



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

”Dukat med... människor man tycker om.”

En kvalitativ undersökning med fenomenologisk ansats
gjord på fyra individer mellan 50-65 år.

Elin Elisson Gustafsson & Emma Link

Rapportnummer: VT12-51

Uppsats/Examensarbete: 15hp

Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning Kostvetenskap

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Vt 2012

Handledare: Peter Korp

Examinator: Eva-Carin Lindgren

Rapportnummer: VT12-51

Titel: "Dukat med... människor man tycker om." En kvalitativ undersökning med fenomenologisk ansats gjord på fyra individer mellan 50-65 år.

Författare: Elin Elisson Gustafsson och Emma Link

Uppsats/Examensarbete: 15 hp

Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning Kostvetenskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Peter Korp

Examinator: Eva-Carin Lindgren

Antal sidor: 28

Termin/år: Vt 2012

Nyckelord: Coping, fenomenologi, ideal, intervjuer, mat, socialt, utveckling.

Sammanfattning

För att få en förståelse kring hur en individs förhållande till mat ger sig i uttryck samt hur dess bakgrund och nutida händelser påverkar valde vi att göra en kvalitativ undersökning. Undersökningen valdes att göra med betoning på upplevelser, därav valet av fenomenologi som ansats. Mat och ätande kan ses som problematiskt vilket medför att vår kvalitativa forskning syftar till att dels se till individernas unika berättelser och mångfalden av hur man uppfattar fenomenet och dels se till de gemensamma komponenter som utgör fenomenet utan att kritisera.

Syftet var att undersöka och förstå det sociala fenomenet människans relation till mat genom livet. Syftet delades därefter upp i tre frågeställningar som sedan låg till grund för den semistrukturerade, öppna intervjuguide som utformades.

Vår hypotes var att människor hela tiden förändrar sin verklighet och sina tankar kring mat. I resultatet såg vi att det var sociala faktorer som utvecklade och styrde individernas syn på fenomenet samt att stora händelser även kan förändra relationen till mat.

Förord

Vi vill först och främst rikta ett stort tack till våra intervjudeltagare som ställde upp och öppenjärtligt delade med sig av sina upplevelser, tankar och känslor. Vi vill sedan tacka våra handledare på vår Verksamhetsförlagda Utbildning, som hjälpte oss väcka tankar kring ämnet inför kandidatuppsatsen och som gav oss möjlighet till att använda deras lokaler. Dessutom var det via dem vi mötte våra intervjudeltagare för första gången.

Sist men inte minst vill vi tacka vår handledare för kandidatuppsatsen, Peter Korp, för konstruktiv feedback under processens gång.

Tack!

Innehållsförteckning

1 Introduktion	5
1.1 Syfte	5
1.1.1 Frågeställningar	5
2 Bakgrund	6
2.1 Forskningsöversikt	6
2.2 Teoretisk referensram	8
3 Metod	8
3.1 Design	9
3.2 Urval	9
3.3 Instrument	9
3.4 Datainsamling/dataproduktion	10
3.5 Dataanalys	11
3.6 Etiska överväganden	11
4 Resultat	12
4.1 Utveckling	13
4.1.1 Mamma	13
4.1.2 Resor	14
4.1.3 Social aktivitet	15
4.1.4 Media	16
4.1.5 Familj/vänner	16
4.2 Ideal	18
4.2.1 Struktur/rutiner	18
4.2.2 Yrkesliv	18
4.2.3 Matintresse	19
4.2.4 Kunskap/lärdom	19
4.2.5 Matminnen	20
4.2.6 Matsymboler	21
4.3 Hantering	21
4.3.1 Inställning/värdering	21
4.3.2 Sjukdom/olycka	22
4.3.3 Ensamhet	24
4.3.4 Träning	24
5 Diskussion	24
5.1 Metoddiskussion	24
5.2 Resultatdiskussion	25
6 Konklusion	27
6.1 Implikation	27
7 Referenser	28
7.1 Bilaga 1: Intervjuguide	30

1 Introduktion

Vi vill erbjuda en ökad professionalitet hos människor inom hälso- och kostbranschen för att det behövs en ökad förståelse för ämnet människans relation till mat. Dels för att förstå hur en individs förhållande till mat tar sig uttryck samt få en inblick i hur en individs bakgrund påverkar dess ätande. Forskning inom kostvetenskap görs mestadels kvantitativt med enkäter, matdagböcker och kostregistreringar. De ger en statistisk fakta men för att studera enskilda människors upplevelser av perspektiv på sin vardag är en kvalitativ metod mer lämpad för att nå en djupare förståelse kring individens livsvärld (Kvale, 2001). Kvantitativ forskning söker ofta gemensamma nämnare, jämför med rekommendationer inom området samt ger förslag till förbättringar. Mat och ätande kan ses som problematiskt vilket medför att vår kvalitativa studie syftar till att se till individernas unika berättelser och dess mångfald av hur man uppfattar fenomenet. Vår ambition som forskare är att okritiskt se till de gemensamma komponenter som utgör fenomenet.

Mat som ett fenomen har tidigare studerats ur ett holistiskt perspektiv, då forskaren försöker sätta in fenomenet i en större kontext (Fjellström, 2003). Arkitektur, ekologi, folkhälso- och vårdvetenskap, historia, nutrition, pedagogik och sociologi är bara ett axplock av de ämnesområden som svensk måltidsforskning berört sedan 80-talet. Fjellström (2003) reflekterar över att det framförallt är två frågeställningar som återkommer i större delen av den forskning som gjorts. Den första frågeställningen handlar om mat som ett hälsoproblem och den andra fokuserar på matens betydelse på en existentiell nivå. Det är framförallt frågeställningen med mat som existentiell betydelse vi vill knyta an till, betraktad ur ett fenomenologiskt perspektiv, där betoningen ligger på upplevelser som en individ kan ha till mat och hur dessa erfarenheter skapats. Fjellström (2003) klargör att en mindre del forskning har gjorts kring mat och måltid ur ett helhetsperspektiv; som en kombination av flera livsmedel som konsumeras i olika miljöer och sammanhang. Vår undersökning syftar till att komplettera denna helhetsbild med fokus på uppväxt, social kontext och hur en individ hanterar olika händelser i livet.

Vår hypotes är att människor hela tiden förändrar sin verklighet och sina tankar kring mat i helhet. Till följd av det här borde sociala faktorer som yrke, media, familj/vänner samt andra händelser och/eller vändningar i livet även påverka individers matval.

1.1 Syfte

Syftet är att undersöka och skapa en förståelse kring det sociala fenomenet *människans relation till mat*, sett ur individers erfarenheter av och uppfattningar om fenomenet genom livet.

1.1.1 Frågeställningar

Hur ger det sig/hur har det gett sig i uttryck i en social kontext?

Hur upplever individen fenomenet, vilka erfarenheter finns och på vilket sätt förstås det?

Hur kan faktorer, händelser eller vändningar i livet ha påverkat individen gällande fenomenet?

2 Bakgrund

2.1 Forskningsöversikt

Tankar kring mat i kombination med sociologi framfördes först genom antropologer/sociologer som Mary Douglas, Pierre Bourdieu och Claude Lévi-Strauss (Anving, 2012). Dessa intresserade sig bland annat för matens symboliska mening; för hur en individ vill betraktas genom livsmedlet/måltiden och vad det säger om dennes tankar, attityder eller värderingar. I Anvings (2012) avhandling knyter hon även an till Pierre Bourdieus begrepp kulturellt kapital. Ett begrepp som innebär en viss matkunskap; vad som är ”rätt” smak när det gäller mat och dryck, när och hur den ska ätas och så vidare. Detta skulle på så sätt utmärka skillnader mellan individer och grupper. Anving (2012) återkopplar många av dessa sociologers tankegångar till sin egen forskning kring matsituationen i svenska familjer, hon tydliggör ytterligare att mat och sociologi samspelar genom en påverkan på varandra.

Vanor, beteenden och preferenser gällande mat förvärvas vanligen redan i barndomen och följer med in i vuxen ålder, även om detta faktum inte går att generalisera (Menell, S., Murcott, A. & H. van Otterloo, A., 1992). I *Consumption, food & taste* (1997) slår Warde fast att vid formandet av matpreferenser väger den sociala påverkan och de normer vi har i samhället tyngre gällande konsumtion, val och beteenden än vad individens egna tankar gör. Matvalen skapar i sin tur symboler för status eller identitet för individen och inför andra i omgivningen vilket gör kost som ämne oundvikligen till en social process. Beteenden kring mat kan generaliseras bland socialt konstruerade grupper. Etiskt, religiöst eller politiskt ursprung och åsikter kring vad man äter och inte äter kan spela in. Bryant, Courtney, Markesbery & DeWalt (1985) är inne på samma spår; grupper som delar samma syn på kost delar ofta också liknande normer och riktlinjer kring vad man äter och/eller inte äter. Mat och måltider knyter dessutom sociala band mellan människor på olika sätt samtidigt som det kan påvisa gemensamma intressen eller visa känslor som kärlek eller vänskap.

Mary Douglas, framstående forskare inom ämnet och redaktör i *Food in the social order, Studies of Food and Festivities in Three American Communities* (1984), introducerar ämnet mat och dess sociala funktion i ovanstående bok. Enligt Douglas (1984) sker socialisation kring mat genom att människor sänder signaler till varandra via mat, det vill säga att livsmedlet eller måltiden symboliserar något för omgivningen. Det kan symbolisera något moraliskt, socialt fenomen eller estetik. Detta är något reklamvärlden exempelvis tagit fasta på där symboliken och/eller de meddelanden som man vill förmedla ofta spelar på känslor som involverar moraliska frågor med mera.

Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey (1999) påvisar de största bestämningsfaktorerna hos en individ vid val av mat, i en studie utförd genom fokusgrupper. Neumark-Sztainer et al. (1999) lyfter fram att förutom hunger och ”sug” efter en viss typ av mat inverkar även faktorer som tillgänglighet till maten, föräldrars inflytande på individens ätbeteende där kultur eller religion spelar in, fördelar med maten samt situationsspecifika faktorer så som humör, vanor, media och kroppsuppfattning. Robinson, Blisset och Higgs (2012) har genom en studie konstaterat att minnet av mat, eller en specifik maträtt, är en signifikant faktor till vilken mat

vi väljer. Robinson et al (2012) påpekar att minnet av njutning till en viss typ av mat även ökar sannolikheten att personen väljer samma mat igen samt styr dess mängd. En individs matkunskap formas således, förutom genom historiska processer och erfarenheter som denne har, av attityd och stöd hos familj och vänner (Fjällström, 2003; Pearson, Ball & Crawford, 2011; O’dea, 2003). Attityd och stöd har visats ha en stark påverkan på en individs ätande. Annan forskning styrker upp den sociala påverkan med att det också är ett komplext samspel mellan genetiska, familjära och miljömässiga faktorer (Scaglioni, Arrizza, Vecchi & Tedeschi, 2011). O’dea (2003) reflekterar över att den sociala faktorn kan vara ett hinder för att välja hälsosam mat som ung, vilket i sig kan böttna i attityder. Bohner & Wänke (2002) lyfter fram att attityder kan fungera som ett sätt att underhålla sociala relationer och att individer i vissa fall kan hålla fast vid en attityd som föredras hos de man umgås/ser upp till för att känna en social tillhörighet. Det här kan ha en negativ eller positiv inverkan beroende på den attityd som finns i gruppen som individen vill känna samhörighet med.

Mat och måltid är en social process vilket Chapman & Maclean (1993) framhåller efter en undersökning bland unga kvinnor. Här såg man att det fanns en tendens till att ”skräpmat” syftar på mat som intas tillsammans med sina vänner medan ”riktig” mat associeras med mat som intas med föräldrarna. I det här fallet kan den sociala faktorn bli så stark att ett distanserade till ett visst matval och attityd medför att mycket mer än ”skräpmaten” går förlorad ur individens liv, exempelvis vänner (Story, Neumark-Sztainer & French, 2002). Ovanstående social process är ständigt pågående och sker vid flera olika tidpunkter under dagen, i olika kontext, där matsällskapet kan utgöra en påverkande faktor till en individs upplevelse av fenomenet. En studie, gjord på 65 ungdomar med övervikt samt icke-övervikt, gör gällande att en individ som äter tillsammans med en person den inte känner tenderar att äta mindre mängder mat jämfört med när han/hon äter tillsammans med en person som den känner (Salvy, Howard, Read, & Mele, 2009). Författarna lyfter fram att personer med övervikt äter mer mat då de äter tillsammans med någon annan med övervikt än när han/hon äter tillsammans med en icke-överviktig. Sällskapet en individ har när den äter inverkar även på hur han/hon förhåller sig till maten samt hur stora mängder som intas.

Olika faktorer gällande fenomenet verkar spela olika stor roll beroende på vilken ålder och skede i livet en individ befinner sig. Pearson, Ball, & Crawford (2011) exemplifierar att under uppväxten är hemmamiljön och tillgången till ”rätt” möjligheter av stor vikt vid formandet av individens förhållande till mat. Det har konstaterats att det är större chans till att unga vuxna äter frukt och grönt om de har tillgång till det hemma. Hos äldre ser påverkande faktorer annorlunda ut då kostvanorna styrs av tillgången på resurser så som inkomst, bil, boendesituation, fysisk och psykisk hälsa (Dean, Raats, Grunert, Lumbers & Food in Later Life Team, 2009). Dean et al. (2009) syftar på att äldre tenderar att äta mer varierad kost ju större tillgången till nämnda resurser är. Kosten varierar också beroende på hur uppfattningen kring deras egen situation ser ut, det vill säga hur de upplever avståndet till affären, sin egen hälsa och om de känner att de har stöd från människor i sin närhet. Dean et al. (2009) redogör också för att de äldre som lever själva, och således äter själva, har en betydligt ”smalare” kost och inte fullt så varierad som de i en relation gör. De äldre som upplever/har en bra fysisk och

psykisk hälsa tenderar också att äta mer varierad kost än de äldre individer som har ont, saknar energi och har känslomässiga problem.

Relationen mellan mat och människa har behandlats i många svenska, kvantitativa undersökningar. Enligt undersökningen *Riksmaten* äter äldre mer potatis, rotfrukter, fisk, inälvsmat och kaffebröd jämfört med yngre som hellre väljer ”moderna” livsmedel som till exempel pasta, ris, pizza, nötter, läsk och juice (Livsmedelsverket, 1997). Undersökningen redogör att lägre utbildningsnivå går hand i hand med ett lägre intag av frukt och grönt samtidigt som en högre utbildningsnivå oftast är kopplad till ett högre alkoholintag. Gällande matvanor äter majoriteten av den svenska befolkningen minst tre gånger om dagen (Gronow & Jääskeläinen, 2001).

Genom denna forskningsöversikt har vi sett att matens existentiella betydelse för en individ ofta är komplex. Med det fenomenologiska perspektivets hjälp, där betoning är på upplevelser, kan kompletterande och beskrivande fakta från individer bidra till ökad förståelse kring fenomenet mat och människa.

2.2 Teoretisk referensram

Kvale (1997) förklarar fenomenologi som ett sätt att försöka förstå sociala fenomen utifrån människans subjektiva perspektiv och hur människor uppfattar verkligheten. Att använda sig utav ett fenomenologiskt perspektiv innebär att undersöka ett fenomen och beskriva det i detalj. Detaljer som struktur, innehåll samt människors mångfald av upplevelser om fenomenet är alla viktiga. Att ha ett öppet, fenomenologiskt förhållningssätt i kombination med djupintervju som metod är särskilt lämplig om man som forskare vill studera individuella uppfattningar och få en större förståelse för dem. Nakayama (1994) förstärker med att fenomenologi som term ibland ses som en synonym till kvalitativa metoder. Denscombe (2009) framhåller att det är en vanlig kombination inom områden som hälsa och sociologi då man vill undersöka vad individer tänker och förhåller sig till olika ämnen. Bjurwill (1995) hävdar att fenomenologi och dess utgångspunkt alltid har utgått ifrån att ”gå till sakerna själv”, som filosofen Husserl (1859-1938) själv uttryckte. Husserl var en av de som startade fenomenologin och dess tankar kring verkligheten, människan och hur dess verklighet kunde utforskas. Mycket handlar om att försöka hitta det konkreta och naturliga i ett fenomen och på så sätt komma till insikt. Bjurwill (1995) påpekar att ett fenomen i princip kan vara vad som helst, något som man först betraktat och sedan gett en viss eftertanke till. När vi som forskare har utgått från det sociala fenomenet människans relation till mat, har vi förstått genom litteratursökning att de flesta forskare förstår det på sitt eget sätt. Generalisering är här inte önskvärt utan det är framförallt olikheter som vi som forskare tycker är intressant.

3 Metod

Förhoppningen är att vi som forskare ska kunna närma oss det fenomenologiska förhållningssätt och ideal gällande intervju som Kvale (1997) diskuterar; att både kunna lyssna utan förutfattade meningar och tillåta att deltagarna fritt kan få berätta om sina upplevelser utan avbrott.

Både Kvale (1997) och Denscombe (2009) betonar att man, under analysen, ska ta med citat som rättfärdigar våra slutsatser och ger en detaljerad beskrivning utav fenomenet men även aspekter som pekar åt en helt annan riktning. Människans tankegångar och beteenden är inte alltid sammanhängande och rationella. En mångfald av tolkningar utav fenomenet ger fler bilder och tankar kring hur det är konstruerat, vilket styrker vår forskning. Genom att vi kategoriserar och tematiserar de tankar, bilder och funderingar kring fenomenet som uppkommer under intervjuerna kan upplevelserna uttryckas lättare. Eventuella olikheter och motsägelser inom en och samma individ vill vi även framhäva och diskutera.

3.1 Design

Studiens design är av beskrivande och explorativ form. Det är en mindre fallstudie med öppna, semistrukturerade forskningsintervjuer med fyra, vuxna individer..

3.2 Urval

Urvalet till intervjuerna bestod utav två kvinnor och två män i åldern 50 till 65 år. Deltagarna var alla svenskfödda, en av dem arbetade medan tre av dem var daglediga/sjukpensionärer. Två av intervjupersonerna levde ensamma och två levde som sambos/gifta.

Urvalet utgick från *Viktgrupp*, en hälso- och matkurs som vi forskare ansvarade för under vår gemensamma VFU veckorna 8-11 2012. Då vi hade haft kontakt med deltagarna tidigare föll det naturligt för oss att kontakta dem, vilket medförde ett bekvämlighetsurval. Bryman (2011) lyfter fram att bekvämlighetsurval som strategi gör det omöjligt att generalisera resultaten, dock är det inget som vi vill uppnå med vår kvalitativa analys som snarare letar efter en kontextuell förståelse.

Dessa fyra individer valdes ut ur en grupp om sammanlagt åtta individer, slumpmässigt genom ordnad lottning. Detta för att vi som forskare inte skulle kunna välja utifrån våra egna preferenser. Vi ringde en efter en och de fyra som först svarade i telefon tackade även ja. De fick själva välja var de skulle bli intervjuade samt vilken tid under våra valda veckor som passade. Vi gav förslag på plats/tid där vi kunde utnyttja de lokaler på vår VFU – där vi mötts förut via *Viktgruppen*. Anledningen till detta var för att intervjusituationen skulle kännas så bekväm och trygg som möjligt. Kvale (1997) hävdar att en känd plats även kan öka förmågan att skapa tillit mellan båda parter i intervjusituationen samt leda till ett mer välfungerande samspel. Under samtalet berättade vi kort om undersökningen, dess syfte och om etiska frågor innan de tackade ja. Samtliga önskade att bli intervjuade i lokalerna på vår VFU. Vi var noga, vid uppringningen, att påpeka att det var de som stod för berättelsen och att de frågor vi skulle ställa bara fungerade som en hjälp för oss att skapa intervjun tillsammans. Antalet deltagare som tackade ja var idealt eftersom vi skulle ha djupintervjuer med samtliga. Anledningen till att vi exkluderade de övriga fyra deltagarna i *Viktgruppen* var framförallt för att tiden inte skulle räcka till för att genomföra åtta djupintervjuer med transkribering och analys men även för att de fyra övriga helt enkelt inte svarade och/eller ringde tillbaka under uppringningstillfället.

3.3 Instrument

Temaområden med öppna frågeställningar utifrån syftet var i fokus under intervjuerna med

icke förbestämd ordningsföljd eller specifik formulering. Intervjuerna var på så vis flexibla och som Bryman (2011) påpekar lämnar det också utrymme för deltagaren att svara med större frihet. Intervjuerna förbereddes med en pilotstudie med vår handledare under vår verksamhetsförlagda utbildning (VFU) för att testa frågeställningarna. Pilotstudien medförde vissa revideringar gällande frågeformuleringarnas tydlighet och upplägg samt att några följdfrågor lades till för att fylla ut intervjuguiden. För att samla in materialet på ett så konsekvent sätt som möjligt och för att med bästa möjlighet lyckas besvara våra frågeställningar, utarbetade vi en intervjuguide (se Bilaga 1). Den utgick från det syftet och de frågeställningarna vi hade. Enligt Widerberg (2002) ska intervjuguiden fungera som en hjälpredda och i konkret form översätta det man vill undersöka och analysera. I linje med Kvale & Brinkmann (2009) skapade vi flera intervjufrågor kring en forskningsfråga. Detta för att försöka få en så rik och varierad information som möjligt från intervjupersonen samtidigt som forskningsfrågan blir sedd ur olika synvinklar. Vid utformandet av frågor lades betoning på att de skulle vara så dynamiska som möjligt för att kunna skapa ett samtal som flyter på lätt och bjuder in intervjupersonen till att berätta om sina upplevelser och känslor. Kvale & Brinkmann (2009) betonar vikten av att frågorna som ska ställas under intervjun uttrycks i intervjupersonernas vardagsspråk, vilket togs hänsyn till då frågorna formulerades på ett så tydligt och enkelt sätt för att undvika oklarheter.

3.4 Datainsamling/dataproduktion

Samtliga fyra intervjuer skedde på vår VFU. Vid genomförande av intervjuer ansikte mot ansikte bör platsen, enligt Denscombe (2009), vara ostörd och dessa lokaler var dessutom en plats som var bekväm för båda parter då vi mötts där förut. Intervjuerna tog mellan 30 till 45 minuter. Widerberg (2002) påpekar även vikten av inte sätta sig rakt framför intervjupersonen då en ständig ögonkontakt kan vara uttröttande för intervjuaren och intervjupersonen, vilket vi hade i åtanke. Vi forskare gjorde två intervjuer var och tog hand om respektive datainsamling samt transkribering. Genom transkribering av varje intervju kan en analys av intervjupersonens uppfattningar och känslor lättare ske (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvale och Brinkmann (2009) framhåller att man som forskare inte ska se intervjuer som utskrifter utan betonar att man ska se dem som levande samtal där transkriberingen endast är ett verktyg för att lättare kunna tolka det som blivit sagt under intervjun. Materialet tolkades sedan av oss som forskare där intervjupersonernas egna uppfattningar tydliggjorde och nya perspektiv på fenomenet uppstod. Om tidsplanen hade sett annorlunda ut hade en deltagarvalidering varit att föredra då intervjupersonerna får möjlighet att kommentera de tolkningar vi som forskare har gjort samt utveckla sina tankar och uttalanden i form av en ny intervju (Kvale & Brinkmann, 2009). Tidsåtgång till själva transkriberingen var 24 timmar. Med tanke på de begränsade förutsättningar vi hade, såsom tid och andra resurser, valde vi därför att göra en djupgående fallstudie med endast fyra individer. En sådan datainsamlingsmetod kräver en välarbetad intervjuguide och många överväganden i förberedelserna. Fördelen med att intervjua personer som för oss inte var ”nya” var att relationen i sig kunde medföra en ökad tillit och möjligheter till en mer djupgående intervju. Nackdelen skulle kunna vara att samma relation hade motsatt effekt. Då det är viktigt att utgå ifrån individens egen syn på verkligheten inom fenomenologin så försökte vi verifiera och konfirmera så mycket det gick under intervjuernas gång så att vi verkligen hade uppfattat dem rätt. Detta gjordes genom aktivt lyssnande,

sammanfattningar av tankegångar och klagöranden (Denscombe, 2009). Den främsta anledningen till att vi gjorde djupintervjuer var att vi ville studera människors upplevelser och erfarenheter och med nyanserade samt mångfacetterade beskrivningar, vilket Kvale (1997) menar är särskilt lämpligt vid den här metoden. Intervjuer som insamlingsmetod syftar även till att dra fram det specifika i upplevelsen hos en person, inte allmänna åsikter (Kvale & Brinkmann, 2009).

Angående reliabilitet i undersökningen går det inte att göra om studien med exakt liknande förhållanden. Just med tanke på individernas personliga berättelser är det om inte annat omöjligt. Däremot kan vi, som forskare, vara öppna med tillvägagångendet undersökningen igenom. Alla tolkningar av fenomenet är däremot inte beskrivna under resultatdelen då de ansågs vara mindre relevanta i förhållande till nyckelorden. För att behålla autenticiteten i citaten från transkriberingen valde vi att endast justera ord som ”va” till ”var” och ”ja” till ”jag” i de fall då det var otydligt.

3.5 Dataanalys

Vårt material bearbetades genom en fenomenologisk analysmetod, då beskriver man fenomenet så exakt som möjligt och tar inte hänsyn till dess ursprung eller orsak (Kvale, 1997). Här söker man efter gemensamma komponenter eller nyckelord och gör en kritisk analys av de intervjuades förutfattade meningar kring fenomenet. Enligt Kvale (1997) rör det sig om fem steg vid användandet av den empiriska fenomenologiska analysmetoden, där det första steget handlar om att läsa igenom det transkriberade materialet för att på så vis få en känsla av helheten. Därefter konstateras meningsenheterna så som de har uttryckts av intervjupersonerna, vilket följs åt av formulerandet av nyckelord som utarbetats genom att intervjupersonens svar tolkas så fördomsfritt som möjligt. Uttalanden som gjorts under intervjun ska försöka tematiseras utifrån intervjupersonens synvinkel, så som den uppfattas av forskaren. I fjärde steget ställs frågor till meningsenheterna utifrån det syftet som ligger till grund för undersökningen. Till sist knyts sacken ihop genom att foga samman intervjuernas centrala teman i beskrivande påståenden. Kategorierna, frågeställningarna, var i vårt fall utvecklade på förhand då de låg till grund för intervjuguiden. Vi följde den fenomenologiska analysmetoden steg för steg.

3.6 Etiska överväganden

De etiska grundprinciperna vi tog hänsyn till i vår undersökning var informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2011). Kvale (1997) understryker att det är viktigt att informera deltagarna kring undersökningens generella syfte, upplägg vad som ska ske med materialet. Vi tog även upp risker/fördelar som intervjun kunde innebära för dem, tidsåtgång samt att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avslutas. Delgivande av för mycket information kan däremot medföra att svaren färgas och undersökningen påverkas negativt och därför hölls informationsdelen ganska kort. Alla deltagarna i undersökningen var vuxna och därmed behövdes inte något godkännande för samtycke av annan part än de själva. Konfidentialitetskravet gäller först och främst personuppgifter och precis som Bryman (2011) framhåller så behandlade vi alla sådana uppgifter så att utomstående inte kunde ta del av dem och att deltagarnas riktiga identiteter skyddas. Intervjupersonerna samt de individer de nämner under intervjun går under

pseudonymer i undersökningens slutversion. Vi berättade att det endast skulle vara vi som lyssnade på intervjuerna. Alla uppgifter som samlades in under intervjuerna användes enbart för detta forskningsändamål enligt nyttjandekravet.

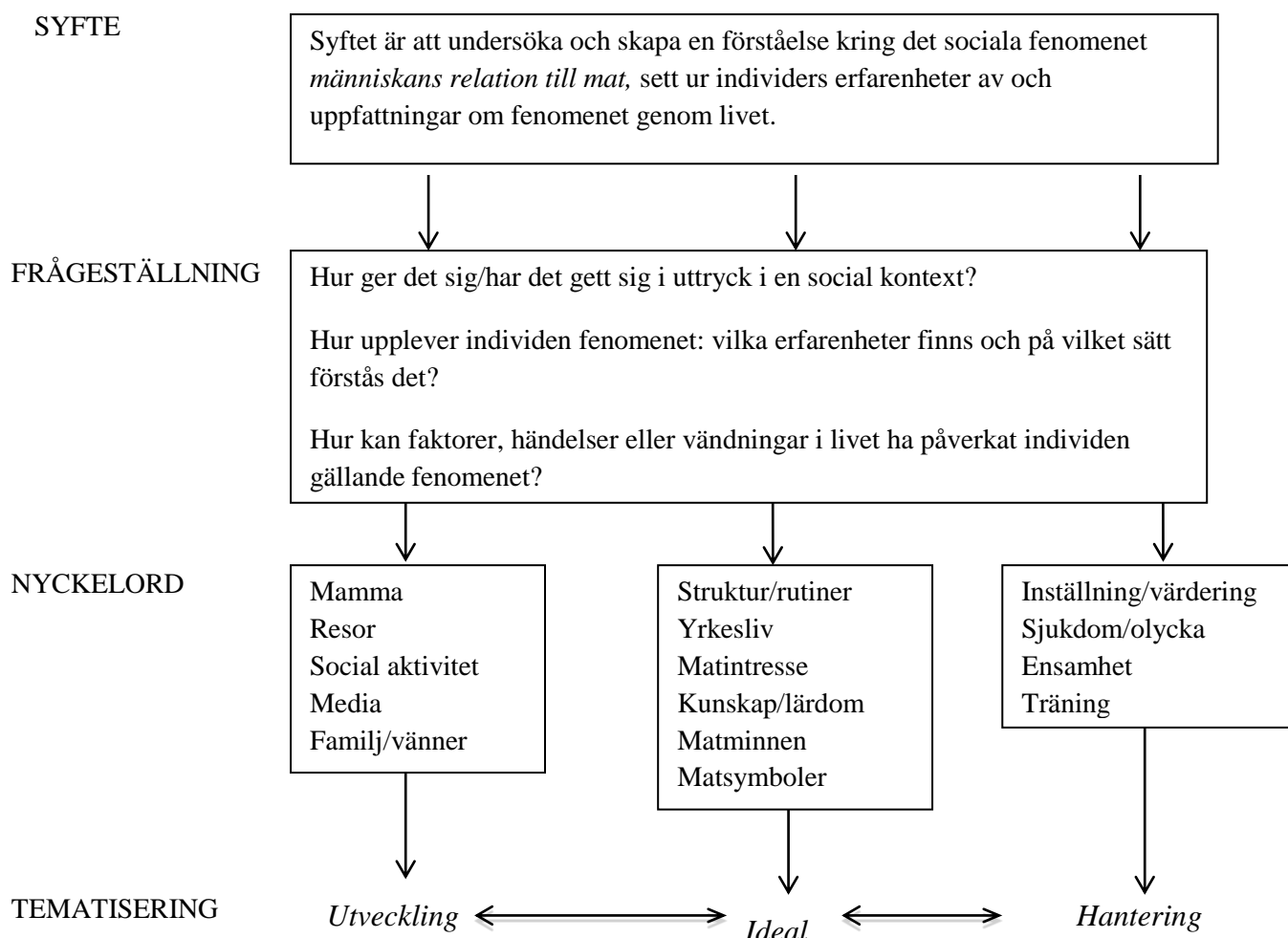
Andra etiska aspekter som Kvale (1997) tar upp är att man bör ta hänsyn till att forskningsprocessen ofta berör individen som deltar. Personens medvetande kan starta igång tankeprocesser och skapa förväntningar som vi som forskare inte följer upp, något som vi måste fråga oss om vi har rätten till att starta? Kvale (1997) menar att det är lätt att övergå till ett terapeutiskt samtal vid djupintervjuer, vilket vi inte har i åtanke. Vi som forskare försökte balansera mellan den känslighet som krävs gentemot intervjudeltagaren med den objektivitet och distans till materialet som behövs. Då mat i sig och i en social kontext kan vara värdeladdade ämnen var det viktigt för oss forskare att deltagaren kände sig trygg i delgivandet av information under intervjusituationen, något som både Denscombe (2009) och Kvale (1997) intygar. Vi är medvetna om att ämnet mat inte är helt oproblematiskt och djupintervjuer, som metod, ger en nära relation till den man intervjuar. När man undersöker attityder och värdeladdade ämnen och tolkar dessa är det viktigt att hålla sig neutral och delvis distanserad till de data som kommer fram (Denscombe, 2009).

Tillit och förtroende är även viktiga delar i intervjusammanhang förutom etiska grundprinciper (Denscombe, 2009). Denscombe menar på att människor svarar olika beroende på hur man uppfattar personen som intervjuar och ställer frågor. Att i förväg tänka på vilken effekt man eventuellt kan ha genom sitt kön, sin ålder eller ursprung/bakgrund kan gynna utfallet utav samarbetet under intervjun och kvaliteten av data man får. Gäller undersökningen exempelvis personliga ämnen som hälsa är det dessutom mycket troligt, enligt Denscombe, att dessa ovanstående faktorer spelar in på vad som sägs och berättas. Vi presenterade oss så neutralt som möjligt, gällande klädsel med mera. Vi förhöll oss aktsamma till de uttalanden som gjordes för att försöka minimera inverkan på resultatet.

Samtliga deltagare samtyckte till undersökningen muntligt via telefon. Begäran om att skriva under ett papper kan förstora oron inför en medverkan i undersökningen och på så sätt orsaka bortfall (Bryman, 2011). Då vi endast hade fyra deltagare ville vi inte riskera detta.

4 Resultat

Nedanstående modell har tagits fram för att beskriva det resultat som har uppkommit och bearbetats. Den läses uppifrån och ner och beskriver undersökningens syfte, frågeställningar, nyckelord samt vilka tematiseringar som har gjorts efter analys. Fenomenet vi har utgått ifrån, människans relation till mat och undersökningens frågeställningar har visat på en stor komplexitet. Både de nyckelord och tematiseringar vi har gjort har vid ett flertal tillfällen, under den fenomenologiska analysmetoden, gått in i varandra vilket vi som forskare var förberedda på. Pilarna syftar till att illustrera detta faktum.



Figur 1. Figuren belyser hur resultatet har uppkommit och bearbetats.

4.1 Utveckling

I ett socialt sammanhang har samtliga intervjupersoner erfarit en personlig utveckling genom en påverkan av de olika nyckelord som uppkommit i resultatet: mamma, resor, social aktivitet, media, familj/vänner.

4.1.1 Mamma

Flera av intervjupersonerna återkommer till sin mamma genom intervjuerna. Mats minns mängder med mat under skoltiden, något han fått senare förstärkt av sin mamma: ”så sa mamma också”. Gällande matlagning och påverkan hemifrån berättar Mats om att ”mamma har varit väldigt duktig på att laga finsk mat” och att hon ”för det första, så eh, har hon aldrig använt socker i maten”. Han beskriver sin mors påverkan på att han inte äter så mycket sött idag genom att berätta om de kanelbullar som hon bakade och som hon hade ”minimalt med socker på, det är alltså bara några såna där, fyra-fem såna där stora sockerkorn som man lägger ovanpå”. Mats menar att hans ursprung påverkar hans känslor till mat, hans finska mamma sa ”socker ska det inte vara i maten – du får klara dig utan det”. Mats förnimmer det godaste brödet han ätit från en av sina resor men att hans mamma ”bakar också något

liknande bröd där det är 70 % råg och 30 % vetemjöl”. Avståndet till socker tar Mats upp flera gånger och förklarar att det ursprungligen kommer från en skräckupplevelse hos tandläkaren som barn där han fick ”lite andra värderingar, det blev ju genast att ja äter mycket mer gurka, tomat”, vilket i sin tur uppmuntrades av hans mamma som kom ”med en stor gurka inslagen som present”. Mats berättar vidare om när han var med om en bilolycka i tjugooårsåldern som medförde att han hamnade i koma. Han minns särskilt perioden efter tiden i respirator då hans mamma stöttade och ”hade laxsoppa med sig som ja älskar och hon matade mig som ett barn”. Då Lasse blir tillfrågad om matförebilder tvekar han först men sedan dyker det upp en minnesbild då ”mamma var ju hemma på den tiden så hon lagade ju mat, och bakade ju och så hela tiden”. Angående varför hon är en förebild förklarar Lasse att ”det är det som ligger närmast”. Hans mamma har också varit en bidragande faktor när det gäller hans nutida matrutiner då han exempelvis tar upp fredagsmiddagen där ”min morsa hon hade fisk då. Antingen på fredag kväll, när pappa kom hem, eller på lördagen”.

När Lisa berättar om matminnen hemifrån visar det sig vara både positiva och negativa minnen kopplade till mamman. Lisa berättar att hennes ”mamma lagade alltid god mat så, det var mycket kött”. Hon fyller i att hennes mamma alltid bakade ”såna här brödkakor och då var det mycket smör på dom, sådär så att det smälte sådär liksom”. Lisa fortsätter sin berättelse med att delge att hon som tonåring började banta med hjälp av en dietlista från skolläkaren. Hon minns den här tiden som extra svår då hennes mamma ”lagade inget speciellt för att jag borde äta lite annorlunda, så det var lite svårt”. Hon lägger också till att ”det var inte så kul att inte få backup av familjen”, vilket man kan tolka var en jobbig period.

4.1.2 Resor

Mats bodde ett år i Polen, innan han skaffade familj, vilket har medfört att han har inspirerats och influerats mycket därifrån när det gäller mat. Han minns särskilt en gryta ”som heter *Kropnik*, på polska, och det är gryn, lök och fläskkött från vilken han har ”såna fantastiska minnen av hur god den är”. Han fortsätter berätta om en händelse då mannen i familjen, som Mats kände, tog med honom på en marknad och köpte ryskt krigsbröd som han sen fick ”en skiva med smör på och åt då. Det, det är helt obeskrivligt gott!”. Ovan nämnda gryta återkommer när Mats ska berätta om en bild eller känsla som han associerar med mat, då han berättar om denna gryta som är ”ångande varm och så ligger det lite fläskkotletter... och sen de här grynen som är alldeles gyllenbruna och så lite spad emellan... och så vet jag att det är så underbart gott”. Det är en maträtt som han försökt återskapa men aldrig lyckats med. Från en annan resa, till Moskva, minns han ”en underbart god maträtt, det var björn!”. Han berättar vidare om att ”sen åkte jag och min kompis ned till, tåget till Marocko. Då öppnade jag en burk pyttipanna och så värmde jag det på spritköket, och det började lukta väldigt gott. Och det var den bästa julmiddagen jag någonsin har ätit”. Mats förklarar att han anammat många vanor från tiden i Polen, exempelvis ”första och andra frukosten heter det, det äter man alltid i Polen”. Något han utvecklar då han berättar om familjetiden med sina småbarn då det var ”svårt att få någon lugn stund så att säga, eh, de klänger och flänger och hela tiden slår de sig och sånt. Den där morgonstunden när man kan få lugn och ro, läsa Göteborgsposten och dricka en kopp kaffe, eh, det lärde ja mig när barnen, ja fick gå upp före de helt enkelt”. I sin matvardag vill han också gärna eftersträva vanan med soppa till förrätt, enligt serveringen i

Polen där ”de har alltid en soppa först man äter. Ja, jag vill gärna ha en soppa först”.

4.1.3 Social aktivitet

Alla intervjupersoner uppskattar sällskap/gemenskap vid måltiden. ”Det är ju en väldigt viktig social bit att äta tillsammans med någon, viktig bit utav livet” berättar Mats när frågan kommer upp. Han menar på att sällskapet har en positiv påverkan då ”jag har bättre bordskick, äter långsammare... man tänker sig för ... man serverar och man är artig”. Det här står i kontrast till när han äter själv då ”glufsar man i sig och reser sig upp och sen går”. Mats framhäver restaurangbesök som väl spenderade pengar.

”En trerätters middag kan ju ta en och en halv timma, eller nästan två timmar om man är ute och äter då, och det smakar gott och man dricker lite vin och man pratar och... Det blir liksom hela kvällen man är där och det är inget man ska kasta i sig på en kvart ungefär för då är det ju bortkastade pengar”. (Mats)

Varje nyårsafton, berättar Mats, samlas han och hans killkompisar i köket och lagar kalkon, något som är en tradition.

”Då är vi ett par killar, dricker lite vin och tjötar och sen så gör vi iordning alltihopa, vi har en liten hemlig som vi trycker in i den va, allt möjligt och ser till att den är fuktig, att man penslar den väldigt, vi tar ut den var tjugonde minut och penslar den. För att få den riktigt knaper och god va, sen så, kan vi spela lite kort när vi väntar och sen en när tjugo minuter gått så fixar man och donar och dricker lite mer vin. Och har jätteskoj! Det är liksom killarnas kök då, tjejerna är portförbjudna”. (Mats)

För Lasse är det ”en klar fördel” att äta tillsammans med andra. Han menar på att ”det är ju positivt, det är ju alltid positivt kan man säga. Det är ju alltid kul också. Både om man lagar tillagningen tillsammans och om man äter tillsammans”. Sällskapet medför att ”det är ju gladare på ett sätt”. Under jobbtiden åt Lasse alltid ute på stan men ”åt aldrig ensam om det var, om inte jobbet som sådant var så”. Lasse berättar om en period under hans yrkesverksamma liv då han åt på en och samma lunchrestaurang varje dag och mötte samma personer.

”Vi var ju ett antal företag som, vi åt ju ofta ensamma, eller max två personer som gick tillsammans kan man säga va. Så då satt man och kaka med ungefär samma människor hela tiden. ... ibland så tröttnade vi bara och då flyttade vi på oss. Så det var samma människor, samma vänner man mötte fast på olika ställen hela tiden. Och då var det ju samvaron faktiskt, det var inte maten som sådan.” (Lasse)

Bodil uppskattar sällskap vid måltider, eftersom ”jag äter ensam oftast så det tycker jag är jätteskönt, och ha någon att äta med”. Hon menar på att ”sen är det ju klart äter man med några andra så blir det ju en annan grej”. Lisas tankar kring att äta i gemenskap uttrycker hon ”ja, men de tycker jag är trevligt! Både laga tillsammans och äta med andra, för det ger ju upplevelse i sig. Och feedback också”. ”Man njuter mer när man äter med andra, man äter långsammare. Det kommer upp trevliga diskussioner oftast” fortsätter hon med. Under yrkeslivet berättar hon om att ”ibland så gick man ut och åt då på fredagarna med. Det var ju en social grej också. Att gå ut o äta ibland då”. Lisa åt främst matlåda på veckodagarna och ibland hoppade hon över fredagslunchen med arbetskompisarna vilket hon menar på

medförde att ”man tappar ju den där, vad de har diskuterat ibland sådär, man hänger inte med, för de kan ju berika en...”. Mat kopplar hon ihop med gott och trevligt och beskriver det som ”ja, att man sitter vid ett dukat bord som är trevligt. Dukat med... människor man tycker om”.

4.1.4 Media

Lisa berättar att hon tittar på en del matprogram på tv och att hon är kluven till dessa.

”en del är ju utvecklande, inspirationsrika... andra tycker ja är, det är bara flash, det går ju väldigt i mode i de här programmen. Jag tycker väl programmen kan vara roligare, de här, om man säger alldagliga personerna som lagar och inte bara kunniga kockar. Jag menar, det är ju en konst att laga mat på ett bra och näringsrikt sätt tycker ja. Det är väl ingen konst att slänga i en kvarts kilo smör eller tre deciliter grädde (skratt), det är ju hur enkelt som helst”. (Lisa)

Hon använder sig både utav mattidningar och olika hemsidor för ny inspiration till recept men framhåller att ”en grundkokbok är fantastiskt bra”, trots alla olika nya recept. Hon lägger till att ”ibland kan jag väl tycka att det är ju samma recept fast de bytt ut någon liten beståndsdel, i sig då”. Matprogram på tv, som en annan källa till ”matinformation”, upplever Bodil som avancerade där ”det är bara att göra så och det är så enkelt att göra så, men det är det inte utan det är mycket grejer. Nej, jag tittar aldrig på det längre”. Hon berättar att hon ”har sina recept” när hon ska laga något speciellt och att hon ”nog inte haft öppen en kokbok på femton år”. Däremot berömmar Bodil de valmöjligheter som ges på internet och receptsökningen och säger ”jättebra, du kan få precis vad du vill”. Lasse i sin tur är ambivalent gällande matprogrammen då han anser att det kan vara både intressant och ”tjötigt”. Han upplever det som att matprogrammen handlar mer om programidén än recepten. Han säger det som att ”då vill man gärna ha receptet, ah, men dom pratar bara om tävlingar”. Han är även misstänksam mot vissa mediapersongligheter.

”så tittar man på tv väldigt mycket och det sägs för mycket skit helt enkelt, om saker och ting och det är... ah det är inte bra att folk pratar skit, när de inte vet vad de håller på med så att säga. För det har vi ju fått veta om han, Jamie Oliver nu också. Att han plötsligt har gått upp 5 kilo också. Han som har vart sån hälso... eh... ivrare”. (Lasse)

Ambitionen kring att vilja testa nya recept är hos Lasse ganska hög då han får hem recept på posten och ”har en massa papper som bara ligger och väntar på att, ah det ska ja ju laga också”. Något han berättar vidare om inte alltid blir verklighet för ”ofta saknar man ingredienser så att... utan måste man ju gå och köpa och leta och så vidare va”.

4.1.5 Familj/vänner

Familj och vänner har en stor påverkan gällande den sociala kontext mat sätts i. Bodil berättar att hon uppskattar sällskap vid middagen, gärna med sina barnbarn för ”när jag äter med, när mina barnbarn kommer hem, så påverkar dom ju på ett sätt att jag tycker det är kul”. Bodil delger att hennes favoritmat är lutfisk eftersom ”har alltid ätit det hemma och... det gör dom ju inte idag, folk och barnen. Men det är min grej. Det kan jag nog äta en hel vecka i rad”. Hon resonerar kring att hon ofta åt det som liten vilket kan ha påverkat henne, för trots att hon sällan lagar det idag så är det hennes favorit. Mannen påverkade henne tidigare då när han insjuknade i diabetes och de gemensamt försökte bättra på kosthållningen, även om hon själv

fuskade ibland. Vilket Bodil berättar att hon ”ville ju inte frossa när han var hemma, det kunde man ju göra själv så att jag fick i mig vad jag skulle ha (skrattar)”.

En del av Lasses matvanor kommer ursprungligen hemifrån då hans ”morsa hon hade fisk då, antingen på fredag kväll när pappa kom hem, eller på lördagen”. Det är en vana som han har fortsatt med idag och upplevt som ”rätt”. Han väver in arbetskollegornas matvanor och att de har styrkt vad han ansåg var ”rätt” matvanor. Han minns att ”när jag växte upp och började jobba då fanns det dom som åt liksom kött och pommes frites varenda dag. Jämt alltså, och då tänkte jag så kan man ju inte leva och äta. För att, ah, för att det ger ju ingenting egentligen va.”. Det var alltså ingen större mening att äta på det sättet enligt Lasse.

När ämnet förebilder med mat kommer upp under intervjun berättar Lisa att hon hade ”en släkting som var väldigt duktig på andra delar med mat som också är lite förebild i sig”. Hon pratar vidare om att hon har en ambition att föra vidare sin kunskap och erfarenhet kring mat till sin son. Lisa menar på att hon ”försöker påverka sonen och hans familj med husmanskost. Liksom, att ja vill att det ska leva vidare. Det är ju min nisch, det är viktigt. På nåt sätt”. Lisa syftar på maträtter hon gillar och inte gillar när hon berättar om sin uppväxt samt hur matlagningen såg ut i hemmet.

”nej, jag är inte uppväxt med det. Att äta det. Och hemma hos oss var de inte, inte nyfiket testande, sådär. Konstiga saker, om man ska kalla de konstiga, i min värld är de konstiga. För andra är det naturligt, så kanske. Ja... Lever åt man ju hemma men de känns ju naturligt då... De kan ja äta fortfarande så, blodpudding... men extrema saker, fylld kalvhjärta eller bräss, det åt vi aldrig”.
(Lisa)

I tonåren berättar Lisa att hon gick upp i vikt och via hälsokontroll i skolan fick hon veta att hon borde gå ned i vikt, något hon inte riktigt fick stöd för hemma. Hon menar på att ”det var svårt att bryta matvanor, det är ju svårt att bryta vanor överhuvudtaget, så då behöver man ju stöd o hjälp. För man äter ju de man tycker är gott. Och när man är i tonåren så, det som bjuds, det som finns, det man är van vid”. Efter att Lisa opererade bort sin magcancer fick hon förändrad och relativt strikt kosthållning, något personer i hennes närhet ibland har mindre förståelse för.

”fast det är svårt att få förståelse av andra på något sätt, tills de begriper det, att vi just nu, att jag inte äter kött, laktosfria produkter o det o det o det kan ja inte äta o så tycker folk: vad krångligt det är att bjuda dig på mat! Så de får jag ju höra”.
(Lisa)

Hon berättar att hon upplevs krånglig, trots att de vet om hennes tidigare sjukdomsbild och hur det har påverkat henne. Ofta tar Lisa med sig mat för att inte vara till besvär eller riskera att må dåligt efteråt. Restaurangsituationen har även den förändrats efter insjuknandet.

”ska jag ut och luncha med väninnor sådär, så är de lite krångligt ibland. Och då kan ja välja, då blir de oftast en sallad... som jag vet vad den innehåller. Ibland så vill man inte bråka sådär, har man någon med sig o det är lite så, man ska fråga,

vad innehåller det och si och så... Och när vi reser bort o ska kanske ligga på hotell eller så, så har ja alltid kontakt innan, med köket då”.

(Lisa)

Mats mamma återkommer i många berättelser och minnen då hon är/var en stark influens. Både gällande livsmedelsval och maträtter för han mamman på tal då han berättar att ”nej, jag äter inte sånt. För jag har aldrig lärt mig de. Och det är mamma som har påverkat mig där”.

4.2 Ideal

Nyckelord som struktur/rutiner, yrkesliv, matintresse, kunskap/lärdom, matminnen och matsymboler och har genom olika perioder i de intervjuades liv gett upphov till och format något slags ideal kring hur att förhålla sig till fenomenet; antingen ett personligt ideal eller ett yttre. Ideal kan även stå för en person som man ser upp till och vill efterlikna, något som kan knyta an till temat utveckling.

4.2.1 Struktur/rutiner

Lasse upplever att mat har haft en stor betydelse livet igenom, ”det är ju varje dag”, samtidigt som han har sett mat som ”mer ett måste” snarare än roligt. Med mat följer en hel del rutiner vilket Lasse förklarar genom att berätta om att ”på torsdag är det ju ärtsoppa” och ”av religiösa skäl så är det ju fisk på fredagar”. Han betonar en annan rutin som han anammat från flottan som innebär att på ”söndag ska det ju vara ägg”. Den här regelbundenheten uppfattar Lasse som en effekt av att han ”insåg att det finns andra människor som har ungefär samma tankar och idéer kring det” och att han på så vis ”hakat fast vid det”. Även om han inte är speciellt religiös av sig så blev fisken på fredagar en rutin eftersom hans mor ofta lagade det på fredagar eller ibland på lördagar. Dessutom menar han på att om man äter ärtsoppa med pannkakor på torsdagen så blir man rätt mätt och orkar inte äta tung mat på fredagen. Han konstaterar att ”om man följer det här på något sätt då är man ju tvungen att lyda hela vägen”. Lisa betonar också vikten av regelbundenhet och förmånen ”att man kan få i sig sina måltider”. Efter att ha drabbats av magcancer för några år sedan har det blivit väldigt viktigt med bestämda tider för Lisa, ”för det är så fokuserat, mat för mig”. Hon betonar ytterligare vikten av regelbundenhet då ”det måste jag äta var tredje timme och funkade det, då så mår jag bra och kroppen svarar bra...”.

4.2.2 Yrkesliv

Yrkeslivets påverkan på matvanor har samtliga intervjuade olika erfarenheter kring. För Lasse handlade det om ”dagens rätt på stan för mig nästan hela livet” medan Lisa tycker matlåda är ”görbra” eftersom hon då ”bestämmer själv, hur mycket fett, hur mycket salt och alltihopa”. För Bodils del var upplevelsen kring mat under yrkeslivet ”ingen ordning med” utan hon kunde ”slänga i sig en smörgås nån gång” och ”det var väldigt, väldigt rorigt”. Hon förklarar att hon tror att det kan vara anledningen till att hon äter som hon gör idag då ”det ska alltid gå så väldigt fort”. Bodil berättar om det faktum på jobbet att om hon ”värmde mat någon gång så kanske man värmde det tre-fyra gånger innan man fick äta”, och att hon inte har något speciellt för mat som effekt av ovanstående. För Mats har matlåda aldrig varit ett måste utan i

yrkeslivet har det blivit ”typ dagens rätt eller någonting” eller ”om någon åker iväg och köper lunch att ta med sig”. Annat var det för honom under studietiden, ”det var mer att få i sig så mycket som möjligt” till skillnad från att han i dagsläget ser lite mer till vad det är han äter.

4.2.3 Matintresse

Mat som intresse har en stor plats i Mats liv, ”jag stormtrivs i köket”, och han låter sig gärna inspireras av matprogram eftersom han gör all mat hemma, ”så slipper jag städa”. Intresset för mat yttrar sig både genom att han gärna samlar på urklipp på recept som han sätter i pärmar, bläddrar i och bestämmer att ”det här vill jag göra idag”. Genom en nyfikenhet på mat tillåter han sig själv att misslyckas. Om detta berättar han att ”igår missade jag totalt på maten, det var inte alls gott. Jag hade för mycket vätska i, så det blev för utspätt men det är sånt som händer tyvärr”. Bodil anser sig däremot inte ha något intresse för mat nu då hon ”inte är för mat längre”. Hon ”tycker det är jobbigt med mat” till skillnad mot förr, innan hon blev änka, då hon ”tyckt det vart roligt med mat” och att laga mat.

Lisa liknar Mats i sin beskrivning av sitt matintresse då hon gärna söker efter recept både på internet och i tidningar och har ett intresse i matlagning, något som har hållit i sig livet igenom eftersom hon också har jobbat med det professionellt. Under en period var matintresset lite ”avsomnat”, då hon drabbades av magcancer, men efter att hon har blivit friskare så har intresset återvänt, stegvis. Hon berättar att hon gillar att ”ha koll på lite nya produkter, kolla av lite och handla lite nya saker så”. Hon betonar dock att det är ”inte extremt, det är det inte så, att så fort det kommer en ny grönsak som kommer ifrån Kenya eller så, att jag använder en”. Hon snöar hellre in sig på basvaror samtidigt som hon har ett intresse i att läsa mycket. Vill gärna försöka påverka sonen och hans familj med sin kunskap; ”jag vill att det ska leva vidare. Det är ju min nisch, det är viktigt.” Lasse meddelar gärna att han inte har något ”specialintresse” när det gäller mat men att han försöker lära sig ”ost och vin kombinationerna”.

4.2.4 Kunskap/lärdom

Kunskaper och lärdomar kring mat utvecklas genom hela livet för intervjupersonerna. Kunskapen kring mat har haft en påverkan gällande Lisas erfarenheter med mat. Vid ung ålder fick hon höra att hon var tjock vilket medförde att ”jag skulle skaffa mig kunskap, i att kunna bli smal”. Dock medförde bristen på kunskaper att hon blev smal på ett osunt sätt. Vid äldre ålder då hon skulle försöka börja äta normalt efter en längre tids sjukdom hade hon kunskapen ”man kan hänvisa andra, när man haft det som yrke – äta si, testa det eller gör si eller så”, men saknade idéerna för att kunna behandla sig själv, något som medförde att hon sökte kunskap utifrån, från en dietist. Lisa lyfter fram kunskap som ett viktigt redskap i sitt professionella liv där ”har det alltid vart och kapa, kapa kostnaderna... och ändå producera en bra måltid”. Hon betonar också att det är till sin fördel att ha goda kunskaper eftersom man då ”inte behöver välja det dyraste köttet eller dyraste fisken för att få en bra måltid...” När Lasse berättar om kunskap kring mat relaterar han till det som han har tagit till sig under livets gång och som har medfört att han har de kostvanor som han har i dagsläget.

”När jag växte upp och började jobba då fanns det de som åt liksom kött och pommes frites varenda dag. Jämt alltså, och då tänkte jag så kan man ju inte leva

och äta... det ger ju ingenting egentligen va. Och så hakade jag på detta (syftar på maträtter på specifika dagar) och ja, på den vägen är det". (Lasse)

Bodil lyfter fram vikten av kunskap när hennes man drabbades av diabetes och hon fick lära sig "att leta efter gröna nycklar och såna här saker då... blev änna lite sport ett tag". Hon påpekar också att kunskapen kring att veta att viss mat varit onyttig och att hon har haft synen att "det är väldigt mycket kalorier i det man sitter och äter upp då, det är ju helt fel". Mats finner en lärdom från sin mamma gällande mat eftersom hon "har lärt mig laga massa, väldigt goda soppor, från Finland". Kunskap är en stor faktor som format Lisas värderingar som vuxen. Trots att hon hade kunskapen var den inget hon kunde luta sig tillbaka på då hon blev allvarligt sjuk. Kosthållningen ändrades drastiskt och hennes inställning till mat förändrades totalt under en period, trots att hon hade "erfarenheten i ryggen".

"det har varit väldigt omtumlande, det var svårt, trots min erfarenhet och kunskaper, har... sen om man drabbas av nånting sånt har man inga idéer på nåt sätt, själv... man kan hänvisa andra, när man haft det som yrke – äta si, testa det eller gör si eller så... men ja hade vansinnig idéetorka o de var väl så att de var kaos i kroppen och huvudet, i den här behandlingsformen". (Lisa)

Till slut, efter att ha slutat med näringslösning intravenöst, fick hon ta hjälp av en dietist för att kunna börja äta vanligt igen. Kunskap och information var på så vis åter en faktor för Lisa att hitta tillbaka till det förhållande till mat hon hade innan.

"jag läste mycket, om cancer då, som min tumör var, jag läste mycket om det... om allt runtomkring och vad man kan tänka på och vad som har funkat för andra... den läkande kosten till exempel... sökt information, hela tiden, när jag orkat... att, det har hjälpt mig också, att få tillbaka idéerna". (Lisa)

4.2.5 Matminnen

Mats plockar gärna fram diverse minnen som medfört han fått en ökad kunskap kring mat där han gärna provar nya maträtter och experimenterar. Han berättar om en gång då han lagade middag till sin fru som en födelsedagspresent och bjöd henne på "en jättegod tre-rätters-middag med vin och allt sånt, rubbet då". Måltiden var italienskt influerad och det enda han missade, som han lyfter fram, var förrätten med de ryska bliinierna. "Alltså jästa plättar och jag kunde inte få dem att jäsa, men sen efter, ja sablar, jästen hade ju varit nedkyld hela tiden. Det går liksom inte med iskall jäst." Mats kopplar gärna ihop materfarenheter med minnen där ett tidigt minne hänger ihop med hans dagamma som tvingade honom att äta lever; "det var inte gott, det var segt". Han har även ett starkt negativt minne från när han var på en barnkoloni vid tio års ålder där han skulle äta mackor och "så trodde jag att det bara var smör på mackorna, som pålägg, så jag tog ett par mackor, och så var det messmör, och det var det värsta jag visste, det var äckligt. Jag äter inte messmör sedan dess". Vid prat om mat minns Bodil speciellt mannagrynsgröt med saftsås som serverades i skolan, något som hon kan tänka på än idag och "jag har provat med saftsåsen men jag kan inte komma fram till den som var, det var väl hemmagjort antagligen, jag vet inte." Saftsåsen, fast med risgrynsgröt, framhäver även Lisa då hon minns skoltiden men minnet är inte detsamma som Bodils eftersom hon tyckte att "det var ju inte sådär, sådär jättegott kan man tycka". Däremot minns hon våfflor och grädde på Liseberg med värme, "det var så vansinnigt gott". Lasse har negativa

matminnen kring skolmaten, där han berättar om en rätt som skulle påminna om potatismos och ”det var en konstig blandning av, vad heter det, söta och salta och sura på en gång och så det där moset som inte var mos då”.

4.2.6 Matsymboler

När ordet mat nämns tänker Mats på hunger eftersom ”det var nog det första ordet jag lärde mig när jag var liten” och knyter an till sin favoritsoppa som är ”en gryta då som är ångande varm...”. Mats betonar mat som en symbol för njutning och gourmet, i kombination med influenser från det kulinariska köket. Bodil har en annan association till ordet mat som för henne innebär ”stekt, fett, bara det ryker och det är”. Hon betonar att hon ”tycker det är jobbigt med mat”. Lisa framhäver mat som stor betydelse för både kropp och hälsa samt en symbol för något gott och trevligt. Hon menar att maten har stor betydelse för kroppen och ”misshandlar du kroppen så får du ju en massa följsjukdomar i sig, sen kan man ju bli sjuk ändå då”. Mats betonar ytterligare vikten av mat då han anser att ”man har ett liv och det, maten är en viktig bit utav det”.

4.3 Hantering

Hur stark påverkan en händelse och/eller faktorer hos en människa i dess liv har gjort går starkt hand i hand med en individs hanterings-förmåga. Hanteringen som tema har sitt ursprung ur följande nyckelord: inställning/värdering, sjukdom/olycka, ensamhet, träning.

4.3.1 Inställning/värdering

Mats berättar om ett starkt minne från barndomen, tolvårsåldern, då han besökte tandläkaren och ” fick ju en sån skräckupplevelse hos tandläkaren, det gjorde så ont och jag bestämde, började fundera på, hur har jag kunnat få dem? Jag borstar ju tänderna... kanske ätit för mycket godis”. Det var i samband med det här besöket som han tror att hans värdering av bra respektive dålig mat började eftersom ” jag bestämde det och då fick jag lite andra värderingar, det blev genast att jag äter mycket mer gurka, tomat, frukt och sånt”. Lasse tar upp värderandet av mat som en del under studietiden samt under arbetstiden när han började äta ute och ” som sagt var köpte pommes frites och inte populärt, det var inte gott längre, om man säger så. Det blev bara tjötigt”. Han förklarar även att han var yngst i en postgymnasial utbildning vilket gav honom flera lärdomar i samband med mat som han har tagit med sig. Han minns ett tillfälle på en restaurang då han ”... jag vet liksom inte vad jag ska välja sa jag, högt. Och så var det en kompis som sa det att ja det är klart, du börjar med fisk säger hon och slutar med ost. Det vet du ju, ungefär”. Lärdomar likt ovanstående menar Lasse att han har varit med om, tagit med sig och levt efter.

Bodil berättar hur det faktum att hon alltid varit överviktig har påverkat hennes inställning till mat och att det har varit ”då har jag tänkt på min vikt, jag har ju alltid vart kraftig så att, ehm, och jag har vart mycket kraftigare också”. Hon vet att hon egentligen hur hon bör äta men det är först nu hon börjat reflektera över sitt ätande och menar på att ”tänk så mycket onödigt, och eller, vad säger man, onyttigt som man ätit... och det är ju inte bra. Men det tänkte man ju inte på då. Men idag kan man ju sitta och tänka på det gud vad man åt”. Det är även först nu

som hon har börjat värdera på vilket sätt hon ätit och äter nu. Hennes inställning till mat, berättar hon, förändrades när hennes man gick bort och ”man har ju ändrat sin inställning till allting, det tycker jag att jag har gjort. Att jag ändrar mig och tänker på vad jag äter mer och, när jag äter, eller äter”. Hon berättar vidare att ”visst tänker man på ett annat sätt än man gjorde då. Det fanns inte en tanke på att det kanske inte var nyttigt eller att det kanske var jättebra eller nåt. Det fanns inte i huvudet”. Bodil sammanfattar tiden efter hennes mans bortgång som tiden då hennes värdering till kost drastiskt förändrades. Hon menar på att ”den har egentligen aldrig förändrats förrän, som jag säger nu, det sista, eller sen jag blev ensam då”. Dock berättar hon om andra tidpunkter, exempelvis när mannen fick diabetes, som tillfällen då deras gemensamma kost förändrades.

”De sista åren då det är ju ett helt annat liv för mig men dessförinnan så har det nog gått på samma spår hela tiden. Förutom det då när han fick diabetes, att man fick börja, att tänka om lite där för hans skull. Men annars så har det gått i jämna spår”. (Bodil)

Även om det inte sades rakt ut i intervjun gick det att förstå av Bodil att mannens död påverkade väldigt mycket i livet, inte bara när det gäller mat och matglädje. Känslan kring mat absolut inte är svart eller vit för Bodil men en tydlig skillnad på ”då och nu” gällande hennes relation mat som fenomen tydliggörs genom hela intervjun. Lisa skiljer på hur hon värderade mat som barn och hur hon värderar den som vuxen. Hon berättar om en tidpunkt då den ändrades vilket var ”kanske mer i tonåren och sen lite senare när ja börja utbilda mig inom detta och jobba inom detta. Då blev det ju en helt annan värdering, att lämna den här feta maten”. Lisa ser numera en tydlig koppling mellan mat och hälsa, vilket i sig påverkar hennes inställning till kost. Att vara medveten om hur mat påverkar kroppen är viktigt för henne eftersom ”i vuxen ålder så är det här ju att maten, kosten påverkar ens hälsa... och det är väl mycket det här att man är medveten, att den har stor betydelse, för att förhindra vissa sjukdomar, i sig då”. Hennes bakgrund som kostekonom påverkar självklart hennes nutida värderingar, kring vilket hon berättar att ”dels med kunskap, erfarenhet, att man själv påverkar... med maten och med träning. Hur viktigt det är”. Lisa berättar att hennes intresse och positiva inställning till mat numer har kommit tillbaka. Hon betonar att ”det har varit lite avsmnat, kanske under en period, men eh, när jag inte kunde känna dofter och smak så här då. Liksom, alltså det var en hemsk upplevelse. Från det att ha blivit lite friskare så har jag kommit tillbaka med intresset”. Värderingen av mat samt inställningen till det har förändrats under Lisas liv, vilket har påverkan vardagslivet.

4.3.2 Sjukdom/olycka

Då Bodils man fick diabetes och ändrade de kosthållningen hemma, inte för att de ville utan för att de var tvungna. Hon berättar att ”man ändrade sig lite det, för min man fick diabetes. För herrans år. Och då fick man ju börja tänka om. Där, att även jag tänkte om där va... men det var man ju nästan tvungen till”. Dock verkar det som att ingen av dem lät sjukdomen påverka dem märkbart.

”först om man säger så var det tråkigt att det blev så, sen fick man ju börja att lära sig och leta efter gröna nycklar och såna här saker då och det blev ännu lite sport ett tag, ska

jag säga dig... och leta efter detta. Ja, och sen kom vi in i det där litegrann så att, sen flöt det bara på. Så var han lite fuskis också så att". (Bodil)

Lisa drabbades av magcancer för ett par år sedan och berättar att hon nu har börjat repa sig efter den perioden, eftersom kosthållningen påverkades drastiskt.

"För två o ett halvt år sen. Då, då, blev de kaos kan man säga. Gick ned, ja, drygt tjugo kilo, o på grund av min sjukdom då... Att ja fick fel på magen, kunde inte äta, kräktes bara... och eh, man kunde inte göra något åt de på något sätt. (Tystnad). Och sen upptäckte man en tumör i magen då". (Lisa)

Hon berättar att sjukdomen påverkade allt som har med mat att göra och för henne var det en väldigt jobbig tid eftersom "när jag varit sjuk, då har det varit en kämpig period. Då har jag inte kunnat äta, då har mat också fått en annan betydelse". Hon förklarar att "det jag har tyckt om innan det tycker jag inte om längre och allt har ställts på sin spets på något sätt". Hon berättar om den tuffa tiden, både rent sjukdomsmässigt och känslomässigt, som en tid "från att det gått som på räls innan och sen nått en återvändsgränd". Från att ha fått näringslösning, till att kunna äta få livsmedel som bakpotatis, piggelin och buljong och sedan till att vilja testa mat igen har varit en omtumlande resa. För att få sluta med näringslösningen och "få igång sin matsmältningsapparat" berättar hon att hon fick "strida lite för... för att eh, jag måste ju också påvisa att jag måste gå upp i vikt, för att de skulle godkänna detta. Och det har varit en resa så att säga". Mat har fått större personligt fokus för Lisa efter insjuknandet eftersom hon nu måste se till att hon får i sig mat regelbundet. Till skillnad från tidigare vet hon numer vad hennes mage tål och vad som fungerar för henne, "så det liksom, är mitt ekorrhjul på nåt sätt".

Hon är väl medveten om kostens konsekvenser på kroppen gällande sjukdomar även om hon kanske inte har kunnat undgå sin egen. Hon menar på att "misshandlar du kroppen så får du ju en massa följsjukdomar i sig, sen kan man ju bli sjuk ändå då". Hon försöker ändå se det positiva i den förändring som skett och berättar vid flera tillfällen under intervjun att hon inte direkt saknar den mat hon inte kan äta nu, såsom mjölkprodukter, baljväxter och kött. Hon förklarar att "det är ingenting jag saknar på nåt sätt utan, nej, nu är det här som gäller och det är de här produkterna och de funkar bra. Som man får ju se liksom de positiva i det nya på nått sätt". "Det var en prövning, så det känns jätteskönt idag, att man har kunnat återvända till annan, andra bitar", sammanfattar Lisa. Hon berättar vidare att hon äter ganska extremt nu, med begränsat livsmedelsutbud, men att hon försöker introducera nya livsmedel var tredje månad. "Om det inte funkar, då är det inget att göra åt det. Det är nya tider som gäller och nya idéer o se framåt. Man kan ju inte se tillbaka heller, de e inte de som gäller utan de e framåt...".

Att äta tillsammans med andra kopplar Bodil ihop med en positiv känsla som hon uttrycker "det är ju skönt. I och med att jag äter ensam oftast så det tycker jag är jätteskönt, och ha någon att äta med". Hon tydliggör skillnaden på känslan från det att hon blev ensam och nu.

"Förut tyckte jag ju om att göra mat och så då och då är det ju roligt att gå och tänka ut och så. Men i dagsläget så ser jag inget, jag tycker inte det är något positivt i det hela.

Jag tycker det är jobbigt med mat, så kan jag ju säga. Och jag måste ju äta”. (Bodil)

4.3.3 Ensamhet

Mat har blivit mer utav ett måste sedan Bodil blev ensam. Hon ger sken av att vara relativt ambivalent gällande sin relation kring mat, speciellt när hon svarar på vad mat har betytt i hennes liv då hon förklarar att ”jag har alltid tyckt om mat, tyckt det vart roligt med mat och...”. Ensamheten har troligtvis påverkat mycket kring hela matsituationen och intresset där man mellan raderna kan förstå att hon inte tycker att det är lika kul att varken laga eller äta mat ensam. Hon förklarar att ”ja, du vet jag har tappat totalt allt med mat som finns. Jag äter det jag får tag i, som man säger”. Hon avslutar med att ”sen då, då menar jag när jag blev ensam och då har jag ändrat totalt allting”. Bodil diskuterar vidare kring vad som påverkat henne kring mat och livsmedelsval vilket för henne in på hennes man och dennes bortgång: ”Det var ju ingenting, då frossade man ju ofta lite mer på goda saker och så där. Sen då, då menar jag när blev ensam och då har jag ändrat totalt allting. Tappat helt stinget alltså”. Hon upplever att hon äter mindre feta produkter nu än tidigare, detta på grund av att hon numer ofta äter själv.

4.3.4 Träning

Lisa berättar om att nu när hon har kommit tillbaka efter en längre sjukdomsperiod har rutiner kring mat och träning blivit viktigt. Regelbundenhet kring mat är a och o för att hon ska ha ork till träningen. Gällande träning betonar hon att ”kroppen har svarat bra, på att de, komma tillbaka” och hon berättar vidare om vikten av helheten för ”mår jag bra o kroppen svarar bra och jag kan träna”. Mats tar upp träning som en stor bidragande faktor till hans syn på sitt förhållande till mat som ett fenomen. Han berättar om att han åt mycket när han var yngre, på grund av träningen, vilket medfört att han varit tvungen att ändra intaget ju äldre han blivit och ju mindre han har tränat. Han konstaterar att ”det tog flera år att ändra om kosten, från det att man tränade mycket till det, nu, tränar man inte lika mycket, nu behöver jag inte 4000-5000 kilokalorier per dag, eller hur mycket det var jag nu stuvade i mig”.

5 Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Urvalet för denna studie var lämplig då det var vuxna människor med en livshistoria. Skulle man ha haft ett större urval kunde man fått mer material och fler nyanser utav fenomenet, människans relation till mat. Dock räckte inte tiden till för fler intervjudeltagare. Svagheten med två olika personer i rollen som intervjuare kan vara att de är olika känsliga och kunniga om ämnet för intervjun, vilket kan medföra till att intervjupersonerna reagerar olika på samma frågor med samma tema beroende på vem som ställer dem. Även om vi som forskare och intervjuare har utgått ifrån samma intervjuguide kan det faktum att vi är två olika personer bidra till att intervjupersonernas svar ser olika ut (Kvale & Brinkmann, 2009). För att jämma ut arbetsfördelningen mellan oss som forskare delades intervjuerna samt transkriberingen upp så att vi båda fick hand om två vardera. En diskussion kan föras, som enligt ovan, om att vem av oss som gjort intervjuerna kan ha påverkat utgången av resultatet. Dock är det olika personer varje gång så det är svårt att säga i vilken utsträckning som det beror på intervjuaren

och i vilken utsträckning det beror på intervjupersonen. Även analysdelen delades upp jämt emellan oss samt utformandet av nyckelord och att hitta citat underlättades genom att det gjordes enskilt med en gemensam diskussion efteråt. Resultatet har beskrivits så exakt som möjligt utan att vi tog hänsyn till dess ursprung eller orsak i linje med Kvaales (1997) rekommendationer kring metoden. Materialet har behandlats med noggrannhet med syfte att uppnå så hög trovärdighet som möjligt. Hur vi som forskare har uppfattat resultatet har legat till grund för de slutgiltiga tematiseringar som gjorts av materialet. Även om resultatet är framlagt så okritiskt som möjligt finns viss risk för att intervjupersonernas uttalanden kan ha feltolkats.

Genom vår fenomenologiska forskningsansats och vårt metodval av öppna och semistrukturerade frågor har vi fått ett rikt och fylligt resultat. En styrka i undersökningen är just ovanstående, att vi lyckats fånga in och utforma en bra metod för vårt syfte samt haft förmånen att intervjua fyra öppna och tillmötesgående intervju personer.

5.2 Resultatdiskussion

Vårt syfte var att skapa en förståelse kring det sociala fenomenet människans förhållande till mat och genom resultatet har mångfacetterade och rika beskrivningar av fenomenet dykt upp. Alla individer har sin egen version av fenomenet och även om vi som forskare har hittat gemensamma komponenter finns det mycket som skiljer beskrivningarna markant åt. I resultatet har vi fått fyra detaljerade berättelser av fyra enskilda individers syn på sin verklighet och hur de, i linje med vår fenomenologiska forskningsansats, såg på fenomenet just då, vid intervjutillfället. Under resultatet framkommer flera citat flera gånger i olika sammanhang, vilket beror att det kan tolkas nyanserat genom de olika nyckelorden.

Som nämnt tidigare tematiserade vi utifrån de nyckelord som vi fann under intervjuerna. Gällande det sociala sammanhanget hittade vi ordet utveckling som syftar på den resa en individ gör genom livet i kombination med mötet med mat. Vi såg att varje individs utveckling har formats utifrån flera faktorer; familj, mamma och vänner hade en stor påverkan. Exempelvis kom det fram att mammans värderingar, från sin uppväxt och sina erfarenheter, gått i arv till sonen eller dottern. Ett flertal av intervju personerna delgav att olika resor hade haft en stor påverkan igenom de människor som de mött. Ideal var ytterligare en tematisering som avsåg att inkludera deras förhållningssätt till fenomenet. De ideal vi fann kring relationen till mat var inom skilda områden. Några kan vävas in i temat utveckling och andra kan knytas till det temat hantering. Erfarenheter och större händelser har visat sig påverka en individ vilket ger sig i olika uttryck och styrka beroende på hur väl en person kan hantera händelsen. En individs attityd till mat kan ändra sig radikalt genom en oförutsedd händelse, vilket flera av intervju personerna exemplifierar med berättelser som rör bilolycka, dödsfall och sjukdom. Vi fann att mat innebär så mycket mer än det funktionella och näringsmässiga behovet. Fenomenet människans relation till mat är centralt i ett socialt sammanhang och våra tematiseringar är tydliga exempel på detta. Fenomenet erfars och upplevs på olika sätt hos våra intervju personer men samtliga nyckelord och tematiseringar ringar in och lyfter fram viktiga aspekter av fenomenet. Nyckelorden kan upplevas spretiga men de pekar på ett flertal dimensioner av ett svårfångat fenomen. Det är alltså inte nyckelorden och tematiseringarna i sig som är av störst vikt i resultatet utan det de i sin tur

pekar på; hur människors relation till mat kommer till uttryck i sociala sammanhang. I resultatet uppkommer en gemensam faktor mellan intervjupersonerna som lever ensamma och att de båda upplever mat som ett måste. I linje med Dean et al (2009) verkar ovanstående faktum medföra ett relativt smalare kostintag jämfört med de två intervjupersoner som lever i ett förhållande. Bodil berättar själv om hur upplevelsen och inställningen till mat har förändrats från att hon levde i en familj till dess att barnen flyttade ut och hon till sist blev änka. Avsaknaden av det sociala i hennes fall har medfört ett minskat intresse för mat, även om det kan blomma upp stundtals vid sociala bjudningar.

Både Lasse och Mats knyter an till sina mödrar som en influerande faktor till kosthållningen de har idag, något som Neumark-Sztainer et al (1999) förstärker i sin studie med att föräldrars inflytande påverkar, inklusive kultur och religion. Hos Lisa kan man se det omvända förhållandet och påverkan där hon i sin tur pratar om att hon gärna vill påverka sin son och dennes familj med sin kunskap. Hon anser att det är viktigt att hennes nisch får leva vidare vilket, om än i omvänd ordning, är den liknande upplevelse som både Lasse och Mats har fått av sina mödrar. Däremot upplevde Lisa en negativ påverkan från sin mor genom ett intag av fet mat som hon i sin tur betonar att hon gick upp i vikt för. Lisa berättade om att hennes moder hade liten förståelse för hennes behov av att äta mer frukt och grönt, som hon hade fått påbackning av skolsyster om. Pearson et al (2011) lyfter fram att just hemmamiljön är viktig för ungas chans att äta tillräckligt med frukt och grönt. Den sociokulturella påverkan på en ung kvinna är stor, menar Menell et al. (1992), vilket i teorin skulle kunna ha mynnat ut i en ätstörning för Lisa.

När man talar om matminnen lyfter tre av de intervjuade fram dåliga minnen av mat i skolåldern. Det är bara Bodil som med värme minns en maträtt från skoltiden som hon minns så god att hon försökt återskapa den på senare år. Robinson et al (2012) påpekar att minnet av själva njutningen av maten ökar sannolikheten att man väljer samma maträtt igen. I motsats till det här återberättar de resterande intervjupersonerna om matminnen så "otäcka" att de nästintill får rysningar av det än idag, så som rätter som lever, messmör och saftsoppa.

I linje med Bohner & Wänke (2002) pratar Lasse om att han har hållit fast vid vissa matrutiner, dels för att känna tillhörighet med yrkeskår som han varit aktiv inom samt att hans känsla för ordning och reda gällande mat fått medhåll av vänner. Det var tydligt i intervjun att han såg upp till den yrkeskåren och personer som han mött, vilket Bohner & Wänke (2002) förstärker då de talar om att en individ håller fast vid en attityd som föredras i det sociala sammanhang man är inom.

Lasses diskuterar hur han flera gånger under sin uppväxt fått dra lärdom kring diverse tankar och förhållningssätt kring mat. Ett faktum som Pierre Bourdieu (Anving, 2012) utvecklar i sin benämning av "kulturellt kapital", ett begrepp som innebär en viss matkunskap; när och hur den ska ätas och så vidare. Det här skulle kunna vara Lasses sätt att tillgodogöra sig kunskapen, genom sociala interaktioner med människor i hans närhet genom livet. Lasse lyfter fram att det är av vikt för honom att exempelvis äta ägg på söndagar för då vet han om att det är söndag. Han relaterar det här till flottan som alltid fick ägg på söndagar som en symbol för den dagen, precis som Douglas (1984) menar på att mat kan symbolisera något

socialt. Bryant et al. (1985) utvecklar det här och menar på att mat dessutom kan knyta sociala band genom en delad syn på vad man äter eller inte.

6 Konklusion

Genom vår undersökning med fyra längre intervjuer kring fenomenet ”människans förhållande till mat” har vi fått flera djupgående, känslolagade och nyanserade beskrivningar. Varje individ har gett oss tillgången till dennes enskilda, specifika syn på fenomenet ur vilka vi har utformat en textmassa där vi på bästa tänkbara sätt försökt vara så objektiva och okritiska som möjligt. För att besvara vårt syfte och forskningsfrågor har vi letat nyckelord samt utfört tematiseringar i materialet utan att på så sätt förändra eller vinkla deras utsagor. Tematiseringarna utveckling, ideal och hantering och vad de pekar på kan sannolikt vara svaret på den röda tråden i undersökningen som till slut knyter ihop säcken.

Vår hypotes kring att människor hela tiden förändrar sin verklighet och sina tankar kring mat har bekräftats genom resultatet, och stämmer överens på dessa fyra intervjupersoner utan att generalisera vidare. Vår undersökning bekräftade även att hälsosociala faktorer som yrke, media, familj/vänner samt andra händelser och/eller vändningar i livet även påverkade dessa individers kosthållning. Nyckelord som vi kom fram till under resultatet, som vi i vår hypotes inte hade väntat oss, var bland annat ensamhet, struktur/rutiner och resor. Detta i sig breddade vår syn och skapade en ökad förståelse för fenomenet.

6.1 Implikation

Vår studie har bidragit till en ökad förståelse kring fenomenet, människans relation till mat. Förslag till framtida forskning skulle kunna vara att utöka med fler intervjuer för att fördjupa fenomenet och få fler individers nyanser av människans förhållande till mat. Det hade också varit intressant att utveckla hur olika händelser kan påverka en persons syn på mat. Ytterligare forskning hade kunnat handla om att påvisa varför vissa finner ett behov av att hålla sig till ett visst ramverk gällande måltidsordning, livsmedelsval med mera. Vi som forskare anser att det dök upp intressanta tematiseringar: ideal, utveckling och hantering, vilka hade varit fascinerande att fördjupa sig inom om tid hade funnits. Framförallt skulle det ha varit spännande att se vilka fler tematiseringar inom fenomenet som kan uppkomma vid intervjuer med andra deltagare i olika åldrar.

7 Referenser

- Anving, T. (2012). *Måltidens paradoxer: om klass och kön i vardagens familjepraktiker*. (Doktorsavhandling, Lund dissertations in sociology, 101). Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet. Tillgänglig: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=2339255&fileOid=2339257>
- Bjurwill, C. (1995) *Fenomenologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bohner, G. & Wänke, M. (2002). *Attitude and attitude change*. Hove: Psychology Press.
- Bryant, C., A., Courtney, A., Markesbery, B., A. & DeWalt, K., M. (1985). *The Cultural Feast*. St. Paul: West Publishing Company.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Chapman, G., & Maclean, H. (1993). "Junk food" and "healthy food": meanings of food in adolescent women's culture. *Journal of Nutrition Education*, 25(3), 108-113.
- Dean, M., Raats, M.M., Grunert, K.G., Lumbers, M., & Food in Later Life Team. (2009). Factors influencing eating a varied diet in old age. *Public Health Nutrition*, 12(12), 2421-2427.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Douglas, M. (Ed.) (1984). *Food in the social order, Studies of Food and Festivities in Three American Communities*. New York: Russell Sage Foundation.
- Fjellström, C. (Red.) (2003). *Näring för magen eller själen?: om svensk måltidsforskning 1980-2003*. Uppsala: Institutionen för hushållsvetenskap.
- Gronow, J. & Jääskeläinen, A. (2001). The Daily Rhythm of Eating. In Kjaernes, U (Ed.), *Eating Patterns - A Day in the Lives of Nordic Peoples*. (s.91-124). Lysaker: SIFO.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Livsmedelsverket. (1997). *Riksmaten 1997-1998 – Kostvanor och näringsintag i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Mennell, S., Murcott, A. & H. van Otterloo, A. (1992). *The sociology of food, eating, diet and culture*. London: SAGE Publications.
- Nakayama, Y. (1994). "Phenomenology" and qualitative research methods. *Seiroka Kango Daigaku Kiyo*, 20, 22-34.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. & Casey, M.A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of American Dietary Association*, Aug;99(8), 929-937.

O'dea, J.A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of American Dietary Association*, Apr 103 (4), 497-501.

Pearson, N., Ball, K. & Crawford, D. (2011). Predictors of changes in adolescents' consumption of fruits, vegetables and energy-dense snacks. *British Journal of Nutrition*, 105(5), 795-803.

Robinson, E., Blissett, J., & Higgs, S. (2012) Changing memory of food enjoyment to increase food liking, choice and intake. *British Journal of Nutrition*, 3, 1-6.

Salvy, S.J., Howard, M. Read, M. & Mele, E. (2009). The presence of friends increases food intake in youth. *American Journal of Clinical Nutrition*, Aug;90(2), 282-287.

Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F. & Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *American Journal of Clinical Nutrition*, Dec 94 (6), 2006S-2011S.

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours. *Journal of the American Dietetic Association*, 102 (3), 40-51.

Warde, A. (1997). *Consumption, food & taste*. London: SAGE Publications.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

7.1 Bilaga 1: Intervjuguide

Före:

Om c-uppsatsen: kort om syfte & upplägg av undersökningen.

Projektets syfte är att undersöka och försöka skapa en förståelse kring individer förhållande till mat, som ett fenomen.

Etiska frågor: fördelar/risker med att vara med, frivillighet, anonymitet och konfidentialitet, godkänna användning av bandspelare.

Bakgrundsfrågor: Vem är du, vill du berätta om dig själv? (Ålder, yrke, familjesituation/hushåll).

Frågor innan vi börjar?

Under:

- aktivt lyssnande, respekt, empati, förståelse, visa intresse för berättelsen, visa känslighet för värdeladdade ämnen. Prata lugnt! Tydlighet vid frågor!

Forskningsfrågor:	Intervjufrågor:
Hur ger det/har gett sig i uttryck i en social kontext?	Kan du berätta om ditt första matminne? I skolan? Hemma? Vad hände? Hur kände du då? Hur gick det till?
	Har du någon förebild som var/är bra på det här med mat: att laga mat/baka osv.? Varför? Hur har den påverkat dig?
	Hur ser du på att äta tillsammans med andra? Hur känner du för det? Tror du att det kan påverka dig? (vem du äter med) På vilket sätt?
	Tittar du på något matprogram i tv, hur upplever du de? Inspirerande/avancerade?
	Läser du några kokböcker/tidningar/på internet med recept? (något annat sätt?)

	Hur upplever du dessa?
	Hur ser det ut/såg det ut med mat på jobb/studier? Matlåda/lunch ute, matrast, själv/med andra? Hur har de matvanorna påverkat dig i nuläget?

Forskningsfrågor:	Intervjufrågor:
Hur upplever individen fenomenet, vilka erfarenheter finns och på vilket sätt förstås det?	Om jag säger mat, vad tänker du på då? Får du någon bild framför dig? Eller någon känsla?
	Kan du berätta om hur du äter? Matvanor/livsmedel/måltidsordning? Bra matdag/dålig matdag?
	Vad har mat betytt för dig (i livet)? Kan du berätta om några erfarenheter du gjort?
	Har du något intresse gällande mat? Matlagning, råvaror/livsmedel m.m.?
	Hur har det sett ut hos dig gällande matlagning (sedan du flyttade hemifrån)? Roligt/ett "måste"?
	Skulle du kunna berätta helt fritt om någon typ av favoritmat som du gärna äter? Något du inte gillar? Varför tror du att du har en sådan speciell känsla till den maten?
	Kommer du ihåg när du började värdera mat? Bra/dåligt, gott/äckligt, nyttigt/onyttigt? Hur gick det till och hur kände du då?

Forskningsfrågor:	Intervjufrågor:
Hur kan faktorer, händelser eller vändningar i livet ha påverkat individen gällande fenomenet?	<p>Kan du berätta om något/vad som har påverkat dig gällande din syn på mat? I så fall varför?</p> <p>Vad hände? Hur gick det till och hur kände du då?</p>
	<p>Kan du berätta om någon tidpunkt i ditt liv som din kosthållning drastiskt förändrades?</p> <p>Vad hände? Hur gick det till och hur kände du då? Hur hanterade du detta?</p>

Efter:

Sammanfattning av intervjun; medgivande/stämmer det här?

Jag har inga fler frågor, har du några? Vill förtydliga något eller tycker du att vi har missat något som borde komma fram? (innan jag stänger av bandspelaren?).

Stäng av bandspelare, reflektion efteråt: hur kändes det/upplevelse?

Skriv korta reflektioner/sinnesintryck direkt efteråt så att man inte glömmer av en viktig aspekt.