



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Hälsosam och lätt på enkelt sätt med rätt fett

En diskursanalys av informationsflödet kring fett som näringsämne i ett
hälsomagasin

Emmelie Gustafsson

Rapportnummer: VT12-76
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Ht/2012
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Hillevi Prell



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT12-76
Titel:	Hälsosam och lätt på enkelt sätt med rätt fett
Författare:	Emmelie Gustafsson
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Eva-Carin Lindgren
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	33
Termin/år:	Ht/2012
Nyckelord:	diskursanalys, fett, hälsa, kostbudskap, makt, media, socialkonstruktivism

Sammanfattning

Aldrig förr har media haft en sådan central roll i människors liv och idag ägnas ett stort intresse för hälsofrågor. Media är en känd plattform för näringslära, och information om kost och näring samt risker och fördelar relaterat till kost finns idag tillgänglig i alla typer av sammanhang. Debatten om fetter har på senare år varit stor och hälsomagasinet särskilt har en stor influens på människors hälso- och kostvanor. Därför kan det vara betydelsefullt att undersöka hur fett som näringsämne framställs i hälsomagasin. Syftet med studien är att beskriva och analysera vilka versioner av hur fett som näringsämne och fettrika livsmedel framställs i ett hälsomagasin. Studien tar sin utgångspunkt i socialkonstruktivismen. Urvalet bestod av sju nummer av hälsomagsinet Topphälsa från vårsäsongen 2011 och analyserades med hjälp av diskursanalys. Resultatet visade att tre versioner av fett som näringsämne framkom i Topphälsa; *Fett som ett nyttigt näringsämne för kropp och själ*, *Fett som ett viktreducerande och muskelstimulerande medel* samt *Fett som ett ohälsosamt näringsämne för individ och miljö*. LCHF- inspirerade fettbudskap får i de studerade artiklarna ett stort utrymme, men även budskap om fett som liknar de rekommendationer Livsmedelsverket förordar. Resultatet visar på att en spretig bild av kostråd förmedlas. Framställningen visar också i viss del på motstridiga budskap, vilket kan riskera att människor inte vet hur de ska förhålla sig till fett. Slutligen kan budskapen i hälsomagasinerna få konsekvenser för folkhälsan, på gott eller ont, i och med att de kan utgöra en betydande påverkansfaktor på människors hälsobeteenden.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

FÖRORD

Jag vill framföra ett stort tack till min handledare Eva-Carin Lindgren för all hjälp och stöd som jag fått under uppsatsarbetet. Jag vill även tacka övriga som varit mig behjälplig.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION.....	1
SYFTE.....	3
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	3
BAKGRUND.....	4
BEGREPPSFÖRKLARINGAR	4
<i>MASSMEDIER, MEDIA OCH MAGASIN</i>	4
<i>HÄLSA</i>	4
<i>FETTER</i>	4
FORSKNINGLÄGET	5
<i>FETT OCH HÄLSA</i>	5
<i>FETMA/VIKTNEDGÅNG i MEDIA</i>	8
<i>HÄLSA I MEDIA</i>	9
<i>GLYKEMISKT INDEX I MEDIA</i>	10
TEORETISK REFERENSRAM	10
<i>SOCIALKONSTRUKTIVISMEN</i>	10
<i>MAKTPERSPEKTIVET OCH FOUCAULT</i>	11
METOD.....	12
INKLUSION OCH EXCLUSIONS KRITERIER	12
URVAL OCH DATAINSAMLING	13
ETISKA HÄNSYNSTAGANDEN	14
DATAANALYS.....	15
RESULTAT	16
FETT SOM ETT NYTTIGT NÄRINGSÄMNE FÖR KROPP OCH SJÄL	17
<i>HÖG ANDEL/STOR MÄNGD FETT</i>	17
<i>BRA BALANS/SAMMANSÄTTNING AV FETT</i>	18
<i>TÅLIGT MATFETT</i>	19
<i>LÅG ANDEL FETT</i>	19
FETT SOM ETT VIKTREDUCERANDE OCH MUSKELSTIMULERANDE MEDEL	19



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

<i>HÖG ANDEL/MÄTTAT FETT</i>	19
<i>OMÄTTAT FETT</i>	20
<i>LÅG ANDEL FETT</i>	20
FETT SOM ETT OHÄLOSAMT NÄRINGSÄMNE FÖR INDIVID OCH MILJÖ	20
<i>HÖG ANDEL FETT/MÄTTAT/TRANS/"DÅLIGT" FETT</i>	21
<i>UPPHETTNING AV FETT</i>	21
DISKUSSION	22
METODDISKUSSION	22
RESULTATDISKUSSION	24
KONKLUSION (SLUTSATS)	27
IMPLIKATION (REKOMMENDATION)	27
REFERENSER	28

INTRODUKTION

Aldrig förr har media haft en sådan central roll i människors liv som nu (Sandberg, 2004). Medier föder samtalsämnen och diskussioner, men ger också människor en identitet, genom att de tar ställning i olika frågor, som media för på tal (Carlsson & Koppfeldt, 2003). De förser också människor med en bättre förståelse för sig själva och den värld de lever i. Mycket tid ägnas idag åt medier och allt fler aktiviteter genomsyras av mediala texter, bilder och tekniker såväl privat som inom arbetet. Det är väl känt att massmedia är en viktig social inrättning i varje modernt samhälle (Gupta & Sinha, 2010).

Hälsofrågor är ett ämne som riktas stort fokus och intresse åt, både från allmänheten och forskningen, men även inom media där hälsa som innehåll får ett allt större utrymme, särskilt i relation till kost, motion och kroppsvikt (Seale, 2004; Sandberg, 2004). När det gäller att informera människor i det som rör hälsofrågor har media under lång tid legat i täten och anses ha en stor betydelse i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet (Sandberg, 2004; Sandberg 2005). Sedan länge har vetenskapen inte längre monopol på spridandet av information om hälsofrågor och hälsorisker (Sandberg, 2004). Det finns idag en större efterfrågan och behov av korrekt, relevant, snabb och objektiv hälsoinformation för människor, samt en växande tillit till massmedia som den huvudsakliga källan till information (Gupta et al., 2010). För att aktivt kunna ta beslut som rör den egna hälsan och för att påverka sin hälsoutveckling är det viktigt med lämplig, väsentlig och lättförståelig hälsoinformation (Sandberg, 2005). Hälsofrågor är ett tacksamt ämne att ta upp i media då de ofta är omstridda, skapar diskussioner, pekar ut människor och framställs dramatiskt och fiktivt (Sandberg, 2004). Det uppseendeväckande och exceptionella får större utrymme än det vanliga och närstående vilket kan leda till att vanligare hälsorisker och faror underskattas samtidigt som det sällsynta och dramatiska överdrivs. Ett annat problem är att det stora informationsflödet av hälsobudskap försvårar för människor att kunna skilja den bättre hälsoinformationen från den sämre, som ofta är av mindre god kvalitet, vilket ökar risken för att människor blir förledda snarare än vägleda (Sandberg, 2005). Det är väl känt att massmedia, särskilt pressen, tv och radio, är mindre lämpade redskap för spridandet av vetenskaplig korrekt information angående hälsa och medicin, då de är benägna att underblåsa sensationer, förbise och tillåta ren felaktig information att spridas (Leask, Hooker & King, 2010). Det är även känt att media står för helt andra värden och mål jämfört med dem som arbetar inom hälso- och sjukvård. De har också olika innebörd i begreppen validitet, objektivitet och signifikans. Journalister tenderar b.l.a. att använda sig av anekdotiska eller retoriska bevis snarare än statistiska och lita på expertutlåtande

snarare än publikationer m.m. Dock har media även en annan sida (Ibid). Undersökning av reportrars attityder och utföranden visar att deras oro och ambitioner mycket oftare ligger nära dem de gör reportage om. Inte sällan kommer de i konflikt med redaktörer och producenter angående detta. Redaktörer och producenter i sin tur kommer i konflikt mellan de ekonomiska och strukturella kraven och deras egna värderingar och åtaganden. Media har makten att vända människors uppmärksamhet mot särskilda frågor och är en direkt påverkansfaktor på människors kunskaper, attityder och hälsobeteenden, men är även indirekt en påverkansfaktor genom de beslut i samhället som fattas på grundval av den information media ger (Gupta et al., 2010; Sandberg, 2005). Undersökningar visar att hälsomagasin särskilt är inflytelserika när det gäller att påverka människors hälso- och kostvanor (Ellison, White & McElhone, 2011). Det har påvisats i studier att kostråd om bantning i hälsomagasin ger ett starkt ohälsosamt viktkontrollsbeteende bland tonårsflickor som frekvent läser hälsomagasin (van den Berg, Neumark-Sztainer, Hannan & Haines, 2007). Studier kring medias hälsobudskap och dess påverkan på människor har dock bara studerats i liten skala (Persson, 2011).

Media är en känd plattform för kost- och näringsfrågor och information om kost och näring samt risker och fördelar relaterat till kost finns idag tillgängligt alltifrån massmedias tryckta eller elektroniska litteratur och icke-statliga organisationer till myndigheter, professorer och matindustrin (Ellison et al., 2011; Barnett et al., 2011; de Almeida et al., 1997). Den information konsumenterna möter är ofta svårbegriplig och inkonsekvent och det är upp till konsumenterna själva att tolka informationen (Barnett et al., 2011; de Almeida et al., 1997). Ofta sker detta i kostrelaterade kristider som kan ha en stor inverkan på folkhälsan. Vetenskapliga resultat och riskbedömningar är inte alltid lätta att översätta till råd och riktlinjer som är enkla nog för allmänheten att förstå och särskilt inte när informationen är motsägelsefull, osäker eller för avancerad eller handlar om en viss sorts mat eller olika aspekter av den. Det är därför av stor vikt att strategierna och verktygen för kommunikationen om risker- och fördelar med mat förbättras (Barnett et al., 2011).

Debatten om fetter har på senare år varit stor, olika infallsvinklar har gjort sig gällande och förvirringen kring fett kan tyckas vara total (Bryngelsson, 2008; Sundberg & Hedbrant, 2008; Livsmedelsverket, 2012a; Sandberg, 2005). I ena stunden anses exempelvis fett farligt och bör undvikas till varje pris och i andra stunden påtalas Low Carbohydrates High Fat (LCHF)-dietens förträfflighet (Sandberg, 2005). Inom den vetenskapliga litteraturen har Livsmedelsverkets kostråd om fett ifrågasatts huruvida de är hälsosamma och förebygger hjärt- och kärlsjukdomar eller ej (Bryngelsson, 2008; Sundberg & Hedbrant, 2008). Debatten har också handlat om ifall elever ska dricka standardmjölk eller ej till maten och om lightprodukter ska användas eller inte (SVT Jönköpingsnytt, 2012; Eriksson, 2009; ekuriren.se, 2011). Livsme-

delsverket hävdar att det finns tillräckligt med bevis för att nu gällande kostråd ska fortsätta bestå (Livsmedelsverket, 2012).

Medias påverkan är helt klart en av huvudorsakerna till behovet att veta så mycket som möjligt om media och vad de kommunicerar (Gripsrud, 2002). Forskning kring medier och hälsa är ett relativt nytt område som är i behov av mer studier, då det finns luckor i kunskapen om hur hälsobudskap kommuniseras till allmänheten (Sandberg, 2005). För de som arbetar med hälsofrågor är det viktigt att förstå hur massmedier arbetar för att lättare kunna hantera hälsofrågorna (Leask et al., 2010). Dessutom kan människor som arbetar med folkhälsofrågor få ett bättre samarbete med massmedia om det finns större förståelse för hur hälsohygier konstrueras inom media. Med denna kunskap kan människor som arbetar med folkhälsofrågor ha bättre möjligheten att arbeta med media snarare än emot (Ibid). Då fett varit omdiskuterat på senare år och hälsomagasin särskilt påverkar människors hälso- och kostvanor (Ellison et al, 2011), kan det vara betydelsefullt att undersöka hur fett framställs i hälsomagasin.

SYFTE

Syftet med studien är att beskriva och analysera hur fett som näringsämne och fettrika livsmedel framställs i ett hälsomagasin.

FRÅGESTÄLLNINGAR

Vad är det för versioner och mönster av fett som framställs i ett hälsomagasin?

Hur mycket ”talutrymme” får de olika versionerna av fett i hälsomagasinet?

Med vilka budskap försöker hälsomagasinet disciplinera läsare att äta ”rätt” i förhållande till fett som näringsämne och fettrika livsmedel?

BAKGRUND

BEGREPPSFÖRKLARINGAR

Nedan presenteras de fem viktigaste och frekvent återkommande begreppen: massmedier/media, magasin, hälsa och fetter, för att tydliggöra sammanhanget för läsaren.

MASSMEDIER, MEDIA OCH MAGASIN

Begreppet media är en förkortning av *massmedium* (media eller medier i plural) och är ett uttrycksmedel där kommunikation med många människor på stora avstånd är möjlig, som i stort sett nås samtidigt av budskapet. (Carlsson & Koppfeldt, 2003). Massmedia ger både information och underhållning. Med termen massmedier förknippas oftast dagspress, veckopress, tidskrifter, radio och tv, film, reklam, video, cd-skivor samt böcker, internet och bloggar. Det associeras även med möjligheter att komma i kontakt med människor och åsikter av alla de slag.

Magasin är en benämning på tidskrifter där innehållet brukar vara varierande och som vanligen är tryckt på ett speciellt glansigt papper (Nationalencyklopedin, 2012).

HÄLSA

Den definition av hälsa som valts att utgå från i den här studien är att "*Hälsa är ett jämviktstillstånd av fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och andligt välmående, vilket både är en resurs och en förutsättning för mänskligt liv*" (Kostenius & Lindqvist 2006).

FETTER

Fetter är ett samlingsnamn för olika typer av lipider som kännetecknas av att de endast är lösliga i organiska lösningsmedel som t.ex. bensin, kloroform, hexan och eter (Abrahamsson, Becker & Nilsson, 2006). Fetterna är uppbyggda av olika kemiska föreningar vars egenskaper bestäms utifrån vilka fettsyror som ingår i fett. Dessa delas in i triglycerider, fria fettsyror, fosfolipider och steroler. Fetter kan vara antingen av mättad-, (omättad)trans-, enkel- eller

fleromättad karaktär, vilket ger dem olika kemiska egenskaper. Exempelvis blir ett fett mer flytande ju mer enkel- och fleromättade fettsyror det innehåller. För människan är fetter livsviktiga då de förutom energikälla även är bärare av de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K samt antioxidanter. De bidrar också med de essentiella fettsyrorerna Omega 3 och 6 som kroppen inte själv kan bilda utan måste därför tillföras via kosten.

FORSKNINGLÄGET

Nedan presenteras forskning om fettets påverkan på hälsan och vilka rekommendationer angående fettintag som nu gäller (Svenska näringsrekommendationer) till att börja med, under rubriken *Fett och hälsa*. Detta för att ge en grund för läsaren, och visa på vad forskningen visar som kontrast till hur media presenterar fett som näringsämne. Fokus ligger på forskning om fett kopplat till hjärt- och kärlsjukdomar, då det främst är denna sjukdomsbild och dess riskfaktorer (ex. fetma, diabetes, förhöjda blodfetter, högt blodtryck m.m.), som lyfts fram vad gäller fett och hälsa enligt Livsmedelsverket (2012b). Vidare presenteras tidigare studier inom liknande gebit. Dock ej inom vilka budskap om fett som näringsämne som florerar i media, eftersom forskningen där är bristfällig. Fokus ligger på diskursanalytiska studier inom snarlika områden som kropp, hälsa och kost i media, men även innehålls- och medietextanalyser och andra liknande studier. Den presenterade forskningen i denna studie har olika vetenskaplig tyngd nämligen avhandlingar, vetenskapliga artiklar och studentuppsatser. Anledningen är att det finns få vetenskapliga avhandlingar och artiklar inom området. Ämnena är följande: *fetma/viktning i media, hälsa i media samt glykemiskt index i media*.

FETT OCH HÄLSA

De svenska näringsrekommendationernas (SNR) syfte är att ge näringsmässiga riktlinjer för en kost som enligt dagens kunskap utgör grunden för en allmänt god hälsa (Livsmedelsverket, 2005). Rekommendationerna är grundade på det nu tillgängliga vetenskapliga underlaget och riktar sig primärt till friska individer. För individer med sjukdom och speciella behov kan det finnas behov av att anpassa kosten därefter. De svenska näringsrekommendationerna får inte ses slutgiltiga, utan hålls öppna för ändring när ny kunskap inom området framkommer. Enligt SNR för vuxna och barn över två år, bör intaget av mättade- och transfettsyror begränsas till cirka 10 % av det dagliga energiintaget (tio energiprocent/10 E%). Dessutom bör intaget av transfettsyror från delvis härdade fetter begränsas så mycket som möjligt. Mellan 10 till 15 E% bör intaget av enkelomättade fettsyror vara, medan fleromättade fettsyror bör bidra med

fem till tio E%. Av dessa bör omkring 3 E% vara essentiella (fleromättade omega 6 och omega 3) fettsyror (gravida och ammande minst 5 E%) och omkring 1 E% vara omega 3-fettsyror. Intag av fleromättade fettsyror på mer än 10 E% är inte att rekommendera, då ett högre intag inte ger några ytterligare hälsovinster och kan rentav vara skadligt. Totalt bör det dagliga fettintaget hamna runt 25-30 E%.

Majoriteten av forskarna i de artiklar som granskats, är eniga om att trans- och mättade fettsyror har en negativ effekt på hjärt- och kärlhälsan, medan omättade fettsyror (enkel-, och fleromättade fettsyror) har motsatt effekt. Mättat fett har visat sig öka serumkolesterolet, som i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Wahrburg, 2004). Det är främst de tre mättade fettsyrorerna laurinsyra, myristinsyra och palmitinsyra, som signifikant ökar low density lipoprotein (LDL-kolesterol) nivåerna (det onda kolesterolet) i kroppen. Laurinsyra minskar signifikant det goda kolesterolet high density lipoprotein (HDL-kolesterolet) medan myristinsyra och palmitinsyra inte har någon större effekt på HDL-nivåerna i kroppen (Micha & Mozaffarian, 2010). Korta- och medellånga mättade fettsyror har visat sig inte ha någon större påverkan på kolesterolnivåerna (Wahrburg, 2004). Det har däremot påvisats att stearinsyra har en viss HDL- kolesterol-sänkande effekt (Micha et al, 2010; Wahrburg, 2004). Det finns dock bevis för att vissa mättade fettsyror, exempelvis myristinsyra, palmitinsyra och smörsyra har viktiga specifika regulatoriska roller i kroppens celler (Rioux & Legrand, 2007).

Transfettsyror har visat sig öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar på samma sätt som mättade fettsyror (Wahrburg, 2004; Erkkilä, de Mello, Risérus & Laaksonen, 2008). Detta genom att de ökar blodfettsnivåerna i kroppen, ökar inflammationer och förkalkning av arteriella celler, samt minskar HDL-kolesterolnivåerna i plasma (Kummerov, 2009; Micha & Mozaffarian, 2009; Wahrburg, 2010). Dessa är kända riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar. De hämmar också enzymer som behövs för regleringen av blodflödet samt rubbar balansen av hormoner som har betydelse för inflammatoriska processer (Kummerov, 2009; Wahrburg, 2010). Enligt vissa studier ökar det också risken för ökad kroppsvikt, fetma och insulinresistens (Micha et al. 2009). Transfettsyror påverkar även funktionen av vissa celltyper, exempelvis hepatocyter, adipocyter, makrofager och endotelceller. De negativa fysiologiska effekterna uppkommer även vid konsumtion av små mängder transfettsyror (ca 2 % av det totala energiintaget). Transfettsyror bildas antingen naturligt av tarmbakterier i magen hos idisslande djur som sedan förtärs genom mejeri och köttprodukter, eller så framställs de industriellt genom att flytande vegetabiliska oljor reagerar med hydrogen gas och nickel så att de ombildas till transfettsyror (Mozaffarian & C Willet, 2007). Oljorna blir därmed mer hållbara och av fastare karaktär, utan att behöva använda de naturligt stabila men dyrare fetterna smör och ister. Det har undersökts huruvida transfettsyornas ursprung kan ha betydelse för hjärt- och kärlhälsan. Att

industriellt framställda transfettsyror utgör en betydande riskfaktor för hjärt- och kärlhälsan har bekräftats i ett antal studier (Mozzaffarian et al, 2007; Stender & Dyerberg, 2004). Forskning om naturliga transfettsyrors effekter på hjärt- och kärlhälsan är däremot begränsad. Dock anses de inte utgöra något större problem för hälsan pga. att nivåerna av denna grupp av transfetter är låga i livsmedel de förekommer i, till skillnad mot industriellt framställda transfettsyror. Resultatet av en enskild studie har dessutom visat att naturliga transfettsyror inte är associerat med en högre risk för hjärt- och kärlsjukdomar medan industriellt framställda fettsyror är det (Jakobsen, Overvad, Dyerberg & Heitmann, 2008).

Enkelomättade fettsyror har visat sig sänka och ha en skyddande effekt mot oxidation av LDL-kolesterolet (Wahrburg, 2004). Oxidation av LDL-kolesterol innebär att kolesterolets struktur förändras så att det inte längre kan tas upp av kroppens celler. Dessa förändrade LDL-partiklar tas därför om hand av makrofager varefter skumceller bildas. Denna process leder slutligen fram till utvecklandet av åderförkalkning, som är en utav riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar. När enkelomättade fettsyror, och särskilt oljesyra, intas istället för mättat fett, sänker det signifikant LDL- och det totala kolesterolet, på samma sätt som fleromättade fetter gör. Om endast intaget av enkelomättade fettsyror ökar samtidigt som intaget av de mättade fettsyrorna ökar har de enkelomättade fettsyrorna dock ingen större effekt på riskfaktorerna.

Fleromättade fettsyror (omega-6 och omega-3) har liksom enkelomättade starkt bevisat minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Wahrburg, 2010; Erkkilä et al, 2008.). Omega-6 och i synnerhet linolsyra, har en bevisad LDL- och totalkolesterolsänkande effekt när de intas istället för mättade fettsyror. Dock har en diet som består av en stor del fleromättade fetter även en HDL-kolesterol-sänkande effekt. Till skillnad mot enkelomättade fettsyror som endast visat sig sänka LDL-kolesterolet vid ett utbyte av mättade fettsyror har omega-6 fettsyror visat sig kunna sänka LDL-kolesterolet oberoende av oförändrat intag av mättade fettsyror. Denna minskning av LDL-kolesterolet är dock liten. Omega-3:s hälsofrämjande effekter på hjärt- och kärlhälsan är väl känt och under de senaste åren har det varit fler och fler studier som bekräftar detta (Ibid). Resultatet från några studier motiverar intag av omega 3 i primär och sekundärprevention av flera kliniska förhållanden exempelvis kranskärlsjukdom, plötslig hjärtdöd och hjärtsvikt (Calzolari, Fumagalli, Marchionni & Di Bari, 2009). Sänkta serumlipidnivåer har bevisats hos omega-3 fettsyrorna eikosapentaensyra (EPA) och dokosa-hexaensyra (DHA), men inte hos alfa-linolensyra (ALA) (Wahrburg, 2004; Erkkilä et al, 2008). ALA:s effekt på serumlipider är inte helt klarlagd, men den antas vara obetydlig. EPA och DHA hämmar very low density lipoprotein (VLDL) syntesen som gör att triglyceridinhållet i dessa partiklar minskar, medan partiklarna nästintill förblir intakta (Wahrburg, 2004).

Omega-3 fettsyror hämmar också inflammatoriska processer, gör blodet mindre koaguleringsbenäget, minskar risken för blodproppsbildning, minskar hjärtrytmrubbningar och ökar blödningstiden (Wahrburg, 2004; Swanson, Block & Mousa, 2012; Calzolari et al, 2009). Dessutom har dessa fettsyror visat sig vara viktiga vid fosterutveckling och har gett lovande resultat vid viktkontroll samt kognitiv funktion hos patienter med lätt Alzheimers sjukdom (Swanson et al, 2012). Ett för högt intag av fleromättade fettsyror leder till en ökad benägenhet för peroxidation av fettsyror, som tillsammans med LDL oxidation är en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar (Wahrburg, 2004). Därför finns ingen anledning att överdriva intaget av dessa fettsyror. De hälsosamma effekterna uppnås om mättade fettsyror byts ut mot enkelomättade. Det är också bevisat att risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar minskar med 10 % vid utbyte av mättade fettsyror mot fleromättade (Micha et al, 2010; Mozaffarian, Micha & Wallace, 2010).

FETMA/VIKTNEDGÅNG i MEDIA

I detta stycke presenteras forskning relaterad till fetma och övervikt samt viktnedgång i media. Forskningen är till stor del baserad på kandidatuppsatser, men även en doktorsavhandling har använts.

Det har framkommit att medier framställer att fetma som hälsorisk underskattas och att budskapen om fetma är mycket motsägelsefulla. Överviktiga/feta människor och övervikt/fetma framställs också negativt, likaså att överviktiga och feta kvinnor framställs på ett mycket mer negativt sätt än män i samma situation. Detta kan få betydelse för hur befolkningen ser på fetma och övervikt (Sandberg, 2004). Medier tycks även framställa att överviktiga och feta barn huvudsakligen framställs negativt och att fetma och ohälsa som begrepp till stor del kopplas samman (Berglund & Karlssons, 2006). I vissa tidningar tenderar överviktiga människor dessutom att uteslutas från artikelmaterialen medan det också tycks finnas en stark normativ uppfattning om vilka personer som anses vackra och hälsosamma och dessa tillskrivs vara i kontroll, beslutsamma och självreglerande (Nobrell & Perssons, 2007). Det visar sig också att dagspressen handlar mer om att roa än att informera och att media stödjer sina uttalanden genom att framhålla ”experter” inom diverse områden när de vill få ut ett budskap (Sandberg, 2004; Larsson & Smedberg, 2011). Dessa ”expertuttalanden” visar på en enkelhet i att ändra vanor (Larsson & Smedberg, 2011). De mest framträdande diskurserna som framkommer i viss dags- och kvällspress utifrån begreppen *orsak*, *åtgärd* och *ansvar* är det *individen*, *skolan*, *livsmedelsindustrin* och *flera aktörer gemensamt* (Paulsson, 2006). Övervikt och fetma gestaltas ofta som ett samhällsproblem i dags- och kvällspressen. Dock finns en liten

del som inte framställer fetma och övervikt som ett samhällsproblem (Ibid). Ofta erbjuds olika ”mirakelkurer” för viktnedgång, genom artiklarna (Larsson & Smedberg, 2011). Det finns också många framgångshistorier från människor som lyckats gå ner i vikt och i samband med detta nämndes oftast Aftonbladets viktklubb (Ibid).

HÄLSA I MEDIA

I följande text presenteras studier där syftet varit att undersöka hur begreppet hälsa gestaltas i media. Forskningen baseras på såväl vetenskapliga artiklar, en D-uppsats som kandidatuppsatser.

I Nya Zealands huvudsakliga massmedia, har det visat sig att det mest frekvent rapporteras om smittsamma sjukdomar, följt av miljöfrågor, allmänna hälsorisker och användandet av tobak och alkohol (McCool, Cussen & Ameratunga, 2011). Kroniska sjukdomar, skador och dess bestämmandefaktorer rapporteras det dock om mindre frekvent. Det har också visat sig att 18 % av artiklarna i Italiens tre populäraste dagstidningar behandlade kostrelaterade risker och särskilt ämnen som BSE, fågelinfluensa och dioxin (Carducci, Alfani, Sassi, Cinini & Calamusa, 2011). I samma studie undersöktes dessutom informationskällor, kunskap och riskuppfattning angående livsmedelssäkerhet hos medborgarna. Det visade att en stor del av befolkningen förändrat sina kostvanor, åtminstone tillfälligt, på grund av den information massmedia gett. TV var den huvudsakliga källan till information om livsmedelssäkerhet. De flesta tillfrågade hade hört nyheter om BSE, fågelinfluensa och dioxin, men kunde inte minnas om de hört nyheter om listerios, brucellos eller tyfus. Trots medias alarmrapporter, tenderar människor ofta att strunta i livsmedelssäkerhet i praktiken.

Hälsa kan gestaltas på olika sätt beroende på i vilka sammanhang det ses i. Olika studier om hur hälsa framställs i hälsomagasin, dags- och lokalpress samt tv-program har även haft olika fokus och därmed olika resultat. Det har visat sig att hälsomagasinen *Fitness Magazine*, *Hälsa*, *ToppHälsa* och *i Form* använder sig av ”vi och dem” – uppdelningar och ger ett dubbelt budskap i fråga om skönhet (Nilsen, 2006). Det framhålls att det yttre inte har någon betydelse samtidigt som det motbevisas i texterna. Att ha hälsa innebär att vara smal och vältränad. Övervikt däremot anses vara förenat med ohälsa. Hälsomagasinet *Må Bra*, kan hälsa ses ur ett medicinskt, fysiskt, psykiskt, socialt, andligt och emotionellt synsätt (Franjkovic, 2009). De diskurser som framträder i texterna är *Medicin*, *Kost*, *träning & vikt*, *Personligt*, *Skönhet & välbefinnande* samt *Övrigt*. Med övrigt menas bland annat korta faktabaserade notiser om hälsa samt insändare. Bilderna och rubrikerna förmedlar ett budskap om uppmuntran att förändras, för att bli smalare och mer hälsosam. Artiklarna tog även upp läsarnas underförstådda föreställningar om vad som borde eftertraktas och undvikas samt uppmuntrade läsarna till för-

ändring av livsstil och vanor för ett hälsosammare och smalare liv. Det har visat sig att den kroppsliga hälsan i svensk rikstäckande press och lokalpress konstrueras genom de huvudsakliga diskurserna; diskursen om ohälsa, diskursen om hälsa, diskursen om det vetenskapliga samt den utbildande diskursen (Rönnbäck & Johansson, 2011). I denna studie har det även framkommit att det språkbruk som används när det talas om hälsa är; hälsa i termer av hot, nivåskillnader, anvisningar & uppmaningar, beskrivande ord, vetenskapligt språk och verklighetsförklaring. I tv-programmet Toppform är de mest dominerande diskurser som framträdde kostdiskursen och motionsdiskursen. (Larsson, 2010). Det framkommer även att Toppform inte avviker från den rådande diskursen, som innebär att kroppen ses som ett föremål för konsumtion, där det handlar om att konsumera sig till skönhet.

GLYKEMISKT INDEX I MEDIA

Då forskning kring området kost i media varit bristfällig presenteras endast en studie omkring glykemiskt index i media. Studien som presenteras är en kandidatuppsats.

Studien behandlar hur begreppet GI framställs i svensk morgon- och kvällspress (Aftonbladet och Dagens nyheter) samt vilka uppfattningar och mönster om kost som denna framställning förmedlar (Douglas & Sundström, 2006). Resultatet visar att det finns tydliga skillnader mellan de olika tidningarnas sätt att framställa GI på. I aftonbladet framställs GI på ett positivt sätt där GI-dieten beskrivs som en god kosthållning och som förespråkas vid viktning. Dagens nyheter har en mer negativ syn på GI-dieten och förespråkar verken dieten som en god kosthållning eller som ett lämpligt sätt att gå ner i vikt på.

TEORETISK REFERENSRAM

SOCIALKONSTRUKTIVISMEN

Begreppet *Social konstruktion* utformades av Berger och Luckman i verket *The Social Construction of Reality*, där begreppet beskrevs som en social teori i syfte att klargöra hur den sociala verkligheten tolkas och framställs av människor (Barlebo Wenneberg, 2001). Allt det som uppfattas som kunskap i samhället bör studeras. De myntade inte någon huvudsaklig skillnad mellan sann och falsk kunskap utan överlämnar de mer kunskapsteoretiska frågeställningarna som tex. problematiken om sanningen, till filosoferna. Socialkonstruktivismen är en teoretisk inriktning som har som utgångspunkt att det inte finns någon objektiv verklighet som existerar självständigt eller är fri från tolkningar (Börjesson & Palmblad,

2007). Verklighet ses som en social konstruktion, dvs. en mental gestaltning av denna. Detta synsätt kan ses som en förlikning med somliga traditionella 1800-1900-tals åskådningar som rationalism, humanism, positivism och realism för att nämna några utav dem (Barlebo Wenneberg, 2001). Socialkonstruktivismen kännetecknas också av att den har ett kritiskt synsätt där det direkta och uppenbara inte tas för givet utan ses som en mask till den verklighet som gömmer sig bakom, den verkliga verkligheten. Syftet är därför att avslöja de ytliga företeelserna som bakomliggande orsaker styrs av och att försöka visa på den egentliga grunden. Framställningar av samtal, texter och bilder exempelvis är det som studeras medan bakomliggande fakta läggs åt sidan (Börjesson et al., 2007). Eftersom kunskap är meningsskapande kan inte verkligheten återges trovärdigt (Ibid). Kunskaper kommer inte till av sig själv utan uppkommer och formas ständigt genom människors direkta eller indirekta (genom andra människors) erfarenheter (Sandberg, 2004). Språket är här den huvudsakliga informationskanalen som hjälper till att ordna, dela in och förstå saker runtomkring. Det har en viktig innebörd för uppfattningen om verkligheten eftersom verkligheten konstrueras i och med att språket används (Börjesson et al., 2007). Verkligheten formas när samband uppstår genom att ge namn till saker, enskilda människor, folksamlingar eller händelser. I denna studie används socialkonstruktivismen för att beskriva och analysera hur fett som näringsämne och fettrika livsmedel framställs i ett hälsomagasin. Alltså kan budskap om fett ses som en social konstruktion där uppfattningar, attityder och förståelse för ämnet framkommer i text och bild (Sandberg, 2004). I denna undersökning har dock endast texter valts att analyseras. Framställningen av budskap angående fett kan få konsekvenser för förståelsen av fett. Utgångspunkten är även att tillgången på den information som finns tillgänglig kan ha en påverkan på människor och att journalisterna har en viktig uppgift att tillhandahålla lämplig och användbar information om hälsofrågor för läsarna.

MAKTPERSPEKTIVET OCH FOUCAULT

Framställningen av budskap om fett som näringsämne och fettrika livsmedel i ett hälsomagasin i massmedia kan även ses ur ett maktperspektiv, då massmedia utövar en form av makt på sina konsumenter. Det betyder att det i den information som media tillhandahåller finns uppfattningar om vad som är av vikt och vad som är väsentligt samt vad som inte är det. Det sker här en karaktärsdaning eller fostran som kallas socialisation (Öhman, 2008). Ofta förknippas begreppet makt med tvång, förtryck och berövande av människors frihet, men även med vem eller vilka som besitter och utövar makt (Ibid). Ibland används maktteorier av olika slag för att förklara maktstrukturer i exempelvis ekonomiska och politiska system inom den samhällsvetenskapliga forskningen (Ibid). Intresset riktas då många gånger åt de som är ansvariga för

besittande av makten. Även på vilket sätt klass- och könssystem presenteras är ofta av intresse inom samhällsvetenskapliga studier. Här läggs ofta fokus på den punkt makten utgår från. En idéhistoriker och filosof som ägnat mycket uppmärksamhet åt maktbegreppet är Michel Foucault (Björklund 2008). Foucault såg på maktbegreppet ur en annan synvinkel. Han ansåg att makt är relationell vilket innebär att den endast existerar i relation mellan människor. Den är ständigt cirkulerande mellan individer och utgör sociala världen på ett effektivt sätt så att det både möjliggör och förhindrar vissa sätt att beskriva och uppfatta världen omkring oss. Foucault intresserade sig för hur makten utövas och händelseförloppet i dessa typer av relationer och inte av maktutövarna och på vilket sätt makten legitimeras (Tullgren, 2004). Hans syn på maktutövning är en typ av styrningsstrategi som kan förklaras med en uppfattning om hur människor ska betraktas och hur de ska styras och disciplineras. Istället för att det handlar om uppdelning mellan människor som har makt och de som saknar makt handlar det snarare om en styrning som disciplinerar hur vi ska se ut, vara och göra. Syftet är att måna om människornas välgång, tillfredsställa och se till dess behov. Foucault ansåg också att makt och kunskap går hand i hand (Nilsson, 2008). Också makt och handling ansåg han vara tätt sammanvävda med varandra då han påstod att makt endast kan existera i form av utövad makt. Denna studie tar Foucaults syn på makt som utgångspunkt.

METOD

INKLUSIONS- OCH EXKLUSIONSKRITERIER

Ursprungligen var tanken att undersöka hur hälsomagasin framställer fett i allmänhet, men begränsades till att endast gälla budskap om fett som näringsämne, dvs. budskap om fettintag och vilka argument till fettintaget som framläggs. För att specificera forskningsområdet och underlätta analysen utvecklades en del kriterier. Första kriteriet var att det skulle finnas en förklaring till varför rekommendationen gavs. Det räckte således inte med att uppmaningen var att äta fett utan att förklara anledningen till uppmaningen. Ett annat kriterium var att materialet skulle vara i form av ”direkta uppmaningar”, alltså där budskapet var en slags uppmaning om intag av fett. Exempel på detta är artiklar som presenterar olika typer av dieters fördelar. Meningsbärande enheter där fettintag uppmuntrades till ”indirekt”, dvs. där målet var att inspireras utav andra människors livsstilsskildringar/livsstilsförändringar eller dylikt, valdes därför bort. Slutligen var kriteriet att meningsbärande enheter som handlade om speci-

fika fettrika livsmedel, som exempelvis avokado och lax, också gjorde en koppling till någon typ av fett, för att räknas med till de utvalda texterna. Anledningen till detta kriterium var att texter om fettrika livsmedel (som även innehåller andra näringsämnen än fett) som inte hade som syfte att ge råd om fett, annars skulle komma med i urvalet och ge ett snedvridet resultat. Exempel på texter som nästan uteslutande sållades bort var chefredaktörens sida, livsberättelser, intervjuer, förord med få undantag samt annonser som inte gällde direkta uppmaningar om fettintag. Texter som valdes ut var artiklar om hälsoteman, frågespalter, annonser och testpanelen som gällde direkta uppmaningar om fettintag samt ingresser till receptsamlingar där fettintag uppmuntrades till. I ett tidigt skede var det också tänkt att fyra olika hälsomagasin skulle användas i undersökningen. Dock skulle det bli ett alltför stort arbete, därför reducerades ursprungstanken till att istället gälla ett hälsomagasin. Då arbetet påbörjades beslutades att ett magasin under ca ett års tid eller så att det blev tillräckligt stort omfång med data skulle bli underlaget.

URVAL OCH DATAINSAMLING

I urvalet blev hälsomagasinet *Topphälsa* det naturliga valet då det är ett relativt nytt hälsomagasin som började utgivas på 2000-talet, samt på grund av dess lättillgänglighet genom bibliotekets sökmotor *Mediearkivet*. *Topphälsa* grundades år 2004 och är ett hälsomagasin som skriver om träning, kost och skönhet ur ett hälsoperspektiv (Bonniers tidskrifter, 2012). Magasinet vänder sig främst till kvinnor som är intresserade av hälsofrågor, men även män läser den. Enligt statistik är 88 % av läsarna kvinnor och 12 % män och den genomsnittliga läsaren är en 38-årig kvinna. I denna undersökning gjordes inget urval på grundval av den genomsnittliga läsaren. I fråga om urval om kön fanns det däremot en önskan att undersöka ett magasin som särskilt vänder sig till kvinnor då de, enligt studier, påverkas lättare än män av hälsobudskapet (Ellison et al., 2011; van den Berg et al., 2007). *Topphälsa* har stor räckvidd och finns i de flesta välsorterade affärer som säljer tidningar. Magasinet utges fjorton gånger om året med runt 52000 upplagor per år. År 2006 låg *Topphälsa* tvåa i mest ökade upplagor bland tidningar (Resumé, 2012). I urvalet användes texter som behandlade kostråd om fett från sju nummer av magasinet under det första halvåret, vårsäsongen, år 2011.

Sökordet ”fett” användes till en början, men sökordet innebar att endast texter där ordet ”fett” ingick visade sig. På detta sätt uteslöts alla texter som inte innehöll ordet ”fett”, men som ändå handlade om ämnet i fråga. Därför användes fortsättningsvis inget sökord i artikelsökningen, som resulterade i att alla *Topphälsas* artiklar som låg ute på *Mediearkivet* kom med i sökningen. Därefter gjordes en begränsning till år 2011. Genom artiklarna gick det att få till-

gång till hela magasinets innehåll, sida för sida, genom att klicka framåt eller bakåt på pilarna som fanns i dokumentläsaren. Endast de texter som berörde fettområdet skrevs ut efter att alla texter hade skummats igenom. Nummer tre, fyra, fem och sju under våren 2011, inskaffades via Mediearkivet medan resterande magasin: nummer ett, två och sex under samma period, fick lånas på biblioteket.

ETISKA HÄNSYNSTAGANDEN

Det finns fyra forskningsetiska principer att ta hänsyn till. Dessa är kravet om att informera uppgiftlämnaren/undersökningsdeltagarna om studiens syfte, kravet om samtycke till studien, kravet om konfidentialitet samt kravet om att de insamlade uppgifterna endast få användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, u.å.). Den första principen angående informering av deltagarna om studiens syfte var i denna studie inte aktuell då principen avser individer. Studiens syfte var att beskriva och analysera vilka versioner av hur fett som näringsämne och fettriika livsmedel som Topphälsas framställer, snarare än att utpeka enskilda skribenter som ligger bakom artiklarna. Den andra principen som gäller samtycke var heller inte aktuell i denna studie då information som hämtats från massmedia ej behöver efterfrågas om samtycke. Den tredje principen avseende konfidentialitet som innebär att forskaren i största möjliga mån tar hänsyn till personers integritet är i egentlig mening inte heller här aktuell. Med tanke på studiens syfte har hänsyn ändå visats, då inga personer utgetts i studien. Den fjärde och sista principen där de insamlade materialet endast bör användas för forskningsändamål utgör inga hinder då materialet använts endast för detta ändamål. Slutligen kan det vara av värde att påpeka att såväl forsknings- som individskyddskravet inte är ett krav, utan ska vid varje tillfälle vägas mot varandra. Dessutom vore det oetiskt att avstå från undersökningar som kan komma att påverka människors att bedriva forskning kring faktorer som kan komma att t.ex. höja människors medvetenhet i stort som på sikt bl.a. kan förbättra hälsan (Ibid)

DATAANALYS

Alla texter i tidningarna skummades igenom utifrån undersökningens syfte varefter meningar som behandlade fett markerades. Därefter gjordes en så kallad kodning, vilket innebar att alla utvalda textstyckens innehåll sammanfattades i marginalen med några få ord. Koderna skrevs ned för hand på ett stort pappersark för att visa de olika framställningarna om fett som näringsämne överskådligt. Efter att detta var gjort skrevs alla koder ned i ett dokument på datorn. Koder av liknande karaktär placerades sedan samman i olika grupperingar av koder, som bildade olika versioner av fett som näringsämne. Därefter sattes de grupper av koder inom versionerna som liknade varandra samman, så att de kunde illustrera olika dimensioner av en och samma version. Olika fetter ansågs ge varierande resultat och det avgjorde dimensionerna i versionerna. Slutresultatet utmynnade i totalt tre olika versioner av fett som näringsämne med ett varierande antal dimensioner av versionerna. Slutligen räknades varje versions koder för att bedöma vilken version som förespråkades mest i magasinet följt av den som förespråkades näst mest osv. (se bilaga 1).

Vid framtagandet och tolkning av de olika versionerna har en diskursanalytisk ansats använts. Begreppet diskurs innebär en framställning av någonting, som kommit till genom ett antal uttalanden i en viss fråga (Korp, 2004). Diskurser blir inte till av sig själva utan skapas när människor uttalar sig i en särskild fråga i en viss situation som ett resultat av tidigare uttalanden från andra människor och sammanhang. Diskursanalys har sin grund i socialkonstruktivismen, där Foucault också här kan sammanknippas med denna analytiska ansats, som kan ses som både metod och teori (Winther Jørgensen & Phillips, 2000; Bergström & Boréus, 2005; Börjesson, 2009). Diskursanalys utgår från att språket påverkar tankar och uppfattningar om verkligheten (Korp, 2004). Den används för att försöka förstå på vilket sätt språket används i tankebyggnader och uppfattningar om den sociala verkligheten, samt för att analysera språkliga uttalanden, vanligen i skrift. Fokus ligger inte på människors föreställningar och ståndpunkter utan på hur konstruktioner om verkligheten kommer till och förs vidare. Diskursanalys kan också relateras till makt och maktordningar av olika slag, då språkets mönster begränsar sättet på hur människor tänker och agerar, i och med att språk och handling hör samman (Bergström et al., 2005). Ett exempel på detta är ”ekonomisk kris” där sättet språket används på kan påverka vilka föreställningar människor får av den ekonomiska krisen och handla därefter. På samma sätt kan språkliga framställningar om fett påverka människors syn på fett vilket i sin tur kan leda till att människor handlar utefter det de hört och sett. Den bild media förmedlar av fett, kan uppfattas som en verklighet för dem som läser hälsomagasinen samt utgöra en maktfaktor. Därför har en diskursanalytisk ansats använts då ett diskursanalytiskt

tankesätt innebär att språket påverkar tankar och uppfattningar om verkligheten som blir till en maktfaktor (Korp, 2004; Bergström et al., 2005).

RESULTAT

Nedan presenteras de versioner av fett som näringsämne och fettrika livsmedel som framställs i hälsomagasinet Toppåhälsa. De tre versionerna som analyserades fram var: *Fett som ett nyttigt näringsämne för kropp och själ*, *Fett som ett viktreducerande och muskelstimulerande medel* samt *Fett som ett ohälsosamt näringsämne för individ och miljö*. Dessa versioner i sin tur består av ett flertal olika dimensioner, där det finns olika tillvägagångssätt för att uppnå ett visst resultat, exempelvis leva hälsosamt. Dessa tillvägagångssätt kan vara att äta en stor andel fett, använda ett tåligt matfett vid stekning eller äta omättat fett, för att ta några exempel. Många gånger kunde flera olika versioner av fettdiskursen finnas i en och samma artikel. Ibland kunde även dubbla budskap finnas med i ett och samma nummer. Vanligt förekommande var att budskap om fett i syfte att ha hälsa framhålls i sammanhang där också budskap om fett i syfte att förlora vikt finns med. Dock uttrycks det inte i texterna att viktnedgången i sig är hälsosam utan istället att dieten både är hälsosam och leder till viktnedgång på samma gång. När det handlar om dubbla budskap framställs det exempelvis att intag av en hög andel fett är hälsosamt samtidigt som det framställs att en låg andel fett har samma effekt. Flertalet av texterna speglar någon form av diet för att människor ska kunna uppnå resultat. Budskap om fett som påminner om LCHF-dietens syn på fett, som även kallas ”fettdieten” eller ”njut-armetoden” får i de studerade texterna ett stort utrymme, särskilt inom viktversionen av fettbudskap. Dessa budskap går ut på att äta så mycket fett som möjligt, mättat som omättat, av ett antal olika orsaker. Trots detta är det ändå vanligt med budskap som liknar de rekommendationer Livsmedelsverket ger om fett sett ur ett hälsoperspektiv, som visar på nyttan av att äta mer av det omättade fett och mindre av det mättade fett och transfett. Sedan finns också en del råd som förespråkar en mager kosthållning för att förlora vikt eller få ett gott samvete. Budskapen som inspireras av LCHF-dieten och Livsmedelsverket samt som förespråkar mager kosthållning för vikten, finns utspridd över alla versioner. Få nackdelar och snabba resultat påvisas med dieterna som beskrivs i texterna.

FETT SOM ETT NYTTIGT NÄRINGSÄMNE FÖR KROPP OCH SJÄL

Hälsoaspekten av fettintag var den version av fettdiskursen som fick mest ”talutrymme” i texterna. Med mest ”talutrymme” menas flest meningsbärande enheter. I denna version framställs fett som ett nyttigt näringsämne för såväl kropp som själ. Den fysiska aspekten av hälsa är att äta fett för att må bättre och få en mer välfungerande och friskare kropp, orka bättre och minska risken för olika typer av sjukdomar. Sett ur ett psykiskt perspektiv på hälsa handlar det om att känna sig bättre till mods genom ett stabilare humör och att kunna njuta av god mat med gott samvete. Det uttrycks i texterna att de hälsorelaterade resultaten (både fysiska och psykiska) uppnås genom att antingen äta livsmedel/måltider med hög andel fett, att njuta genom frossning, livsmedel/måltider med låg andel fett (magert), omättat fett/nyttigt fett, livsmedel där fett balanseras av kolhydrater och protein/bra sammansättning av fettsyror. Ibland omnämns fetterna i form av fettrika livsmedel som olivolja, nötter och avokado där det uttrycks att dessa livsmedel rekommenderas antingen på grund av dess låga innehåll av mättat, hög halt av omättat fett eller så rekommenderas de ospecificikt för att de innehåller ett ”nyttigt” fett.

HÖG ANDEL/STOR MÄNGD FETT

En rad hälsoeffekter och kroppsligt utseendemässiga fördelar, som ett stabilare humör, bättre sömnrhythm, välmående mage samt friskare, piggare, och uthålligare kropp framställs i hälsomagazinet vara ett resultat av ett intag av en hög andel fett. ”Laga LCHF som en lapp (...) Resultatet? En friskare och uthålligare kropp, ett jämnare blodsocker, bättre sömnrhythm, mindre kroppsfett och mer muskler, säger Björn Ferry” (Topphälsa, 2011:3, s. 75).

Frosseri av fettrika livsmedel/måltider uttrycks som det ultimata alternativet för den njutningslyste. Med en sådan kost behöver ingen oro sig för viktuppgång eller ha dåligt samvete, utan de kan snarare frossa. ”Ta gärna en extra runda på julbordsbuffén. Snåla inte med den rökta laxen eller nötknäppandet. Med LCHF-julmaten kan du njuta hela julen utan att behöva oro dig för trivselkilona som gärna dyker upp samtidigt som tomten” (Topphälsa, 2011:1, s. 90).

OMÄTTAT/"NYTTIGT" FETT

Det kommer även till uttryck i hälsomagasinet att intag av omättade fetter är betydelsefullt för att få en välmående hud och att tillföra kroppen livsnödvändiga fetter som kroppen inte själv kan tillverka för att undvika bristsjukdomar.

För att växa och utvecklas på ett normalt sätt behöver barn en balanserad kost. I den ingår livsnödvändiga fetter. Livsnödvändiga fetter fungerar som byggstenar för kroppens celler, de hjälper helt enkelt cellerna att växa och fungera på ett bra sätt. Men varför kallas de livsnödvändiga? Jo, det är faktiskt så att kroppen inte kan producera dessa fetter själv, utan de måste komma från kosten (Topphälsa, 2011:7, mildareklam).

Omättat fett framställs ge ett välmående hjärta och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och inflammationer.

Istället ska vi välja det goda kolesterolet som sänker det onda kolesterolvärdet. Det hittar vi i till exempel oliv- och rapsolja, fet fisk som lax och makrill, avokado, nötter och linfrön. I fet fisk hittar vi även omega 3 som sänker blodfetter och verkar antiinflammatoriskt och omega 6 som sänker kolesterolvärdet (Topphälsa, 2011:2, s. 24).

I de fall då de omättade fetterna/nyttiga fetterna framställs i form av specifika fettrika livsmedel, framhålls det att de ska ätas på grund av de ”bra” eller ”nyttiga” fetterna har positiva effekter på vissa funktioner i kroppen som exempelvis hjärtat, men också för dess begränsade innehåll av mättat fett som framställs som ”de mindre bra” fetterna. *”Avokadon är faktiskt den enda frukten (jo, det är en frukt!) som är fullmatad med enkelomättat fett. Detta gröna guld ger gott om energi av den där nyttiga sorten som hjärtläkare gillar (...)*” (Topphälsa, 2011: 4, s. 85).

BRA BALANS/SAMMANSÄTTNING AV FETT

I vissa fall framställs det hälsosamma i att ha en bra balans mellan fett med kolhydrater och protein eller en bra sammansättning av fettsyror som finns i vissa specifika fettrika livsmedel och som bl.a. är bra för humöret. *”(...)men det finns mellanmål som är betydligt bättre för din hälsa och ditt humör (...) Det bästa valet är en mix av torkad frukt/bär, nötter och frön. Då blir det en bra balans mellan kolhydrater, fett och protein”* (Topphälsa, 2011: 3, s. 81).

TÅLIGT MATFETT

Det framträder även en bild av hälsovinsten med att använda ett lämpligt matfett vid matlagning, som tål höga temperaturer utan att näringsämnen förstörs. Även i detta fall är det specifika fettrika livsmedel som belyses. ”I motsats till olivolja, som funkar bättre till dressing, är rapsolja utmärkt att steka och baka i. Den tål att hettas upp till höga temperaturer utan att näringsämnen i den förstörs” (Topphälsa, 2011: 5, s. 85).

LÅG ANDEL FETT

En del av budskapen om fett som kommer till uttryck i hälsomagasinet är att det är optimalt att äta en låg andel fett, även kallat magert och att välja magrare livsmedel framför fetare på grund av att det är hälsosamt, innehåller mer näringsämnen och leder till ett gott samvete. ”Skriv en lista på mat som du gillar men som inte är fet och som du kan äta med gott samvete. Titta på den när hungern slår till så vet du vad du ska handla och laga”. (Topphälsa, 2011:6, s. 61).

FETT SOM ETT VIKTREDUCERANDE OCH MUSKELSTIMULERANDE MEDEL

Denna version av fettdiskursen är den näst största och därmed en av de mest dominerande av de versioner som presenteras i denna undersökning. Det uttrycks i texterna att det är bra att äta fett för att gå ner i vikt samt att det påverkar faktorer som indirekt har en inverkan på vikten, som kontroll över hungern, sötsuget och blodsockret. Budskap om fett i syfte att gå ner i vikt alternativt behålla vikten finns i olika dimensioner. Dessa dimensioner är; Hög andel fett/mättat fett, omättat fett samt låg andel fett. Ibland kommer det till uttryck att vissa specifika fettrika livsmedel som exempelvis nötter och rapsolja leder till viktnedgång.

HÖG ANDEL/MÄTTAT FETT

Ibland framhålls det att intag av fettrika måltider alternativt en stor andel mättat fett, förutom att leda till viktnedgång också ökar fettförbränningen, minskar kropps- och underhudsfettet, ökar muskelmassan, förhindrar bukfetma, samt påverkar faktorer som indirekt har en inverkan på vikten. ”Bjud på nyttigt fet mat och gå ner i vikt-trots matfrossan. (...) Fett ger energi

som hjälper kroppen att öka förbränningen. Den energirika maten stannar längre i kroppen vilket gör att du håller dig mätt längre” (Topphälsa, 2011:1, s. 90).

Också viktnedgång utan hunger och kaloriräkning lyfts fram i texterna som ett argument till att äta livsmedel/måltider med hög andel fett. Så här kommer det bl.a. till uttryck i en artikel som handlar om ”njutmetoden” eller LCHF-dieten där det handlar om att äta lite kolhydrater och istället mer fett *”Gå ner i vikt utan att vara hungrig eller räkna kalorier”*(Topphälsa, 2011:3, s. 40).

OMÄTTAT FETT

I annat fall framhålls det att omättat fett som ibland omnämns i form av specifika fettrika livsmedel som exempelvis nötter, leder till viktnedgång och faktorer som indirekt påverkar vikten exempelvis genom minskat sötsug samt kontroll över hungern och vikten.”(...)enkelomättade fettsyror, som olivolja, nötter och avokado, balanserar blodsockret samtidigt som den sänker kaloriintaget och ökar förbränningen” (Topphälsa, 2011:2, s. 42).

LÅG ANDEL FETT

En tredje grupp av budskap om fett, förespråkar en låg andel fett i kosten, en så kallad mager kosthållning, där det rekommenderas att äta magert fett och att välja magrare livsmedel framför fetare för att det ger färre kalorier, ökar fettförbränningen, håller blodsocker och hunger i schack och leder till viktnedgång. *”Detta är mayodieten. En kalori- och fettsnål diet baserad på medicinsk forskning och vetenskapliga rön. Metoden garanterar snabb och säker viktminskning och lär dig enkla, sunda matvanor”* (Topphälsa, 2011:4, s. 45).

FETT SOM ETT OHÄLOSAMT NÄRINGSÄMNE FÖR INDIVID OCH MILJÖ

I denna version av fettdiskursen framställs fett som ett ohälsosamt näringsämne för individ och miljö. Det är den version som framstår som den minsta av de versioner som presenteras i denna studie. Inte alla fetter pekas ut som ohälsosamma. Inte heller kommer det till uttryck att det är viktigt att helt undvika fett. Däremot pekas ett för stort intag av fett eller specifika fetter ut som ohälsosamma. Ibland framställs dessa specifika fetter vara ohälsosamma som ett resul-

tat av ovarsam behandling i form av upphettning vid matlagning. När det handlar om specifika fetter, framställs många gånger transfett och mättat fett som ”boven i dramat”.

HÖG ANDEL FETT/MÄTTAT/TRANS/”DÅLIGT” FETT

Ett stort intag av mättat fett eller stor mängd fett i kosten framställs ge upphov till ohälsamma effekter på kroppen som igentäppta blodkärl, förhöjt kolesterol och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. ” (...)för mycket mättat fett är kopplat till höjt kolesterol och hjärt- och kärlsjukdomar” (Topphälsa, 2011: 3, s. 40).

Det kommer även till uttryck att ett intag av en stor mängd fett är ohälsosamt i samband med att resa, då det lätt kan orsaka illamående och kräkningar, dvs. åksjuka. ”Däremot bör du undvika måltider med mycket fett, eftersom det kan göra att du lättare mår illa”. (Topphälsa, 2011:6, s. 24).

I vissa fall uttrycks det att vissa specifika fettrika livsmedel som t.ex. palmfett eller en viss korvsort bör undvikas då de framställs som dåliga för hälsan och miljön. Det framställs exempelvis som dåligt för hälsan genom att de innehåller transfett, en stor mängd fett eller ”dåligt” fett.

UPPHETTNING AV FETT

Slutligen förekommer budskap där negativa konsekvenser av för mycket och ihärdigt upphettande av oljor i matlagningssituationer framförs. Här framläggs att upphettning påverkar oljans näringsinnehåll negativt, att negativa biprodukter bildas och att fettet förstörs som ett resultat av upphettningen ”Ju mer upphettning och ju längre tid det pågår, desto mer förstörs fettet. Det förstörs inte så att det försvinner, utan istället bildas det trista ämnen, däribland transfett, av det” (Topphälsa, 2011: 5, s. 47).

DISKUSSION

Undersökningens syfte var beskriva och analysera vilka versioner av hur fett som näringsämne och fettrika livsmedel framställs i ett hälsomagasin. Nedan diskuteras undersökningens metod och resultat.

METODDISKUSSION

I denna studie användes en diskursanalytisk ansats vid analys av materialet. Det finns flera fördelar med att använda en diskursanalys. En fördel är att diskursanalyser kan visa på de företeelser som människor tar för givet, de vedertagna "sanningar" som utgör det centrala i diskursen, samt kan frambara nya "sanningar" som därmed utmanar de redan etablerade sanningarna (Korp, 2004). Detta innebär att det som anses självklart och oproblematiskt blir ifrågasatt. Ytterligare en fördel är att diskursanalysen rekommenderar analys av makt och identitet så att olika aktörer i samhället inte får lika stor betydelse, dvs. att det som framkommer blir det viktiga och inte vem som framför det (Bergström et al., 2005). På grundval av dessa fördelar och för att diskursanalysens mening är att komma fram till vilket budskap en text förmedlar och vad författaren vill ha sagt, snarare än bakomliggande orsaker till varför budskapet framfördes, ansågs diskursanalysmetoden lämplig i förhållande till studiens syfte. Diskursanalysen har också fått en del kritik. Bland annat riskerar diskursanalysen att inta en idealistisk position, där verkligheten blir en konstruktion, en synvilla, genom att verkligheten förklaras genom föreställningar och begrepp. Om all verklighet skulle ses genom diskurser, skulle det inte finnas någon verklighet. En annan nackdel är diskursanalysens tendens till relativism, som innebär att ingen objektiv och generell kunskap existerar. Allt ses då som format av språket. Därav kan verkliga händelser som beskrivs med ett uttryckslöst språk och som inte håller sig till fakta riskerar att endast framstå som konstruktioner av verkligheten. Likaså kan texter som skrivs på det mest levande sätt framstå som sanningsenliga. Eftersom denna studie handlar om att beskriva och analysera vilka versioner av hur fett som näringsämne och fettrika livsmedel framställs i ett hälsomagasin, ansågs en kvalitativ metod passa bäst då kvalitativa metoder handlar om att gestalta något (Starrin & Svensson, 1994). En fördel med kvalitativa studier är att de oftast anses vara mer lättbegripliga för läsaren då resultatet skrivs ut på ett konkret och lättförståeligt sätt (Trost, 2005). Nackdelen är att det lilla och begränsade urvalet som används i kvalitativa studier och som används i denna studie, inte är representativt i statistisk mening. Dock är det inte denna studies mening.

Studiens kvalitet och trovärdighet diskuteras här utifrån begreppen tillförlitlighet, pålitlighet, överförbarhet och noggrannhet. Studien anses pålitlig och tillförlitlig med tanke på att dennes tillvägagångssätt utförligt beskrivs i metoddelen. Resultatet presenteras förutom i löpande text, även i form av citat och bilaga i slutet, där det går att se alla kostråd som framkommit. Det visar på en transparens i analysen (se bilaga 1). Utefter arbetets gång har studien diskuterats med handledare och andra personer som varit behjälpliga med uppsatsen, vilket ökar tillförlitligheten och pålitligheten ytterligare. Vad gäller överförbarheten är inte resultatet från denna studie representativt på alla hälsomagasin, då urvalet är litet och begränsat. Urvalet anses ändå lämpligt med tanke på en trolig anhopning av budskap om fett inför "bikinisäsongen". Dessutom anses förra årets upplagor av magasinet aktuella och tidsenliga, då nuvarande års alla vårnummer ännu inte hade kommit ut då studien påbörjades. Trots det lilla urvalet, är det ändå möjligt att även andra hälsomagasin framställer fett som näringsämne på liknande sätt, som det visat sig i denna studie. Ett mer representativt resultat kunde dock fås om studien hade gjorts på flera hälsomagasin. Studien uppnår också noggrannhet, då mycket tid lagts ned på insamling av data och dataanalys vid omsorgsfullt utväljande och granskning av texter. Det går att spåra originalkällorna i texten genom att referenser konsekvent anges i texten. I vissa fall var det svårt att bestämma vilka texter som var relevanta som underlag för studien. Svårigheterna låg i att besluta vilka textmaterial som skulle räknas med i studien. Detta för att fettdiskursen sågs genom "kostvetarglasögonen" istället för genom gemene mans ögon. Detta innebär exempelvis att fettinnehållande livsmedel uppfattades gälla fett, fastän dess egentliga mening snarare handlade om att rekommendera livsmedlet för dess innehåll av ett annat näringsämne, exempelvis protein. Koderna granskades bl.a. därför ett antal gånger utifrån studiens syfte för att radera de koder som inte motsvarade syftet. Koderna jämfördes också med originaltexterna vid ett antal tillfällen, för att få dem så nära originalet som möjligt. En faktor som möjligen kunde inverka på resultatet var att meningsbärande enheter i vissa fall hade ett vagt budskap, så att analysen och därmed kodningen försvårades. Därför blev de koder som detta gällde också svåra att placera i de olika versionerna.

Vid analys av texten framkom att hälsoaspekten av budskap om fett var störst, viktaspekten kom på andra plats och ohälsoperspektivet var den version som hade minst antal budskap om fett. Det är möjligt att viktaspekten i egentlig mening hade varit störst, om antalet artiklar som handlar om vikttnedgång hade räknats istället för antal meningsbärande enheter. Hälsovinster används ofta i texterna som argument till att bl.a. gå på en viss viktminskningsdiet och ibland förekom ett flertal olika hälsorelaterade argument i en och samma artikel om vikttnedgång. Detta kan möjligtvis ha påverkat att budskap om fett kopplat till hälsa blev fler till antalet än budskap om fett kopplat till vikttnedgång.

RESULTATDISKUSSION

Resultatet visar på en spretig bild av de budskap om fett som näringsämne som magasinet Topphälsa förmedlar i de texter som undersökts. Budskapen som ges har ett flertal olika syften där hälsoaspekten, tätt följt av viktaspekten är de mest vanliga. Detta är inte helt förvånande då det i liknande studier, visat att det inom media är ett stort fokus särskilt på viktning, men även på hälsa (Sandberg, 2004; Nobrell et al 2007; Nilsen, 2006; Franjkovic, 2009; Rönnbäck et al 2011; Douglas et al 2006). En trolig anledning till att hälsoaspekten får störst utrymme i Topphälsa är just att det är ett hälsomagasin. Även om det inte skiljde nämnvärt mycket mellan viktaspekten och hälsoaspekten av kostråden är det dock oväntat att viktperpektivet av fett inte blev den största versionen. Detta då det är ett så stort fokus på kroppsligt utseende i samhället idag, inklusive kroppsvikt (Sandberg, 2004; Nobrell et al, 2007; Nilsen, 2006).

Det som ytterligare bidrar till den spretiga bilden är att det inom varje version, viktaspekten exempelvis, ofta finns ett flertal olika dimensioner av budskap om fett dvs. olika vägar att uppnå samma resultat genom intag av olika typer av fetter. Exempelvis framkom det att mättat fett ledde till viktning samtidigt som det visade på att omättat fett eller specifika fettrika livsmedel ledde till viktning i ett och samma magasin. Framställningen av fett som näringsämne visar också i vissa fall på motstridiga budskap. Ett budskap om fett kan exempelvis vara att äta en hög andel fett för att det anses hälsosamt, medan ett annat istället kan vara att äta en låg andel eller begränsat med fett pga. att det anses hälsosamt. Fettfrågan tycks vara en ”never ending story”.

Studier bekräftar att allmänheten ständigt möter en otalig mängd kostinformation som ofta är motsägelsefull (de Almeida et al., 1997; Barnett et al., 2011). Detta talar för att hälso- och fettdiskursen inom media kan vara förvirrande för människor i allmänhet (de Almeida et al., 1997). Det riskerar att människor får svårt att veta hur de ska förhålla sig till fett (Sandberg, 2005).

Flertalet budskap om fett som framställdes, har någon koppling till en diet som oftast är en viktminskningsdiet, vilket inte är oväntat, med tanke på de många dieter som florerar i samhället idag. Att LCHF-dieten eller andra dieter som förespråkar att äta mycket fett, är ett ofta återkommande tema i Topphälsa, är inte förvånande eftersom dessa dieter blivit mycket ”på modet” under den senaste tiden. Samtidigt är det stor spridning av budskap som liknar de rekommendationer Livsmedelsverket ger, om att för hälsans skull äta mindre av det mättade fett, mer av det omättade och att inte överdriva intaget av fett, i motsats till det LCHF- me-

toden förordar. Det kan tyckas underligt med tanke på att de nuvarande näringsrekommendationerna angående fett fått en hel del kritik i samhället (Bryngelsson, 2008; Sundberg et al., 2008).

Det är värt att fundera på varför bantning och viktnedgång skrivs så mycket om i Topphälsa, när det inte är ett magasin om att banta. Även om det inte explicit uttrycks, dvs. i skrift, såväl i Topphälsa som i andra hälsomagasin (Franjkovic, 2009; Nilsen, 2006) att bantning, viktnedgång och smalhet sammankopplas med något gott, eftersträvansvärt och hälsosamt, kan det ändå underförstått framstå på så vis. Genom att frekvent skriva om viktnedgång och framlägga hälsofördelarna med de många viktminskningsdieter och liknande som omnämns i magasinet, uppmuntras människor till beteendet, vilket i sin tur ger förståelsen att viktminskning anses som något gott, eftersträvansvärt och hälsosamt. Det sker här en disciplinering, en slags inläring från medias sida. Detta kan ha att göra med att fetma och övervikt är en väl känd riskfaktor för flera kroniska sjukdomar som exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar (Abrahamsson et al., 2006). Viktnedgång i detta fall kan ge en stor hälsovinst (Ibid). Det kan även ha att göra med att det är psykiskt hälsosamt för en överviktig person att gå ner i vikt, då denne kan känna sig mer tillfredställd med sig själv efter en viktnedgång och därmed få bättre psykisk hälsa. Dock kan det tvärtom bli rent ohälsosamt, såväl psykiskt som fysiskt, när viktnedgången används som ett redskap i strävan efter den ”perfekta” kroppen. Det bekräftas bl.a. i studien av van den Berg et al (2007), där det visat sig att artiklar om viktnedgång i hälsomagasin kan ha ett starkt ohälsosamt viktkontrollsbeteende bland tonårstjejer.

Varför budskap om fettets negativa aspekt fått ett mindre spelutrymme i denna undersökning, kan vara svårt att veta. Vanligtvis är ”skrämselpropaganda” en vanlig taktik för att få människor att ändra sina vanor (Sandberg, 2004). Det kan hända att dessa budskap får mer utrymme inför vintern, då det troligtvis inte är lika stort fokus på viktnedgång som inför sommaren. Inför sommaren verkar viktnedgång vara första prioritet och då anses det kanske inte lika viktigt att tänka på de negativa aspekterna av att äta fett.

Det går att konstatera att vissa frågor lyfts fram och andra inte och det som framställs blir till en ”sanning”. Bakom den ”sanning” media väljer att lyfta fram, gömmer sig troligen fler motiv, än att de har som önskan att se människor ändra sina kostvanor. Enligt socialkonstruktivismens tankesätt, är det möjligt att se det som att magasinets framställning av budskap om fett är ”ett bländverk”- där bakom den *verkliga* verkligheten lurar (Barlebo Wenneberg, 2001). När vissa föreställningar uppmuntras till och framhålls (exempelvis viktnedgång) och andra inte, sker enligt Foucaults synsätt en inläring i hur människor bör tänka i dessa frågor, en slags disciplinering (Öhman, 2008). Detta innebär alltså att media disciplinerar sina läsare till

att tycka och tänka på ett visst sätt, tills de tillslut tror på det. Uttrycket ”*Om man hör något sägas tillräckligt många gånger, tror man på det*” skulle också kunna kopplas till denna syn.

Disciplineringen kan även ses ur ett maktperspektiv där media utövar en form av makt på sina åhörare, när de framför hälsofrågor på ett positivt eller negativt sätt (Öhman, 2008). För att ta exemplet med LCHF-dieten, kommer media i en maktposition när de framhåller LCHF-metoden som den optimala kosthållningen. Genom de etablerade och rådande ”kunskaper” de presenterar, manas människor att handla på ett visst sätt och om de sedan följer maningarna skapas eller fortgår LCHF-diskursen. På så sätt blir människorna till maktens redskap. Samma sak kan även ses med exemplet viktning och smalhet. Människor handlar alltså som ett resultat av en viss diskurs, men genom att studera handlandet kan en förståelse fås för hur diskurser uppstår och sprider sig.

Det är tidigare nämnt att media har stort inflytande på människor, och därför borde de frågor som får störst talutrymme i media också påverka människor mest, vilket är möjligt i fallet med exempelvis viktning. Därmed är det inte sagt om media påverkade samhället, eller vice versa.

Media har sin egen agenda att släppa fram den information de vill släppa fram. De har stor makt att sätta agendor, dvs. vad människor bör bry sig om och göra något åt, samt att rama in frågor, dvs. hur människor ska tänka om dem (Leask et al., 2010). En möjlighet är att delar av den information som framkommer i hälsomagasin, styrs av ekonomiska motiv. Det kan handla om att sälja så många lösnummer som möjligt eller att mottaga bidrag från olika livsmedelsföretag och producenter om deras varor och tjänster framläggs på ett positivt sätt. En annan möjlighet är att de som står bakom hälsomagasin låter sina egna åsikter och övertygelser om olika företeelser styra vad som framkommer i magasinet.

Media kan också, som tidigare nämnt vara en mindre lämpad kanal för korrekt vetenskaplig information pga. att de har andra värden och syn på vetenskaplighet (Leask et al., 2010). För dem kan det hända att det först och främst handlar om att sälja lösnummer och då kan de förbise eller t.o.m. tillåta felaktig information att spridas.

Vidare kan budskapen i denna studie tolkas som att de ger effektiva resultat, är enkla att följa, och att det med lätthet går att göra beteendeförändringar, dvs. mirakelkurer på nolltid. Kanske det också går att uttrycka sig enligt studiens titel: *Hälsosam och lätt på enkelt sätt med rätt fett!* Detta bekräftas bl.a. av Larsson et al (2011). Slutligen kan kostråden som ges i hälsomagasinen få konsekvenser för folkhälsan, på gott eller ont, i och med att de har en betydande

påverkansfaktor på människor hälsobeteenden (Sandberg, 2005). I de fall då felaktig information om hälsofrågor basuneras ut, kan det få förödande konsekvenser för folkhälsan (Barnett et al., 2011). Dock är saken den rakt motsatta om vetenskapligt korrekt information sprids eftersom media är det främsta verktyget att nå ut med hälsobudskap (Sandberg, 2004). Då har den en stor potential till bättre hälsa för många.

KONKLUSION

Slutsatsen är att Topphälsa förmedlar en spretig bild av fett som näringsämne. Budskap om fett som inspirerats av LCHF-metoden och andra liknande dieter, får stort utrymme i det studerade artikelmaterialen, men även information som liknar de rekommendationer Livsmedelsverket ger angående fett får utrymme i texterna. Framställningen visar också på motstridiga budskap, där människor riskerar ha svårt att veta vad de ska tro på.

IMPLIKATION

Hälso- och kostfrågor får stor uppmärksamhet i dagens samhälle och informationen människor möter är ofta svårbegriplig och inkonsekvent. De budskap som förmedlas i hälsomagasinet kan få konsekvenser för folkhälsan, på gott eller ont, i och med att de kan utgöra en betydande påverkansfaktor på människors hälsobeteenden. Dessutom finns det luckor i hur hälsobudskap kommuniceras till allmänheten. Därav är det av vikt att vidare bedriva forskning inom såväl hälso- och kostfrågor i media som inom forskningen. Vid en fördjupning av denna studie kunde det vara av intresse att undersöka fler hälsomagasins framställningar av fett som näringsämne. Det vore även intressant att undersöka vad forskningen presenterar angående rekommendationer om fett. Detta för att få människor medvetandegjorda om ”spretigheten” i den hälso- och kostinformation som sprids så att de kan få ett mer kritiskt förhållningssätt till det media förmedlar men också få ökad förståelse för media och dess makt. Utbildningar inom hälso- och kostområdet borde dessutom bli bättre på att ta upp dessa frågor så att de som arbetar med hälsofrågor har detta med sig när de handskas med olika typer av hälsobudskap.

REFERENSER

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

Carduccia, A., Alfanib, S., Sassic, M., Cininic, A., & Calamusab, A. (2011). Mass media health information: Quantitative and qualitative analysis of daily press coverage and its relation with public perceptions. *Patient Educ Couns*, 82(3), 475-478.

Barlebo Wenneberg, S. (2001). *Socialkonstruktivism–positioner, problem och perspektiv*. Helsingborg: Liber.

Barnett, J., McConnon, A., Kennedy, J., Raats, M., Shepherd, R., Verbeke, W., ... Wall, P. (2011). Development of strategies for effective communication of food risks and benefits across Europe: design and conceptual framework of the FoodRisC project. *BMC Public Health*, 11(308), 1-9. doi: 10.1186/1471-2458-11-308

Berglund, C., & Karlsson. (2006) *Det feta barnet; En diskursanalys av dagspressens framställning av barn som bedöms som överviktiga eller feta* (Kandidatuppsats). Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet. Tillgänglig: <http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:196883>

Bergström, G. & Boréus, K. (2005). *Textens mening och makt–Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Björklund, E. (2008). *Constituting the Healthy Employee? Governing gendered subjects in workplace health promotion* (Doctoral dissertation, Faculty of Social Sciences, 90). Umeå: Pedagogiska institutionen. Tillgänglig: <http://www.avhandlingar.se/avhandling/0f346d116c/>

Bonnier tidskrifter. (2012). *Topphälsa: Tidningen som håller dig på topp*. Hämtad 2012-06-07, från <http://www.bonniertidskrifter.se/varumarken/kvinna-livsstil/ToppHalsa/>

Bryngelsson, S. (2008). Hearing om fett: bör rekommendationerna ändras?. *Nordisk nutrition*, 4, 35.

Börjesson, M. (2009): *Diskurser och konstruktioner: en sorts metodbok*. Lund: Studentlitteratur.

Börjesson, M., & Palmblad, E. (2007). *Diskursanalys i praktiken*. Slovenien: Liber.

de Almeida, MDV., Graça, P., Lappalainen, R., Giachetti, I., Kafatos, A., Remaut de Winter, AM., & Kearney, JM. (1997). Sources used and trusted by nationally-representative adults in the European Union for information on healthy eating. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51 (2), 16-22.

Calzolari, I., Fumagalli, S., Marchionni, N., Di Bari, M. (2009). Polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. *Current Pharmaceutical Design*, 15(36), 4094-4102.

Carlsson, A., & Koppfeldt, T. (2003). *Bild och retorik i media*. Helsingborg: Liber.

Douglas, W. & Sundström, P. (2006). *Glykemiskt index- ett index på en inre hälsa eller ett attraktivt yttre? En kvalitativ analys av hur Aftonbladet och Dagens Nyheter framställer GI* (kandidatuppsats). Lund: Enheten för medie- och kommunikationsvetenskap, Lunds universitet. Tillgänglig: <http://www.lu.se/o.o.i.s?id=19464&postid=1324937>

Ekuriren.se. (2011). *Barn ska ha standardmjölk*. Hämtad 2012-08-23, från <http://ekuriren.se/ledareasikter/insandare/1.1012393-barn-ska-ha-standardmjolk>

Ellison, C., White, H. & McElhone, S. (2007) A content analysis of magazine diets in relation to the Eatwell Plate. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 24(3), 282.

Eriksson, S. (2009). *Studies on nutrition, body composition and bone mineralization in healthy 8-yr-olds in an urban Swedish community* (Doctoral thesis, Institute of Clinical Sciences, ?). Göteborg: Intellecta Infolog. Tillgänglig: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/20457>

Erkkilä, A., de Mello, VD., Risérus, U., & Laaksonen, DE. (2008). Dietary fatty acids and cardiovascular disease: an epidemiological approach. *Progress in Lipid Research*, 47(3):172-87.

Franjkovic, D. (2009). *Vad är hälsa: En diskursanalys av hälsotidningen Må bra* (Kandidatuppsats). Örebro: HumUs Akademin, Örebro universitet. Tillgänglig: <http://oru.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:303364>

- Gripsrud, J. (2002). *Understanding media culture*. London: Hodder Arnold Publication.
- Gupta, A. & Sinha, A. K. (2010). Health Coverage in Mass Media: A Content Analysis. *J Communication, 1*(1), 19-25.
- U Jakobsen, M., Overvad, K., Dyerberg J., & L Heitmann B.(2008). Intake of ruminant trans fatty acids and risk of coronary heart disease. *International Journal of Epidemiology, 37*(1):173-182. doi: 10.1093/ije/dym243
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.
- Kostenius, C & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsövägledning: Från tanke till ord och handling*. Danmark: Studentlitteratur.
- Kummerow, FA. (2009). The negative effects of hydrogenated trans fats and what to do about them. *Atherosclerosis, 205*(2), 458-65.
- Larsson, M. (2010). *Vad är hälsa: En kritisk diskursanalys av tv-programmet Toppform* (Kandidatuppsats). Luleå: Institutionen för Musik och medier, Luleå tekniska universitet. Tillgänglig: <http://epubl.ltu.se/1402-1773/2010/281/LTU-CUPP-10281-SE.pdf>
- Larsson, H., & Smedberg, H. (2011). *Så lätt bränner du mer fett: En kritisk diskursanalys av Aftonbladet.se:s nätbaserade viktartiklar* (Kandidatuppsats). Halmstad: Sektionen för hälsa och samhälle, Högskolan i Halmstad. Tillgänglig: <http://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:477194>
- Leask, J., Hooker, C. & King, C. (2010). Media coverage of health issues and how to work more effectively with journalists: a qualitative study. *BMC Public Health, 10*(535), 1-7. doi: 10.1186/1471-2458-10-535
- Livsmedelsverket. (2012a). *Frågor och svar om LCHF*. Hämtad 2012-06-13, från <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Fragor-och-svar-om-LCHF/>
- Livsmedelsverket. (2012b). *Hur påverkar fettkvaliteten risken för hjärtinfarkt*. Hämtad 2012-09-19, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Hur-kan-mattat-fett-oka-risken-for-hjartinfarkt/>

Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer; Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

McCool J, Cussen A & Ameratunga S. (2011). Media reporting of global health issues and events in New Zealand daily newspapers. *Health Promot J Austr*, 22(3),228-30.

Micha, R., & Mozaffarian, D. (2009). Trans fatty acids: effects on metabolic syndrome, heart disease and diabetes. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(6), 335-44.

Micha, R., & Mozaffarian, D. (2010). Saturated Fat and Cardiometabolic Risk Factors, Coronary Heart Disease, Stroke and Diabetes: a Fresh Look at the Evidence. *Lipids*, 45(10):893-905. doi: 10.1007/s11745-010-3393-4

Mozaffarian, D., Micha, R., & Wallace, S. (2010). Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Plos Medicine*, 7(3), e1000252. doi: 10.1371/journal.pmed.1000252

Mozaffarian, D., & C Willett, W. (2007). Trans Fatty Acids and Cardiovascular Risk: A unique Cardiometabolic Imprint?. *Current Atheroscler reports*, 9(6):486-493.

Nationalencyklopedin [NE]. (2012). *Magasin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/magasin>

Nobrell, J., & Persson, P. (2007). *Ett fett problem - en diskursanalys kring medias rapportering om övervikt* (Kandidatuppsats). Lund: Socialhögskolan, Lunds universitet. Tillgänglig: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=1324361&fileOid=1324362>

Nilsen, Å. (2006). *Hälsa som huvudsak: En diskursanalys av hälsa i populärmedia* (Magisteruppsats). Linköping: Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier, Linköpings universitet. Tillgänglig: <http://liu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:22021>

Nilsson, R. (2008). *Foucault—en introduktion*. Lund: Égalité.

Paulsson, S. (2006) "*Junk.djungel*", "*folkrörelser*" och "*ogenerat mumsande*"; *En diskursanalys över dags- och kvällspressens gestaltning av övervikt och fetma* (Kandidatuppsats). Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet. Tillgänglig: <http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:189503>

Persson, K.(2011). *Medias påverkan på individers kostvanor och fysiska aktivitet: En kvalitativ studie om livsstilsbudskap och hälsa* (Kandidatuppsats). Gävle: Akademin för hälsa och arbetsliv, Högskolan i Gävle. Tillgänglig: <http://hig.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:399089>

Resumé. (2007). *Hälsotidningar i topp*. Hämtad 2012-06-07, från <http://www.resume.se/nyheter/tidskrifter/2007/02/23/halsotidningar-i-topp/>

Rioux, V., & Legrand, P. (2007). Saturated fatty acids: simple molecular structures with complex cellular functions. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 10(6), 752-758.

Rönnbäck, C., & Johansson, N. (2011). *200 hamburgare = minus 34 kilo: En kritisk diskursanalys av den kroppsliga hälsans konstruktion i svensk skriven nyhetsmedia* (Kandidatuppsats). Eskilstuna/Västerås: Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling, Mälardalens högskola. Tillgänglig: <http://mdh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:390916>

Sandberg, H. (2004). *Medier och fetma: en analys av vikt* (Doktorsavhandling, Lund Studies in Media and Communication, 8). Lund: Sociologiska institutionen. Tillgänglig: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=21669&fileOid=632926>

Sandberg, H. (2005). Medier som arena för hälsokommunikation. *Nordicom Information*, 27(2), 27-36.

Seale, C. (2004). *Health and the Media*. United Kingdom: Blackwell Publishing.

Starrin, B., & Svensson, P.G. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Stender, S., & Dyerberg, J. (2004). Influence of Trans Fatty Acids on Health. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 48(2):61-66. doi: 10.1159/000075591

Sundberg, R., & Hedbrant, J. (2008). Vilseledande om fett: Kritisk granskning av kostråd från expertgrupper. *Läkartidningen*, 105(20), 1480-1482.

SVT Jönköpingsnytt. (2012). *Här är det mer fett i skolmaten*. Hämtat 2012-06-07, från <http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=130321&a=2724550>

Swanson, D., Block, R., & Mousa, SA. (2012). Omega-3 fatty acids EPA and DHA: health benefits throughout life. *Advances in Nutrition*, 3(1):1-7.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Poland: Studentlitteratur.

Tullgren, C. (2004). *Den välreglerade friheten: Att konstruera det lekande barnet* (Doktorsavhandling, Malmö Studies in Educational Sciences, 10). Malmö: Reprocentralen, Lärarutbildningen Malmö högskola. Tillgänglig: http://dSPACE.mah.se:8080/bitstream/handle/2043/7828/valreglerade_friheten.pdf?sequ

van den Berg, P., Neumark-Sztainer, D., Hannan, PJ., & Haines, J. (2007) Is dieting advice from magazines helpful or harmful? Five-year associations with weight-control behaviors and psychological outcomes in adolescents. *Pediatrics*, 119(1), 30-37. doi:10.1542/peds.2006-0978.

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.

Wahrburg, U. (2004). What are the health effects of fat. *Eur J Nutr*, 43(1), I/6– I/11. doi: 10.1007/s00394-004-1103-9

Winther Jørgensen, M., & Phillips, L. (2000). *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Öhman, M. (2008). Att analysera socialisationens riktning ur ett maktperspektiv. *Utbildning & Demokrati*, 17(3), 69-88.

BILAGA 1

- = Version
- = Dimension
- = Kod

- **FETT SOM ETT NYTTIGT NÄRINGSÄMNE FÖR KROPP OCH SJÄL**
 - *Hög andel/stor mängd fett*
 - Ät fet mat för hälsan (s. 90 nr 1)
 - Ät fet mat för energi (s. 90 nr 1)
 - Ät mer fett för att känna sig piggare och ha mer energi (s. 41 nr 3)
 - Ät fett och minska humörsvängningar och sockerdippar (s. 41 nr 3)
 - Ät fett och få långsammare mage (s. 41 nr 3)
 - Ät fettrik mat för friskare och uthålligare kropp, känna sig frisk och få bättre sömnrhythm (s. 75 nr 3)
 - Njut av fett utan oro för viktuppgång (s. 90 nr 1)
 - Njut av fett (s. 42 nr 3)
 - Njut med fet mat (s. 75 nr 3)
 - Ät så mycket fett du vill (s. 42 nr 3)
 - Ät fettdiet för njutning (s. 40 nr 3)
 - *Omättat/”nyttigt” fett*
 - Ät det goda kolesterolet som sänker det onda kolesterolet, verkar inflammationshämmande och sänker blodfetter (s. 24 nr 2)
 - Byt mättat fett mot fleromättat för hälsan (s. 40 nr 3)
 - Ät omättat fett för sänkt kolesterol (s. 85 nr 5)
 - Byt det ohälsosamma mättade fett mot det hälsosamma omättade för hälsan (s. 40 nr 3)
 - Ät livsnödvändiga fetter för byggsten för kroppens celler och som behövs för att barn ska växa och utvecklas normalt (Milda reklam nr 6)
 - Ät bra fetter från t.ex. fet fisk och linfröolja för välmående hud med bra fetter (s. 81 nr 5)
 - Ät rapsolja för nyttan (s. 32 nr 1)
 - Ät jättenattljusolja som innehåller gammalinolensyra (omättad fettsyra) för hormonkontroll (s. 37 nr 3)
-

- Ät rapsolja för att den innehåller livsnödvändiga fettsyror och mindre mättat fett än de flesta andra oljor (s. 85 nr 5)
 - Ät olivolja och nötter för nyttigt fett (s. 49 nr 4)
 - Ät en viss sorts chokladbollar för innehåll av nyttiga fetter (s. 91 nr 5).
 - Ät avokado för att den innehåller enkelomättat fett som är energirikt och nyttigt för hjärtat (s. 85 nr 4)
 - *Låg andel fett*
 - Ät sparsamt med fett för hälsa (Tefal reklam)
 - Ät magert matfett för hälsan och den goda smaken (s. 7 nr 4)
 - Inhandla mat som ej är fet, för gott samvete (s. 61 nr 6)
 - Ät magert kött för hälsan (s. 89 nr 1)
 - Ät mager ost istället för fet för mer näringsämnen (s. 81 nr 3)
 - *Bra balans/sammansättning av fett*
 - Ät bidrottninggelé som bl.a. innehåller bra sammansättning av fettsyror för att få hormonkontroll och främja välmåendet (s. 37 nr 3)
 - Ät en viss korvsort för bra fördelning mellan fett, kolhydrater och protein för hälsan (s. 90 nr 4)
 - Ät nötter som mellanmål pga. att de ger bra balans på kolhydrater, fett och protein för hälsan (s. 81 nr 3)
 - *Tåligt fett*
 - Använd rapsolja då den tål att upphettas utan att näringsämnen förstörs (s. 85 nr 5)
 - **FETT SOM ETT VIKTREDUCERANDE MEDEL OCH/ELLER ÖKAD MUSKELMASSA**
 - *Hög andel/mättat fett*
 - Ät fet mat för viktnedgång (s. 90 nr 1)
 - Ät fett för mer stabilt blodsocker och mindre sötsug (s. 40 nr 3)
 - Ät fet mat för ökad förbränningen och mättnad (s. 90 nr 1)
 - Ät fet mat för minskat sötsug (s. 43 nr 3)
 - Ät fetrika livsmedel för att bli smalare (38 nr 7)
 - Ät fettrik mat för jämnare blodsocker, mindre kroppsfett och mer muskler (s. 75 nr 3)
 - Ät fettdiet för mindre underhudsfett för överviktiga och mer muskelmassa för normalviktiga (s.40 nr 3)
 - Ät mättat fett för viktnedgång och förhindrad bukfetma (s. 42 nr 2)
 - Äta mättade fetter för blodsockerbalans och mättnad (s. 42 nr 2)
 - Ät fettdiet för viktnedgång utan hunger (s. 40 nr 3)
-

- Ät fettdiet för viktnedgång (s.40 nr 3)
 - Ät fettdiet för viktnedgång utan hunger och kaloriräkning (s. 41 nr 3)
 - Ät fettdiet för att bli av med sockersuget och känna sig mätt längre (s 41 nr 3)
 - Ät fet mat för stabilt blodsocker (s. 75 nr 3)
 - *Omättat fett*
 - Ät enkelomättat fett istället för mättat fett för viktnedgång (s. 43 nr 2)
 - Ät enkelomättat fett för blodsockerbalans, sänkt kaloriintag och ökar förbränning (s. 42 nr 2)
 - Ät linolensyra från avokado för blodsockret i schack och hungern borta (s. 85 nr 4)
 - Ät fleromättat fett från nötter för viktnedgång pga. ökad ämnesomsättning och ökad mättnad (s. 87 nr 2)
 - Ät rapsolja för viktnedgång (s.32 nr 1)
 - *Låg andel fett*
 - Ät magert kött för vikten (s. 89 nr 1)
 - Ät magra produkter istället för feta för viktnedgång (s. 43 nr 2)
 - Använd mindre matfett vid matlagning för viktnedgång (s 43 nr 2)
 - Ät endast lite fett till varje måltid för viktnedgång (s.44 nr 4)
 - Ät magert för snabb och säker viktnedgång (s. 45 nr 4)
 - Undvik frossa i fett på morgonen då det innebär att man får hålla igen med maten resten av dagen (s. 18 nr 4)
 - Ät mager ost istället för fet för färre kalorier som är bra för vikten (s. 81 nr 3)
 - Ät max 100 g kött för viktnedgång då det innehåller mycket fett som ger mycket kalorier (s. 45 nr 4)
 - **FETT SOM ETT OHÄLOSAMT NÄRINGSÄMNE FÖR INDIVID OCH MILJÖ**
 - *Hög andel/mättat/trans/"dåligt" fett*
 - Att äta det dåliga mättade fett och transfetter som finns i ägg, mejeri och charkprodukter täpper igen blodkärlen (s. 24 nr 2)
 - Att äta mycket mättat fett leder till höjt kolesterol och ökad risk för hjärt- kärlsjukdomar (s. 40 nr 3)
 - Mättat fett höjer kolesterolet (s. 85 nr 5)
 - Undvik fettrika måltider vid åksjuka då det lättare kan orsaka illamående (s. 24 nr 6)
-

- Använd fond istället för buljong för att slippa transfett och tillsatser som är ohälsosamt (s. 91 nr 4)
 - Undvik en viss korvsort för innehåll av mycket fett som är ohälsosamt (s. 90 nr 4)
 - Undvik palmfett för att det är dåligt för hälsan och miljön (s. 94 nr 1)
 - *Upphettning av fett*
 - Upphettning förstör fett och gör att trista ämnen bildas (s. 47 nr 5)
 - Näring försvinner ju mer man tillagar (s. 47 nr 5)
-