. Vi ville med vårt examensarbete undersöka vilka framgångsfaktorer som fanns för bibehållandet av önskad viktnedgång. Detta gjordes genom intervjuer med före detta deltagare i ett viktminskningsprogram som bedrivs av Friskvården i Värmland. Genom intervjuer kunde en ingående bild ges av vad som varit viktigt för deltagarna för att bibehålla den nedgångna vikten. Av resultatet att döma framkom att motivationen var en viktig faktor för att lyckas bibehålla den nedgångna vikten. Andra faktorer som också var viktiga för de intervjuade att bearbeta var bland annat kost och fysisk aktivitet. Författarna har förhoppning om att resultatet ger berörda individer, privatpersoner, forskare samt aktiva arbetare inom området en chans att se vilka faktorer som är viktiga för att upprätthålla önskad vikt. Resultatet kan sedan appliceras i arbetet med bibehållandet av kroppsvikten.

**Nyckelord:** bibehållandet av kroppsvikt, beteende, kost, fysisk aktivitet, motivation

## **Förord**

Författarna vill med detta förord ta tillfället i akt att tacka samtliga inblandade som gjort genomförandet av denna studie möjligt. Ett speciellt tack riktas till de personer som deltagit i intervjuerna, hjälpsam personal på Friskvården i Värmland samt Ann Gleerup för god handledning.

Stort tack!

# Innehållsförteckning

1. Inledning .....	1
2. Bakgrund .....	1
2.1 Övervikt.....	1
2.2 Tidigare forskning .....	2
2.2.1 Beteendefaktorer .....	2
2.2.2 Kostfaktorer .....	3
2.2.3 Fysisk aktivitet.....	4
2.2.4 Andra framgångsfaktorer .....	4
2.2.5 Sammanfattning av litteraturstudie.....	5
2.3 Beskrivning av Friskvården i Värmland.....	5
2.3.1 "Finn din form" .....	6
2.3.2 Resultat för "Finn din form" år 2000 .....	7
3. Syfte .....	7
4. Metod .....	7
4.1 Kvalitativt förhållningssätt.....	7
4.2 Tillvägagångssätt vid kvalitativ intervju .....	8
4.3 Motivering till val av metod .....	8
4.4 Etiska ställningstaganden.....	9
4.5 Metod för urval av respondenter och intervjuer .....	9
4.6 Analys av rådata .....	11
5. Resultat.....	11
5.1 Beteendefaktorer .....	11
5.2 Kostfaktorer .....	13
5.3 Fysisk aktivitet.....	14
5.4 Andra framgångsfaktorer.....	14
5.5 Sammanfattning av resultat .....	15
6. Diskussion .....	16
6.1 Metoddiskussion .....	16
6.2 Resultat diskussion.....	18
6.2.1 Beteendefaktorer .....	18
6.2.2 kostfaktorer .....	19
6.2.3 Fysisk aktivitet.....	20
6.2.4 Diskussion av andra framgångsfaktorer .....	20
6.3 Slutsats .....	21
7. Referenser: .....	22

Bilagor

Bilaga



# 1. Inledning

World Health Organisation (2000) menar att vi går mot ett högteknologiskt och modernt samhälle där ny forskningsteknik och kunskap leder till stor utveckling inom många områden. Trots detta håller kampen mot fetma och övervikt på att gå förlorad. Vår samhällsutveckling är enastående i många fall men med alla bekvämligheter som finns ställs inte längre samma fysiska krav på oss individer. Rulltrappor, bilar, hissar och andra bekvämligheter bidrar och uppmuntrar till fysisk inaktivitet. Andelen stillasittande jobb har ökat och kroppsligt arbete har övertagits av maskiner. Ny teknik och passiv fritidssysselsättning har blivit allt vanligare i många samhällen. Det moderna samhället har skapat en miljö som inte gör det möjligt för oss att vara lika fysiskt aktiva som förr, vilket genererar fetma och övervikt.

Trots att fattigdom och svält fortfarande är ett globalt problem, som tar många människoliv, menar World Health Organisation (2000) att hjärt- och kärlsjukdomar skördar fler. Dessa är vår tids välfärdssjukdomar och kan vara ett resultat av dagens levnadsförhållanden. Fetma och övervikt är ett växande problem som breder ut sig världen över, inte bara i Västeuropa, Sydamerika och Australien, utan även i Asien och Sydostasien. I sistnämnda geografiska områden är dessutom undernäring fortfarande ett stort problem. Fetma är vår tids globala epidemi.

Socialstyrelsens (2009) folkhälsorapport visar på att hälften av alla män och en tredjedel av alla kvinnor i dagsläget är överviktiga eller feta. Hälften av den svenska vuxna befolkningen vill, eller har försökt gå ner i vikt men trots detta ökar förekomsten av övervikt och fetma. Det bedrivs mycket forskning inom ämnet. I studien gjord av Wing och Phelan (2005) visar resultat av forskningen på att det svåra inte är att gå ner i vikt, utan att bibehålla den nedgångna vikten. Detta gör det viktigt att undersöka vilka framgångsfaktorer det finns för att upprätthålla önskad viktning. Vilka faktorer är av betydelse för att lyckas behålla en reducerad kroppsvikt? Detta är en fråga vars svar är mer eller mindre okänd. Då det finns en uppsjö av hälsoinformation i omlopp, som beskriver hur bästa viktreduktionen erhålls, verkar det inte vara kunskapen som sätter käppar i hjulet för att lyckas (Socialstyrelsen, 2009). Det tenderar att finnas ett behov av forskning kring de mänskliga faktorerna som påverkar huruvida bibehållandet av kroppsvikten blir framgångsrikt eller inte.

Intervjuer genomfördes med före detta deltagare från ett viktminskningsprogram som bedrivs av Friskvården i Värmland. Genom intervjuer gavs en ingående bild av vad som varit viktigt för deltagarna för att bibehålla den nedgångna vikten. Författarna har en förhoppning om att resultatet ger privatpersoner, forskare samt aktiva arbetare inom området en möjlighet att ta del av vilka faktorer som är viktiga för att upprätthålla önskad vikt. Resultatet kan tänkas vara användbart i arbetet med bibehållandet av kroppsvikten. Avsikten med vårt examensarbete är att undersöka vilka framgångsfaktorer som finns för bibehållandet av önskad viktning.

## 2. Bakgrund

### 2.1 Övervikt

Enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport (2009) har övervikt ( $BMI \geq 25^1$ ) och fetma ( $BMI \geq 30$ ) ökat i Sverige. Andelen överviktiga/feta barn och unga tenderar att öka i snabbare takt nu än förr. Barn som är överviktiga har större benägenhet att vara fortsatt överviktiga även i vuxen ålder. En studie gjord av Klem, Wing, McGuire, Seagle och Hill (1997) visade att de flesta

---

<sup>1</sup> **BMI** = (av engelska *body mass index*), ”*kroppsmasseindex*, metod för att med utgångspunkt i en persons vikt och längd beräkna om personen är över- eller underviktig. BMI beräknas genom att kroppsvikten i kg divideras med kvadraten på kroppslängden uttryckt i meter ( $kg/m^2$ )” (Nationalencyklopedin 2009a).



deltagarna hade blivit överviktiga någon gång under barndomen. Ungefär 46 % av dessa rapporterade att startskottet till övervikt uppkom vid  $\leq 11$  års ålder och 25,3 % blev överviktiga mellan 12-18 års ålder. Enbart 28,3 % av de registrerade blev överviktiga i vuxen ålder, alltså  $\geq 18$ . En stor del inrapporterade att övervikt var ett släktdrag. 46 % registrerade att en av de biologiska föräldrarna var överviktiga och 26,8 % indikerade på att båda de biologiska föräldrarna var överviktiga.

Övervikt och fetma ökar risken för en rad olika sjukdomar vilka brukar klassas som livsstilssjukdomar (Socialstyrelsen, 2009). Några av dessa är hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ II, olika former av cancer, gikt och sömnapné. Även en rad olika symptom ökar i samband med övervikt och fetma, som ångest, förhöjda blodfetter, högt blodtryck, minskad insulinkänslighet och nedsatt fysisk funktionsförmåga. I dagens Sverige, som nämndes tidigare, är ungefär drygt en tredjedel av alla kvinnor och hälften av alla män i åldrarna 16-84 år, överviktiga eller feta. Då dessa siffror är egenregistrerade befaras resultatet vara underrapporterat.

Övervikt och fetma verkar, enligt Socialstyrelsen (2009) vara både miljömässigt och ärftligt betingat varför det är angeläget att arbeta förebyggande, särskilt om övervikt/fetma är förekommande i släkten. Till exempelvis högt blodtryck, som till viss del är ärftligt, så har livsstilsförändring setts ge lika stor sänkande effekt som medicinering. Detta är positivt i många avseende, inte minst kostnadsmässigt då sjukvården utgör stora utgifter för samhället.

Socialstyrelsen (2009) menar att en viktnedgång hos överviktiga individer genom bättre kost- och motionshållning är svår men genomförbar. Den största svårigheten verkar snarare vara att behålla den nedgångna vikten än att gå ner i vikt. Av resultatet att döma ter det sig betydelsefullt att forskning bedrivs kring de framgångsfaktorer som ligger till grund för att upprätthålla kroppsvikten då önskad viktning ägt rum.

## 2.2 Tidigare forskning

Forskarna Wing och Phelan (2005) menar att trots studier som gjorts inom området viktnedgång finns det ringa forskning och kunskap om framgångsrika tillvägagångssätt för att långsiktigt behålla minskad kroppsvikt. Studien visar att 20 % av överviktiga som lyckats gå ner i vikt klarar att behålla den nya kroppsvikten, sett över en längre tid. Bibehållen viktning förklaras i denna studie att personen avsiktligt minskat minst 10 % av kroppsvikten samt upprätthållit den minst ett år. Anledningen till att tio procent viktminskning angavs som kriterier beror på att detta bidrar till positiva förändringar vad det gäller riskfaktorer som diabetes typ II och hjärt- och kärlsjukdomar. En tio procentig viktminskning gör inte en "överviktig person" till en "icke överviktig person" men den positiva effekten gällande hälsostatusen är väl dokumenterad.

### 2.2.1 Beteendefaktorer

Elfhag och Rössner (2005) har i en litteraturöversikt angett en rad faktorer som spelar in vid bibehållandet av den nya vikten. Det har där visat sig att om individen lyckades nå sin drömvikt var det större chans att denne även lyckades upprätthålla kroppsvikten i fortsättningen. Detta tror Elfhag och Rössner kan bero på tron på sig själv och att känslan av inre kontroll ökar. Upprätthållandet av den lägre vikten var associerat med ett lägre kaloriintag, mindre portioner och mindre andel fett i kosten. Friterad mat, godis och desserter var mindre vanligt förekommande bland dem som lyckades behålla sin nedgångna vikt. Dessa individer hade mer regelbundna måltider och åt frukost varje dag. I en annan studie gjord av Astrup och Rössner (2000) har en initialt stor viktning setts vara en lyckad faktor för fortsatt bibehållande av den nya kroppsvikten. Astrup och Rössner studerade en grupp



människor som visade sig ha lättare för att behålla den nya kroppsvikten om deras första viktnedgångsperiod varit lyckad.

Olika faktorer är av betydelse när det gäller att lyckas behålla kroppsvikten (Craig, 2007). De konkreta åtgärder Craig kom fram till för att lyckas upprätthålla önskad kroppsvikt var att äta mindre energi, äta mindre fett och ett moderat intag av kolhydrater. Det sågs också positivt att äta frukost, vara fysiskt aktiv minst 60-90 minuter per dag samt att skriva ner vad man äter och väger.

### 2.2.2 Kostfaktorer

Sedan 1980-talet och fram till 2006 blev svenskarnas matvanor allt sämre (Socialstyrelsen, 2009). Mellan dessa år ökade godiskonsumtionen från 10 till 15 kg per person och år. Nu ses dock en förbättring där fler har ökat intaget av frukt och grönsaker samtidigt som en minskning har setts gällande intaget av godis och läsk. Dock är det fortfarande en övervägande del av svenskarna som inte når upp till Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Mindre än en av tio äter frukt och grönsaker fem gånger om dagen. Trots att matvanorna tenderar att bli bättre är det fortfarande lång väg kvar till. Att vilja gå ner i vikt är något som drygt hälften av de vuxna svenskarna vill eller har försökt. Det finns många olika dieter och bantningskurer ute på marknaden som har olika budskap om vilket det bästa tillvägagångssättet är för att minska sin kroppsvikt. Anledningen till att människor ökar i kroppsvikt är att de äter mer energi än de förbrukar. Skälet till detta är däremot mer komplicerat och ännu inte utrett men tillgången på energirik mat och att det blir allt lättare att vara fysisk inaktiv är troligen stora faktorer.

En studie gjord av Klem, Wing, McGuire, Seagle och Hill (1997) visade att 89 % av de tillfrågade rapporterade att de för en framgångsrik viktnedgång lagt fokus på både kost- och fysisk aktivitetsreglering. Den mest förekommande strategin för att begränsa kostintag under viktbehållning var att begränsa kostintaget av viss sorts mat, 92 % rapporterade detta, 49,2 % begränsade mängden mat, 38,1 % begränsade den procentuella delen av fett i kosten, 35,5 % räknade kalorier och 30 % räknade mängden fett i gram.

Wing och Phelan (2005) menar även dem att en faktor för att lyckas bibehålla önskad kroppsvikt var kontrollerat kostintag. De som upplevde sig ha stor kontroll på sitt kostintag var mer troliga att lyckas upprätthålla sin kroppsvikt. De personer som upplevde låg nivå av depression relaterade till ökade odds gällande framgångsrik viktbehållning. Detta resultat pekar på betydelsen av både emotionell stabilitet samt kontroll över kostvanor när det kommer till att upprätthålla kroppsvikten på ett framgångsrikt sätt. Beteendeförändringar som uppkom över åren kunde tydligt skilja på de personer som framgångsrikt lyckats bibehålla kroppsvikten från dem som ökat i vikt. De som ökat i kroppsvikt hade minskat sin aktivitetsnivå, ökat deras procent av kalorier från fett samt minskat deras dietrestriktioner.

En studie gjord av Rolls, Drewnowski och Ledikwe (2005) visar att de människor som åt mat innehållande få kalorier men stor volym gick ner och bibehöll sin kroppsvikt i större utsträckning än den grupp som åt mer energität mat. I den grupp som i större utsträckning lyckades bibehålla sin kroppsvikt konsumerades mycket frukt, grönsaker och fullkornsprodukter. Stor volym på maten resulterade till att individerna blev mätta trots att den inte innehöll mycket energi. Gruppen som åt mat med stor volym och lite energi fick i sig mer och fler näringsämnen än den grupp som åt mer energität mat.

Kruger, Blanck och Gillespie (2006) fastslår att specifika åtgärder är lämpliga att vidta vid viktnedgång och återupprätthållande av kroppsvikten. Dessa är; daglig vägning av kroppsvikten, planera sina måltider, minska intaget av fett och kalorier, vara fysiskt aktiv



minst 30 minuter varje dag och öka vardagsmotionen. Studiens resultat grundades på en enkätundersökning som avsågs undersöka framgångsfaktorer för viktminskning och bibehållande av kroppsvikten. Undersökningsgruppen var uppdelad i den ”framgångsrika gruppen” och den ”mindre framgångsrika gruppen”. I den grupp som lyckats gå ner i vikt hade en betydligt mindre andel använt sig av olika former av pulverdieter jämfört med den grupp som misslyckats med sin viktnedgång. Individer i den ”lyckade gruppen” hade också som vana att väga sig kontinuerligt. Gång var den fysiska aktiviteten som var dominerande i båda grupperna, dock tränade den ”lyckade gruppen” styrketräning i större utsträckning.

### 2.2.3 Fysisk aktivitet

Socialstyrelsens (2009) folkhälsorapport visar att regelbunden fysisk aktivitet är positivt för kroppen och kan förebygga vissa folksjukdomar. Cirka två tredjedelar av den vuxna befolkningen följer rekommendationen om att vara fysisk aktiv minst trettio minuter per dag med måttlig ansträngning.

Andersson (2002) menar att attityden till motion är viktig. Fysisk aktivitetsnivå ökar medvetenheten för kosthållningen och detta resulterar till positiva effekter gällande både vikt och hälsan. Fysiologiska effekter av fysisk aktivitet är bland annat minskat blodtryck, minskade blodfetter, förbättrad insulinkänslighet, sänkt kolesterolvärde, ökad syreupptagningsförmåga samt minskad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom (Nieman, 2006). Med syfte att reducera kroppsvikt rekommenderar American College of Sports Medicine (ACSM) ett minimum av fysisk aktivitet som motsvarar 1000kcal/vecka (4184kJ/vecka) (ACSM, 2005).

### 2.2.4 Andra framgångsfaktorer

En uppföljningsstudie gjord av McGuire, Wing, Klem, Lang och Hill (1999) gällande viktuppgång efter viktminskning visade på att efter ett års tid hade 35 % ökat 2,3 kg eller mer, 59 % bibehöll sin kroppsvikt och 6 % fortsatte att minska i vikt. De deltagare som gått upp mindre än 2,3 kg räknades till dem som lyckades behålla kroppsvikten. Studien visade att det bästa sättet att förutse risken för viktuppgång var hur länge deltagaren framgångsrikt hade lyckats upprätthålla sin lägre kroppsvikt. De individer som under två eller fler år behöll vikten ökade oddsen för att även i fortsättningen göra detta. Personer som lyckades bibehålla kroppsvikten i minst två år minskade risken för viktuppgång med nästan 50 %.

Uppskattningsvis hade 55 % av de tillfrågade i en studie gjord av Klem, Wing, McGuire, Seagle och Hill (1997) använt sig av någon form av assistans vid viktnedgången exempelvis Vikt Väktarna, psykolog, dietist eller liknande. Resterade 45 % hade minskat i kroppsvikt på egen hand. Det var signifikant fler kvinnor än män som hade använt sig av formella program eller professionell assistans, 60 % jämfört med 37 %.

I viktnedgångsprogram är det vanligt att patienterna får använda sig av så kallad självrapportering (Foreyt & Goodrick, 1993). De får skriva ner vad, hur mycket de äter och dricker samt även hur mycket fysisk aktivitet de utövar. Det har visat sig att självrapporteringen automatiskt gör att personen i fråga äter färre kalorier. Detta tros bero på patientens vetskap om att någon utomstående granskar dem. Samtidigt blir individen själv medveten om vad han/hon äter. Personer som för dagbok över kost och fysisk aktivitet bibehåller i större utsträckning den nya kroppsvikten. Viktframgången kan också vara beroende av en tredje motiverande faktor. Kognitiv beteendeterapi har också visat sig vara effektivt för att individen ska upprätthålla en lägre kroppsvikt. Att genom detta få patienten i andra tankebanor och lära denne hur han/hon ska finna nya rutiner i vardagen är en viktig faktor för att lyckas bibehålla kroppsvikten. En kombination av beteendeförändring och medicinsk behandling har visat sig vara mer effektivt än behandlingarna var för sig. I en



jämförelse av dessa behandlingar var för sig är dock beteendeförändring det bättre alternativet då de patienter oftast lyckas behålla den nya kroppsvikten i större utsträckning än de som enbart får medicin.

En annan variabel till framgångsrik viktminskning är en utlösande faktor (Foreyt & Goodrick, 1993). Åttiotre procent av deltagarna i en studie rapporterade att deras viktminskning berodde på någon form av triggande företeelse. Viktminskning av medicinska skäl var med 23 % mest förekommande som utlösande faktor, 21,3 % uppgav att högsta tänkbara vikt hade uppnåtts och 12,7 % hade som triggande företeelse att de hade sett sig själva i spegeln.

### 2.2.5 Sammanfattning av litteraturstudie

Socialstyrelsens (2009) folkhälsorapport visar att hälften av alla män och en tredjedel av alla kvinnor i dagsläget är överviktiga eller feta och att hälften av den svenska vuxna befolkningen vill, eller har försökt gå ner i vikt. Trots att många har en önskan om att gå ner i vikt tenderar svenskarna att bli allt fetare. Svenskarnas matvanor har sedan 2006 blivit bättre med tanke på att frukt- och grönsakskonsumtionen ökat och en minskning av förtäringen av godis och läsk har skett. Dock är det lång väg kvar till att överviktsproblematiken är löst. Det tenderar att vara bibehållandet av den nedgångna vikten som är svårast att upprätthålla.

Enligt Wing och Phelan (2005) finns ringa forskning gjord på vilka framgångsfaktorer som finns för att lyckas bibehålla kroppsvikten. Enligt dessa forskare är det 20 % av dem som genomgår en viktminskning som sedan lyckas upprätthålla den över en längre tid. Elfhag och Rössner (2005), Craig (2007), Drewnowski, Ledikwe (2005), Kruger, Blanck och Gillespie (2006), Foreyt och Goodrick (1993) har i sina studier kommit fram till att nedanstående faktorer är viktiga att ta i beaktande vid upprätthållande av viktminskning.

- Vara fysiskt aktiv minst 60-90 minuter om dagen nästan varje dag i veckan
- Skriva ner vad man äter och väger
- Nå sin drömvikt (initialt)
- Minskat energiintag
- Regelbundna måltider
- Äta frukost varje dag
- Äta mindre fett och ha ett moderat intag av kolhydrater
- Äta frukt och grönsaker till måltiderna
- Äta fullkornsprodukter

McGuire, Wing, Klem, Lang och Hill (1999) har kommit fram till i en uppföljningsstudie att ju längre en person upprätthåller viktneigången desto större är sannolikheten att denne även i fortsättningen lyckas.

## 2.3 Beskrivning av Friskvården i Värmland

Intervjuer har genomförts med sex före detta deltagare i viktminskningsprogrammet "Finn din form" som bedrivs av Friskvården i Värmland. Nedan följer en redogörelse av organisationen samt "Finn din form".

Friskvården i Värmland (FiV) är en länsgripande utförarorganisation med sitt huvudkontor beläget i Karlstad (Friskvården i Värmland, 2008). FiV har friskvårdscentraler utplacerade i samtliga kommuner i Värmland.

Verksamhetsmål som FiV har är:

- Friskvården i Värmland ska arbeta för en förbättrad/bibehållen hälsan hos de individer som kommer till verksamheten.
- Friskvården i Värmland ska vara en väl fungerande mottagare av Fysisk aktivitet på recept (FaR<sup>2</sup>).
- Friskvården i Värmland ska vara en naturlig resurs och samverkanspartner i det regionala och lokala folkhälsoarbetet i Värmland.

För att uppnå dessa mål bygger FiV alla sina rekommendationer och arbete på vetenskaplig grund, exempelvis är de kostråd som ges baserade på Statens Livsmedelsverks näringsrekommendationer. Detta kontrolleras vid utvärderingar och uppföljningar samt att personal och motionsledare får fortbildning inom sina aktuella områden. En medicinsk styrgrupp finns inom FiV, bestående av dietist, sjukgymnast, läkare och friskvårdschef. Styrgruppen arbetar för att planera och utveckla organisationen samt säkerställa att de råd och rekommendationer som ges vilar på vetenskaplig grund.

FiV arbetar för Värmlands landsting och de 16 kommunerna som finns i Värmland. Det är även från Värmlands landsting och dess kommuner som störst del av finansieringen kommer. FiV:s arbete går ut på att motivera enskilda individer till ett förändringsarbete mot en hälsofrämjande livsstil. Detta arbete sker framförallt via FaR, där FiV är mottagare för dessa recept. FiV tillhandahåller motivationskurser där bland annat "Finn din form" är en av dem.

### 2.3.1 "Finn din form"

År 2000 startade FiV ett åtgärdsprogram med mål att förebygga fetma (Friskvården i Värmland, 2008). Detta program heter "Finn din form" (Fdf) och är även idag ett pågående program. Programmet ses som ett alternativ/komplement till läkemedelsbehandling mot fetma. Fdf är ett motivationsprogram där individen arbetar med fysisk träning, kostomläggning och beteendeförändring. Syftet med programmet är att deltagarna ska genomföra en viktnedgång samt få ökad syreupptagningsförmåga. Programmet är ettårigt och kriterier för att få delta i Fdf är att deltagaren är överviktig (BMI  $\geq 26$ ) samt har en metabol riskbild, vilket till exempel kan vara högt blodtryck. Deltagarna träffas kontinuerligt under ett års tid på både gruppsamtal och fysisk aktivitet. Samtliga träffar är obligatoriska och deltagarna förbinder sig genom ett kontrakt att vara aktivt närvarande under hela året. Som arbetsmaterial används boken "Obesitas"<sup>3</sup> som är framtagen av dietist Ingela Melin, Överviktsenheten i Huddinge. Till varje teoretiskt tillfälle har deltagarna hemuppgifter vilka är framtagna ur arbetsboken. Den fysiska aktiviteten utgörs av lätt variant av aerobics och stavgång. Deltagarna måste medverka på minst ett pass i veckan och ansträngningsnivån är rekommenderad till runt 13 på Borgskalan<sup>4</sup>. Deltagarna ledsagas av friskvårdskonsulent och motionsledare.

---

<sup>2</sup> FaR=" innebär att man ordinerar fysisk aktivitet på motsvarande sätt som ett läkemedel, d.v.s. tar upp anamnes, ger ordination på en receptblankett samt följer upp behandlingsresultatet. FaR kan användas både i förebyggande och behandlande syfte. Receptet ska vara individuellt anpassat avseende dosering (intensitet, behandlingsperiodens längd och frekvens) och typ av aktivitet" (Friskvården i Värmland, 2008, s. 16).

<sup>3</sup> Melin, I. (2001). *Obesitas* Lund: Studentlitteratur

<sup>4</sup> Borgskala = "Skattningsskala för upplevd ansträngning, konstruerad på 1960-talet för att användas i samband med arbetsprov. Skalan anger olika grader av ansträngning, med en siffermässig gradering från 6 till 20. Skalan används diagnostiskt inom medicin och ergonomi samt vid träning och rehabilitering." (Nationalencyklopedin 2009b).



### 2.3.2 Resultat för "Finn din form" år 2000

År 2000 påbörjade 126 personer Fdf, som då pågick under 1 ½ år (Friskvården i Värmland, 2000). Vid avslutad kurs hade 109 personer fullföljt programmet. Deltagarnas genomsnittsålder var vid kursstart 54 år. Den genomsnittliga vikten var vid påbörjad kurs 90,1 kg, midjemått 101,9 cm och BMI 33,2. Vid avslutad kurs hade deltagarna i genomsnitt gått ner 5,3 kg, minskat midjemåttet med 5,6 cm och minskat sitt BMI till 31,2. Syreupptagningsförmågan (ml/kg/min) var vid start i genomsnitt 25,6 och vid avslutad kurs 29,0. Vid avslutad kurs hade inte någon av deltagarna en syreupptagningsförmåga under 20 till skillnad från kursstart då sju procent låg under detta. Den del av gruppen som hade en syreupptagningsförmåga under 26 hade minskat till hälften vid kursens avslut. Vid kursstart uppmättes HDL<sup>5</sup> till i genomsnitt 1,33 mmol/l och vid kursslut till 1,48 mmol/l. Åtta av tio upplevde vid avslutad kurs programmet som bra och användbart. Sextiofyra personer hade vid kursstart  $\geq 3$  symptom för metabolt syndrom<sup>6</sup>. Vid avslutad kurs hade den gruppen minskat till 39 personer.

Sammanfattningsvis kunde Fdf upprätthålla en relativt hög motivationsgrad då 87 % fullföljde hela programmet. Resultatet visade på viktnedgång, förbättrad syreupptagningsförmåga, färre metabola markörer, motivationsarbete i grupp, förbättrad kosthållning och organiserad fysisk aktivitet. Detta gör att Fdf kan vara ett alternativ/komplement till sjukvårdsbehandling.

## 3. Syfte

Att undersöka vilka framgångsfaktorer som är av betydelse för att förhindra viktuppgång efter att önskad vikt nedgång ägt rum.

### Frågeställningar

- Vilka framgångsfaktorer gällande upprätthållandet av kroppsvikten omnämns i tidigare forskning?
- Vilka faktorer har varit av betydelse för före detta deltagare, som genomgått "Finn din form", för att bibehålla kroppsvikten?

## 4. Metod

Författarna till detta examensarbete valde att använda ett kvalitativt tillvägagångssätt i form av intervjuer i undersökningen. Detta beslut fattades genom dialog med ansvarig för "Finn din form", då diskussion fördes om mål, syfte och problemformulering. Då Finn din form var ett viktnedgångsprogram som var långsiktigt, baserat på vetenskaplig grund och med framgångsrikt resultat var före detta deltagare intressant att intervjua.

### 4.1 Kvalitativt förhållningssätt

Målsättningen med den kvalitativa intervjun kan vara att identifiera ännu ej upptäckta företeelser, samband och egenskaper (Svensson & Starrin, 1996). Intervjun är en vägledad konversation där frågorna har låg grad av standardisering. Detta innebär att forskaren inte i förväg vet, utan först under intervjun får reda på den väsentliga information som det bör läggas fokus på under samtalet. Det är viktigt att forskaren följer upp och ställer följdfrågor som speglar syftet med studien. Denna typ av intervjuteknik brukar kallas vägledad

<sup>5</sup> HDL = High density lipoprotein, en lipoproteinpartikel som är kolesterolrik och har som uppgift att transportera kolesterol från perifer vävnad till levern. Kallas populärt för "det goda kolesterolet" (Abrahamsson 2006).

<sup>6</sup> Metabola syndromet = Finns olika definitioner för detta syndrom. Personer med detta syndrom har/kan ha flera metabola rubbningar såsom bukfetma, insulinresistens, blodfetterrubbning, rubbad glukosomsättning och högt blodtryck (Abrahamsson 2006).



konversation. Den intervjuade får prata fritt inom området som behandlas, vilket kan leda till överraskningar som intervjuaren från början inte hade räknat med. Trots att den intervjuade får prata fritt har forskaren ett ansvar att styra intervjun åt det håll som besvarar syftet och frågeställningarna. Forskaren har en viktig roll att hjälpa den intervjuade att föra ett resonemang inom ramen för forskningen.

## 4.2 Tillvägagångssätt vid kvalitativ intervju

Svensson och Starrin (1996) menar att då innehållet i en kvalitativ intervju inte följer någon specifik metod, är dokumentation viktig. Samtalet bör därför spelas in, men det är även viktigt att anteckna det som finns "mellan orden". Detta kan exempelvis vara tonläge, ansiktsuttryck och gester. Det är alltså inte bara svaren i sig som är viktiga utan också hur intervjupersonen uttrycker sig. I en kvalitativ intervju fungerar intervjuaren som medskapare i processen. Varje forskare har tidigare erfarenheter och förutfattade meningar som kan genomsyra det kvalitativa arbetet. För att minska risken för detta är det viktigt att som forskare ställa så öppna frågor och att intervjupersonen får tala fritt från sina egna erfarenheter. Eftersom intervjuaren söker efter ännu ej upptäckta företeelser är det av vikt att ha öppna frågor och inte lägga egna värderingar i dem. En av fördelarna med att intervjuaren är medskapande i forskningsprocessen är att denne kan hjälpa intervjupersonen att bygga upp ett sammanhängande och förståeligt resonemang. Ett problem som kan inträffa under en kvalitativ intervju är att intervjuaren och intervjupersonen inte "pratar samma språk" och missförstår varandra. Därför är det viktigt att som intervjuare upprepa det intervjupersonen sagt och försäkra sig om att han/hon uppfattat saken rätt. Enligt den kvalitativa intervjutekniken, såsom Starrin och Svensson (1996) beskriver den, uppstår individers attityder och värderingar i en komplex väv med andra människor. På grund av detta har intervjupersonen en viktig roll i arbetsprocessen för att få fram relevant information från den intervjuade. Det forskaren bör göra innan en kvalitativ intervju sker är att skaffa sig kunskap om ämnet i fråga. Detta bland annat för att undersöka vad som redan är forskat på, så att "hjulet inte uppfinns två gånger" samt för att inte missa viktiga infallsvinklar som kan uppkomma under intervjun. Dock är det viktigt att förkunskaperna inte färgar forskningen i för hög grad, utan att intervjuaren kan ha ett öppet sinne. Detta för att motverka förutfattade meningar vid själva intervjun samt vid sammanställningen av forskningen.

## 4.3 Motivering till val av metod

### Ställningstagande för engångsintervju

Det finns både för- och nackdelar att välja engångsintervjuer istället för flergångsintervjuer (Svensson & Starrin, 1996). Författarna valde att göra engångsintervjuer då ämnet som behandlas kan vara känsligt för de intervjuade. Att engångsintervjuer genomfördes medförde att den intervjuade och intervjuaren sannolikt bara möttes en gång. Enligt Svensson och Starrin (1996) kan detta vara positivt då människan har en förmåga att känna sig mer fri och öppen att prata om mer intima saker när hon är med människor hon inte känner alls eller människor hon känner väldigt väl. På det viset kan engångsintervjuer ge mer intim information än det skulle ha gett om parterna varit bekanta med varandra. Till engångsintervjuers nackdel är att kvalitén i datan inte blir lika hög som vid flergångsintervjuer, då forskaren under intervjuns gång kan relatera tillbaka på den föregående sessionen.

### Induktivt förhållningssätt

I denna undersökning har författarna haft ett induktivt förhållningssätt, de har följt upptäckandets väg (Patel & Davidson, 2003). Detta betyder att ingen modell eller teori använts vid undersökningen. Dock har arbetet inte varit helt förutsättningslöst då författarna hade egna erfarenheter och föreställningar, vilket kan ha färgat det resultat som uppkommit.



Innan intervjuerna genomfördes lästes litteratur inom ämnet. Detta för att få kunskap om vilka faktorer som genom forskning redan var kända.

#### Att studera verkligheten inifrån

Innan intervjuer genomfördes deltog författarna på tre Fdf-möten. Detta för att se hur respondenternas verklighet sett ut. Att vara delaktig i den miljö som intervjupersonerna hade vistats i gav författarna en viss förförståelse inför de kommande intervjuerna. Dock var författarna medvetna om att deras närvaro kunde påverka hur deltagarna betedde sig just vid det tillfället. De individer som var med under de Fdf-möten som forskarna var med på var inte samma personer som sedan blev intervjuade.

### 4.4 Etiska ställningstaganden

För att komma fram till svaren på frågeställningarna har författarna gjort en undersökning baserad på kvalitativa intervjuer med personer som genomgått ett specifikt vikttnedgångsprogram. Vid genomförandet av intervjuer, där en individs tankar och känslor kommer fram, är det viktigt att ta hänsyn till de *”forskningsetiska principerna”* (Vetenskapsrådet, 2009). Samtidigt som samhället har ett berättigat krav att det forskas på väsentliga områden, har varje enskild individ rättigheter. Vid medverkan i undersökning ställs krav på att den intervjuade inte utsätt för kränkning eller utlämnande av personlig information. Detta individskydds krav är viktiga att ta hänsyn till när en undersökning ska genomföras. Forskningskravet och individskydds kravet måste vägas mot varandra när en undersökning ska genomföras. I den här undersökningen gjorde författarna gjort en avvägning mellan risken för att en enskild individ skulle utsättas för negativa konsekvenser genom deltagandet i studien och mot den förväntade kunskap som undersökningen kunde ge.

All information som erhöles från intervjuerna behandlades konfidentiellt, alltså kunde ingen förutom författarna ta del av informationen och vem som sagt vad under intervjuerna. Inför varje intervju informerades individen om sina rättigheter vid forskningen. Ett brev lämnades ut innan intervjun genomfördes (se bilaga 1). I brevet var följande fyra huvudkrav delgivna till respondenterna: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

### 4.5 Metod för urval av respondenter och intervjuer

#### Urval av respondenter

Uppdraget att undersöka framgångsfaktorer bland individer som bibehållit en minskad kroppsvikt togs fram tillsammans med ”Friskvården i Värmland” (FiV). För att få svar på syfte och frågeställningen med uppsatsen valdes litteraturstudie och kvalitativa intervjuer som metod. De intervjuade hade gemensamt att de genomgått viktminskningsprogrammet ”Finn din form” (Fdf). Då Fdf funnits sedan år 2000 har många hunnit genomgå detta program. Dessa fanns inte registrerade i någon deltagarlista varför urvalet inte kunde göras på något standardiserat sätt. På grund av detta har författarna intervjuat en tillgänglig grupp (Patel & Davidson 2003). För att värna om intervjupersonernas integritet tog ledarna först kontakt med intervjupersonerna för att försäkra sig om att de ville delta i undersökningen. Detta skedde i alla fall utom ett, där det blev ett missförstånd mellan ledare och författare. I det specifika fallet var författarna de som tog första kontakten. Det visade sig även att denna person heller ej deltagit i viktminskningsprogrammet Fdf. Författarna hade ingen delaktighet i vilka personer som valdes ut till undersökningen utan ställde sig helt opartiska. Ledarna för Fdf meddelade sedan författarna om namn och telefonnummer till de personer som godkänt att de ville vara med i studien. Därefter tog författarna kontakt med de sex intervjupersoner som skulle delta och berättade om studiens syfte och på vilket vis en intervju skulle vara betydelsefull för resultatet. Vid första samtalet fick författarna även tillgång till respektive intervjupersons mail för att kunna skicka ut ett ”forskningsetiskt brev”, där deltagarna i



studien än en gång fick information om sina rättigheter vid undersökningen (se bilaga 1). Författarna har valt att inte redovisa respondenterna ingående då det finns risk för att dessa skulle kunna bli identifierade. Då vissa intervjuer skedde på små orter där endast ett fåtal genomgått Fdf anser författarna att det av forskningsetiska skäl inte är lämpligt att ge någon vidare beskrivning av respondenterna. Detta beslut fattades eftersom författarna ville garantera deltagarna total anonymitet som är en av grundstenarna i de forskningsetiska principerna.

### Intervjuernas tillvägagångssätt

Intervjuerna gjordes på respektive friskvårdscentral i Värmland som de intervjuade haft kontakt med, förutom en person som träffades på dennes arbete. Innan intervjuerna påbörjades försäkrade sig författarna än en gång om att ljudupptagning inte var till problem för de intervjuade. Eftersom författarna var två ansågs det bäst att den ena var mer aktiv och höll i intervjun, medan den andra höll sig mer passiv och antecknade viktiga detaljer som exempelvis tonfall, gester, ansiktsuttryck med mera som kunde vara av betydelse för resultatet. Denne agerade således "tredje öra" som Svensson och Starrin (1996) beskriver är viktigt i den kvalitativa intervjun. I slutet av intervjuerna fyllde den passiva intervjuaren i med eventuella frågor. Varje intervju tog mellan 30 till 45 minuter.

Intervjun hade låg grad av standardisering, alltså var frågorna öppna och ställdes i den ordning som de kom naturligt. Eftersom målsättningen var att upptäcka individuella framgångsfaktorer vid bibehållandet av kroppsvikten ansågs standardiserade frågor kunna bidra till att vissa faktorer missades. Intervjupersonerna fick således prata fritt kring de ämnen författarna tog upp under intervjun, en så kallad vägledd konversation. Författarna visste inte i förväg vad som var det väsentliga för de individuella intervjupersonerna och detta motiverade till frågor med låg grad av standardisering. Frågorna som ställdes vid intervjuerna hade inte i förväg arbetats fram utan ställdes allt eftersom samtalet ägde rum, detta för att respondenterna skulle få så stort utrymme som möjligt att prata om det denne ansåg viktigt. Under intervjuerna följde författarna upp väsentliga spår av framgångsfaktorer med följdfrågor. Detta för att få fram så mycket information inom ämnet som möjligt. Intervjuerna kom att individanpassas, då varje enskild person hade egna anledningar till en livsstilsförändring och vikttnedgång. Frågorna hade också låg grad av strukturering, vilket gjorde att intervjupersonerna fritt fick tolka dem och berätta utifrån egna erfarenheter och inställningar till ämnet. Författarna försökte i största möjliga mån att hålla frågorna öppna och låta intervjun bli mer som ett samtal. Svarsutrymmet för den intervjuade var stort och intervjun upplevdes av författarna mer som ett samtal. Frågorna som ställdes under intervjuerna var, som nämnts tidigare, inte planerade i förväg utan framkom under intervjuernas gång. Av den anledningen finns inget dokument med intervjufrågor att presentera.

Frågorna som ställdes var i början av intervjun neutrala, för att sedan komma att bli mer personliga. En fråga som ställdes under intervjun var att de intervjuade fritt skulle berätta om sin "resa". Denna fråga tolkades olika av deltagaren och på det vis kom olika sorters information fram som var avgörande för de enskilda individerna. Då intervjuaren uppfattade att den tillfrågade hade berättat klart ställdes följdfrågor som var sammankopplade med tidigare ämne. Detta för att få en fördjupad förståelse för den enskilda individens framgångsfaktorer. I många fall följdes detta av en bekräftande fråga, exempelvis: "*Har jag förstått dig rätt när...*". Intervjuerna avslutades också neutralt då respondenten fick fylla i om det var några fakta som denne inte tyckt kommit fram under intervjun, men som ändå upplevdes väsentliga. Under intervjuerna användes så kallad tratt-teknik, där första frågan var öppen och bred och frågorna därefter blev mer specifika och individanpassade. Detta för att komma fram till vilka framgångsfaktorer som varit specifika för varje enskild individ.



## 4.6 Analys av rådata

För att ha möjlighet att analysera det som sagts under intervjuerna transkriberades de ord för ord av författarna, dagarna efter att de genomförts. Vid transkriberingen fanns vissa enstaka ord och meningar som ej kunde tydas på ljudupptagningen. Meningar där enbart ord var ohörbara skrevs ned, om meningen inte förlorade sitt sammanhang och sin betydelse. De meningar som för författarna var oförståeliga skrevs ej med i texten. För att garantera total anonymitet togs de namn som nämndes vid intervjuerna bort vid transkriberingen. Efter transkriberingen lästes texterna igenom flertalet gånger för att tyda mönster av framgångsfaktorer som funnits hos de intervjuade. Betydelsefulla citat som besvarade syftet och frågeställningen markerades och flyttades till ett annat word-dokument. Ingen hänsyn togs till vem som sagt citaten, utan alla flyttades till samma dokument. De utklippta citaten lästes fler gånger och författarna kunde då urskilja huvudfaktorer som spelat roll för bibehållandet av kroppsvikten. Citaten delades in i kategorierna: *beteendefaktorer*, *kostfaktorer*, *fysisk aktivitet* och *andra framgångsfaktorer*. För att särskilja de olika faktorerna i dokumentet delades de in i olika färger.

- Beteendefaktor – blå
- Kostfaktor – röd
- Fysisk aktivitet – grön
- Andra framgångsfaktorer – gul

Varje enskilt citat markerades med respektive färg, beroende på vilken kategori författarna ansåg dem tillhöra. Citaten klipptes ut och placerades därefter in i enskilda dokument, beroende på färg. De citat som innehöll fler framgångsfaktorer placerades i den grupp som författarna ansåg vara den mest väsentliga för dess betydelse. Citaten har under arbetets gång analyserats och bearbetats ytterligare för att få fram citat som besvarade arbetets syfte och frågeställning. Några citat som till en början var tilltänka togs bort för att endast de av stor betydelse skulle utgöra resultatet. Användbara fältanteckningar användes för att återspegla omgivningsdetaljer som varit av betydelse för analysen.

## 5. Resultat

Författarna har genomfört sex intervjuer som utgör studiens resultat. Av respondenterna var två män och fyra kvinnor, där samtliga gjort en livsstilsförändring som resulterat i en viktreduktion. Intervjuerna har transkriberats, bearbetats och analyserats. Det resultat som framkommit presenteras i form av citat under kategorierna beteendefaktorer, kostfaktorer, fysisk aktivitet och andra framgångsfaktorer.

### 5.1 Beteendefaktorer

Under de intervjuer som genomfördes framkom det att den avgörande faktorn för att lyckas bibehålla kroppsvikten berodde till störst del på personens motivation och vilja till att lyckas. Det framgick även att samtliga intervjupersoner ansåg att om inte motivationen fanns försvårades processen betydligt. Motivationen var grunden för att den sunda livsstilen skulle upprätthållas. En övervägande del av respondenterna ansåg att det var den viktigaste biten i arbetet med livsstilen. Motivation var något de skulle rekommendera andra människor, i samma situation, att finna. Med motivation kom också viljan. Det var viljan som var drivkraften för samtliga intervjuade. Viljan var viktig i såväl viktredningsprocessen som bibehållandet av kroppsvikten. Detta var något många arbetade med kontinuerligt i vardagen. Det fanns en medvetenhet hos individerna att det inte fanns några lätta vägar att gå för att behålla sin kroppsvikt utan det var viktigt att den egna viljan alltid fanns med. Detta medförde att individerna var tvungna att genomföra en tanke- och beteendeprocess. Att bli medveten



om hur tankarna styr beteendet var viktigt. Vikten av att ha lärt sig nya beteenden och tankesätt som varit avgörande för lyckat resultat, framkom som en faktor.

*Allt handlar ju om motivation i alla fall.*

*Man kan inte passivt sitta där och vänta på att rätt tid ska komma utan jag tror att man verkligen får leta efter sin motivation för att gå ner, man måste ju vilja det.*

*Det var ju jag själv som skulle göra det här arbetet, ingen kan ju göra det för mig.*

*Man måste ju ställa om sig i huvudet. Och tänka annorlunda, det går ju liksom inte att tro att nu har jag gått ner fem kilo nu kan jag börja äta som vanligt igen.*

*Mycket är att skilja på hunger och sug*

Att påminna sig om hur det kändes att vara överviktig var en framgångsfaktor för bibehållandet av den nya vikten. Detta för att hela tiden behålla motivationen så att återfall kunde förhindras. Konstant medvetenhet var en gemensam nämnare hos intervjupersonerna. Om inte sund kost och fysisk aktivitet prioriterades och upprätthölls upplevdes det svårare att bevara den nya vikten. Bilden av hur de upplevde sig själva innan viktnedgången fanns fortfarande kvar i mångas tankar som en motiverande faktor till att upprätthålla sitt nya beteende.

*Jag kan ju aldrig mer återgå till mitt gamla liv för då sitter jag ju där igen.*

*Jag har den där bilden kvar och det får man aldrig glömma liksom för annars så sitter jag där igen och det, det är nästan som en alkoholist.*

För att få ett långvarigt resultat ansågs det att viktminskningen var något som fick ta tid. Även fast en snabb viktminskning sågs som en kick i sig var den inte lika viktig då individerna eftersträvade ett långvarigt resultat. Det fanns en medvetenhet att det viktigaste inte var att få snabb viktminskning utan att resultatet blev långvarigt. Det faktum att det tagit många år att bli överviktigt bidrog till att det då måste få ta lång tid att återfå sin önskade vikt.

*Man får tänka att det ska vara långsiktigt*

*Jag skulle säga att, att det går upp och ner och liksom att man, ja att det är långsiktigt och att man ändå lär sig på vägen och att det ska ta lång tid*

Planering visade sig vara av betydande roll för upprätthållandet av kroppsvikten. Planeringen hade underlättat för vissa av respondenterna att göra klokare val i vissa situationer som tidigare upplevdes svåra och utmanande. Planering bidrog till att en viss känsla av struktur infunnits sig, detta hade underlättat för de personer som upplevde att tid var en avgörande faktor. Känslan av tidsbrist kunde leda till felaktiga beslut och i många fall handlade det om att prioritera för att få tiden att räcka till. Planering var en avgörande del i det vardagliga livet och som först efter lång tid blivit lättare. Saknades planeringen upplevde många att det var lätt att slarva, framförallt med kosten.

*Ja, planeringen är görviktig annars blir det, det där slarviga.*

*Tiden till att kunna göra rätt, som jag då oftast gör, gör en sallad när jag kommer hem för att ha till dagen där på.*

Då det gällde fysisk aktivitet ansågs det var en fördel att vara bunden till en viss aktivitet. Detta gjorde att de gick iväg och motionerade även då de egentligen inte ville. Det fanns några som förväntade sig att personen i fråga skulle delta i aktiviteten. Att vara bunden till en aktivitet ansågs vara en drivkraft i sig när viss motivation saknades. Här hämtades



motivationen från externa faktorer, där betydelsen av socialt stöd var viktigt för att upprätthålla motivationen. Att vara anmäld till en aktivitet gjorde att man gick i väg trots bristande motivation.

*Så då kan det vara liksom att "nej, men har jag anmält mig och betalt då ska jag också", och när jag väl är där så är det ju jätteskönt.*

## 5.2 Kostfaktorer

Ett antal kostfaktorer för att minska och bibehålla sin kroppsvikt har framkommit i intervjuerna. Ett övergripande tankesätt som fanns hos de intervjuade var att de inte gick på någon strikt diet utan åt "vanlig" mat. Den vanliga maten hade samma innehåll som den deras anhöriga åt och som personen innan livsstilsförändringen ätit. Det var också viktigt att kosten inte blev ett stort projekt som tog mycket tid. I stället för att utesluta någon mat hade man istället lagt till mer sallad till sin kost. Även om många uppgav att de dragit ner på exempelvis söta produkter var det ingen som uteslöt livsmedelsgrupper helt utan åt bara mindre av vissa. Att äta vanlig mat och komplettera med sallad gjorde att mindre tid och energi behövde läggas på denna del. De upplevde att det genom detta blev ett bättre flyt i vardagen. Detta gjorde också att de slapp känna sig annorlunda och som en bantare i andras ögon.

*Man kan äta allt med inte alltid*

*Jag har ju pojkar hemma och jag måste göra mat till dem och jag har ingen lust att ställa mig och göra en sak till dem och en annan till mig själv utan vi åt samma mat*

*Det är ju det här att leva i vardagen, samtidigt att en inte ska göra för stor apparat av det liksom, typ börja med bara sånt där pulver och lite sånt utan det, det ska flyta på i vardagen*

Man kunde unna sig mindre nyttig mat, men att det skedde med måtta. Personerna betonade vikten av att kunna äta vanlig mat, speciellt för det sociala livets skull. Det var viktigt att inte sticka ut genom att avstå från all festmat utan framhöll att det var betydelsefullt att äta det som serverades, men med eftertanke. Den mängd mat de tidigare åt, före vikttnedgången, var inte längre aktuell. Nu förtärdes det mindre mängder eller vissa valda delar av det som serverades. Det påpekades att ett felsteg, genom att äta mindre nyttig mat, inte var avgörande utan detta släppte man bara ur tankarna och återgick sedan till sina nya kostvanor. Det resonerades att om de fallit för frestelsen var det bara att ta nya tag igen och inte låta detta felsteg hindra motivationen.

*Allt är inte förstört bara för att du äter något gott på fredagskvällen eller en lördag kväll eller är hos några vänner och tar några glas vin*

*Godis kan jag inte sluta med och det äter jag alltid varje helg och så, men det är mitt nöje liksom och det ser jag fram emot varje helg det är ju jättegott, men när man äter det varje dag då är det inte mycket att se fram emot*

Att ha struktur och planering när det gällde kosten angavs som viktigt. Saknades planering var det lätt hänt att bara slänga ihop någon mat som inte var nyttig. Vid planering var det större chans att exempelvis frukt och grönsaker fanns med på middagsbordet. Planeringen upplevdes även underlätta att äta på regelbundna tider med frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål. För att klara av att planera sin kost angavs tid och motivation som något viktigt.

*Och äta en ordentlig frukost och lunch och middag och så tre mellanmål däremellan. Så på det viset att det är väldigt mycket planering*

*Det handlar om att jag ska veta hur jag ska lägga upp mina måltider.*



Att äta enligt tallriksmodellen och att förtära mycket sallad hade varit bidragande faktorer till att upprätthålla den nedgångna vikten. Tallriksmodellen uppfattades som hälsosam och ett bra hjälpmedel för att få en bra uppdelning av energi- och näringsämnen. Sallad gav både variation till maten samtidigt som det bidrog till mindre energi till måltiden. I stort sett alla upplevde frukt och grönsaker som något positivt, gott och nyttigt. Frukt fick i många fall utgöra mellanmålet istället för bullar och kakor som hade varit mer förekommande innan viktminskningen. Att minska fettintaget, förtärandet av halvfabrikat och välja mer energisnåla livsmedel sågs också som en framgångsfaktor hos de intervjuade. Även då vissa tvekade inför om det var rätt, valde de ändå lättare produkter. De som tvekade framhöll den pågående debatten om fett som gjort en del fundersamma om vilka produkter som är hälsosammast.

*Och då äter jag enligt tallriksmodellen med att fylla halva tallriken med grönsaker och sen potatis, ris eller pasta, lite kött och så, så det är helt enkelt vanlig mat då*

*Köper aldrig färdigrätter*

*Pizza, hamburgare allt sådant där snabbmat, det har jag ju slutat med*

### 5.3 Fysisk aktivitet

Under intervjuerna framgick det att fysisk aktivitet var av betydande roll för upprätthållandet av vikten. Intervjupersonerna beskrev att de försökte göra fysisk aktivitet till en del av det vardagliga livet. Både planerad motion och motion i vardagen, så kallad vardagsmotion, var viktig. Motionen var inget som någon av respondenterna uppfattade som jobbigt även om det ibland varit svårt att finna motivationen vissa tillfällen.

*Så fort som det blir den här årstiden så försöker jag cykla så mycket som jag kan när jag jobbar dagtid och ja, gå till affären och få in motion i vardagen och tänka på det att man kanske inte behöver åka bil.*

*Jag motionerar ju mycket mer nu och det vet jag ju att jag måste göra, för annars sitter jag där igen, jag måste liksom hålla fast vid detta.*

Under intervjuernas gång framgick det även att det fanns en stor variation och spridning gällande typ av fysisk aktivitet. Värdet låg inte i vilken typ av aktivitet som utfördes utan att finna en aktivitet som passade varje individ och att entusiasm till den aktiviteten fanns. Det viktiga var inte vilken typ av rörelse som utfördes utan att den dagliga fysiska aktiviteten verkligen blev av. Förhållningssättet till fysisk aktivitet hade ändrats. Innan livsstilsförändringen var motion inte så prioriterat till att bli en inspirerande faktor i vardagen. Tävlingar genom arbetet, exempelvis stegtävlingar, var något som lockade och bidrog till att man rörde på sig mer.

*Ja, motionerar det gör jag ju, jag kör tre-fyra dagar i veckan, både med styrka och sedan kondition.*

*Både stavgång och överviktsgympa som jag var med på och det är liksom hela paketet gjorde, ja att en det var så roligt att man bara drogs med och sen fick jag ganska snabbt resultat också*

*Att jag tycker det är fruktansvärt roligt, är min relation till det nu, och det är inget jag kan leva utan känner jag.*

### 5.4 Andra framgångsfaktorer

Författarna har även identifierat yttre faktorer som har spelat en stor roll för de intervjuade. Bland annat har socialt stöd urskiljts som en viktig del i den lyckade viktminskningsprocessen och för upprätthållandet av den nya vikten. Det sociala stödet har varit viktigt på så vis att respondenterna upplevde stöttning och uppmuntran genom detta. De intervjupersonerna som gått Fdf upplevde även att gruppen varit med och stöttat varandra både i framgång och i



motgång. Det som upplevdes positivt med Fdf-gruppen var att alla var där av i stort sett samma anledning. De följdes åt och kunde glädjas åt varandras framgångar, dela med sig av tips och idéer till varandra. Att även anhöriga gav stöttning var viktigt då dessa var betydelsefulla personer för respondenterna.

*Ja och att vi var likasinnade där kände jag liksom med gruppen som var där av samma orsak eller av samma anledning var vi ju där, så att man liksom kunde prata och hade det gått fel någon gång så kände vi att "jaja så var det för mig förra gången", "jo men nu du, nu fixar du detta"*

*Ja det skulle väl kanske vara det att man trots allt fick hjälp hemma också, alltså att folk inte fortsatte och äta som grisar när jag skulle försöka gå ner i vikt*

*Man blir ju mer motiverad till att gå ner i vikt när man har ett stöd också*

Ytterligare yttre faktorer kunde identifieras. Dessa faktorer var i viss mån kommentarer från betydelsefulla personer men även vissa tillfällen, händelser och moment som gjort att motivationen till att upprätthålla sin livsstilsförändring bibehölls. Dessa faktorer fanns ofta med i bakhuvudet och bidrog till att motivationen bevarades. Till sin hjälp för att bibehålla kroppsvikten skrevs matdagbok. Denna användes sedan för att svart på vitt få svar på vilken förändring som genomförts.

*Det var väl vissa ord från arvingarna som gjorde väldigt mycket också*

*Sen hade jag mitt eget bröllop också framför mig vilket också gjorde att jag, det gick väldigt bra*

*Och så vägde vi ju oss här under lite press och det var ju lite pinsamt*

## 5.5 Sammanfattning av resultat

Motivation var något som samtliga intervjuade framhöll som den viktigaste faktorn för att lyckas bibehålla den nedgångna vikten. Eftersom det upplevdes att det ställdes krav på individen för att genomföra en livsstilsförändring av detta slag, framhölls att den egna drivkraften varit mycket betydelsefull. Utan inre motivation och styrka som drivkraft bakom viktnedgången upplevdes det som nästan omöjligt att få ett lyckat resultat. De intervjuade var medvetna om att om då en förändring skulle ske var det de själva som skulle genomföra den. Det var viktigt att göra ändringar i sitt handlande, beteende och att få ett annat tankesätt. Det nya tankesättet användes sedan i de dagliga rutinerna för att göra val som främjade vikten. Till sin hjälp och för att finna nya tankebanor använde man sig av exempelvis matdagbok, för att på så vis få svart på vitt vilken förändring i handlandet som genomförts.

Tid var en faktor många påpekade var avgörande för hur lyckad bibehållandet av kroppsvikten blev. För att få tiden att räcka till var planering något som var viktigt att ta fasta på i vardagen. I synnerhet uppgavs att planering av matinköp och matlagning var viktig. Fattades den biten slarvades det med resultat att kostintaget blev lidande. Planering gjorde att man åt på regelbundna tider med frukost, lunch, middag och eventuellt ett par mellanmål. Att äta vanlig mat underströks som viktigt, att då inte sticka ut genom att äta en speciell diet. Det framkom att detta var av vikt både i hemmet och på fest. Att inte behöva laga två olika middagar i familjen utan i stället kunna äta samma mat som övriga var betydelsefullt, bland annat med tanke på tiden. Vid festliga tillfällen hade många planerat in ätandet genom att förtära mindre energi tidigare under dagen för att sedan kunna unna sig maten som serverades. En del påpekade även att det var okej att unna sig festligare mat utan att ha dåligt samvete, det resulterade trots allt inte i att de gick upp all vikt igen. Frukt, grönsaker och att äta enligt tallriksmodellen underströks som faktorer för att upprätthålla viktnedgången. Att minska fettintaget och förtäringen av snabbmat framkom som faktorer i den fortlöpande processen.



Att vara fysiskt aktiv var viktigt för att upprätthålla sin viktnedgång. Intervjupersonerna beskrev att de försökte göra fysisk aktivitet till en del av det vardagliga livet. Det spelade mindre roll vilken typ av rörelse som utfördes utan att den faktiskt blev av. Därför var det av vikt att hitta en form av fysisk aktivitet som var rolig och lustfylld. Flera framhöll den glädje de upplevde av att vara fysiskt aktiv och att detta var något som prioriterades. Stödet de fått av viktnedgångsgruppen och av nära och kära var av betydelse. Att bli motiverad och uppmuntrad av närstående var viktigt för att lyckas upprätthålla sin vikt.

## 6. Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

Att välja ett kvalitativt angreppssätt för att besvara syftet och frågeställningen anser författarna varit positivt. I intervjuerna som genomförts framkom förmodligen mer individuella faktorer än det hade gjorts om exempelvis enkäter använts som metod. Intervjuer verkar i detta fall varit en bra metod då författarna anser att det saknas forskning och vetenskap om beteendefaktorerna för att bibehålla nedgången kroppsvikt. Då en intervju av detta slag ter sig mer som ett samtal kommer de personliga tankarna fram och kan analyseras. Deltagarna i studien var mycket språksamma och villiga att berätta om sina erfarenheter vilket har varit en stor källa till resultatet för denna studie. Att använda ljudupptagning under intervjuerna och sedan transkribera dem har gett författarna stort underlag att analysera de viktiga kommentarer och citat inte missades. Även röstläget hos intervjupersonen kunde analyseras. Det var en fördel att en av författarna samtidigt antecknade specifika detaljer under intervjun som sedan kunde ligga till grund för analysen. En svårighet med öppna intervjuer är att formulera frågorna rätt. Då detta var första gången författarna använde sig av denna typ av intervju blev frågorna på vissa ställen mer slutna än de från början var ämnat. Slutna frågor kan ha bidragit till ett sämre flyt i samtalet samt att intervjupersonerna inte fått samma möjlighet att berätta fritt. Vid transkriberingen var det i vissa fall svårt att höra vad personerna sa, vilket har lett till att vissa meningar inte blivit fullständiga. Detta tror dock forskarna inte har haft betydelse för resultatet då det till störst del var enstaka ord som inte hördes. Transkriberingen gjordes snart efter att intervjun genomfördes och samtalet var färskt i minnet. De meningar som inte gick att höra sammanhanget i togs bort.

Platserna som intervjuerna skedde på var bekanta för samtliga intervjuade då de varit där tidigare på konsultationer och gruppmöten. Denna plats valdes för att både intervjuerna och intervjupersonerna lätt skulle hitta dit och för att det uppfattades som centralt och praktiskt. Detta kan dock ha påverkat att svaren blivit speglade av den kunskap de då erhallit. Det är möjligt att svaren blivit något annorlunda om en mer neutral plats valts och om ingen fråga var kopplad till Fdf. Detta anser dock inte författarna ha påverkat resultatet i större utsträckning då de upplevde att intervjupersonerna berättade öppenlydande om sin vardag och hur de hade olika strategier för att upprätthålla sin kroppsvikt. I vissa fall har mycket känslig information uppkommit från samtalen och författarna är mycket tacksamma för att fått tagit del av denna. Att ta intervjuer från ett viktminskningsprogram har varit positivt i den bemärkelsen att de var lätta att komma i kontakt med. Det underlättade även att de lokaler intervjuerna skedde i var bekanta för respondenterna. Författarna tror att personerna hade reflekterat mer över sina framgångsfaktorer än vad de kanske skulle ha gjort om de inte gått i någon viktminskningsgrupp. Nackdelar kan vara att svaren blivit vinklade till det intervjupersonerna tror att författarna vill höra. Författarna har dock förhoppning om att så inte var fallet.

Resultatet beskriver framgångsfaktorer som enskilda individer haft gällande bibehållandet av kroppsvikten. Då det bara var enstaka personer som resultatet baserats på kan inte slutsatsen dras att det kan appliceras på andra individer. Det ger dock en fingervisning om vilka faktorer



kan som vara användbara för enskild individ att ta fasta på för att lyckas att upprätthålla nedgången kroppsvikt. Då detta kan hjälpa personer med behov av viktreduktion anser författarna det vara betydelsefullt att denna typ av undersökning gjorts. Författarna anser att det finns behov av kunskap kring faktorerna runt viktredgångsproblematiken. De anser vidare att det inte enbart är kunskap och information som krävs för att en individ ska lyckas. Om så vore fallet tror författarna att fler skulle lyckas då det finns mängder med information att tillgå som behandlar viktredgång. Författarna ville veta faktorer som gör att nedgången kroppsvikt bibehålls på sikt.

Då engångsintervjuer genomfördes var författarna och respondenterna okända för varandra. Detta har förhoppningsvis bidragit till att intervjupersonerna känt sig mer fria att tala öppenlydande. Författarna uppfattade de intervjuade avslappnade vilket torde ha bidragit till att äktheten blivit stor. Då de intervjuade endast var sex stycken till antalet är det dock svårt att säga något om studiens generalitet. Det kan tänkas att resultatet blivit mer pålitligt om fler personer ingått i studien. Resultatet för denna studie kan tänkas vara mest applicerbart för viktminskningsprogram som liknar Fdf men författarna tror även att det är användbart för enskilda individer som har ambitionen att bibehålla nedgången kroppsvikt. Att författarna studerat den miljö de intervjuade vistas i under sin viktminskningsprocess har varit betydelsefullt. Den förförståelse som då erhöles var av vikt, både vid intervjuerna samt vid tolkningar av resultatet. Om denna förförståelse hade saknats är det möjligt att författarna inte uppfattat all information korrekt då en del kom att handla om Fdf.

Under arbetets gång och utformning har flertalet metodböcker använts för att underlätta för strukturering. Backman (2008) har använts flitigt och har brukats som stöd då frågor om formulering och strukturering uppkommit. Patel och Davidson (2003) har varit till hjälp då den använts som manual för att söka svar på eventuella frågor som uppkommit under processen. Vid valet av metod och metodgenomförandet har Svensson och Starrin (1996) varit av betydelse då boken underlättade när planering, tillvägagångssätt och databearbetning ägde rum.

Författarnas förhoppning är att undersökningen kan bidra till kännedom inom området och att den kommer till praktisk nytta för människor som är i behov av denna kunskap. Då författarna i sin kommande profession kommer arbeta med att vägleda människor som är i behov av viktreduktion är detta arbete en väl gjord investering att ha med i verktygslådan. Att kunna applicera resultatet på verkligheten ser författarna som något positivt eftersom fler då får ta del av kunskaperna.

### 6.1.1 Motivering till val av Friskvården i Värmland som arena för intervjuer

Fdf är ett viktminskningsprogram som bedrivs av FiV och grundas på vetenskaplig information från Statens livsmedelsverk (Friskvården i Värmland, 2008). Programmet utlovar inte storslagen viktminskning utan det är långsiktighet och en livsstilsförändring som eftersträvas. Kosten som rekommenderas är inte någon extremdiet utan utgår från de svenska näringsrekommendationerna. Under programmets gång sker vägning av deltagarna samt kontinuerlig motion. Efter programmets slut har deltagarna chans att få en uppföljning. Detta sammantaget motiverade författarna till att välja FiV och Fdf som bra arena att utföra intervjuer på. Författarna tror att individer som genomgått Fdf under lång tid kunnat reflektera över sin livsstilsförändring och därmed vilka faktorer som varit fördelaktiga för att bibehålla sin nedgångna vikt. Detta kan ha bidragit till att intervjuerna blivit mer detaljerade än om intervjuer gjorts med individer som gjort en livsstilsförändring själv.



## 6.2 Resultat diskussion

### 6.2.1 Beteendefaktorer

Då livsstilsförändring med överviktiga bedrivs är det viktigt att arbetet sker utifrån de faktorer som är av betydelse för att individen ska lyckas. Resultatet från de intervjuer som genomfördes visade att det gemensamma för alla var att motivationen var den viktigaste faktorn när det kom till att bibehålla den lägre kroppsvikten. Detta tycker författarna har varit ett fynd då mycket av tidigare forskning, som presenteras i arbetets bakgrund, har lagt större fokus på kosten och den fysiska aktiviteten, som understryks i exempelvis forskning gjord av Klem, Wing, McGuire, Seagle och Hill (1997). Att motivation är den främsta faktorn till att individen lyckas bibehålla den nedgångna kroppsvikten ställer krav på kost- och friskvårdspedagoger och andra som ska arbeta inom det aktuella ämnet. Det gäller att berörda ständigt jobbar med att utveckla och bearbeta sin pedagogik för att finna vägar att hela tiden motivera sin klient. Då alla motiveras av olika saker är ett individuellt arbete viktigt. För att göra detta krävs en nära kontakt med klienten så att förtroende och tillit finns. Det gäller att kost- och friskvårdspedagogen hjälper individen att ändra sina beteende- och tankemönster för att kunna behålla sin lägre kroppsvikt. Att finna motivation för ett ändrat beteende under en begränsad tid kan vara nog så svårt men att finna drivkraft för att upprätthålla detta beteende resten av livet är förmodligen ännu svårare.

Genom att upprätthålla motivationen under arbetets gång tror författarna att risken för bakslag kan minimeras. Författarna anser dock att detta är en del av processen och något som kan frambringa lärdom. Viktigt är dock att reflektera och analysera över om det finns något personen i fråga kan göra för att motverka att detta sker i framtiden samt gå till grunden med vad som orsakade det. Författarna anser dock att det är viktigt att skilja på "återfall" och att "unna sig något gott ibland". Det är viktigt att hitta balansen i sin vardag, detta för att det nya hälsobeteendet ska vara varaktigt. Att genomgå en viktnedgång omfattar stora förändringar när det gäller beteende och tänkande. För att sedan bibehålla sin nedgångna kroppsvikt gäller det att hålla fast i nya vanor. De förändringar som görs bör inte vara för stora då detta kan uppfattas som ogenomförbart för individen.

Författarna anser att det är viktigt att finna en väg som överrensstämmer med mål, önskad livsstil och personens ambitioner. Viljan att förändras måste komma från individen själv. Det finns ingen som kan förändra en annan individ utan dess medverkan och godkännande. Det gäller att finna personen där den är och utgå och arbeta utifrån det. Resultatet av intervjuerna visade på att den inre styrkan måste finnas för att lyckas. Många uppgav att den inre styrkan varit en bidragande orsak till att de funnit sin motivation under upprätthållandet av kroppsvikten. Författarna tror att detta är något som i största mån utgår från individen själv men anser dock att det finns mycket utomstående kan göra för att påverka den inre styrkan hos individen. Uppmuntran och stöd är något som kan tänkas bidra till ökad självkänsla.

Att planera och strukturera upp sin vardag kan vara till stor hjälp för individerna då detta underlättar i svåra situationer och bidrar till klokare val i vardagen. Det handlar om att tänka om och ändra vissa av sina tidigare vanor och detta kan planering hjälpa till med. Bara en sådan sak att inte vara hungrig när personen i fråga går och handlar kan motverka att onödiga frestelser inte hamnar i kundkorgen. Att köpa hem god och nyttig mat så att det alltid finns något hemma att äta bidrar till bättre kost- och beteendemönster. Genom planering kan måltidsuppdelningen bli bättre och även fördelningen av mat över en hel dag. Detta är faktorer som respondenterna angivit som viktiga för att bibehålla den nedgångna vikten.



## 6.2.2 kostfaktorer

Då det var många som framhöll vikten av att kunna äta den mat som andra i deras närhet åt dras slutsatsen att denna faktor bör finnas i åtanke för att upprätthålla en viktnedgång. Detta anser författarna vara realistiskt då mat är en stor del av livet och något som ofta förtärs i sociala sammanhang. Det får inte bli för omständligt att äta hälsosamt, vilket resultatet i denna forskning tyder på. Att äta varierat med olika smaker, konsistenser och färger tror författarna kan vara viktigt då mat bör vara något lustfyllt och ingen medicin. Det ansågs också vara viktigt att kunna unna sig mindre nyttig mat men att detta skedde med eftertanke och inte för ofta. Detta tror författarna kan bidra till att motivationen hålls uppe hos individen som vill upprätthålla en viktnedgång. Eftersom mat är en sådan stor del av livet och en källa till njutning kan det vara viktigt för många att få olika former av belöning utan att känna dåligt samvete, om det sker med eftertänksamhet.

Att planera sina måltider var viktigt och många av de intervjuade strävade efter att äta regelbundet under dagen. De åt frukost, lunch, middag och ett par mellanmål varje dag för att bibehålla sin kroppsvikt. Vissa betonade även betydelsen av att äta mycket frukt och grönsaker samt att äta enligt tallriksmodellen. Att äta mindre andel fet mat sågs i många fall också som en viktig faktor. Dessa faktorer återspeglas även i tidigare forskning genomförd av bland annat Elfhag och Rössner (2005) som återfinns i denna kandidatuppsats bakgrund. Dessa faktorer är betydelsefulla att ha i åtanke både för enskild individ som vill bibehålla en viktminskning men även för människor som fungerar som inspiratörer och informatörer inom viktnedgång. Det är positivt att kunna ge eller få konkreta tips som är beprövade. De faktorer som inte framkommit i bakgrundslitteraturen är bland annat ”att unna sig mindre nyttig mat ibland”. Detta kan bero på att de artiklar som ligger till underlag för bakgrunden är baserade på kvantitativa studier. Det är i kvantitativa studier svårare att upptäcka de personliga faktorerna som är viktiga för enskild individ (Patel & Davidson, 2003). Eftersom ”mindre nyttig mat” med stor sannolikhet inte bidrar till bibehållandet av vikten, teoretiskt sett, är det heller inte troligt att den tas upp i en sådan forskning. Även då denna typ av mat troligen inte gynnar vikten fysiskt sett så kan den ändå psykiskt ha betydelse för individen att långsiktigt orka med övriga livsstilsförändringar som genomförs. Att ha något gott som en belöning att se fram emot någon gång ibland kan på det viset vara en motiverande faktor till att upprätthålla den nedgångna vikten.

Sammanfattningsvis har författarna sett nedanstående komponenter gällande kosthållning som varit av betydelse för att bibehålla kroppsvikten:

- Planering av måltider
- Äta ”vanlig” mat
- Unna sig mindre nyttig mat ibland
- Äta regelbundet, med tre stora huvudmål och eventuellt ett par mindre mellanmål
- Äta frukt och grönsaker
- Äta enligt tallriksmodellen
- Äta mindre fet mat

Många av dessa faktorer har även identifierats i tidigare forskning vilket stärker äktheten i vårt resultat. Liknande resultat kan presenteras i forskning genomförd av Elfhag och Rössner (2005), Craig (2007), Ledikwe (2005), Foreyt och Goodrick (1993). Detta bidrar till att studiens resultat kan uppfattas som generaliserbar, även i liknande viktminskningsgrupper som Fdf, då det överrensstämmer med tidigare vetenskaplig forskning.



### 6.2.3 Fysisk aktivitet

Den fysiska aktiviteten har visat sig vara av betydelse för individer som vill upprätthålla sin viktnedgång. Författarna anser att det är viktigt att finna den typ av aktivitet som varje enskild individ finner rolig och givande. Det är viktigt att få individen förstående att fysisk aktivitet kan bestå av många saker med stor variationsbredd och att det oftast finns någon typ som passar alla. Det kan ta långt tid innan rätt aktivitetsform upptäcks och författarna anser att detta är något som får ta sin tid. Kan personen ifråga finna en lustfylld motionsform ökar detta chanserna att fysisk aktivitet kommer te sig naturligt i dennes vardag och bidrar därmed till att vikten bibehålls. Att försöka göra den fysiska aktiviteten till en del av vardagen var en åsikt många av de intervjuade delade och som även är ett av Socialstyrelsens råd (Socialstyrelsen, 2009). Författarna tycker vikten bör ligga på att få in ett nytt tankesätt när det gäller fysisk aktivitet, att på ett naturligt sätt göra den till en del av vardagen. Det är viktigt att förstå att fysisk aktivitet avser all form av rörelse och kan ske planerad liksom oplanerad. Författarna anser inte att det är ett måste att varje gång man motionerar springa sig svettig. Fysisk aktivitet kan vara en sådan sak som att hoppa av bussen en eller två hållplatser innan det var tänkt eller att ta cykeln istället för bilen om detta är möjligt. Vad som är gemensamt mellan dessa två exempel är att medvetenheten av att vara mer fysiskt aktiv finns där. Ett medvetet val görs, vilket leder till att personen i fråga blir med fysiskt aktiv än tidigare och detta anser författarna vara viktigt. Det kan tänkas vara svårt att få en tidigare inaktiv person fysiskt aktiv utan en knuff i ryggen. Detta ställer kost- och friskvårdspedagoger inför en utmaning. Det är viktigt att denne hjälper individen på rätt spår genom stöttning och uppmuntran som verkar motiverande. Författarna anser att vikten inte behöver ligga på vilken form av aktivitet eller intensitet, utan att individen finner den lustfylld. Detta tror författarna ökar sannolikheten att aktiviteten upprätthålls och därmed kroppsvikten.

Många av de intervjuade nämnde vid flertalet tillfällen att de var tvungna att vara fysiskt aktiva för att bibehålla sin nedgångna kroppsvikt. Detta tycker författarna visar på stor medvetenhet när det kom till energiintag och energiförbrukning. Att vara medveten om detta verkar underlätta arbetet att behålla sin viktnedgång. Genom ökad fysisk aktivitet behövde personerna inte vara lika restriktiva i sin kosthållning. Detta kan tolkas som att det upplevs svårare att dra ner på intagen energi och att då fysisk aktivitet prioriteras mer istället.

### 6.2.4 Diskussion av andra framgångsfaktorer

Andra framgångsfaktorer som identifierats har varit socialt stöd. Även denna faktor är svår att finna i den vetenskapliga forskningen som presenterats i bakgrunden av detta arbete. Då forskningen till störst del undersökt konkreta handlingar/tips för upprätthållandet av kroppsvikten, återfinns faktorn socialt stöd i ringa grad. Författarnas resultat visar dock att människor i en individs omgivning är av betydelse för bibehållandet av kroppsvikten och är därför en faktor värdefull att utforska mer.

Det verkar vara positivt att ha någon extern påverkande faktor som motiverar till att upprätthålla den nedgångna kroppsvikten. I denna studie var det dock många moment av avgörande karaktär som gjorde att individerna bibehöll motivationen, dessa var exempelvis att väga sig i grupp eller ett kommande bröllop. Författarna tror dock att det även kan vara händelser av mindre karaktär som kan påverka individen som exempelvis en kommentar från betydande person eller att ej kunna få plats i sina kläder.

Av detta resultat att döma är upprätthållandet av vikten mer komplext än att bara ”äta mindre och röra på sig mer”. Det krävs mycket mer runt en individ för att lyckas med vad denne företar sig. Många faktorer ska stämma överens för att få ett lyckat resultat som är hållbart i



längden. Dock är dessa yttre faktorer svårare att ge konkreta rekommendationer om, eftersom de är beroende av andra människor och inget individen själv kan påverka i större utsträckning.

### 6.3 Slutsats

Många framgångsfaktorer för upprätthållandet av kroppsvikten är kända, där exempelvis konsumtionen av frukt och grönsaker samt vara fysiskt aktiv är några av dem. Det som i större utsträckning saknas i forskningen, enligt författarna, är de faktorerna som inte är av konkret natur som är av betydelse för individen. Av författarnas resultat att döma ser de det som positivt om mer kvalitativ forskning kunde ske inom detta område då det finns ett viktminskingsbehov hos stor del av den svenska befolkningen. Bibehållandet av vikt är ett komplicerat och omfattande problem som kräver mer djupgående forskning. Med hjälp av kvalitativ forskning kan identifiering av ännu ej upptäckta företeelser, samband och egenskaper upptäckas.

Författarna anser att det ständigt måste ske en utveckling när det kommer till arbetet gällande bibehållandet av kroppsvikt. Arbetet måste vara individanpassat då varje individ och situation är unik. Detta gör resultatet av författarnas studie viktig, det ger ett underlag för fortsatt forskning och arbete då resultatet visar på vad som varit viktigt för upprätthållandet av den nedgångna kroppsvikten.

Motiveringen till att intervjua människor som genomgått viktminskingsprogrammet Fdf var att detta upplevdes långsiktigt och beprövat. Programmet bearbetar till stor del motivation vilket har visat sig varit av betydelse för att bibehålla nedgången kroppsvikt hos de intervjuade. Då denna framgångsfaktor till viss del saknades i tidigare forskning ansåg författarna det ännu mer motiverande att undersöka hur viktig denna upplevdes. Resultatet av intervjuerna överstämmer i många fall med tidigare forskning. Det som författarna dock ansåg skilja sig resultatet och tidigare forskning emellan var företeelsen motivation. Detta var den faktor som samtliga i intervjuerna ansåg som viktigast för att upprätthålla kroppsvikten. Om tolkning av författarnas resultat görs, anser de själva att det borde vara en självklarhet att mer forskning måste genomföras inom detta ämne.

Att förändra livsstilen hos en individ är en mycket omfattande process. Ett hälsosamt leverne är inget som går att stressa eller tvinga fram. Ewles och Simnett (2008) menar att det är viktigt att acceptera att människor inte alltid är av samma uppfattning gällande sin livsstil. Personen i fråga kanske inte alls uppfattar sina beteenden som ohälsosamma och är då inte heller benägen att göra någon större förändring. Viljan till förändring måste komma från individen själv och detta kan ta olika lång tid för olika individer. Författarna anser att detta är en process som får ta sin tid. Det tar lång tid att etablera nya beteende- och tankemönster och något individen ibland får arbeta hårt för att göra. Därför tycker författarna det är viktigt att till en början genomföra mindre förändringar som trots det kan ge stora resultat. Detta gör att personen i fråga inser att resultat kan uppnås utan några drastiska förändringar. Detta kan resultera i att individen känner sig motiverad till att göra ytterligare ändringar i sin livsstil. Små steg i rätt riktning bidrar till en mer stabil förändring som personen i fråga med större sannolikhet kommer lyckas upprätthålla.

När forskning om bibehållandet av kroppsvikt sker är det viktigt att se till individen då denna process visat sig vara mycket individuell. Självklart är det viktigt med konkreta tips, som att rekommendera att äta mycket frukt och grönsaker, då dessa kan vara lätta för individen att ta till sig. Det är dock betydelsefullt att förstå att det är tidigare tanke- och beteendemönster som en gång gjort en person överviktig och är något som måste justeras för att ändra på detta.

## 7. Referenser:

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

American College of Sports Medicine. (2005). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Williams & Wilkin.

Andersson, S. I. (2002). *Hälsopsykologi en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Astrup, A., & Rössner, S. (2000). Lessons from obesity management programmes: greater initial weight loss improves long-term maintenance. *Obesity Reviews*, 1, 17-19.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Craig, J. (2007). How to Maintain Lost Weight? *Diabetes Spectrum*, 20, 186-188.

Dysthe, O., Hertzberg, F., & Hoel, T. L. (2002). *Skriva för att lära*. Lund: Studentlitteratur.

Elfhag, K., & Rössner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews*, 6, 67-85.

Ewles, L., & Simnet, I. (2008). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Friskvården i Värmland. (2000). *Resultat av Finn din form*. Hämtad 2009-03-29 från <http://www.friskvarden.org/index.asp?id=497&typ=>

Friskvården i Värmland. (2008). *Verksamhetsberättelse Friskvården i Värmland 2008*. Hämtad 2009-05-12 från <http://www.friskvarden.org/filer/Vksamhetsber%C3%A4ttelse,%20inriktning,%20plan/Verksamhetsber%C3%A4ttelse%202008%20webb.pdf>

Foreyt, J. P., & Goodrick, G. K. (1993). Evidence for success of behavior modification in weight loss and control. *Annals of Internal Medicine*, 119, 698-701.

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

Kruger, J., Blanck, H M., & Gillespie, C. (2006). Dietary and physical activity behaviors among adults successful at weight. *The international journal of behavioural nutrition and physical activity*, 19, 17.

McGuire, M. T., Wing, R. R., Klem, M. L., Lang, W., & Hill, J. O. (1999). What predicts weight regain in a group of successful weight losers? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, c 177-185.

Nationalencyklopedin. (2009a). *BMI*, Hämtad 2009-03-31 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/l%C3%A5ng/bmi/131758>



Nationalencyklopedin. (2009b). *Borgskalan*. Hämtad 2009-03-29 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/l%C3%A5ng/borgskalan>

Nieman, D. C. (2006). *Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach*. New York: McGraw-Hill.

Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Rolls, B. J., Drewnowski, A., & Ledikwe, J. H. (2005). Changing the energy density of the diet as a strategy for weight management. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 98-103.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Hämtad 2009-03-31 från <http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/2B5A6B25-2026-470C-A8BD-0E45AF95FAAA/13558/200912671.pdf>

Statens livsmedelsverk. (2009). *Matvanor – undersökningar*. Hämtad 2009-04-13 från [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=2564&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2564&epslanguage=SV)

Svensson, P-G., & Starrin, B. (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2009). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2009-04-13 från <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82, 222-225.

World Health Organisation. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO Consultation*. Geneva: World Health Organisation.

## Bilaga

Till deltagande i intervju för examensarbete av studenter på Kost- & friskvårdsprogrammet vid Göteborgs universitet.

Att Du är med i detta arbete har stor betydelse för oss som gör denna undersökning. Dina uppgifter kommer att bli en del av ett resultat av vårt examensarbete. Vi vill informera dig om att ditt deltagande i den här studien är helt frivillig och Du kan avbryta intervjun närhelst Du vill utan att ange orsak. Du kan även i efterhand få dina uppgifter strukna från studien. Du är i intervjun konfidentiell. Det är endast vi (Josefin Johansson och Ida Håkansson) som vet vem Du är. Ingen utomstående kommer att kunna ta del av de personliga uppgifter Du lämnar till oss. Allt material som samlas in under intervjun kommer att förvaras så att ingen utomstående kan ta del av det.

Undersökningens syfte är att få reda på de framgångsfaktorer som förekommer vid viktminskning hos en grupp människor. Dessa fakta kan sedan ligga till grund för kommande forskning inom ämnet och underlätta för andra människor vid viktminskning.

Undersökningsförfarandet sker genom intervjuer med X antal personer som hörs bland annat angående viktnedgång och faktorer runtomkring detta. Därefter sammanställs uppgifterna och utgör, tillsammans med en litteraturstudie, ett resultat. Resultatet som fås fram kommer inte att kunnas spåras tillbaka till de medverkande i studien. De uppgifter som fås under intervjun kommer inte att användas i något annat syfte än för undersökningen. Examensarbetet kommer att offentliggöras vid Göteborgs universitet den 5 juni då även Du kan ta del av studien.

Kontaktuppgifter:

Ida Håkansson

Tel. 070-

Email: [xxxx@student.gu.se](mailto:xxxx@student.gu.se)

Josefin Johansson

Tel. 073-

Email: [xxxx@student.gu.se](mailto:xxxx@student.gu.se)