



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Raw food diet

En kvalitativ studie

Eva Kessler

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt/2011
Handledare: Ann Glerup
Examinator: Monica Petersson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel:	Raw food diet: En kvalitativ studie
Författare:	Eva Kessler
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Ann Gleerup
Examinator:	Monica Petersson
Antal sidor:	28
Termin/år:	Vt/2011
Nyckelord:	Hållbarhet, intervju, living food, miljö, raw food, råkost, specialdiet, vegan, vegetarian

Sammanfattning

Raw food, eller råkost diet kan ses som en växande trend i västvärlden och även i Sverige. Det har kommit ut raw food böcker på svenska, på internet finns det svenska diskussionsforum, bloggar och butiker som alla har dedikerat sig till rawfoodister, första raw food restauranger har öppnats i landet. Raw food är en form av vegankost; den består av frukt, grönsaker, nötter, frön och kallpressade oljor. Maten värms inte upp mer än 40 C, torkning och frysning accepteras, många äter mjölksyrade grönsaker, groddade spannmål och baljväxter. Kaffe, alkohol, raffinerat socker, vit mjöl och salt undviks. Det finns olika inriktningar inom raw food, där dieten kombineras på lite olika sätt, med fokus på frukt, nötter och oljor eller groddar. Vissa grupper äter även rå mjölkprodukter, rå ägg eller rå kött. Andel av råkost i maten kan variera mellan 50 % och 100 %, de flesta kombinerar lagad vegankost med raw food. Råkostdieten väljs huvudsakligen för hälsomål, för många rawfoodister blir raw food en livsstil där fysiskt aktivitet och välbalanserad liv är minst lika viktiga som kosten. **Syftet** med studien var att få bättre förståelse av raw food diet samt att få mer insikt om hur följare av diet upplever sin kostsituation. **Urvalet** var 7 personer i olika åldrar som följer raw food diet. **Metod** som användes var kvalitativa intervjuer och textanalys. **Resultatet** visar att alla intervjuade hade valt raw food för hälsoskäl, antingen för att bota en sjukdom eller för ett allmänt intresse för hälsa. Övergångsperioden hade varierat från några månader tills över 30 år, de flesta hade varit veganer eller vegetarianer först. Dieten upplevdes att ge många positiva effekter, de hade mera energi, var mer fysiskt aktiva, lugnare i sinnet, flera hade blivit fria från sjukdomar eller hälsobesvär. Negativa effekter som förknippades med dieten var indirekta: svårigheter att äta i socialt sammanhang, dieten kräver tidsplanering, flera kände sig ensamma om sin kosthållning. Flera sa att de hade ändrat sin umgängeskrets sedan de hade börjat med raw food. Nästan alla i gruppen var miljömedvetna och köpte helst ekologiska varor. Att dieten är hållbar, miljövänlig och etisk nämndes av många, men huvudanledningen att välja raw food var hälsa.

Innehållsförteckning

1 Inledning	4
1.1 Definition av viktiga begrepp	4
2 Bakgrund	5
2.1 Historia	5
2.2 Olika inriktningar i raw food	6
2.3 Anledningen att välja rå	6
2.4 Risker med råkost	7
2.5 Raw food och Livsmedelsverkets kostråd	7
2.6 Råkost som livsstil	8
3 Syfte	8
4 Metodval	8
4.1 Urval	8
4.2 Respondentgruppen	9
4.3 Etik	9
4.4 Kvalitativa intervjuer	9
4.5 Transkribering av intervjuer	9
4.6 Analys av intervjuer	10
4.7 Motivering till vald metod	10
4.8 Tillförlitlighet	10
5 Resultat	11
5.1 Vägen till rå	11
5.2 När, vad och hur man äter	12
5.3 Informationskällor	15
5.4 Attityder	16
6 Diskussion	21
6.1 Metoddiskussion	21
6.2 Resultatdiskussion	22
6.3 Slutsats	23
6.4 Förslag till framtida forskning	23
7 Referenser	25
Bilaga 1: Missivbrev	
Bilaga 2: Frågeplan	

1 Inledning

Raw food diet, eller råkost har blivit mer och mer vanlig (Havala Hobbs, 2005). Kosten består av frukt, grönsaker, nötter, frön och kallpressade oljor som inte har blivit upphettade över 40 C. De största grupper av rawfoodister finns i USA, Kanada, Tyskland, Finland. Även i Sverige finns intresset för och följare av dieten. Det finns ett handfull raw food böcker på svenska, på nätet kan man hitta flera svenska bloggar, diskussionsforum och internetbutiker som har inriktat sig på raw food.

Råkost blir för många en livsstil där man gör sitt bästa för att följa ett hälsosamt liv. Många väljer att leva nära naturen, odla sina egna frukter och grönsaker, eller åtminstone köpa ekologiska varor i största mån. Att vara fysiskt aktiv och spendera mycket tid ute i frisk luft är en självklarhet för de flesta. Enligt Kwanbunjan, Koebnick, Strassner och Leitzmann (2000) som undersökte 572 råkostätare i Tyskland, är alla råkostare väldigt hälsomedvetna, de flesta konsumerar ingen alkohol eller kaffe och är fysiskt aktiva.

Jag har blivit fascinerad av denna kosthållning som skiljer sig så mycket från den traditionella lagade blandkosten, och som så ofta förknippas med hälsa och livskraft. Jag ville få bättre förståelse för anledningar varför folk väljer denna diet, vilka effekter, positiva och negativa, de upplever från kosten och vilka för- och nackdelar de tänker på i samband med råkost. Jag tycker också att det är viktigt att sprida information om raw food eftersom intresset för dieten växer.

1.1 Definition av viktiga begrepp

Vegan – alla animaliska produkter uteslutas från kosten, inklusive mjölk och ägg. Strikta veganer uteslutar även honung, de använder inte heller animaliska produkter i sin klädsel, eller hemmet.

Vegetarian – äter vegetabilier och mjölkprodukter (laktovegetarianer), ovo-lakto-vegetarianer äter både ägg och mjölkprodukter. Kött, fisk, fågel och skaldjur, även biprodukter av dessa uteslutas.

Raw food = råkost – otillagad vegan kost, maten upphettas inte över 40 grader.

Living food = levande föda – typ av raw food där alla nötter, frön och cerealier blötläggas först för att låta groddningsprocess komma igång.

High raw vegan – man väljer att äta lite lagad vegankost, men minst 75 % är raw food.

High fat raw – raw food diet där stor andel av energiintaget kommer från nötter, frön, kallpressade oljor och avokado.

80/10/10 = 811 – raw food diet där energifördelning är 80 % kolhydrat, 10 % fett, 10 % protein, kosten består av stora mängder färsk frukt.

Rawfoodist = råkostare = råkostätare – en person som följer raw food diet.

2 Bakgrund

2.1 Historia

Raw food kan kännas som en ny trend, men egentligen sträcker den kosthållningen sig långt bakåt i tiden. Man kan hitta instruktioner för groddning i Kina ca 3000 f. Kr. (Sellmann & Sellmann, 1978). Även Hippocrates ca 400 f.Kr. hade några idéer om levande föda (Tolonen, 1997). Sylvester Graham, som levde i 1800-talet, var den förste i USA som rekommenderade mycket råa grönsaker och frukt som en del av hälsosam kost. Han inspirerade även Dr. John Harvey Kellogg som propagerade semi-råkost och åt själv mest äpplen och nötter (Ani's Raw Food Kitchen, 2010). Herbert Shelton samlade och systematiserade idéer om sund liv, bland annat råkost, som han publicerade i 1930-talet under namn "The Hygienic System", som blev senare känd som Natural hygiene (Bidwell, u.å.). Även i Tyskland har idéer av råkost funnits sedan före 1900-talet. En grupp tyska råkostare som flyttade till USA i början av 1900 tog med sig dessa idéer till sitt nya hemland och har haft sin påverkan på utvecklingen av raw food rörelse i USA. Bland andra Arnold Ehret och Bill Pester förespråkade, var på sitt sätt, naturnära livsstil, mycket råkost, fastande och naken solbad (Kennedy & Ryan, 2003). Den moderna livsstilen med levande föda utvecklades av Dr. Ann Wigmore under 60-90-talet i USA. Tillsammans med Viktoras Kulvinskas startade hon Living Food Institute i Boston, USA, som nu har transformerats till Hippocrates Health Institute i West Palm Beach, Florida. Ann Wigmore, som har av flera kallats för "levande föda drottning" har rest runt i världen och inspirerat många att odla vetegräs samt grodda bönor och frön. Hennes första besök till Sverige var i 1977 (Sellmann & Sellmann, 1978) och till Finland i 1980 (Tolonen, 1997). Sedan dess har det funnits efterföljare i både länder, flera hälsohem öppnades, kurser och workshoppar anordnades. Idag drivs Hippocrates Hälsoinstitut av Brian och Anna Maria Clement. Anna Maria är från Sverige och drev ett hälsohem i Brandal innan hon flyttade till USA (Hippocrates Health Institute, u.å.). Andra som har haft stor påverkan på råkoströrelse i Sverige är Lilly Johansson (2000-Talets Vetenskap, u.å.c) och Alma Nissen (2000-Talets Vetenskap, u.å.a), både har hämtat inspiration från Are Waerland, som kämpade mot den raffinerade födan, alkohol, tobak och förespråkade fullkornsprodukter och vegetarisk kost med mycket rå grönsaker (2000-Talets Vetenskap, u.å.b).

Raw food har återigen blivit populär på nittioalet. Särskilt i USA har många böcker kommit ut, några av dessa har satt sina spår i råkoströrelse i Sverige. Victoria Boutenkos "Green for Life" (2005), som nu finns även i svensk översättning (Boutenko, 2010), propagerar gröna smoothies. David Wolfes "The Sunfood Diet Success System" (2006) rekommenderar raw food bestående av frukt, grönsaker, nötter, kallpressade oljor och så kallade Power Foods – rå kakao, gojibär, maca- och algpulver, etc. Douglas N. Grahams "The 80/10/10 Diet" (2006) förespråkar en diet där huvuddelen av energi kommer från kolhydrater i färsk frukt, både fett och protein ska ge ungefär 10 % av det totala energiintaget. Erica Palmcrantz Aziz, är känd till flesta råkostare i Sverige, med boken "Raw food på svenska" (Palmcrantz Aziz & Lilja, 2008) och även med sina inspirerande föreläsningar på olika ställen i hela landet.

Det är svårt att säga hur många rawfoodister som finns i Sverige, men man kan se en tydlig trend för växande intresse. Det har öppnats några raw food restauranger i landet under senaste åren; under sommaren 2011 anordnas det två raw food festivaler, en i Värmland och en i Skåne. Det finns flera populära svenska internetbloggar och internetbutiker som har inriktat sig till raw food. Internetforum Green Room Sverige är inriktat för de som är intresserade av raw food och har idag 733 registrerade medlemmar (GreenRoom Sverige).

2.2 Olika inriktningar i raw food

Råkostätare är inte en homogen grupp utan det finns olika inriktningar inom rörelsen. De flesta är veganer eller laktovegetarianer, vissa äter även ägg, kött och fisk (Kwanbunjan et al., 2000). Hur strikt man vill följa dieten, dvs. hur stor andel rå man äter är upp till var och en. Generellt kan man räknas som rawfoodist om man äter minst 70 procent av sin föda rå, i vikt räknad (Koebnick, Strassner, Hoffmann & Leitzmann, 1999; Kwanbunjan et al., 2000). Havala Hobbs (2005) som intervjuade en grupp raw food förespråkare i USA konstaterade, att det inte finns en exakt överenskommelse i procenttal för att säga när en person är råkostare, utan dieten kan räknas som råkost om personen har som ett mål att äta största möjliga andelen av sin mat rå så konsistent som möjligt. Man räknar som rå föda alla grönsaker, frukt, nötter, frön, spannmål och baljväxter som inte har upphettats mer än 40 C. Säd och bönor äts vanligast i form av groddar, torkning och frysning är tillåtet enligt vissa, en del äter fermenterade grönsaker; havs- eller sötvattenalger och vilda gröna blad är ganska vanligt. Dedikerade råkostätare utelämnar kaffe, te, vinäger, alkohol, och alla raffinerade produkter från sin mat, ofta även honung, salt och kryddor. Rå agavesirap kan användas som sötningemedel. Opastöriserade mjölkprodukter, särskilt yoghurt, ibland också rå ägg, fisk och kött är rekommenderad av vissa grupper. Antingen äter man allting i sin naturliga form, eller då lagar olika rätter med hjälp av mixer, matberedare och speciell torkugn (UC Berkeley wellness letter, 2010).

Instinkt therapy inkluderar rå kött i annars helt rå diet (Kwanbunjan et al., 2000). Allt man äter ska enligt instinkt therapy vara i sin naturella form, inga juicer, mixade eller blandade rätter rekommenderas. *Råkostdiet* i Sverige betyder oftast kosten som rekommenderades av Ann Wigmore: vegankost med mycket groddar, färska grönsaker och frukt. *Levande föda* är ett steg vidare från strikt råkost då även alla nötter och torkad frukt blötläggas först för att aktivera enzymer i den torkade maten (Palmcrantz Aziz & Lilja, 2008). Idag pratas det om *raw food* även på svenska, under benämningen raw food rymmer både Boutenko (2005), Wolfe (2006) och Graham (2006) med sina olika fokusar på gröna blad, blandad frukt- och grönsaksdiet och mest fruktbaserad diet. *High fat raw* är ännu en benämning för att markera inriktningen där nötter, kallpressade oljor och avokado ger mest av energiintaget (Graham, 2006).

I detta arbete används raw food och råkost som synonymer, likaså råkostare och rawfoodist.

2.3 Anledningen att välja rå

Råkostätare värderar högt sin hälsa (Kwanbunjan et al., 2000). Alla raw food böcker pratar mycket om positiva hälsoeffekter som lovas om man minskar andel av lagad mat i sin kost, eller uteslutar den helt. Wolfe (2006) beskriver fokus av sin bok med ord: ”vibrant, superior health”. Graham (2006) presenterar en lång lista av berättelser från människor som har nått bättre hälsa, vitalitet och styrka, samt även botat svåra sjukdomar med hjälp av råkostdiet som han rekommenderar. Boutenko berättar i sin bok ”Green for Life” (2005) hur hon introducerade gröna smoothies till sin familjs kost och lyckades så bota flera sjukdomar, bland annat ungdomsdiabetes, artrit, astma och allergier. Råkostdiet är rik på färsk frukt och grönsaker, fri från raffinerat socker och vitt mjöl, låg på mättat fett, kolesterol och natrium och innehåller mycket fibrer. I andra ord, rekommendationer som man hör ofta för att undvika hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och andra sjukdomar (Koebnick et al., 2005). Flera studier visar också att övervikt är sällan problem hos råkostätare (Koebnick et al., 1999).

Rawfoodister anser att maten som inte har värmebehandlats innehåller mest näring, att proteiner i rå mat är i sin bäst tillgängliga form för kroppen och att denna mat är lämpligast för människor då vi inte är evolutionerade att äta lagad mat (Baker, 2000). Många upplever ett lyft i energi och livskraft när de går över till råkost. Det pratas också om mat som renar kroppen av toxiner och återställer rätt pH-balans (Bernarr, u.å.).

2.4 Risker med råkost

Man kan se många fördelar med råkost, men det finns även vissa risker. Som med alla strikta dieter så måste man vara noga med att kosten blir rätt balanserad och att man får i sig alla näringsämnen. Det finns studier som visar att långtidsråkostare har brist på vitamin B12 (Rauma, Törönnen, Hänninen & Mykkänen, 2011), därför rekommenderas B12-tillskott.

Många som går över till råkost tappar vikt i början (Kwanbunjan et al., 2000). Det kan vara bra att nå sin normalvikt om man har varit överviktig, dock visar Kwanbunjan m.fl. (2000) och även Koebnick m.fl. (1999) att undervikt kan vara ett problem hos strikta rawfoodister. Både studier visar också ökad risk för amenorrhea i samband med ökning av andel råkost i maten.

Som Kwanbunjan m.fl. (2000) och flera andra pekar ut finns viss hygienrisk med råkost. Maten kan vara kontaminerad med parasiter, bakterier och jordlevande patogena.

2.5 Raw food och Livsmedelsverkets kostråd

Enligt Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2010b) är det fullt möjligt att utforma en allsidig och näringsriktig vegankost, där enbart vitamin B12 och vitamin D behövs som extra tillskott. Det enda kommentaren som ges specifikt om råkost varnar för att för stor andel av råkost kan resultera i för stor volym av mat och detta kan bli problem för att täcka energibehovet (Livsmedelsverket, 2010a).

Vegankost som Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2010b) rekommenderar innehåller mycket bröd, pasta och andra cerealier samt baljväxter, som helst ska kombineras i samma måltid för att höja proteinkvalitén. Denna rekommendation följs inte av rawfoodister. Även om man äter groddat spannmål, eller baljväxter, så kommer man sällan upp till rekommendationer. Samtidigt äter man mycket större mängder av frukt och grönsaker än vad som rekommenderas i SNR (Livsmedelsverket, 2010b).

Andra näringsämnen, utöver vitamin B12 och vitamin D, som bör uppmärksammas vid planering av vegankost är selen, kalcium, järn, zink, alfa-linolensyra, jod och riboflavin (Livsmedelsverket, 2010b).

För D-vitamin rekommenderas berikade vegetabiliska margariner och mjölkliknande dryck, som inte passar för råkostare. Så under vinterhalvåret, när dagsljuset inte räcker till för tillräcklig tillförsel av vitamin D, skulle tillskott behövas.

Vitamin B12 kan finnas i små mängder i mjölksyrajästa produkter och även i spirulinaalger, men det är oklart huruvida kroppen kan ta upp detta, så kosttillskott skulle vara den enda tillförlitliga källan.

Riboflavin, kalcium, järn, zink och selen finns i flera födoämnen som rawfoodister äter. T.ex. bladgrönsaker, vetegroddar och andra groddar, sesamfrön, mandel, torkad frukt, hirs och

bovete är alla viktiga ingredienser för en näringsriktig diet. Jod finns i havsalger; alfa-linolensyra i linfrö, lin- och rapsolja samt i valnötter.

Sojaprotein i form av tofu och sojakött, samt soja-, havre-, och rismjölk (som ofta är D-vitamin- och/eller kalciumberikad) är livsmedel som rekommenderas till veganer (Livsmedelsverket, 2010b). Alla dessa är värmebehandlade produkter och således inte accepterade av råkostare. Däremot kan man göra t.ex. rå sesam- och mandelmjölk och nötbaserade pastejer och grönsaksbiffar som lämpliga alternativ.

2.6 Råkost som livsstil

Raw food är inte bara en diet utan för dedikerade rawfoodister är det en livsstil (Wolfe, 2006). Hälsan ses från ett helhetsperspektiv där kosten är enbart en del av välmående. Många är fysiskt aktiva, tränar regelbundet, spenderar mycket tid utomhus och försöker leva ett balanserat liv med tillräckligt mycket sömn, bra relationer och rätt mat. Att köpa ekologiskt i största mån är självklarhet för många då man vill ge kroppen bästa möjliga näringen samt undvika bekämpningsmedel och andra kemikalier. Det är inte ovanligt att flytta ifrån stad närmare till naturen. Eller till och med till varmare länder där naturen erbjuder större utbud av färsk frukt och grönsaker året runt. Många rawfoodister gör miljömedvetna val även när de köper t.ex. skönhets- och rengöringsprodukter och försöker använda så naturliga produkter som möjligt.

Att grodda frön, odla vetegräs, pressa grönsaksjuice – allt detta kan ta ganska mycket tid. Det kan vara svårt att hitta färdig mat i en vanlig stadsmiljö, så en råkostare måste alltid ha sina måltider planerade och ofta ta med sig mat. En diet som skiljer sig från den traditionella kosthållningen så pass mycket kan väcka olika reaktioner hos andra människor och ibland skapa problem när man ska äta tillsammans. I andra ord krävs det en hel del engagemang och beslutsamhet för att fortsätta med raw food diet (UC Berkeley wellness letter, 2010).

3 Syfte

Att få bättre förståelse av raw food diet samt att få mer insikt om hur följare av diet upplever sin kostsituation.

Frågeställningar:

Varför väljer man raw food diet?

Vilka effekter man upplever från dieten?

Hur påverkar dieten personens liv?

4 Metodval

4.1 Urval

Flera metoder användes för att hitta intervjupersoner. Eftersom undersökningsgruppen råkostätare i Sverige är relativt liten, användes en bekvämlighetsmetod. En av intervjuade kände författaren själv och en rekommenderades av en bekant, en intervjuperson hittades via hans hemsida. En post på ett raw food internet forum, där deltagare för studien söktes resulterade i en intervju. Sista tre personer hittades via snöbollsmetoden, då intervjuade personer ledde fram till andra personer. Alla intervjuade fick en likadant kortfattat

informationsbrev via e-mail (Bilaga 1) innan intervjun skulle äga rum. Samt de fick en närmare beskrivning av studien före eller efter intervjun om de så önskade.

4.2 Respondentgruppen

Alla intervjuade bor i Sverige, dock i olika delar av landet. Fyra personer kunde mötas personligen, två intervjuer genomfördes via Skype och en via telefon. Telefonen och internet var en praktisk lösning då resekostnader skulle varit höga. Några personer erbjöd att svara intervjufrågor via e-mail men inkluderades inte till studien då dessa intervjuer inte skulle varit jämförbara med personliga intervjuer. Målet var att intervju 6-7 personer och det uppfylldes.

Av totalt sju intervjuade var fyra män och tre kvinnor. Personer hade ätit raw food olika länge (ca 1-38 år) och uppgav att raw food avgjorde olika stora andel av deras kost. Det kan vara svårt att ge exakt procenttal, därför inkluderades inte detta som kriterie för att delta i studien. Istället användes definitionen från Havala Hobbs (2005): personen räknades som rawfoodist ifall han eller hon själv hade som mål att följa raw food diet, samt hade viss kunskap om ämnet. En av sju intervjuer genomfördes på engelska då intervjupersonen inte talade svenska.

Alla intervjupersoner fick ett kodnamn vid transkribering. Kodnamnet visar hur många år hade personen hållit på med raw food diet, samt andel av raw food i personens kost som uppskattades subjektivt av intervjupersonen själv, t.ex. ”Rå15år 70%”.

4.3 Etik

Vetenskapsrådet (Vetenskapsrådet, u.å.) har under forskningsetiska principer specificerat fyra krav som konkretiserar grundläggande individskyddskravet: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. För att följa tydligt dessa krav informerades alla intervjuade direkt före intervju att deras deltagande är frivillig och att de när som helst får dra sig ur studien; att intervjuerna spelas in och materialet kommer att användas konfidentiellt och specifikt i denna studie; att deras deltagande är anonymt och att ingen utomstående skulle kunna koppla till deras identitet. Alla deltagare blev erbjudna möjlighet att få information om när studien är klar och att få färdig rapport av studien.

4.4 Kvalitativa intervjuer

Alla intervjuade hade blivit informerade att intervjun skulle ta ungefär en timme, men i de flesta fall så var 35-45 minuter tillräckligt. Intervjupersoner fick föreslå själva var de ville ha intervjun, så det varierade – hemma hos de, hemma hos författare, på ett kafé, på bibliotek, via telefon och Skype.

Intervjuerna var väldigt löst strukturerade, personerna fick prata ganska fritt om ämnet. Intervjuaren hade en frågeplan (Bilaga 2) att utgå ifrån för att alla intresseområdena skulle täckas upp. Ordning av frågorna var inte viktigt, och ibland återgick man till vissa ämnen efter att ha pratat något annat emellanåt. En del specifika frågor kom till senare och ställdes till alla intervjuade om de inte tog upp ämnet själv.

4.5 Transkribering av intervjuer

Alla intervjuerna transkriberades ordagrant så snart som möjligt efter varje intervju. Författaren la inte till sina egna tolkningar. Långa pauser, skratt och några gester markerades i parentes. Särskilt en intervju var mycket svår att dokumentera, eftersom den spelades in på

ett kafé. Bakgrundsljud var delvis så störande att det var omöjligt att förstå vad personen sa. I sådana fall utelämnades delar av text för att undvika missstolkning.

4.6 Analys av intervjuer

För att analysera resultat så hämtades inspiration mest från Patel och Davidson (2003) och från andra uppsatser där kvalitativa intervjuer har använts som metod. Som Patel och Davidson (2003) rekommenderar så var första steget att läsa genom transkriberade intervjuer flera gånger. Intervjuer skrevs ut på papper för bättre överblick och för att underlätta anteckningen.

Först en intervju i taget genomarbetades där alla eventuellt intressanta citat och uttryck markerades. Snart började vissa teman och kategorier utformas, som var återkommande i flera intervjuer. En mindmap ritades med större huvudteman och flera underkategorier, för att en gång till bearbeta intervjutexter då man utgick från specifika teman.

4.7 Motivering till vald metod

Syftet med studien var att få djupare inblick till råkostdiet, detta genom individer som följer dieten, hur de uppfattar själva dieten, för vilka anledningar de har valt den och hur de upplever att dieten har påverkat deras liv. En kvalitativ studie lämpade sig bäst för ändamålet. En kvantitativ studie skulle krävt mycket större undersökningsgrupp för att garantera reliabiliteten. Med tanke på stor variation inom gruppen skulle risken varit stor för ytligt resultat. Studien var inte ut efter mätbara resultat utan en helhetsbild av ett fenomen. Som Patel och Davidson (2003) påpekar passar djupintervjuer bäst i så fall.

Personliga intervjuer kan ha låg grad av strukturering och standardisering (Patel & Davidson, 2003), vilket ger utrymme för spontanitet, personen själv kan ta upp de viktigaste aspekterna, medan intervjuare guidar med hjälp av frågeplan. En sådan intervju ger möjlighet att ställa följdfrågor, eller ge en ytterligare förklaring av intervjufrågor. Samma grad av spontanitet skulle inte ha varit möjligt vid enkäter.

4.8 Tillförlitlighet

En kvalitativ studie blir alltid en subjektiv tolkning av verkligheten (Graneheim & Lundman, 2004). För att nå validitet i studieresultat ska forskaren sträva efter att ge en så sann bild av verkligheten som möjligt, att fånga det som är typiskt och det som är speciellt (Patel & Davidson, 2003). Men som Graneheim och Lundman (2004) säger så kan den bilden tolkas på flera olika sätt beroende på förståelse av den som tolkar. För att kunna ställa relevanta frågor sa hade författaren förberett sig innan intervjuerna genom att läsa mycket om ämnet. Samtidigt eftersträvade intervjuaren att inte påverka deltagarnas svar med ledande frågor, eller egna kommentarer. Frågeplan som var förberedd innan intervjuprocessen kompletterades med några relevanta teman efter första två intervjuer. Graneheim och Lundman (2004) förklarar en sådan situation med att intervjuer är ett pågående process.

Intervjumaterialet, som skulle analyseras formas om till viss grad i transkriptionsprocess eftersom talspråk inte är samma som skriftspråk (Patel & Davidson, 2004). I största mån skrevs intervjuerna ut utan att ändra språket; skratt, gester och långa pauser markerades i texten. Delar av intervjuer, där ljudkvalité var för dålig att förstå vad som sades, utelämnades helt för att undvika missstolkningar. Textmaterialet som analyseras undergår ytterligare en

tolkning då forskare sammanfattar texten, delar den i kategorier och kondenserar texten (Graneheim & Lundman, 2004). En stor del av resultat i denna studie presenteras genom representativa citaten från intervjuerna för att låta texten tala för sig själv.

Val av deltagare kan ha stark påverkan på resultat i en kvalitativ studie. Variation i kön, ålder och erfarenhet inom intervjugruppen ger en bredare bild av fenomenet man undersöker (Graneheim & Lundman, 2004). Respondentgruppen i denna studie hade tillräckligt stor variation för att undvika ensidig beskrivning av undersökta ämnet.

5 Resultat

I denna studie intervjuades sju personer, tre kvinnor och fyra män, som följde raw food diet. Intervjupersoner hade ätit råkost diet i 1-38 år; deras strikthet hade varierat under tiden. Samtliga hade haft perioder då de åt enbart råkost, flera hade för olika anledningar gått tillbaka till att även äta lagad mat. Vid intervjutillfället fick alla ge en subjektiv uppskattning av hur mycket rå mat de åt, svaren varierade mellan 60 och 100 procent. Dessa två siffror användes för kodnamn som presenteras efter varje citat i resultatdelen. Det står hur länge personen hade ätit raw food samt personens egen uppskattning av hur stor andel av hans eller hennes kost var raw food då personen intervjuades.

Studieresultat har delats upp i fyra huvudkategorier och elva underkategorier. Resultat presenteras som en beskrivande text varvad med citat från intervjuer. Utvalda citat berättar sin viktiga del i sammanhanget, därför förväntas läsare att läsa hela texten med citat så som de presenteras.

5.1 Vägen till rå

Att nå bättre hälsa hade varit anledning för att börja med raw food för alla intervjupersoner. I vissa fall hade en sjukdom tvingat personen att söka hjälp; reaktiv artrit, utbrändhet och olika magproblem nämndes, också allergier, Candida och luftvägsproblem. Ett allmänt intresse för hälsa kunde också ha lett fram till beslutet att förändra utan att man mådde dåligt först. Informationen hade hämtats från böcker, från internet eller från möten med personer som hade kunskap och kanske även följde dieten själva.

Jag förstod väl ett tag tillbaka att det är det mest naturliga sättet att äta, du förlorar inga näringsämnen om du inte kokar. Så det kändes naturligt och när jag började kunna få tag på det som var ekologiskt odlad då började jag äta rått med detsamma. (RF 35år 96%)

Och då börjar jag ägna all min fritid åt att studera hur jag funkar. /... / Och efter nästan 5 års studerande då, totalt sett, så kommer det till mig igen att jag måste bli vegetarian, äta mycket ekologiskt odlad rå kost, mycket gröna blad, plus motionera. (RF 38år 100%)

I used to study a lot about science that said that eating raw food is the best of balance for your body, so I just started with it. (RF 2år 75%)

Oavsett om man har ett akut behov av förändring eller inte, övergången från en diet av lagad mat till råkost kan vara chockerande för kroppen. Det kan också kännas som ett väldigt stort steg psykologiskt. De flesta intervjuade hade blivit vegetarianer eller veganer först, i vissa fall över trettio år, innan de tog ett steg vidare till raw food.

Jag var 31 när jag började med laktovegetariskt och 33 när jag börjar med vegansk. /... / Det är 38 år sen, och då började jag med 70 % råkost va. Och sedan så de sista 5 åren... sista 4.5 år har jag ätit 100% rå kost. /... / Jag försökte från början då att bara äta rått va, men det var svårt mentalt /... / Jag var inte mentalt stark att göra det då. Jag kände mig så ovanlig (skrattar). (RF 38år 100%)

Övergången kunde också ha varit kortare, om man hade bestämt sig och vågade ta steget fullt ut. En person blev vegan övernatt, och tog 2-3 månader för att gå över till helt rå diet. En annan berättar hur övergången från blandkost med nästan ingen rå mat till ca 80 % rå veganmat tog ett halvt år. Personen själv upplevde det som en gradvis övergång, som ändå var en väldigt stor förändring.

Respondenter hade gått genom olika perioder i livet, ibland hade man hållit sig fast till sina mål, ibland hade livet tagit över. Beroende på hur och varför man hade börjat, och kanske på personliga egenskaper, så kunde en stor variation ses i hur strikt man var med sin råkost.

Jag var från början så inställt på att bli frisk /.../ Så det var det enda som har gällt för mig. Och jag tror att det har hjälpt mig mycket att hålla motivationen uppe. /... / Jag tror att jag kommer att bli 80 % levande föda och 20% veganmat, varm. Det är väl ungefär målet. Då kommer jag må väldigt bra på det också. (RF 4år 100%)

I början, första månaderna var nästan 80-90%, men nu är det mellan 50-70% skulle jag gissa, det beror på. /... / är jag trött så orkar jag inte lika mycket. /... / Min dröm är att bara äta, eller kanske, om man bara äter lagat nån gång, det gör ingenting, men mycket mer [raw food] än vad jag gör nu. (RF 1år 60%)

5.2 När, vad och hur man äter

5.2.1 Måltidsordning

Den traditionella västerländska måltidsordningen är tre huvudmåltider och eventuellt en eller flera mellanmål. De flesta intervjuade åt enligt denna modell. Två av dem nämnde att de hade svårt att hålla sig från småätande mellan måltider och på kvällar.

Sedan äter jag för mycket russin, nötter, mandel och frön. Småätande framför TV på kvällar är ett problem för mig. (RF 2år 80%)

Några respondenter åt bara två huvudmål per dag, en på morgonen och en på kvällen, och ibland något mellanmål också. Det kom fram från flera intervjuer, att man inte blev hungrig mellan måltiderna och att man kunde vänta med nästa måltid om det skulle behövas.

Ibland [blir jag hungrig], ibland inte. Ibland går det flera timmar /... / Är jag långt borta ifrån mat, och behöver vara aktiv, så kan jag vara det väldigt länge, har jag sett. (RF 38år 100%)

En annan person som pratade om att ibland skulle man vänta med middagen för att andra var vana att äta vid senare tider:

Men jag tror att tack vare att jag åt raw food att min mage var, det är lugnt. Jag var inte lika hetsig kring det. Jag tycker det var fascinerande, det var första gången på många år. (RF 1år 60%)

5.2.2 Vad man äter

Det finns många olika inriktningar inom raw food. Inom intervjugruppen syntes det bäst i val av ingredienser som man komponerade sina måltider av. Det fanns de som undvek frukt på grund av dess hög sockerhalt.

När man har sjukdom i kroppen så ska man, sockret stödjer ju sjukdomen på nåt vis, som inflammationer och sånt. Så ska man försöka vara borta från detta. Och sedan kan man smyga in det lite mer och mer. (RF 4år 100%)

Eller sa att de helst skulle vilja sluta med frukt:

Jag äter kopiösa mängder frukt. Det kan vara 4-5 äpple, 5-6 bananer, 3-4 apelsiner om dagen. /... / Men samtidigt jag har mina farhågor när det gäller frukten ändå, eftersom det är så mycket socker i den /... / Så hade jag som sagt styrkan, så skulle jag försöka ta en månad och inte äta nån frukt alls, men då finns ju ingenting... jag har ju ingenting kvar då nästan alls. (RF 2år 80%)

De flesta i gruppen åt mycket frukt, och oftast just till frukost och som mellanmål. Det var vanligt att göra en fruktsmoothie, ibland med gröna bladgrönsaker eller med vilda blad. Många gillade att äta hela frukten som den var. Även färska eller frysta bär var ganska vanligt.

[En smoothie] på frukt, jag har alltid i mandlar som har legat [i blöt] över natten, banan. Och sedan kan det variera, det kan vara päron, eller avokado, och sedan bär, frysta bär. Och sedan dadlar eller agave sirap. Jag varierar mig inte så mycket på mina smoothies, jag tycker det är så gott så. (RF 1år 60%)

En annan vanlig frukost bestod av groddade frön och bönor som man blandade med färsk eller torkad frukt.

Groddar och frukter äter jag till frukost. /... / I morse åt jag groddade bovete och gröna ärter och linsor, solrosfrön, allting groddat. Och physalisfrön, det brukar jag inte grodda. Som bara är fibrer liksom. Och avokado, blåbären var slut (skrattar). (RF 8år 85%)

Groddar är en vanlig ingrediens i raw food, det var fyra personer som nämnde groddar som deras vardagsmat, resten av gruppen åt dem ibland. Hela groddningsprocessen kräver en viss tid och planering, så det passar inte in i allas vardagsrytm. Enklare variant att blötlägga bara över natten funkar för vissa frön, t.ex. bovete och quinoa, som också var mer populära.

En rå lunch och en rå middag var ofta ganska lika. De flesta beskrev det som en sallad av blandade grönsaker, ibland rotfrukter, återigen groddar, och eventuellt en dressing av olja eller en tjockare variant som guacamole eller tapenade.

Sedan mungbönor, och gröna ärter till lunchen då med surkål. Med gröna bladen som basen. Och sedan kan det vara tomater, eller då kan man göra en hacksallad. Att man gör det, till exempel morötter och broccoli, eller nån rotväxt och nån grönväxt. Och det kan man bara hacka i en matberedare. Antingen så kan man hacka det väldigt fint eller då lite grövre. Det kan se ut som bulgur eller couscous. Sedan kan man blanda det med lite goda kryddor och örter, en skvätt olja. (RF 8år 85%)

Så till lunch äter jag en stor sallad med massa sånt där groddar och skott och det kan vara avokado eller nötter och oljor. Och sedan äter jag en likadan ungefär till middag. (RF 4år 100%)

Ibland är jag bara lat och tar massa grönsaker som jag hackar själv på jobbet och sedan har jag gjort en liten sås som tapenade, olivröra, eller tomatsås eller cashewgrädde. Sedan hackar jag grönsaker till det. /... / Jag gillar geggamoja grejer, alltså såna som man gör med oliver eller mandlar, som man mixar. Det tycker jag är godast. (RF 1år 60%)

Man kunde också lyxa till det med lite mer avancerade rätter, som soppor, eller även pizza, nästan alla respondenter gjorde det ibland. Nackdelen kunde vara att man behövde ha speciella köksmaskiner som höghastighetsmixer eller torkugn, men även med en vanlig stavmixer och en köksberedare kom man ganska långt.

En favorit är vad som kallas för mandel-tabouleh. Utan istället för couscous, så har jag mandlar som jag mixar. Men resten är ju samma, olja, citron och vad det nu är. Det är en klassiker. Och sedan avokadosoppa har jag gjort många gånger. /... / En sak som jag gör mycket är vad som kallas för palsternacka ris, då man mixar eller hackar palsternackan så att det blir som riskorn. Eller med squash istället för pasta. Det äter jag jättemycket. (RF 1år 60%)

Man kan äta puréer av typ solroskärnor och pumpakärnor, det finns allt möjligt. Man kan göra jättemycket goda maträtter om man skaffar sig maskiner. /... / Man kan ha matberedare och sedan med vitamixer kan man göra massa goda soppor och dressingar. Och sedan sån där torkmaskin, så att man torkar allt under 42 grader, så att det blir kvar alla näringsämnen. Så att man kan göra pizza och taco, lasagner och pajer och allt möjligt. /... / Så det är jättekul att hålla på, jag gör massa olika rätter. (RF 4år 100%)

5.2.3 Dryck

De flesta uppgav att de helst drack kallt vatten, eventuellt rumstempererat. I bland drack man örtte eller grönt te, särskilt på vintern. Tre personer drack fruktsmoothies regelbundet. Man drack även färskpressade juicer, frukt-, grönsaks-, eller vegeteräsjuce, men inte ofta. En intervjuperson åt yoghurt ett par gånger i månaden.

Det var en person som drack kaffe och alkohol ibland, i sociala sammanhang. ”Jag är ingen extrem människa i den meningen. Tillsammans med kompisar på fest, så kan det bli några öl. (RF 2år 80%)”
Resten av gruppen drack aldrig varken kaffe eller alkohol. En person berättade hur hans alkoholkonsumtion gick ner till noll av sig själv när han började med raw food. En annan sa angående att låta bli alkohol: ”Jag vill hålla mig så rent som möjligt. (RF 1år 60%)”

5.2.4 Speciella ingredienser

Visst kan groddat bovete och quinoa, råhackad jordärtskocka, mandelmjök eller selleri-banan-smoothie låta ovanligt, men det finns flera saker som många rawfoodister äter och som inte brukar finnas på ett svenskt matbord. Vilda gröna blad och alger är två största grupper av speciella ingredienser.

Att plocka ätbara plantor som växer vilt är en självklarhet för många råkostare, det kan ses som billig mat fullt med nyttigheter. Kirskål, svinmålla och maskrosblad som växer i varje trädgård var mest kända för intervjugruppen, en del hade lärt sig mer om vilda växter och höll även kurser inom ämnet för de som var intresserade.

Och så äter man upp ogräsen mellan raderna (skrattar). Svinmålla till exempel. Den är mitt favoritgräs, väldigt näringsrikt och gott. Och en del maskrosor, nässla och sådant. (RF 35år 96%)

Igår gjorde jag gröna drinkar. Vi har ju kirskål nu i trädgården. Då mixade jag det med spenat och lite banan. Bara kirskål är ganska stark, mycket mäktig smak. Men om man vänjer sig med smaken så är det mycket näring i det. Den gröna mixen kan man göra som en smoothie eller som en drink eller som en gröt. (RF 8år 85%)

Så blandar jag i lite grönpulver... (skrattar)... och den är alltså pulver av den här gången nässla och kirskål, som jag har torkat själv och mixat, så det blir ett pulver va. /... / Sedan dricker jag, jag gör en dryck, och på vintern nu så gör jag den ganska ofta, med tallbarr, och det är en häftig grej, må du veta. (RF 38år 100%)

Flera respondenter pratade om alger som en nyttighet och något som de äter mer eller mindre regelbundet. Sötvattenalger (Spirulina, Chlorella) kommer i pulverform, saltvattenalger är vanligast torkade hela, och man blötlägger dem först.

Igår gjorde jag wakame alger som sallad som jag hittade på nätet. Jag tycker om thai mat. Och då gillar jag mest de currygrejerna. Och då hittade jag en sås som var med tomat, soltorkade tomater, ingefära, olivolja, citron och lite vitlök och det blev som de där currys på thai, och de algerna, det var mmmm! Det var väldigt gott, det kommer jag göra igen. (RF 1år 60%)

Askofyllum nodosum alger, det är väldigt nyttiga alger som växer utanför Island. /... / De där alger har jag blivit ganska noga med nu, jag köpte en säck nu här efter Japan då. Alger är ju mycket bra för att förebygga då radioaktivitet. /... / så att det tillfördes en del sånt runt, vad heter det... Tjernoby! då va, var vissa människor som fick sådant och de klarar sig väldigt bra. Så det är någonting vi bör poängtera i olika sammanhang. (RF 38år 100%)

Alger kunde också tas som ett preparat i fall man inte gillade algsmaken: ”Jag tar algtabletter, jag har svårt för algsmaken annars, så jag vill inte blanda i det i maten. (RF 2år 80%)” Alger kunde ses både som kosttillskott och som mat:

Algerna kan jag se som mat va, det är mat ingrediens för att den är nyttig, och man kan ju nästan se för en husmanskostare, så är lite raw food, ibland är som ett kosttillskott (skrattar) för dem va, för mig är det maten. Just det där ”låt maten vara din medicin” var det nån som sa va, ” och medicinen din mat” ... var det Hippokrates va? (RF 38år 100%)

Hur man än valde att se det, så var de flesta respondenter överens om att alger är viktiga för att garantera fullfärdig näringsriktig kost.

Sen är det lite alger, algpreparat som jag tar. Chlorella och sådant. Spirulina har jag ätit förut. Och så tar jag såna blå-gröna alger. Alger är jätteviktigt när man äter levande föda. Både såna gröna, blågröna och saltvattenalger då. Så att man får i sig salt. Jag äter inte vanligt salt, utan jag äter sån där algkelp, det är från en alg, Dulce alger heter den väl. (RF 4år 100%)

5.2.5 Salt

Salt debatteras det mycket om i hälsokretsarna, och här var intervjuade överens om att man inte ska salta maten. De flesta undvek salt, och alla sa att rå mat smakade så mycket att man inte behövde salta den.

Särskilt när man tillagar grönsaker eller quinoa, då vill man salta, men råa grönsaker behöver inte det nästan. Dem har så mycket smak ändå. (RF 2år 80%)

5.2.6 Kosttillskott

Vad som gäller kosttillskott, så sa flesta av respondenterna, att de inte trodde att kosttillskott behövdes när man åt råkost.

Jag provar allt som jag hör ska vara så väldigt bra, men märker jag ingenting, och det gör jag för det mesta inte, så tar jag inte det, va. Utan, jag tror man behöver det inte heller. (RF 38år 100%)

Vitamin B12 var det enda som alla förutom två personer tog, eller hade tagit tidigare. En av dem som inte åt B12 som tillskott förklarade att han åt lite kött och yoghurt och skulle såvida få i sig B12 via maten.

Alger kunde ses som kosttillskott eller mat, och de flesta åt alger mer eller mindre regelbundet. En person nämnde även järnpreparat, och enzymer som underlättar matsmältningen. Och en annan person sa att han åt färska och torkade örter på grund av deras medicinska egenskaper.

Nej, det [kosttillskott] känner jag inte att jag behöver. /... / om man stödjer kroppen med rätt mat rätt energi. Folk som lever rätt livsstil, äter rätt, mediterar, relationer... så det är inte bara kosten, allting spelar roll, socialt också hur man har det... om kroppen bara får den chansen tror jag att den verkligen kan leva i balans. /... / Jag känner att om jag inte oroar mig för mycket och istället försöker lyssna på kroppen vad den vill ha så löser det sig. (RF 8år 85%)

5.3 Informationskällor

Det varierade, hur personer i intervjugruppen hade samlat information om raw food. En del hade aktivt sökt sig till information och fakta först och sedan beslutat att ändra sin diet, andra har inte varit lika systematiserade i sin informationssökning, men hade läst på allteftersom.

När jag började äta vegetariskt så hade jag ingen information (skrattar). /... / Raw food, det fick jag, lärde jag mig mest av en kvinna som heter Lilly Johansson som hade ett hälsohem uppe i Jämtland på 70-talet. Så hon var nog min stora inspiration, kan man säga. /... / Sen, efter det då har man läst både ena och det andra. Både Lilly Johanssons böcker och Alf Spångberg, Viktoras Kulvinskas. Sen lästa man ju John Tilden och sen läste jag Kenneth Jaffrey, och Ann Wigmore har jag väl läst något av. (RF 35år 96%)

Listan är lång av alla namn som hade varit av inspiration till intervjuade. Are Waerland, Lilly Johansson, Ann Wigmore, Victoria Boutenko och Erica Palmcrantz Aziz nämndes mest. Tidningen Hälsa hade tidigare varit en viktig informationskälla för flera, men hade tappat sin vikt i senaste tider. ”Tidningen Hälsa var som Bibel för mig i 70-talet, nu har den blivit en kvinnors skönhetstidning, tyvärr. (RF 2år 80%)” På nätet finns mycket att läsa, men det kan vara svårt att

hitta pålitlig information, eller rättare sagt att skilja ur den pålitliga från resten. Ett annat alternativ är att åka till olika råkost centra samt delta i kurser eller workshops.

Nu finns ju en jätte bra sajt på internet GreenRoom. Där har jag lärt mig massor. /... / Men det saknas egentligen tycker jag information på svenska. Skulle vilja ha nåt mera. (RF 8år 85%)

Det är väldigt bra att åka just till olika center för att lära sig. För att det är svårt att läsa in sig i böcker om allting. Att man får praktiska, lära sig grodda och stå laga mat och näringslära. (RF 4år 100%)

5.4 Attityder

5.4.1 Människor omkring

Ätandet handlar inte bara om det man stoppar i sig och näringen kroppen får ur det. Människor är sociala varelser och påverkas av sina närstående i större eller mindre grad. Alla respondenter sa att deras familjer, föräldrar, syskon åt inte på samma sätt, men flera uppgav att deras familjer hade blivit inspirerade till viss grad. Kanske att de åt mera frukt och grönsaker, eller bara hade blivit mer medvetna om sin kost och gjorde mer hälsosamma val.

De är ju köttätare allihopa, men de är vana med att jag kommer med nya grejer hela tiden så de testar gärna allt. (RF 1år 60%)

With my family I got to spend a lot of time, so I could explain its benefits and all the stuff. /... / They have taken some hints from it and they follow something like 10-20 %. (RF 2år 75%)

Både vänner och familjemedlemmar kan ha svårt att acceptera personens val till kostförändring, i vissa fall kan de uttrycka oro eller tycka att man är konstig. Respondenterna sa att det hjälpte om man förklarade varför man ville äta annorlunda. Att bli botad från en svår sjukdom hade varit ett tydligt bevis på att personen i fråga verkligen hade fått hjälp av sin diet.

Många kompisar har också tyckt att det är väldigt konstigt, som inte förstår vad man håller på med och så. Så jag har ju bytt många kompisar, om man säger så. Men nu har jag ju både raw food folk och vanliga människor, som äter vanlig mat (RF 4år 100%)

De som hade varit råkostare länge, sa att de numera mest umgicks med folk som åt likadant, eller åtminstone hade en förståelse till deras matval. Också sa flera, att om man i början hade försökt att få alla att inse hur bra råkost var för en och att övertala andra att också testa att bli råkostare, så nu hade de insett att det var ett beslut som var och en skulle ta själv. Man kan dela med sig information, men det går inte att övertala någon att bli rawfoodist.

De flesta sa att de gärna pratade om raw food när folk frågade, och att de ganska ofta mötte positivt intresse från människor.

Det är roligt när man träffar folk som också är intresserade. Det känns som att folk är det nu, även de som inte äter raw food. Det är ganska ofta när kompisar som hälsar på, eller sambos, de frågar mig ganska mycket och är verkligen intresserade av och vill ha information, lära sig själv och låter sig inspireras. Så var det inte för några år sedan, när jag började. Då fick man ganska mycket liksom kritiska frågor. (RF 8år 85%)

Rawfoodister är inte en stor lättsynlig grupp i Sverige, som t.ex. vegetarianer har blivit över senaste åren. Särskilt i början av sin raw food karriär kan man behöva stöd från andra som äter likadant, att inspireras, lära från varandra och att inte känna sig ensam. Många intervjuade nämnde just ensamhet som ett problem.

Sedan är det ju inte så jättemånga i Sverige som håller på med levande föda. Det är också en nackdel. Och att man bor så långt ifrån varandra, utspridda liksom. (RF 4år 100%)

Enligt flera respondenter kunde läkare i traditionella medicinen vara negativt inställda mot raw food, eller saknade helt enkelt tillräcklig kunskap om dieten för att kunna ge adekvat kostråd.

Jag var konsult, så skulle jag gå genom sån där läkarundersökning, en obligatorisk då va, hälsogrejer. Och jag satte en hel timma efteråt och prata med den företagsläkaren om detta med den kosten jag hade valt då [100 % levande föda]. /... / Han avslutade med den timman: Inom 20 år, sa han, kommer jag att få en mycket svår sjukdom och dö, det sa läkaren till mig. Och det är så man trodde va. Jag har passerat det med långt över tio år. Så det stämmer inte utan jag mår bättre än när jag var tjugo-trettio år. (RF 38år 100%)

Hon [läkare] sa ju att jag fick äta precis vad jag ville från början. Att det är ingenting annat som hjälper. Men när hon ser att det har hjälpt så tycker hon att det är fantastiskt. Fast hon har svårt att erkänna det. De är väldigt skeptiska till just alternativa grejer. /... / Hon sa det ju själv att hon inte hade kunskapen /... / hon hade svårt att acceptera från början att jag ville sluta med mediciner och börja hålla på med denna kost. (RF 4år 100%)

5.4.2 Äta ute, i socialt sammanhang, på resan

En av första positiva saker som nästan alla respondenter uppgav i samband med raw food, var att maten var väldigt god. Flera nämnde också att det var ett mycket naturligt sätt att äta. Ändå var ätande i socialt sammanhang kanske det svåraste problemet intervjuade förknippade med deras diet. Det finns nästan inga raw food restauranger i Sverige (förutom en i Malmö och en i Stockholm, både relativt nyöppnade), man måste alltid beställa specialmat eller ta med sig mat. Alternativ för flera var att göra undantag och äta lagad kost, de flesta valde veganmat i så fall.

Så när man ska åka till Florida [till levande föda center] så har de mycket levande föda restauranger i närheten, så då kan man gå ut att äta, och det är jättekul att kunna gå och göra det nån gång ibland. (RF 4år 100%)

Samma gällde när man var bortbjuden hos folk. Några respondenter sa att det inte var svårt: ”Annars låter man folk veta hur man äter och ibland tar man med sig mat dit man ska. Jag tycker inte att det är svåra problem så. (RF 35år 96%)” Andra sa, att de oftast gick den bekvämlighetsvägen och åt det som fanns.

Jag äter ofta hos folk, kanske inte kommer hem på flera kvällar. Och jag brukar säga att jag kör vad som passar dig, jag vill inte känna mi så besvärlig. Men egentligen behöver det inte vara så svårt. Jag kan också laga mat, men jag kan vara sådär halvkomfortabelt och ta det som är lättare för mig och låter det vara. Jag skulle kunna vara mer på egentligen, för att det är flera av de som jag umgås med som skulle uppskatta maten och man skulle ju kunna laga maten ihop, men jag brukar tänka att jag tar det som finns. Bara det är veganskt. (RF 1år 60%)

Är man ute och reser, kan det vara ännu svårare att hitta lämplig mat, eftersom man kanske inte känner till området. En person nämnde att man kunde ta med sig groddar: ”Groddar går ju bra at resa med, man bara sköljer. Det har jag haft många gånger med mig. (RF 8år 85 %)” Två andra berättade hur dem hade stavmixer eller en annan köksmaskin med sig på resan. Eller att man till och med tog med sig all mat som skulle behövas: ”Alltid med mig mat. Är jag borta två veckor så har jag med mig två veckor. (RF 38år 100%)”

5.4.3 Vad händer med kroppen och sinnet?

En respondent hade börjat med levande föda i sökan efter ett alternativt medel för att bli frisk från reaktiv artrit som medförde mycket smärtor. Efter några år med strikt kosthållning var smärtorna borta och mediciner behövdes inte längre. Andra besvär som intervjuade beskrev, där de upplevde att råkosten hade hjälpt dem var hudsvamp, sötsug, allergier, luftvägsproblem och olika magproblem. Flera respondenter pratade om andra människor som de hade sett friskna från svåra sjukdomar efter att de hade börjat äta raw food.

Alla i gruppen var helt eniga om att man fick mer energi som en positiv effekt av råkostdiet. Även om man hade hållit på länge med råkost, men inte tagit steget fullt ut, kunde man uppleva förändring:

Jag ville säga det att jag åt ju då 80 % rå i flera år, men när jag la om till 100 % råkost, då kände jag en sån energikick i flera månader. Jag var förvånad över att det hade så stor skillnad. Då ångrade jag mig att jag inte hade gjort det tidigare (skrattar). /... / Då förstår man det att när man upphettar, då belastar det kroppen på olika sätt. (RF 38år 100%)

Flera nämnde också att man kände sig lättare både i kropp och i sinne, att det var lättare att andas, även att kroppslukt förändrades.

The best thing is the easy light feeling, a lot of energy in your body. And also I make sure that I eat a lot of fiber, so in the morning it's very easy to defecate, it doesn't take more than 5 or 6 seconds. And you stop smelling bad, like even if you don't brush your teeth in the morning, it doesn't smell bad. (RF 2år 75%)

Flesta upplevde att deras kropp klarade mera med raw food diet, att de inte var lika mottagliga till infektioner, uthållighet förbättrades och att de orkade längre.

Speciellt på vinter då jag har väldigt låg energi, att om jag äter lagad mat, man kan känna hur det belastar kroppen. /... / Men om man går över till raw food och levande föda, så är kroppen fysiskt lättare och då blir sinnet lättare också, lättare att andas. Jag känner liksom att jag har en tillit, fast folk är jätteförkylda runtomkring mig, och jag känner mig rent, att det fastnar inte i mig. (RF 8år 85%)

Alla intervjuade var fysiskt aktiva och fick en hel del vardagsmotion genom att cykla, promenera, jobba i trädgård eller med barn, flera personer tränade regelbundet. Alla uppgav att det inte var något problem att vara fysiskt aktiv när man åt råkost.

Jag cyklar gärna långt när jag har tid att göra det. Jag har cyklat genom Europa några gånger. /... / Det är inget problem [att träna på raw food]. I fjol cyklade jag från Järna ner till Skåne, åt nästan bara frukt, åt nästan inget annat. Vattenmeloner, lite bananer, nåt körsbärsträd som man hittade. Det tog drygt tre dygn. (RF 35år 96%)

Varm mat och dryck används av många som äter vanlig kost för att värma kroppen inifrån, särskilt vid kallare årstider. Flera intervjuade beskrev hur de kände sig frusna och längtade efter varm mat just i början under övergångsperioden från lagad mat. Att dricka mycket te eller varmt vatten hade varit en lösning, också att undvika kylskåpskall mat och iskalla dryck. Ju mera kroppen hade vant sig med uppvärmd mat desto mindre känslig man blev för kylan, och blodcirkulation förbättrades.

Jag märkte det redan på 80-talet då, den där 4årsperioden [då jag åt 100 % levande föda], att det var utmärkt att äta rå mat på vintern, det var inga problem. Och sista tre åren har jag märkt att jag sakta tål kylan bättre och bättre. Och det är speciellt sista vintern då, du vet jag var uppe i Dalsland och jag kan ha 14 grader när jag gick och la mig i sovrummet /... / och igår var det väl 10 när jag gick och la mig. Och det var ok (skrattar). (RF 38år 100%)

En effekt som många märkte efter att ha ätit raw food ett tag var att man blev känsligare till smaker och lukt, men även emotionellt känsligare. Det kunde upplevas både som negativt och positivt. Till exempel kunde känsligare näsa innebära att man plötsligt inte tålde cigarettröken alls, däremot med ett känsligare smaksinne kunde man upptäcka nya smaknyanser i maten:

Då får man väldigt nyanserade smakupplevelser. Och det där vill man tillbaka till, det känns som jag längtar tillbaks till det. Att kunna njuta så mycket av matens alla skiftningar. Det är som, liksom en blomsteräng. Att hitta nya smakdimensioner som man inte alls har tänkt på förut. Att man är liksom avtrubbad [när man äter lagad mat]. (RF 8år 85%)

Att bli känsligare emotionellt kan komma som en chock för någon som går över till raw food för fort, flera respondenter beskrev svårigheter med att hantera sina nya känslor. Flera nämnde att man i sådana fall tröståt, ofta just lagad mat.

Jag försökte med en gång att äta 100 % rå kost, för att jag hade ju läst att det var det bästa va, jag ville prova det. Men jag fick en mental distans på något sett, till andra människor direkt va. Efter en vecka så kände jag det till mig själv också. Och så fort jag åt lite varma, kokta grejer, då kände jag mig stabil va, som vanligt så att säga. /... / Jag var inte beredd på det. Det var ingen som hade sagt det. Hade jag läst om det och förstått det, så hade jag nog gått genom den perioden. (RF 38år 100%)

5.4.4 Det finns inget negativt!

Första svaret till frågan ”Finns det nackdelar med raw food?” var ”Nej, existerar inte.” Alla intervjuade var eniga om det. Sedan la de till, att kanske indirekta saker i så fall, men många sa att det handlade mest om deras egen inställning. Var man själv övertygad, att det var det rätta sättet att äta, då kunde man lättare hantera eventuella svårigheter. Att skaffa sig kunskap om varför raw food dieten skulle vara bra, samt hur man skulle göra rent praktiskt var också viktiga aspekter. Övergångsperioden kunde ha varit en utmaning då man höll på att lära sig nya vanor, och kanske inte var van med en del smaker. Man kunde känna att det var svårt att låta bli en del maträtter; sockersug eller längtan efter kött kunde också ha varit svåra att överkomma. Men nästan alla intervjuade beskrev hur man med tiden hade tappat lusten att äta lagad mat och börjat uppskatta nya smaker.

Den största svårigheten med raw food var den sociala biten, att det inte var problemfritt socialt.

Det är egentligen den enda som är jobbigt tycker jag med Raw Food. Men å andra sidan är det ju ett så stort område. Det är när du kommer i kontakt med läkare, eller restaurang, kompisar, så hela det sociala, det är en stor bit. (RF 2år 80%)

Alla respondenter hade upplevt det, men de hade hanterat det på lite olika sätt. Tillfrisknanden från sjukdom hade varit en extra motivation för att följa dieten för en person. Ett annat exempel hur man kan välja se en svår situation: ”Man säger att problem är möjligheter (skrattar). Det behöver ju inte vara något dåligt liksom, att det är problem va. (RF 38år 100%)” I varje fall så krävs det en viss mental styrka från personen själv för att inte ge upp.

Det är knepigt att hitta liksom det som är bra för mig och sedan orka stå för det utan att vara obekvämt. (RF 8år 85%)

Att ha bra tidsplanering är ett måste med råkost. Även om man inte lagar mat på traditionellt sett, så tar vissa förberedelser mycket tid och det upplevs som en svårighet av några respondenter. Det finns inte så många snabba lösningar att köpa för en rawfoodist i form av bröd och pålägg eller färdig mat. Vill man ha det så måste man laga själv och eventuellt ha med sig hela dagens mat. Men åter igen, det behöver inte upplevas som ett problem:

Så det är ju lite pyssel om mat. Men jag ser inte det som en negativ grej, det gör jag inte. /... / Man måste ha viss planering just då man groddar, att när det tar slut så tar det visst antal dagar. Men har man bra planering, så flyter det ju på väldigt bra. (RF 4år 100%)

De flesta livsmedel som råkostare äter ansågs vara lätt tillgängliga i vanliga affärer, och flera respondenter tyckte att det hade blivit bara bättre under senaste åren. Specialprodukter beställdes oftast via nätet. Några tyckte att vissa saker, som gröna bladgrönsaker kunde vara svåra att få tag på säsongsvis eller om man inte bodde i stad. Även när man reste kunde problemet uppstå då man inte hittade rätt produkter i affärer.

Många i respondentgruppen uppgav att de hade känt sig udda, annorlunda eller besvärliga eftersom deras diet skiljde sig såpass mycket från den traditionella kosten. De var ofta ensamma i sin umgängeskrets som åt så, och flera sa att de längtade efter att ha mera umgänge med andra råkostare. Ensamheten och känslan att inte passa in upplevdes som mycket negativt av flera respondenter, medan andra återigen inte såg det som ett problem.

Det är upp till var och en. Man måste ju låta bli att äta kött och fisk och grejer, och just alkohol. Så vi är lite så renlevnadsmänniskor. (RF 4år 100%)

5.4.5 Miljö, hållbarhet, etik

Sökan efter den ultimata hälsan och välmående var huvudanledningen för att bli råkostare i hela respondentgruppen. Att de samtidigt hade valt en diet som även är hållbar och miljövänlig kom lite ”på köpet”. Nästan alla intervjuade föredrog ekologiska produkter över konventionella, dock skiljde det sig hur mycket ekologiskt de faktiskt köpte. För många var det kostnadsfråga, flera sa också att de hade valt sitt sätt att äta för att ge kroppen bästa möjliga näringen och att då var det lika bra att köpa de bästa produkterna som fanns att få tag på.

Jag ser det som misslyckande varje gång jag tar den där morotspåsen som inte är ekologiskt. Jag känner mig dålig på vägen hem (skrattar). Men det är fortvarande så, att ibland tar jag även konventionellt odlat. Men det är kostnadsfråga. /... / Jag tyckte att det var för dyrt hela tiden, men det skiter jag i nu. Och så finns det mer att välja på nu också. (RF 2år 80%)

Man kan ju ha som mål att köpa ekologiskt så mycket som möjligt, men en del saker kan vara svårare att hitta ekologiska, t.ex. avokado och melon, då brukade man ta konventionellt odlat.

Jag försöker alltid äta ekologiskt, men jag äter hellre en vanligt odlad frukt eller grönsak än en ekologiskt odlad kokt frukt eller grönsak. Det gör jag, för i min förståelse, så är den här upphettningen, den fördärvar så mycket ur... av näringsämnen. (RF 38år 100%)

Att bara äta närodlat är nästan omöjligt i Sverige under den långa vinterperioden. En av respondenterna diskuterade kring detta och tyckte att det fanns många saker som man skulle kunna odla i Sverige, men som inte fanns att köpa i affärer, t.ex. hasselnötter, eller även mandel och valnötter. Och så skulle man kunna torka svenska frukter och bär.

Bara en av respondenterna åt kött en eller två gånger per månad, andra åt inga köttprodukter alls. Flera sa att det kändes etiskt bra att äta sådan typ av mat, att man inte behövde döda djur och att det var hållbart.

Några intervjuade hade valt att flytta ifrån stad ut till landet för att komma närmare till naturen. De odlade en hel del av sin egen mat, samt plockade bär och vilda växter från skogen. Även flera andra respondenter odlade litegränd och plockade mat från naturen.

Det känns bra att vara en del av ett kretslopp. Att äta lokalodlat, att äta mat som har samma energi, eller att jag själv får samma energi som finns där jag lever. De groddar, och att plocka blad därute, det känns som att man får i sig den energin, att man blir en del av allt. (RF 8år 85%)

6 Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Respondentgruppen bestod av sju personer som följde raw food diet, ålder och kön av deltagarna varierade, samt hur länge de hade hållit på med dieten och hur strikt de följde dieten. Det fanns även viss variation inom gruppen av vilken inriktning inom raw food personer hade valt. Gruppstorleken var lämplig för att ge en mångsidig bild av målgruppen, men inte tillräckligt stor för generaliseringar.

Bekvämlighetsurval passade bra för att nå målgruppen. Rawfoodister i Sverige är en relativt liten grupp utsprida över hela landet, många känner varandra. Olika kontaktvägar (internet, personliga kontakter, snöbollseffekt) resulterade i bra variation i gruppen. Målet var att intervjua 6-7 personer vilket är realistiskt med tanke på tidsram som en kandidatuppsats har. En större undersökningsgrupp skulle kunna ha gett mer detaljerade resultat kategorier, dock var gruppens storlek tillräcklig för att fylla denna studies mål. Att ha för många kategorier kan även medföra risken att man tappar fokus (Graneheim & Lundman 2003).

Kvalitativa intervjuer som datainsamlingsmetod passade bra för syftet med studien. Spontanitet i hur man byggde upp intervjuer och i vilken ordning olika teman pratades om gav möjligheten för avslappnad miljö under intervjun. Att samtalen spelades in tillförde också en kvalité då man undvek långa pauser då intervjuare skriver, eller att man missar viktiga detaljer. Detta lät intervjuaren koncentrera sig mera på innehållet av samtal. Som Patel och Davidson (2003) säger, så tillåter "lagrad" verklighet studera sig i repris, för att såvida säkra att man har uppfattat allt korrekt. En inspelad intervju kan bli även utmärkt studiematerial för intervjuare när den ska förbättra sin roll inför framtida intervjuer.

Själva intervjuprocessen från att hitta personer som ville och kunde ställa upp tills genomförandet av intervjuer gick väldigt lätt och smidigt. Det var av stor hjälp att använda telefon-/Skype-intervjuer. Det sparade både tid och pengar som resor skulle ha krävts. Telefonintervjuer var inte av mindre kvalité på något sätt än personliga intervjuer.

Transkriberingen tog tid och där var liten respondentgrupp en klar fördel. En annorlunda textanalysmetod där man istället för att skriva ut all text ord för ord, antecknar endast meningsfulla citat, kanske i kortfattat eller kodat, skulle ha sparat tid. Den analysmetoden skulle ha ställt mycket högre krav på analyserarens skicklighet. Det kändes bra att ha hela intervjutexter utskrivna på papper för att ha en överblick, samt att ha nedskrivna text i dator då man skulle använda citat i resultatdelen.

Eftersom detta arbete har enbart en författare så fanns det inte möjlighet att konsultera med någon vid transkribering eller textanalys. Vid vissa tillfällen läts frågetecken stanna kvar och man återvände till texten senare. Den strategin hjälpte att få distans till text och se eller höra den på nytt med mera klarhet. Som Patel och Davidson (2003) rekommenderar, är det bra att låta textanalysen ta sin tid.

6.2 Resultatdiskussion

Denna studies syfte var att beskriva fenomenet raw food, samt att få mer insikt om hur följare av raw food diet upplever sin kostsituation. Frågorna som ville besvaras var: varför man väljer raw food diet, vilka effekter som upplevs från dieten och vilken påverkan dieten har på personer som följer den. Studiens syfte och frågeställningar har besvarats, resultaten ger en djupare inblick till råkostdiet. Bilden som kommer fram från dessa sju intervjuer är en del av sanningen då andra rawfoodister kan ha andra anledningar för att välja dieten samt kan varje persons erfarenhet av dieten vara olika från andras. En större studie med flera deltagare kan komplettera den bilden med fler detaljer.

Baserat på denna studie så kan övergången från traditionell blandkost till raw food diet ha en tydlig påverkan på personens liv. Positiva hälsoeffekter, att bli frisk från sjukdom, att ha mer energi och må bättre som alla intervjuade förknippade med råkost, skulle höja livskvalitén. Samtidigt ställer denna kosthållning sina krav. Att följa en specialdiet kan i många fall kännas som att gå mot strömmen, flera respondenter berättade hur deras umgängeskrets hade ändrats efter att de hade blivit rawfoodister. Dieten kräver även planering både tidsmässigt och när man reser eller äter i sociala sammanhang, det kan vara svårt att hitta rätt mat.

Rawfoodister är inte en homogen grupp (Kwanbunjan et al., 2000). Det finns olika inriktningar som skiljer sig från varandra i komponering av diet, det som är gemensamt för alla är att maten inte hettas upp mer än ca 40 grader. Variation kommer även från hur strikt man följer dieten, vanligast är att man äter mest raw food och lite lagad vegankost, så kallad high raw vegan (Palmerantz Aziz & Lilja, 2008). Deltagarna i respondentgruppen uppgav att de åt 60-100 procent raw food och komponerade sina måltider på lite olika sätt. Det framkom från intervjuer att både inriktning och strikthet kan variera över tid. Respondenterna hade följt dieten från 1 år till 38 år, och man kunde notera viss stabilitet ju längre personen hade varit råkostare. Längre erfarenhet märktes i annan syn på svårigheter i just sociala sammanhang som många ”nybörjare” kämpade med. Man kan ju fråga om det var på grund av att dessa personer hade vant sig mer med dieten, eller om de hade hållit sig fast till dieten tack vare deras personlighet.

Vägen till råkost går oftast via vegetarianismen. I respondentgruppen var en person som åt kött 1-2 gånger i månaden, alla andra var veganer eller vegetarianer. Övergångsperioden då man åt vegetariskt eller vegankost tills man medvetet gick över till raw food varierade från 2 månader tills över 30 år bland intervjuade. Alla hade haft perioder då de åt enbart råkost, en del hade återvänt till att även äta lite lagad kost.

Medan man kan ha många olika anledningar för att bli vegetarian (Fox & Ward, 2008) så är huvudanledningen för att börja äta råkost önskan att nå bättre hälsa (Kwanbunjan et al., 2000). Respondenter bekräftade denna uppfattning, de hade börjat med råkost för att bli friska från sjukdom eller hälsoproblem, eller för att de trodde att råkost skulle vara den bästa maten för hälsan. Flera intervjuade nämnde etiska och miljöprinciper som vegetarianer kan ha (Fox & Ward, 2008), men dessa var inte anledning för dem att välja raw food.

Intervjuade som hade ätit råkost länge, över 30 år, uppgav att de åt 2 måltider om dagen, andra åt oftare, vilket enligt Luite (1992) kan vara vanligt och ses som övergångsperiod. De som inte var riktigt stabiliserade i sin råkostdiet nämnde även att de kunde ha svårt med småätande emellan måltider. Flera personer sa att raw food höll de mätta länge och att de orkade vara aktiva även om de behövde vänta med nästa måltid.

I sina val av mat ingredienser skiljde sig intervjuade mest i sin syn på frukt. En person åt ingen frukt alls på grund av dess hög sockerhalt, andra åt mycket frukt. Vissa åt mera groddar än andra, alla uppgav att de inte saltade sin mat eller gjorde det sällan. Att undvika salt ansågs vara hälsosamt, det uppgavs av flera att man inte behövde salta maten som man äter rå och som inte har förlorat mineraler genom kokning. De flesta åt enkla sallader och hel frukt eller fruktsmoothies. Ibland lagade man mer avancerade rätter med hjälp av köksmaskiner som matberedare, stavmixer, torkugn etc. Alla intervjuade sa att de mest drack vatten, ibland örte. Alla utom en undvek helt kaffe och alkohol.

De flesta intervjuade tyckte att kosttillskott egentligen inte behövdes då man fick allt ifrån mat. Undantag var vitamin B12 vilket de flesta tog eller hade tagit tidigare. Koebnic m.fl. (2005) har visat att risken är stor att hamna i B12-brist efter längre perioder med raw vegan diet, och rekommenderar därför kosttillskott. Även brist på järn och D-vitamin kan förekomma (Koebnic et al., 2005).

Alla respondenter var mycket positiva om raw food, och såg enbart positiva effekter av dieten. De nämnde att råkost gav de mera energi, att de orkade mera, var mer aktiva, tålde kylan bättre, hade bättre immunförsvar. Flera sa att raw food hade hjälpt dem att bli friska från en sjukdom eller hälsobesvär. Nackdelar som förknippades med dieten var mer indirekta: det kunde vara tidskrävande att förbereda alla måltider, det var inte lätt att äta socialt, man kunde känna sig ensam eller besvärlig då kosten skiljer sig så mycket från den traditionella. Lagad vegetarisk eller vegankost var lösning för flera då man skulle äta ute och inte hade möjlighet att välja råkost. Att kosten inte är accepterad av läkare eller Livsmedelsverket kan kännas otrygg, flera upplevde att pålitlig information fattas eller är svår att hitta.

Raw food diet i sig kan ses som hållbar då man inte konsumerar kött och köper mest oprocessade produkter. Många i respondentgruppen odlade sina egna grönsaker, plockade bär och ätliga växter från skogen, torkade örter och groddade frön. Rawfoodister lägger mycket vikt på kvalitén av maten, och det är vanligt att de väljer ekologiska råvaror (Kwanbunjan et al., 2000), även denna studie kom fram till samma resultat. De flesta i respondentgruppen var miljömedvetna, de tyckte att deras sätt att äta och leva var bra för deras egen hälsa och för miljön, och att den dieten känns etisk då man inte behöver döda djur.

6.3 Slutsats

Strikt raw food diet kan kännas extrem och opraktisk trots alla sina positiva effekter. Det krävs beslutsamhet från en person som vill följa dieten. Olika personer kan behöva olika lång övergångsperiod som i vissa fall kan ta många år. Det krävs även kunskap för att kombinera en fullfärdig näringsriktig råkost diet, eftersom det finns risk att få brist på vissa vitaminer och andra näringsämnen. Raw food som livsstil innebär även fysiskt aktivitet, välbalanserad liv med tillräcklig sömn och mycket tid utomhus. Råkostdieten väljs huvudsakligen för hälsomål, men själva dieten är hållbar och de flesta följare av dieten är också mycket miljömedvetna och gör miljövänliga val.

6.4 Förslag till framtida forskning

Det behövs mera forskning inom området, mer vetenskapligt grundade fakta. Råkostätare är en tillräckligt stor grupp i Sverige för att läkarna och myndigheterna skulle ta ställning om dieten. Det ska finnas kostråd för de som vill följa dieten, att man kan veta både fördelar och

risker som denna kosthållning kan medföra. Det skulle också behövas kostrekommendationer för speciella grupper som barn och gravida. En större studie med större undersökningsgrupp skulle behövas för mer generaliserbara resultat.

Denna studie hade fokus på individen som har valt att äta raw food. Det skulle vara intressant att undersöka sociala förhållanden av råkostätare, huruvida följare av denna diet bor själv eller tillsammans med andra, och hur i så fall hela familjens kosthållning ser ut.

En studie som jämför hälsoeffekter av en vanlig vegetarisk eller vegandiet med raw food diet skulle kunna vara av intresse för att bättre bedöma hälsovinster som rapporteras i samband med raw food.

7 Referenser

2000-TaletsVetenskap (u.å.a). *Alma Nissen*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.2000taletsvetenskap.nu/alma1.htm>

2000-TaletsVetenskap (u.å.b). *Are Waerland*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.2000taletsvetenskap.nu/waerland.htm>

2000-TaletsVetenskap (u.å.c). *Lilly Johansson*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.2000taletsvetenskap.nu/lillyj.htm>

Ani's Raw Food Kitchen (u.å.). *A Quick Overview of the History of the Raw Food Diet*. Hämtad 2011-05-11 från <http://anisrawfoodkitchen.com/a-quick-overview-of-the-history-of-the-raw-food-diet/>

Baker, A. M. (2000). *Raw Fresh Produce vs. Cooked Food*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.living-foods.com/articles/rawfreshproduce.html>

Bernarr, D.C. (u.å.). *Why You Should Only Eat Raw Foods...* Hämtad 2011-05-11 från http://www.rawfoodlife.com/Articles___Research/Why_Raw_by_Dr__Bernarr/why_raw_by_dr__bernarr.htm

Bidwell, V. (u.å.). Shelton, Herbert. Historical chronology. *Catalog of the Alternative Medical Therapies Library*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.scribd.com/doc/49505708/Timeline-for-Herbert-Shelton>

Boutenko, V. (2005). *Green for life*. Ashland: Or. Raw Family cop.

Boutenko, V. (2010). *Grönt för livet: inspiration till ett friskare liv med gröna smoothies*. Hägersten: Friendly Fruits.

Fox, N. & Ward, K.J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2585-2595.

Graham, D. N. (2006) *The 80/10/10 Diet*. Florida, FoodnSport Press.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.

GreenRoom Sverige. Hämtad 2011-05-11 från <http://greenroomsverige.com/>

Havala Hobbs, S. (2005). Attitudes, Practices, and Beliefs of Individuals Consuming a Raw Foods Diet. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 1(4), 272-277.

Hippocrates Health Institute (u.å.). *Staff*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.hippocratesinst.org/staff>

Kennedy, G. & Ryan, K. (2003). *Hippie Roots & The Perennial Subculture*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.hippy.com/modules.php?name=News&file=article&sid=243>

- Koebnick, C., Garcia, A. L. G., Dagnelie, P. C., Strassner, C., Lindemans, J., Katz, N., m.fl. (2005). Long-Term Consumption of a Raw Food Diet Is Associated with Favorable Serum LDL Cholesterol and Triglycerides but Also with Elevated Plasma Homocysteine and Low Serum HDL Cholesterol in Humans. *The American Society for Nutritional Sciences The Journal of Nutrition*, 135, 2372-2378.
- Koebnick, C., Strassner, C., Hoffmann, I. & Leitzmann, C. (1999). Consequences of a Long-Term Raw Food Diet on Body Weight and Menstruation: Results of a Questionnaire Survey. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 43, 69-79.
- Kwanbunjan, K., Koebnick, C., Strassner & C., Leitzmann, C. (2000). Lifestyle and Health Aspects of Raw Food Eaters. *The Journal of Tropical Medicine and Parasitology*, 23(1), 12-20.
- Livsmedelsverket (2010a). *Laktovegetarisk kost i skolan*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola/Vegetariska-skolmaltider/Laktovegetarisk-kost-i-skolan/>
- Livsmedelsverket (2010b). *Vegankost i skolan*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>
- Luite, K.-M. (1992). *Tagasipöördumine taevase isa toidu juurde*. Rapla Trükikoda, Estland.
- Palmcrantz Aziz, E. & Lilja, I. (2008). *Raw food på svenska*. (1. uppl.) Orsa: Hälsaböcker.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Rauma, A.-L., Törrönen, R., Hänninen & O., Mykkänen, H. (1995). Vitamin B-12 Status of Long-Term Adherents of a Strict uncooked Vegan Diet ("Living Food Diet") Is Compromised. *The American Society for Nutritional Sciences The Journal of Nutrition*, 0022-3166/95, 2511-2515.
- Sellmann, P. & Sellmann, G. (1978). *Allt om groddar: lev billigt, må bättre*. (1. uppl.) Lidingö: Tidskrift för Hälsa.
- Tolonen, I. (1997). Finnish Living Food Association: Living food in Finland. *EVU-News*, 4.
- UC Berkeley wellness letter (2010). *The Raw vs. the Cooked*. Hämtad 2011-05-11 från <http://wellnessletter.com/html/wl/2010/wlFeatured0410.html>
- Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2011-05-11 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Wolfe, D (2006). *The Sunfood Diet Success System*. San Diego, Calif. Maul Brothers.

Bilaga 1: Missivbrev

Hej!

Raw Food är tema för min C-uppsats, jag läser sista termin på Kost- och friskvårdsprogrammet på GU. Nu söker jag frivilliga som vill delta i en kvalitativ studie. Det handlar om en timmes intervju om varför du har valt raw food, vad du äter, hur länge du har ätit raw food etc. Intervjuerna spelas in och materialet används i studien. Självklart skall all information från intervjuerna behandlas konfidentiellt.

Kan du tänka dig att spendera en timme för att prata raw food med mig?
Hör av dig via mail eller telefon.

Tackar i förväg!
Eva Kessler

Bilaga 2: Frågeplan

Hur länge har du ätit raw food?

Vad/hur äter du?

Varför började du med raw food?

Varifrån hämtar du information/inspiration om raw food?

Vilka positiva effekter upplever du med raw food?

Vad är nackdelar/svårigheter som du upplever i samband med raw food?

Specifika frågor som kom till:

Äter du ekologisk mat?

Äter du kosttillskott in någon form?

Vad dricker du?

Är du fysiskt aktiv?