



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Äldres matval

## – En enkätstudie om påverkande faktorer

Hanna Gauffin  
Erika Nyberg

Rapportnummer: VT13-40  
Examensarbete: 15 hp  
Program: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kost  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: VT2013  
Handledare: Elisabeth Rothenberg  
Examinator: Owe Stråhlman

# Sammanfattning

## Bakgrund

Allt fler blir allt äldre. I takt med sociala och ekonomiska framsteg ökar människors livslängd - en utveckling som antas fortgå under de närmsta decennierna (World Health organization, 2013). En ökad medellivslängd är ett tecken på en positiv samhällsutveckling i form av effektivare sjukvård och förbättrade levnadsförhållanden (Agahi, Lagergren, Thorslund & Wånell, 2005). En befolkning som blir allt äldre innebär dock även en ökad incidens av kroniska, livsstilsrelaterade sjukdomar som högt blodtryck, diabetes typ II och benskörhet (World Health Organization, 2013). För förebyggande av dessa sjukdomar är bra kosthållning genom hela livet av avsevärd betydelse (Livsmedelsverket, 2009), och så är även forskning kring vad, hur och när människor väljer att äta (Bellisle, 2003; Renner, Sproesser, Strohbach & Schupp, 2012).

## Syfte

Vårt syfte är att undersöka vilka de övervägande skälen till äldres matval är. Vi vill dessutom belysa eventuella skillnader i utifrån faktorerna ålder, kön, civilstånd och utbildning.

## Metod

Utifrån en tidigare studie på ämnet matval, *Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS)* (Renner, Sproesser, Strohbach & Schupp, 2012), inspirerades vi att genomföra denna undersökning. Målgruppen äldre (över 65) valdes. En enkätstudie med 131 deltagare genomfördes på elva olika träffpunkter för äldre, spridda i hela Göteborgsområdet. Data behandlades i statistik-programmet SPSS med ålder, kön, civilstånd och utbildning som bakgrundsvariabler.

## Resultat

Variabeln utbildning gav upphov till fyra samband, åldersgrupper gav upphov till två samband och civilstatus gav upphov till ett samband. "Vad jag tycker om", "Hälsa" och "Behov och hunger" utmärkte sig som viktigast i enkätens avslutande fråga rörande vad deltagarna ansåg viktigast vid matval, medan "Känslomässiga skäl" och "Socialt tryck" föreföll minst viktiga.

## Diskussion

De samband som kunde påvisas fanns mellan olika aspekter av matval och variablerna ålder, utbildningsnivå samt civilstatus. Könsfördelningen var alltför sned för att kunna ge upphov till några statistiskt säkerställda skillnader mellan kvinnor och män. Deltagarurvalet för studien var inte tillräckligt stort för att vi ska kunna dra några generella slutsatser av resultat

# Innehållsförteckning

## Innehåll

Sammanfattning.....	1
Innehållsförteckning.....	2
Förord .....	3
Introduktion .....	4
Syfte.....	4
Bakgrund .....	4
Forskningsöversikt.....	4
Bra mat ger ett gott åldrande.....	6
Skäl till ätande och förändringar i matval under livet .....	6
Träffpunkter - en arena för hälsofrämjande .....	7
Metod .....	8
Design.....	8
Urval .....	8
Instrument och datainsamling .....	8
Statistik och dataanalys.....	9
Etiska överväganden .....	9
Resultat.....	10
Diskussion .....	12
Metoddiskussion .....	12
Resultatdiskussion.....	14
Slutsats.....	17
Implikation .....	17
Referenser .....	18

BILAGA 1 – Enkät

BILAGA 2 – Enkät svar med fem svarsalternativ

BILAGA 3 – Enkät svar med tre svarsalternativ

BILAGA 4 – Statistiskt säkerställda resultat

    4a – Utbildning

    4b – Åldersgrupper

    4c – Civilstånd

## **Förord**

Efter en lång process av tänkande, skrivande, suddande och kaffedrickande sitter vi nu här med vår färdiga uppsats. Det har varit en kämpig men mycket lärorik period, från vilken vi kommer ta med oss erfarenheter av många olika slag.

Tack Elisabeth Rothenberg, vår stöttande och engagerade handledare. Din feedback har varit mycket värdefull i processen! Tack också till Christina Berg som bidragit med sina kunskaper om statistik och programmet SPSS!

Vi vill även rikta ett varmt tack till alla medverkande i enkätundersökningen som delat med sig av sina tankar och sin tid och på detta sätt gjort denna studie möjlig. Ett stort tack även till personal på följande träffpunkter, som alla varit vänliga nog att låta oss komma och hälsa på; Allégårdens pensionärsförening, 21:ans Hörne, Seniorträffen Sandarna, Solträffen, Kobbens träffpunkt, Träffpunkt Framnäsgården, Seniorträffen, Beväringsgatans och Gamlestans träffpunkt, Träffpunkten Kärrahus och träffpunkten Selmaknuten.

Vi har gemensamt genomfört enkätundersökningarna och databearbetning av resultatet. Arbetet med uppsatsens alla delar har varit jämt fördelat mellan oss båda.

## Introduktion

Då andelen äldre i samhället ökar blir det allt mer relevant med forskning med fokus på hälsofrämjande insatser anpassade för denna målgrupp. Vår avsikt med studien är därför att fördjupa vår kunskap kring de faktorer som har störst betydelse för äldres matval. Forskning har tidigare berört områdena ätbeteende och matval i stort (Bellisle, 2003; Dean, Raats, Grunert, Lumbers, & The Food in Later Life Team, 2008; Brug, 2008; Bailly, Maitre, Amanda, Hervé & Alaphilippe, 2012; Renner, Sproesser, Strohbach & Schupp, 2012). De fysiska, psykiska och sociala aspekter kopplat till åldrande motiverar dock fördjupad kunskap kring den specifika målgruppen äldre (Bailly, Maitre, Amanda, Hervé & Alaphilippe, 2012; Brownie & Coutts, 2013; Lau, 2008). Fördjupad förståelse av äldre människors specifika behov och önskningsar när det gäller val av mat kan i sin tur kan ligga till grund för målgruppsanpassade folkhälsoinsatser.

## Syfte

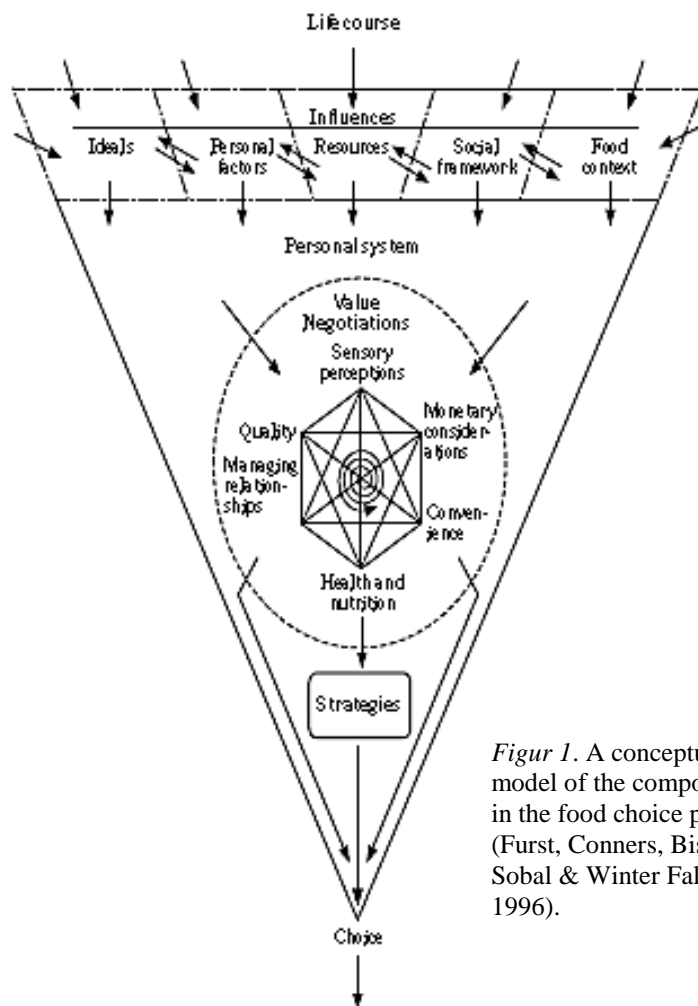
Vårt syfte är att undersöka vilka de övervägande skälen till äldres matval är. Vi vill dessutom belysa eventuella skillnader i matval baserade på de olika variablerna ålder, kön, civilstånd och utbildning.

## Bakgrund

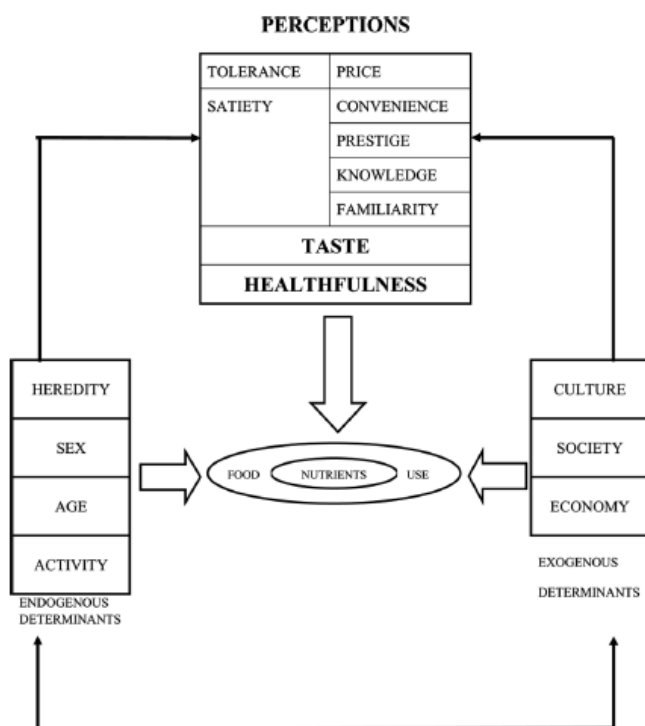
### Forskningsöversikt

5 870 träffar kommer upp med sökorden 'elderly' och 'food choice' i sökmotorn Summon, där de flesta träffar relevanta för ämnet, och därmed för vår studie kom från databasen Pubmed. Det finns därmed många studier som behandlat ämnet. Några av dessa ligger till grund för vår förförståelse av ämnesområdet och några har bidragit i utformningen av den aktuella forskningsfrågan, samt givit inspiration till metodval. *Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS)* (Renner, Sproesser, Strohbach & Schupp, 2012) heter den studie som huvudsakligen legat till grund för utformningen av vår egna studie. Denna tillsammans med *Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire* (Steptoe, Pollard & Wardle, 1995), samt efterträdaren *Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model* (Fotopulos, Krystallis, Vassallo & Pagiaslis, 2009) har liksom vi använt sig av enkäter med attitydskalor som metod för att kartlägga motiven bakom individens matval. Målgrupperna i dessa studier har dock omfattat ett bredare demografiskt urval med avseende på ålder, inkomst och utbildning. Det finns dock andra studier där äldre varit den specifika målgruppen – till exempel *Food use and perceived food meanings of the elderly* (Kronld, Lau, Yurkiw & Coleman, 1982), *Nutrition behavior analysis: Food perceptions as determinants of food use* (Lau, 1985), *Role of food perceptions in food selection of the elderly* (Lau, 2008) samt *Exploring the food and health attitudes of older Americans* (Bouchoux, 2001), men datainsamlingen i dessa studier har istället varit av kvalitativ art.

Modeller som har inspirerat oss i bakgrundsarbetet har hämtats från flera olika källor. Modellen *A conceptual model of the components in the food choice process* (Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Winter Falks, 1996) visar olika faktorer samt hur dessa samspelar när en individ gör sina matval (se figur 1). Modellen är generell och omfattar därmed inte äldre specifikt.



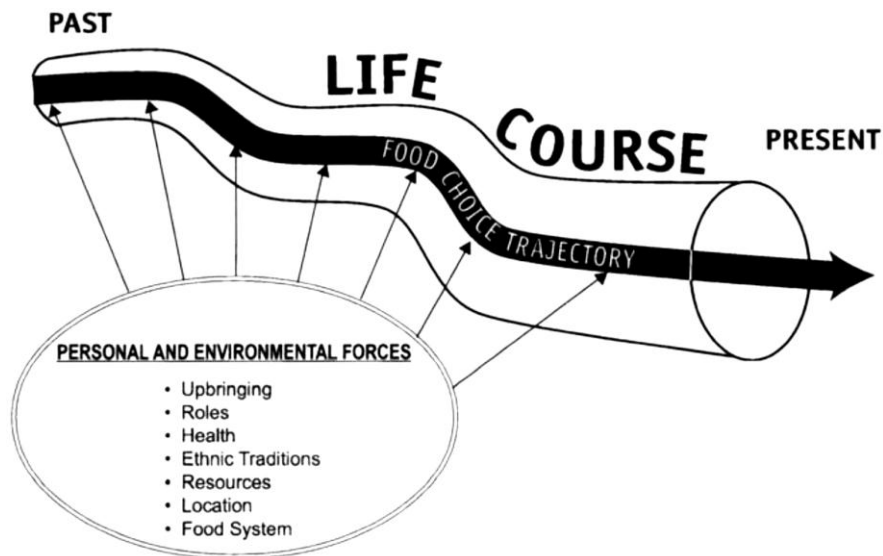
Figur 1. A conceptual model of the components in the food choice process. (Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Winter Falks, 1996).



Figur 2. Cultural anthropological framework for food selection study (Kronld & Lau, 1982).

Kronld och Lau har bidragit med modellen *Cultural anthropological framework for food selection study* (1982) vilken demonstrerar hur kognitiva och sensoriska faktorer liksom exo- och endogena faktorer samspelar och influerar personers val av mat (se figur 2). Modellen är hämtad ifrån studien *Role of food perceptions in food selection of the elderly* (Lau, 2008) och avser därmed specifikt äldre. Modellen kan dock med behållning användas i studier av andra målgrupper.

Då vår studie behandlar äldre som specifik målgrupp är även processen under livets gång intressant – vilka erfarenheter formar och förändrar? *A life-course model of food choice trajectory* (Devine, Connors, Bisogni och Sobal, 1998) visar på hur matuppföstran, kultur och/eller traditioner, resurser och miljö inverkar (se figur 3). Dessa faktorer kan tänkas förklara skillnader gentemot andra målgrupper.



Figur 3. A life-course model of food choice trajectory (Devine, Connors, Bisogni och Sobal, 1998).

## Bra mat ger ett gott åldrande

Äldre människor i Sverige har i allmänhet en bra kosthållning (Agahi, Lagergren, Thorslund & Wånell, 2005; Cabrera m.fl., 2007). Ju äldre man blir, och i takt med att muskelmassan minskar och därmed även ämnesomsättningen följer ofta ett minskat energiintag, vilket gör det desto viktigare att man får i sig mat med bra näringssammansättning (Socialstyrelsen, 2009). Åldrande innebär en förändrad metabolism, och för vissa också åldersrelaterade åkommor, exempelvis dålig tandstatus och torra munslemhinnor som ger besvär med tuggande (Livsmedelsverket, 2011). På grund av dessa förändrade fysiska förutsättningar yttrar sig näringsbehovet något annorlunda för äldre än för yngre (Payette & Shatenstein, 2005). Kosten bör fortfarande vara varierad men generellt är det också bra om maten har en hög näringstäthet (Abrahamsson, m.fl. 2008). Den dåliga aptit och de ätproblem som kan drabba äldre personer, och med det låga energiintag som kan bli konsekvensen, gör att det är viktigare att överhuvudtaget få i sig kalorier än hur maten är sammansatt.

## Skäl till ätande och förändringar i matval under livet

Enligt flera tidigare studier är människors matval influerade av en rad omständigheter (Payette & Shatenstein, 2005; Renner, Sproesser, Strohbach och Schupp, 2012; Brownie & Coutts, 2013). Allt från biologiska, till sociokulturella och ekonomiska faktorer avgör vad vi väljer att äta. Matens hälsoaspekt är av stor vikt för många äldre, detta kan ha att göra med en ökad medvetenhet om vad kroppen behöver för att behålla hälsan, till följd av krämpor och sjukdomstillstånd, men också av en önskan att skjuta bräcklighet och osjälvständighet på

framtiden (Lau, 2008; Brownie & Coutts, 2013). Minskad aptit och försämrat smak- och luktsinne samt olika sjukdomstillstånd kan medföra att äldre människor blir undernärda till följd av bristande energi- och näringsintag, men också beroende katabola processer som bryter ner muskelmassan (Livsmedelsverket, 2011). När maten reduceras till funktionen av livsnödvändig energigivare finns en risk att matintaget blir ensidigt och inte tillräckligt balanserat ur närings synpunkt (Dean, Raats, Grunert, Lumbers, & The Food in Later Life Team, 2008). Fler faktorer ligger dock till grund för äldres matval. I tidigare studier har framkommit att andras närvaro har en betydande inverkan på äldres matintag, på så sätt att de som får sällskap i samband med måltider tenderar att äta mer och med större variation (McAlpine, Harper, McMurdo, Bolton-Smith & Hetherington, 2003; Gustafsson & Sidenvall, 2002; Payette & Shatenstein, 2005). Rön som dessa indikerar varför fokus för många verkar flyttas från matens sensoriska och näringsmässiga funktion till dess sociala kontext under en livstid. Att studera äldres preferenser och uppfattningar kring mat och matval är därför viktigt, då dessa med stor sannolikhet har ändrats under årens lopp (Payette & Shatenstein, 2005; Lau, 2008; Devine, Connors, Bisogni & Sobal, 1998).

Det är aldrig för sent att främja sin hälsa genom bra mat och en i övrigt hälsosam livsstil (Socialstyrelsen, 2009). Ett antal studier som tittat närmare på livsstil och hur denna kan påverka en individs hälsa anger kosten som en betydande faktor för ett långt liv (Wahlqvist, Kouriz-Blazos, Wattanapenpaiboon, 1999; Wahlqvist, m.fl., 2005; Wahlqvist, Kouriz-Blazos, Hsa-Hage, 1997). Eftersom äldre, vid ett bristfälligt näringsintag, löper stor risk att drabbas av allvarliga sjukdomar och tillstånd som begränsar självständigheten, är studier av äldres matval av relevans som en grund i arbetet med att främja hälsosamma kostvanor i denna specifika målgrupp (Hughes, Bennett & Hetherington, 2004; Dean, Raats, Grunert, Lumbers, & The Food in Later Life Team, 2008; Lau, 2008; Renner, Sproesser, Strohbach & Schupp, 2012).

## **Träffpunkter - en arena för hälsofrämjande**

Mellan åldern 60 och 70 händer vanligen mycket i en människas liv, man slutar arbeta och fysiska förutsättningar och socialt umgänge förändras (Fasth, 2011). Det är av stor betydelse för hälsan att efter pensioneringen ha möjlighet att bibehålla och utveckla intressen och ett socialt nätverk. I en rapport från Statens folkhälsoinstitut från 2005 beskriver Agahi, Lagergren, Thorslund och Wånell (2005) faktorer som har stor inverkan på äldres hälsa. Dessa definieras som ”*de fyra hörnpelarna*”; social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor. Platser där människor får möjlighet att mötas kan vara en förutsättning för att de fyra hörnpelarna ska främjas och underhållas och dessa bidrar därmed till hälsa och bättre livskvalitet för de äldre.

Träffpunkterna som besökts i samband med studien som den här rapporten ligger till grund för är inriktade på målgruppen äldre över 65 år. Syftet med träffpunkterna, spridda över hela Göteborgsområdet är att besökarna ska kunna komma och gå som de själva önskar, för att umgås och delta i aktiviteter (Göteborgs stad, 2013).



# Metod

## Design

Den aktuella studien är en deskriptiv tvärsnittsstudie (Ejlertsson, 2003). Metoden är av kvantitativ art (Hassmén & Hassmén, 2008) och bygger på en enkät med en hög grad av standardisering och strukturering med avseende på enkätens frågor (Patel & Davidson, 2003; Hassmén & Hassmén, 2008). Insamlingsmetoden bedömdes som lämplig mot bakgrund av syftet samt då deltagarantalet skulle bli högre än vad som hade varit möjligt med en intervjustudie. En enkätstudie av detta slag möjliggör analyser av samband mellan svar på olika frågor och valda bakgrundsvariabler.

## Urval

Antalet enkäter som samlades in från de elva träffpunkterna blev 131 i antalet varav 15 räknas som bortfall. Detta innebär att undersökningen resulterade i ett material på 116 enkätsvar. Fördelningen kvinnor och män var 90 respektive 26 stycken. En nedre åldersgräns för deltagarurvalet sattes vid 65 år. Ett krav för medverkan i studien var att deltagarna skulle vara självständiga i sitt hushåll till den grad att de tar aktiva och autonoma beslut gällande det egna matvalet samt att de inte skulle ha någon funktionsnedsättning eller allergi som påverkar ätbeteendet i alltför stor utsträckning. Deltagarna rekryterades genom en av Ejlertsson (2003) kallad *väntrumsundersökning*, eller *studie bland besökare*, på elva träffpunkter för personer över 65 år, i Göteborgsområdet. Vikt lades vid att få enkätsvar med stor geografisk spridning för att utesluta likriktning i socioekonomi, då detta enligt Gerdtham & Johansson (2001) kan inverka på individens matval. De områden och dagcentraler som besöktes var följande:

Centrum	Allégårdens pensionärsförening ( $N=21$ ) och 21:ans Hörne ( $N=7$ )
Majorna	Seniorträffen Sandarna ( $N=15$ )
Askim	Solträffen ( $N=7$ )
Frölunda/Högsbo	Kobbens träffpunkt ( $N=19$ )
Mölndal	Träffpunkt Framnäsgården ( $N=2$ )
Kortedala	Seniorträffen ( $N=16$ ), Beväringsgatans ( $N=8$ ) och Gamlestans träffpunkt ( $N=1$ )
Hisingen	Träffpunkten Kärrahus ( $N=12$ ) och Selmaknuten ( $N=23$ )

Deltagarantalet på de olika platserna blev olika stort då besöksantalet skiljde sig mellan träffpunkterna och då medverkan i studien var frivillig.

## Instrument och datainsamling

Datainsamling skedde med hjälp av en enkät (se bilaga 1), som bygger på den som användes i studien av Renner, Sproesser, Strohbach och Schupp (2012). Enkäten modifierades innan den pilottestades av fem äldre individer över 65 år. Antalet rubriker och påståenden under respektive rubrik reducerades. Totalt omfattande enkäten 28 påståenden i jämförelse med originalenkätens 78. De faktorer som i tidigare studier visat sig vara relevanta behölls medan

de för målgruppen mindre relevanta sällades bort. Efter inledande pilotstudie genomfördes även några förändringar av enkäten, baserat på de synpunkter vi fått. Dessa berörde dock enbart enkätens utseende. Enkäten kompletterades med bakgrundsvariabler (Hassmén & Hassmén, 2008) såsom ålder, kön, postnummer (för information om bostadsområde), civilstånd, utbildning, huvudsakligt yrke, samt två frågor beträffande aptit och besvär i samband med ätande (Bailly, Maitre, Amanda, Hervé & Alaphilippe, 2012; Bellisle, 2003).

De träffpunkter som besöktes valdes efter kontakt med Äldreomsorgen i Göteborg samt genom den förteckning som finns på Göteborgs stads hemsida (2013). De träffpunkter vars fokus låg på människor som var 65 och uppåt kontaktades via telefon, och om intresse fanns för att medverka bokades dag och tid för besök. Databasinsamlingen genomfördes därmed med hjälp av en enkät, av Hassmén och Hassmén (2008) kallad *besöksenkät*. Besöken inleddes med att vi presenterade oss och studiens syfte. Enkät och penna delades därefter ut till alla närvarande, varefter instruktioner presenterades muntligt och de som var intresserade av att delta fyllde i enkäten på plats. Deltagarna hade möjlighet att ställa frågor och få hjälp vid behov. Då deltagarna var klara, samlades den ifyllda enkäten in. Utdelning och insamling skedde inom 15-60 minuter. Olika antal träffpunkter besöktes på olika dagar, men efter totalt sju dagar under veckorna 16 och 17 hade alla träffpunkter besökts.

## **Statistik och dataanalys**

En kvantitativ analys användes vid bearbetning av resultatet då enkäten var i form av nominal-variabler samt ordinalskalor som mätte attityder. Vid statistisk beräkning av materialet användes programmet SPSS, version 21. Frekvenstabeller och  $\chi^2$ -test var de analysmetoder som valdes. Signifikansnivå valdes till  $p < 0,05$ . Vid analys delades deltagarna in i olika åldersstrata; 65-74, 75-84, 85+. Svartalternativen 2 och 3 ("varken eller" och "lite"), samt 4 och 5 ("ganska mycket" och "mycket") lades ihop medan alternativ 1 stod för sig självt. Detta för att få ett större antal deltagande i respektive grupper.

## **Etiska överväganden**

Informationskravet och samtyckeskravet uppfylldes vid genomförande av databasinsamlingen genom att deltagarna både muntligt och skriftligt fick information om studiens syfte, vad deras deltagande innebar samt att medverkan var frivillig och kunde avbrytas (Vetenskapsrådet, 2002). Enkäten var utformad på så sätt att anonymitet kunde garanteras då uppgifterna som respondenten lämnade inte kunde kopplas till dennes person. Enkäterna samlades in direkt på plats och till oss personligen vilket gör att konfidentialitetskravet uppfyllts. För att följa nyttjandekravet informerades deltagarna slutligen om att materialet endast skulle användas som underlag till vår studie och rapport. Analyser gjordes enbart på gruppnivå vilket innebär att enskilda svar inte kan identifieras.

## Resultat

		KÖN					
		Män		Kvinnor		Totalt	
		<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
ÅLDER	65-74	8	30,8	41	45,6	49	42,2
	75-84	14	53,8	33	36,7	47	40,5
	85+	4	15,4	16	17,8	20	17,2
CIVILSTÅND	Gift/sambo	7	26,9	32	36,0	39	33,6
	Ensam	19	73,1	57	64,0	76	65,5
UTBILDNING	Folkskola	15	57,7	52	57,8	67	57,8
	Realskola	7	26,9	19	21,1	26	22,4
	Högskola/Universitet	4	15,4	19	21,1	23	19,8
BESVÄR*	Ja	4	15,4	15	16,7	19	16,4
	Nej	22	84,6	75	83,3	97	83,6
APTIT	1 = "mycket liten"	1	3,8	7	7,8	8	6,9
	2 = "liten"	0	0,0	4	4,4	4	3,4
	3 = "varken eller"	6	23,1	29	32,2	35	30,2
	4 = "stor"	10	38,5	25	27,8	35	30,2
	5 = "mycket stor"	9	34,6	25	27,8	34	29,3

Tabell 1. Urvalsbeskrivning, med andel män respektive kvinnor inom de olika variablerna.

\*Som påverkar ätandet

131 personer besvarade enkäten, varav 15 räknas som bortfall. Utav de giltiga enkäterna var 90 besvarade av kvinnor och 26 av män. Frekvenstabellerna visar att majoriteten av deltagarnas svar drog åt positivt håll, det vill säga svarsalternativ "lite", "ganska mycket" eller "mycket", med störst fokus på svarsalternativ "ganska mycket" (se bilaga 2). De påståenden som tydligt sticker ut från detta mönster, och som en majoritet av deltagarna inte tycker är viktiga för deras matval är; "Jag äter det jag äter för att jag är ledsen", "Jag äter det jag äter för att jag känner igen det från reklam eller TV" och "Jag äter det jag äter för att jag är ensam". Två påståenden som gav en relativt spridd svarsfördelning gällde ekologi och pris.

Inga tydliga skillnader kan observeras mellan hur män och kvinnor svarar på de olika påståendena.

Då statistiska samband söktes med olika variabler som utgångspunkt, påträffades skillnader inom tre variabler. Dessa var utbildning, som gav upphov till fyra samband, åldersgrupper, som gav upphov till två samband och civilstatus som gav upphov till ett samband

Utbildningsvariabeln visade på skillnader huruvida man äter för att belöna sig själv, för att det är billigt, för att det är nedsatt pris eller för att det vore oartigt att inte äta det (se bilaga 4a). Åldersgrupperna visade på skillnader angående hur viktigt det är att maten smakar gott och hur viktigt det är att det går fort att tillreda (se bilaga 4b). Variabeln civilstatus visade på skillnader i uppfattning om hur viktigt det är att maten är hälsosam (se bilaga 4c).

Skillnader kan urskiljas mellan grupper representerande olika utbildningsnivåer avseende påståendet "*Jag äter det jag äter för att det är billigt*". 38 % av de med folkskoleutbildning valde svarsalternativ "*ganska mycket*" och "*mycket*" medan 11,5 respektive 14,3 % av de med real- och högskoleutbildade valde dessa alternativ ( $p=0,003$ ) (se bilaga 4a).

Fler med högskoleutbildning anser att påståendet "*Jag äter det jag äter för att belöna mig själv*" är viktigt för deras matval jämfört med dem med enbart folkskola och realskola ( $p=0,02$ ) (se bilaga 4a).

Avseende "*Jag äter det jag äter för att det är nedsatt pris*" uppger majoriteten av deltagarna inom alla utbildningsgrupper svarsalternativ 2 - alltså att det är "*varken eller*" eller "*lite*" viktigt (se bilaga 4a). Dock svarar en något större andel av de med endast folkskolebakgrund att det är "*ganska mycket*" eller "*mycket*" viktigt ( $p=0,049$ ) medan fler i gruppen med högskolebakgrund har svarat "*inte alls*".

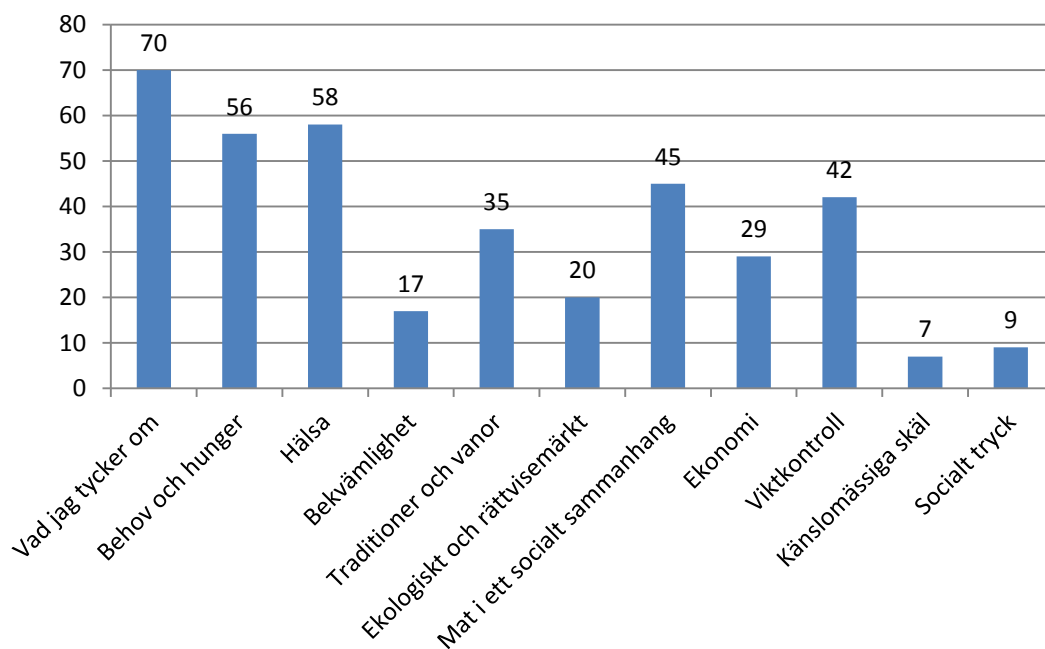
Avseende "*Jag äter det jag äter för att det skulle vara oartigt att inte äta det*" uppger deltagare med folkskolebakgrund i större utsträckning detta skäl för matval i jämförelse med dem med real- eller högskolebakgrund ( $p=0,02$ ) (se bilaga 4a).

Vid jämförelse mellan olika åldersstrata och påståendet "*Jag äter det jag äter för att det är gott*", framgår att en mindre andel av de över 85 år valt de två högsta ("*ganska mycket*" och "*mycket*") svarsalternativen till skillnad från 65–74-åringarna och 75–84-åringarna ( $p=0,047$ ) (se bilaga 4b).

Vad gäller skillnad mellan åldersstrata och vikten av att maten går fort att tillaga förefaller 65–74-åringar tycka det är viktigast, medan de över 85 år verkar tycka det är av minst vikt ( $p=0,021$ ) (se bilaga 4b). Majoriteten av 65–75-åringar valde dock alternativen "*varken eller*" och "*lite*".

Vid en jämförelse mellan gift/sambo och ensam tycker gruppen av ensamboende att det är något mindre viktigt med hälsoaspekten vid matval än de sammanboende ( $p=0,038$ ) (se bilaga 4c).

På enkätens avslutande fråga (se figur 4) "*Markera fyra av följande alternativ som du anser påverkar dina matval mest*" uppger flest respondenter "*Vad jag tycker om*", "*Hälsa*" och "*Behov och hunger*" medan alternativen "*Känslomässiga skäl*" och "*Socialt tryck*" anges av minst antal respondenter. Av de 116 enkätsvaren var endast 99 stycken korrekt ifyllda med avseende på denna fråga.



Figur 4. Fördelning av svar på frågan "Vad anser du vara viktigast vid maval?", där varje deltagare fick markera 4 svarsalternativ.

## Diskussion

Att undersöka vad äldre anser vara viktiga aspekter för matval är vad vi med denna studie eftersträvat. Resultatet bekräftade delvis tidigare studiers fynd angående äldres preferenser och inställning inom området. För att få tydligare nyansskillnader inom olika variabler hade det dock varit önskvärt med ett större deltagarurval.

## Metoddiskussion

Vi valde att göra enkätundersökningen på träffpunkter då ett slumpmässigt deltagarurval hade blivit svårare och mer tidskrävande att samordna. Genom att inrikta undersökningen på besökande till träffpunkter gav det oss också möjlighet att få godkännande från ansvarig, vilket föreföll mer forskningsetiskt korrekt. Vi ansåg även att träffpunkterna bidrog till en trygg och mer välbekant miljö för de medverkande, något som eventuellt gjorde dem mer benägna att besvara enkäten. Att just träffpunkter valdes berodde också på att vi ville ha medverkande med varierande bakgrund som var förhållandevis självständiga i sina matval - ett deltagarurval som vi trodde oss finna vid dessa verksamheter. I en rapport av Fasth (2011) för FoU (Forskning och Utveckling) Gävleborg, där träffpunkter på tre olika orter studerats indikeras dock att klientelet för dessa verksamheter i allmänhet är relativt homogent med avseende på ålder, kön och självskattad hälsa. Detta är ett faktum som gör det värt att fundera över de, för vår studie, insamlade enkätsvarens representativitet för gruppen äldre över 65 år. Att medverkande i studien var helt frivilligt kan också ha bidragit till att ytterligare ringa in en grupp med likriktade intressen och personlighetskaraktäristika. Något som kan befaras ytterligare minska generaliserbarheten. Beroende på den sneda könsfördelningen är det även svårt att dra några slutsatser beträffande skillnader mellan männen och kvinnorna.

Vid möte med respondenterna upplevde vi personer mellan 65 - 74 år som mer självständiga i sina hushåll än de som var över ca 80 år. Detta baserar vi på muntliga beskrivningar från deltagarna i samband med ifyllningen av enkäterna. Vissa förklarade att de inte alltid själva lagar sin mat och därmed inte alltid tar det aktiva beslutet om vad de ska äta. Dessa individers enkätsvar kan därför tolkas som värderingar kring vad som känns viktigt i sammanhanget, snarare än som en beskrivning av deras faktiska matval. De yngre kunde oftast utan handledning fylla i enkäten medan de äldre i vissa fall behövde vår hjälp. Det kan därför diskuteras hur sanningsenliga svaren är hos de deltagare som fick extra hjälp då det kan tänkas att de påverkades av vår närvaro och därmed uppgav svar som inte stämde överens med deras egentliga åsikt. Detta då vissa frågor mycket väl kan uppfattas som känsliga. Vi strävade dock efter att vara så neutrala som möjligt för att inte påverka respondenternas svar.

Innan studiens genomförande gjordes en pilotstudie för att undersöka om enkäten gick att förstå av personer i målgruppen. Pilotstudien innefattade fem äldre över 65 år. Enkäten modifierades utifrån de synpunkter vi fick av pilotrespondenterna. Trots detta kan nu konstateras att förutsättningarna för de medverkande i pilotstudien var annorlunda än för de äldre ute på träffpunkterna. De medverkande i pilotundersökningen fick kontinuerlig handledning och lämnades inte att själva fylla i enkäterna, vilket kan ha bidragit till att de överlag upplevde den som enkel att genomföra. Att dessa personer känner oss väl kan även ha bidragit till att de kände sig mer bekväma med att be om hjälp än deltagarna till studien.

Trots modifiering visade sig enkäten vara för omfattande. Flera respondenter uttryckte brist på ork att slutföra den. Vidare lämnades 44 stycken enkäter ofullständigt ifyllda varav 29 fortfarande delvis kunde användas. Ett betydande antal av deltagarna missuppfattade uppmaningen att ta ställning och markera sin ståndpunkt vid varje enskilt påstående, och utgick istället ifrån att de två påståendena var alternativ de förväntades välja emellan. Dessa enkäter var dock de som fortfarande kunde användas. De enkäter som ansågs oanvändbara var de där deltagarna missat eller underlåtit att fylla i en eller flera enkätsidor. Utformningen av frågorna bidrog således till ett stort antal inkompleta svar. Detta hade förmodligen kunnat undvikas om rubrikerna tagits bort och påståendena inte hade grupperats två och två (se bilaga1). Vidare hade högläsning och gemensam genomgång av enkäten eventuellt kunnat bidra till ett större antal korrekt ifyllda enkäter. Ännu en möjlig förenkling av enkäten hade kunnat vara att låta de 14 rubrikerna självständigt representera olika aspekter på matval som respondenterna sedan kunnat gradera beroende på hur viktiga dessa aspekter upplevdes vara. Risken med en sådan utformning är dock att ett ställningstagande till övergripande begrepp som exempelvis "vanor" eller "traditioner" får en otydlig innebörd, både för deltagare att ta ställning till och för efterföljande analys och tolkning. Med konkreta påståenden kan det vara lättare att förstå vad de olika aspekterna på matval faktiskt innebär. Enkäten skulle också kunna ha haft en tre-gradig skala med svarsalternativen "inte alls", "något" och "mycket" istället för den fem-gradiga som användes. I denna studie verkade det som att fler möjliga svarsalternativ gjorde det svårare att uppnå statistiskt säkerställda skillnader mellan grupper.

Flera av enkätinsamlingstillfällena genomfördes före lunch eller annan aktivitet. Den tid vi fick till förfogande visade sig ofta vara för kort. En konsekvens av detta var att deltagarna inte

erbjöds tillräckligt med tid att i lugn och ro för att fylla i enkäten, vilket resulterade i ett visst mått av stress och brist på engagemang. Vi märkte även en stor skillnad mellan de besök som var aviserade i förväg av personalen, då var respondenterna förberedda och betydligt mer benägna att fylla i enkäten. Vi hade alltså antagligen fått en högre svarsfrekvens om vi hade sett till att personalen på samtliga träffpunkter hade informerat de äldre om vårt besök.

För att få ett tydligare resultat vid jämförelse av olika variabler aggregerades svarsalternativ. Anledningen till att svarsalternativ 1 (*“inte alls”*) fick stå för sig var för att vi ansåg att detta påstående markerade ett tydligt ställningstagande, vilket gjorde att det inte kändes korrekt att slå samman det med något annat svarsalternativ. Följaktligen aggregerades svarsalternativ 4 (*“ganska mycket”*) och 5 (*“mycket”*) representerande en positiv uppfattning. Även då svarsalternativ 2 (*“varken eller”*) och 3 (*“lite”*) representerar något mer skilda ståndpunkter än vad alternativ 4 och 5 gör, beslutades att en sammanslagning av dessa kunde göras. Val av sätt att slå samman svarsalternativ påverkar bilden av svaren.

## Resultatdiskussion

Det största skälet till varför äldre söker sig till träffpunkter är enligt Fasth (2011) den sociala miljön. Detta indikerar att många av dem som söker sällskap på en dagcentral är ensamstående, vilket också klart och tydligt framgår av vår studies resultat. Civilstånd har i en studie av Hughes, Bennett och Hetherington (2004), i hög grad visat sig inverka på en persons matvanor, vilket kan bero på att ensamhet av olika skäl ofta innebär att mindre tid och omsorg ägnas åt matlagning. Dessa rön kan förklara varför resultatet av vår studie pekar på att socialt umgänge i samband med måltider verkar vara viktigt för de äldre (se bilaga 2 & 3).

Överlag är det inte många av aspekterna kring matval som respondenterna har markerat som oviktiga. De aspekter som ger ett något mer brett svarsspektrum är ekologi, pris och socialt tryck. De känslomässiga aspekterna på matval tycks en majoritet av respondenterna anse vara oviktiga. Mycket få uppger att det inverkar på deras matval om de är ledsna. Något fler, men fortfarande relativt få, anser dock att ensamhet påverkar vad de väljer att äta. Vidare kan det spekuleras i hur detta resultat hade blivit om deltagarurvalet hade hämtats ur ett annat, mindre socialt sammanhang.

Av den litteraturstudie som föregick denna undersökning framgick att äldre i Sverige generellt äter hälsosamt (Agahi, Lagergren, Thorslund & Wånell, 2005; Cabrera m.fl., 2007; Abrahamsson, 2008). Mot bakgrund av detta låg det nära till hands att sluta sig till hypotesen att hälsoaspekten skulle vara tungt vägande även för respondenterna i denna undersökning, vilket också bekräftades. Majoriteten anser hälsoargumentet för matval vara ganska eller mycket viktigt för vad de väljer att äta (se bilaga 2 och 3). Liknande resultat har uppvisats i andra studier där stigande ålder visat sig vara förknippat med ett ökat fokus på hälsoaspekten vid matval (Steptoe, Pollard och Wardle, 1995; Renner, Sproesser, Strohbach, Schupp, 2012). Detta kan tänkas ha att göra med äldre personers oro och önskan att behålla sin hälsa (Coulston, Feeney, & Hoolihan, 2003; Lau, 2008). Dessa tankar finner man ytterligare stöd för i modellen Health Belief Model, där uppfattat hot, till exempel ökade hälsorelaterade

risker, är en stor motivator för handling (Becker, Maiman, Kirscht, Haefner, & Drachman, 1977).

Resultatet indikerar att det kan finnas skillnader mellan åldersgrupper med avseende på inställning. Dessa skillnader är dock inte så påtagliga och kan ha påverkats av att det var olika antal deltagare i de olika åldersgrupperna. Skulle det vara så att den tendens vi ser äger generell giltighet är det intressant att spekulera i orsaker. I två studier av Krondl, Lau, Yurkiw och Coleman (1982) och Lau (1985), som lyfter påverkande faktorer till matval framkommer smak som en av de viktigaste, vilket också överensstämmer med våra resultat. Dock finns en skillnad i attityd gentemot smakaspekten mellan medverkande över 85 år och de yngre deltagarna. En större andel av både åldersgrupperna 65-74 år respektive 75-84 år bedömde smak som ganska mycket eller mycket viktigt, medan bara hälften av de över 85 år markerade detta som en viktig aspekt. Detta kan ha att göra med den försämring av smak- och luktsinne som ofta inträffar med stigande ålder (Rolls, 1999).

När det gäller påståendet ”*Jag äter det jag äter för att det går fort att tillreda*” anger en större andel av de allra äldsta, jämfört med de andra åldersstrata, att det inte alls är viktigt. Denna skillnad kan bero på den varierande graden av självständighet som tidigare nämnts. För de som inte själva lagar sin mat är det av mindre vikt om det går fort eller inte.

Vid en jämförelse mellan gift/sambo och ensam anser gruppen ensamboende att det är något mindre viktigt med hälsoaspekten vid matval än de sammanboende ( $p=0,038$ ) (se bilaga 4c). Ett resultat som även framgår i en studie av Dean, Raats, Grunert, Lumbers, & The Food in Later Life Team (2008), i vilken forskarna hävdar att ensamboende oftare än sammanboende äter en ensidigare kost. Detta faktum påstås i studien bero på brist på motivation för matlagning, då det bara är man själv som ska äta, samt ensamhet vid måltider. Ett annat intressant fynd i resultatet är att deltagare med lägre utbildningsnivå verkar bry sig mer om socialt tryck relaterat till ätande än de med högre utbildning. Detta gäller med avseende på påståendet “*Jag äter det jag äter för att det skulle vara oartigt att inte äta det*” (se bilaga 4a). Trots att resultatet är signifikant säkerställt finns det anledning att ifrågasätta det. Dels för att deltagarantalet i de olika utbildningsgrupperna är olika stort, dels för att vi inte hittat tidigare studier som antytt samma sak. Trots att det i studien *Why we eat what we eat* (Renner, Sproesser, Strohbach, Schupp, 2012) påvisas att socialt tryck är av betydelse för matval krävs mer forskning för att kunna styrka dessa eventuella samband.

Samband kunde påvisas mellan faktorn utbildning och prisaspekten för matval. Deltagare med folkskole- och realskoleutbildning värderade matens pris som viktigare medan högskoleutbildade inte ansåg denna aspekt vara lika betydelsefull. Från detta resultat kan dras en parallell till att den sistnämnda gruppen i högre utsträckning än den förstnämnda, uppgav att de valde mat eftersom de ville skämma bort och belöna sig själva (se bilaga 2). Inkomst och utbildningsnivå har tidigare visat sig ha betydelse för äldres matval (Cabrera, m.fl., 2007; Galobardes, Morabia & Bernstein, 2001). Vi har inte studerat inkomst specifik som en faktor som kan påverka matval. Det är dock inte orimligt att tro att det bland dem med högst utbildning finns fler med god inkomst jämfört med dem med lägst utbildning.



Tre av påståendena gav höga svarskoncentrationer på alternativet *“inte alls”*: Två av dem var *“Jag äter det jag äter för att jag är ledsen”* och *“Jag äter det jag äter för att jag är ensam”*. Detta resultat gäller oavsett kön, ålder och utbildning. Med tanke på att känslomässiga skäl till ätande har visats på i andra studier (Bailly, Maitre, Amanda, Hervé & Alaphilippe, 2012; Renner, Sproesser, Strohbach & Schupp, 2012) är det anmärkningsvärt att det inte framgår något liknande i vår studie. En möjlig förklaring till detta resultat är att deltagarna oftast satt i grupper och besvarade enkäterna, vilket kan ha gjort att anonymiteten blev åsidosatt. Detta kan ha påverkat deltagarnas svar på de påståenden som möjligen uppfattades som känsliga, till exempel de ovanstående. Det tredje påståendet som genererade många markeringar på alternativet *“inte alls”* var *“Jag äter det jag äter för att jag känner igen det från reklam och TV”*. Då vi vid studiens början, baserat på egna erfarenheter inom handel, trodde att dessa faktorer skulle ha större inverkan på de äldres matval är detta resultat förvånande och vore intressant att undersöka vidare.

De fyra påståenden som gav de högsta svarskoncentrationer på alternativet *“mycket”* var *“Jag äter det jag äter för att det är hälsosamt”*, *“Jag äter det jag äter för att det smakar gott”*, *“Jag äter det jag äter för att maten ger motivation och energi”* samt *“Jag äter det jag äter för att jag vill ha kontroll över min vikt”*. Detta resultat framkom även delvis i den avslutande frågan där deltagarna fick välja mellan olika alternativ och där *“Vad jag tycker om”*, *“Hälsa”* och *“Behov och hunger”* värderades som viktigast för matval (se figur 4).

Ett påstående som gav upphov till spridda svar var: *“Jag äter det jag äter för att det är ekologiskt”*. Svarsfördelningen antyder väldigt skilda tankar om vikten av att maten är ekologisk. En teori om vad detta resultat kan bero på är att etik kopplat till konsumtion möjligen har en grund i ett politiskt ställningstagande, vilket gör att de inte är lika allmängiltiga som exempelvis vikten av att maten är hälsosam och smakrik.

## Slutsats

Den aktuella undersökningen har studerat de övervägande skälen till äldres matval. Statistiskt säkerställda skillnader påträffades beträffande utbildning, ålder och civilstatus. Påståendena "Vad jag tycker om", "Hälsa" och "Behov och hunger" uppfattades som viktigast, medan alternativen "Känslomässiga skäl" och "Socialt tryck" ansågs minst viktiga. Beroende på ett begränsat material går det inte att dra några generella slutsatser om äldres motiv för matval. Det finns dock stöd i tidigare forskning för en del av de resultat vi fått fram, vilket indikerat att det för studien valda frågeområdet är av betydelse då kunskap och förståelse kring äldre människors inställning till matval skall studeras. Valet av metod, en enkät, som deltagarna skulle fylla i självständigt visade sig dock vara behäftad av problem. Flera personer lämnade ofullständigt ifyllda enkäter, dels beroende på att man missuppfattade frågorna, dels för att enkäten var för omfattande för att framförallt de äldsta deltagarna skulle orka besvara samtliga frågor. Om undersökningen skulle göras om skulle enkäten modifieras på flera punkter, vidare skulle ett större material behövas för att fastslå statistiskt säkerställda samband med avseende på valda bakgrundsvariabler.

## Implikation

Det är viktigt att fortsätta identifiera faktorer som kan avgöra äldre människors matval. Detta kan bidra med en djupare förståelse för de bakomliggande motiven – viktig kunskap för att skapa folkhälsointerventionsinsatser specifikt anpassade för äldre med målet ökad livskvalitet och bibehållen hälsa. Utifrån våra erfarenheter av att ha träffat deltagarna är vår uppfattning att det hade varit lättare att komma fram till ett tydligt resultat om intervjuer istället hade genomförts. Detta gäller främst de äldsta deltagarna som eventuellt upplevt det enklare att muntligt svara på frågor än att självständigt tolka och ta ställning till olika påståenden och sedan skriftligt redogöra för dessa. Sammanfattningsvis, och baserat på våra nyvunna erfarenheter, är vår rekommendation för kommande och liknande forskning ett användande av en enkät väl anpassad efter målgruppen, alternativt kvalitativa intervjuer.

## Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2008). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Agahi, N., Lagergren, M., Thorslund, M., & Wånell, S. (2005). *Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar – En kunskapssammanställning*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Bailly, N., Maitre, I., Amanda, M., Hervé, C., & Alaphilippe, D. (2012). The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ). Assesment of eating behavior in an aging French population. *Appetite*, 59, 853-858.
- Becker, M. H., Maiman, L. A., Kirscht, J. P., Haefner, D. P., & Drachman, R. H. (1977). The Health Belief Model and Prediction of Dietary Compliance: A Field Experiment. *Journal of health and social behavior*, 18, 348-366.
- Bellisle, E. (2003). Why should we study human food intake behaviour? *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 13, 189-193.
- Bouchoux, A. (2001). Exploring the food and health attitudes of older Americans. *Journal of nutrition for the elderly*, 20 (3), 39-43
- Brownie, S., & Coutts, R. (2013). Older Australians' perceptions and practices in relation to a healthy diet for old age: A qualitative study. *The journal of nutrition health and aging*, 17, 125-129.
- Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family Practice*, 25, i50–i55.
- Cabrera, C., Rothenberg, E., Eriksson, B. G., Wedel, H., Eiben, G., Steen, B. & Lissner, L. (2007). Socio-economic gradient in food selection and diet quality among 70-year olds. *The journal of Nutrition, Health and Aging*, 11 (6).
- Coulston, A. M., Feeney, M. J., & Hoolihan, L. (2003). The challenge to customize. *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (4), 443-444
- Dean, M., Raats, M. M., Grunert, K. G., Lumbers, M. & The Food in Later Life Team. (2008). Factors influencing eating a varied diet in old age. *Public Health Nutrition*, 12 (12), 2421-2427.

- Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1998). *Life-Course Influences on Fruit and Vegetable Trajectories: Qualitative Analysis of Food Choices*. *Journal of Nutrition Education*, 30 (6), 361-370.
- Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen, O. (2010). *Statistisk verktygslåda - Samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Fasth, P. J. (2011). *Träffpunkter för äldre. En studie av sociala mötesplatser i Hudiksvall, Söderhamn och Gävle*. Gävle: FoU Välfärd – Region Gävleborg.
- Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M., & Pagiaslis, A. (2009). Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52, 199–208.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, M., Sobal, J. & Winter Falks, L. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26, 247–266.
- Galobardes, B., Morabia, A., & Bernstein, M. (2001). Diet and socio-economic position: Does the use of different indicators matter? *International Journal of epidemiology*, 30, 334-340.
- Gerdtham, U. G., & Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: results based on Swedish microdata. *The Journal of Socio-Economics*. 30 (6), 553–557.
- Gustafsson, K., & Sidenvall, B. (2002). Food related health perceptions and food habits among older women. *Journal of advanced nursing*, 39 (2), 164-173.
- Gustafsson, S., m.fl. (2012). Health- Promoting interventions for persons aged 80 and older are successful in short term – results from the randomized and three-armed elderly persons in the risk zone study. *Journal of the American geriatrics society*, 60 (3), 447-454.
- Göteborgs stad (2012). *Hitta träffpunkt*. Hämtad den 1 maj 2013 från: <http://goteborg.se/wps/portal?uri=gbglnk:gbg.page.b8f6ded1-d438-4079-8fc9-2cee3c366aa4&servicetype=Tr%C3%A4ffpunkter>.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hughes, G., & Bennett, K. M. & Hetherington, M. M. (2004). Old and alone: barriers to healthy eating in older men living on their own. *Appetite*, 43, 269-76.

- Kronold, M., Lau, D., Yurkiw, M., & Coleman, P.H. (1982). Food use and perceived food meanings of the elderly. *Journal of the American dietetic association*, 80, 523-529.
- Lau, D. (1985). *Nutrition behaviour analysis: Food perceptions as determinants of food use*. Doctoral thesis. Toronto, Canada: University of Toronto.
- Lau, D. (2008). Role of food perceptions in food selection of the elderly. *Journal of nutrition for the elderly*, 27 (3/4).
- Livsmedelsverket (2009). *Hälsoinformation om mat i Sverige*. Hämtad den 16 april 2013 från: [http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat\\_naring/uppdrag\\_underlag\\_05/halsoinformation\\_om\\_mat\\_i\\_sverige.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf)
- Livsmedelsverket. (2011). *Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen* (Rapport 3). Livsmedelsverket
- McAlpine, S. J., Harper, J., McMurdo, M. E., Bolton Smith, C., & Hetherington M. M, (2003). Nutritional supplementation in older adults: pleasantness, preference and selection of sip-feeds. *British journal of health psychology*, 8, 57-66.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Payette, H., & Shatenstein, B. (2005). Determinants of healthy eating in community-dwelling elderly people. *The Canadian Journal of Public Health*, 96 (S27-S31).
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S., & Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59, 117-128.
- Rolls, B. (1999). Do chemosensory changes influence food intake in the elderly? *Physiology & Behavior*, 66 (2), 193-197.
- Steptoe, A., Pollard, T., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284.
- Sverige. Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wahlqvist, M. L., Kouris-Blazos, A., & Hsa Hage. (1997). Aging, food, culture and health. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 28, 100-112.

Wahlqvist, M. L., Kouris-Blazos, A., & Wattanapenpaiboon, N. (1999). The significance of eating patterns: An elderly greek case study. *Appetite*, 32, 23-32.

Wahlqvist, M. L., m.fl. (2005). Does diet matter for survival in long-lived cultures? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 14, 2-6.

World health organization (2013). *Older people and primary health care (PHC)*. Hämtad den 16 april 2013 från:  
[http://www.who.int/ageing/primary\\_health\\_care/en/](http://www.who.int/ageing/primary_health_care/en/).

## **Matval**

*– En studie om varför äldre personer äter som de gör*

### **Om oss**

Vi är två studenter som går Hälsopromotionsprogrammet med inriktning på kost vid Göteborgs universitet. Denna utbildning betonar främjande av hälsa, och då vi är klara kan vi titulera oss kost- och hälsovetare. Vi håller just nu på att runda av våra studier med att skriva en uppsats som handlar om äldre och deras matval.

### **Studiens syfte**

Att undersöka äldre människors matval är viktigt då dessa kunskaper behövs för förståelsen av vad som motiverar till olika beteenden då det gäller mat och ätande. Denna förståelse kan sedan användas för att olika hälsofrämjande åtgärder ska koncentreras på rätt fokusområden.

Vilka faktorer som ligger till grund för människors matval har tidigare forskning försökt reda ut. I denna studie tar vi avstamp i en tidigare undersökning med just detta tema och avgränsar vårt deltagarurval till äldre personer i Göteborgsområdet.

Enligt folkhälsorapporten 2012 lever människor allt längre. Ett faktum som gör att studier som bidrar med kunskap som på sikt kan främja äldres personers hälsa och välmående både är aktuella och viktiga.

Resultatet av denna undersökning kommer att ligga till grund för vår kandidatuppsats, vilken kommer att presenteras för handledare och andra kursdeltagare.

### **Så fyller Du i enkäten**

Denna enkät består av ett antal påståenden. Vi önskar att Du ringar in på en skala från 1-5, där 1 = *inte alls*, 2 = *varken eller*, 3 = *lite*, 4 = *ganska mycket*, 5 = *mycket*, beroende på **hur väl påståendet stämmer överens med Din egen uppfattning**. Vissa av påståendena kan tyckas snarlika. Vi ber Dig ändå att noggrant läsa och självständigt ta ställning till **varje** påstående.

Medverkande i studien är frivilligt och enkätsvaren helt anonyma.

Om Du funderar över någonting eller om det är någonting som är oklart är Du mer än välkommen att fråga oss!

**Hjärtligt tack för att Du tar Dig tid att fylla i vår enkät!**

Hanna Gauffin,    mail: [hanna.gauffin@gmail.com](mailto:hanna.gauffin@gmail.com)    mobil: 0735-253663

Erika Nyberg,    mail: [nyberg\\_erika@hotmail.com](mailto:nyberg_erika@hotmail.com)    mobil: 0709-102419



➤ **Ålder:** \_\_\_\_\_ år

➤ **Kön:**

Man  Kvinna

➤ **Postnummer:** \_\_\_\_\_

➤ **Civilstånd/boende:**

\* gift/sambo

\* med vänner/släktingar

\* ensam

\* annat? \_\_\_\_\_

➤ **Utbildning:**

\* Folkskola

○ I hur många år? \_\_\_\_\_

\* Realskola

\* Högskola/universitet

➤ **Vilket har ditt huvudsakliga yrke varit?**

\_\_\_\_\_

➤ **Har du några besvär som påverkar ditt ätande?**

\* Om ja, vad?

\_\_\_\_\_

➤ **Hur upplever du din aptit på en skala från 1-5? \_\_\_\_\_**

(1 = mycket liten aptit & 5 = mycket hög aptit)

## Jag äter det jag äter för att...

<b>1 = inte alls</b>
<b>2 = varken eller</b>
<b>3 = lite</b>
<b>4 = ganska mycket</b>
<b>5 = mycket</b>

(VAD JAG TYCKER OM)

- |                               |   |   |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1) ... det smakar gott        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ... jag känner sug för det | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(VANOR)

- |                           |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 3) ... det är bekant      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ... jag brukar äta det | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(BEHOV OCH HUNGER)

- |                       |   |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 5) ... det mättar bra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ... jag är hungrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(HÄLSA)

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 7) ... det är hälsosamt                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) ... det ger mig motivation och energi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(BEKVÄMLIGHET)

- |                                  |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9) ... det går fort att tillreda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) ... det är lätt att tillreda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(NJUTNING)

- |                               |   |   |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| 11) ... skämma bort mig själv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) ... belöna mig själv      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Jag äter det jag äter för att...

<b>1 = inte alls</b>
<b>2 = varken eller</b>
<b>3 = lite</b>
<b>4 = ganska mycket</b>
<b>5 = mycket</b>

### (TRADITIONER)

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 13) ... det är förknippat med vissa situationer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) ... jag är uppväxt med det                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### (EKOLOGISKT/URSPRUNG)

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 15) ... det är naturligt (t ex ej genmodifierat) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) ... det är ekologiskt                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### (MAT I ETT SOCIALT SAMMANHANG)

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 17) ... det är socialt                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) ... det gör sociala sammanhang<br>mer bekväma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### (EKONOMI)

- |                             |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 19) ... det är billigt      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) ... det är nedsatt pris | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### (UTSEENDE)

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 21) ... paketeringen är tilltalande                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) ... jag känner igen det från<br>reklam eller från tv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### (VIKTKONTROLL)

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 23) ... jag vill ha kontroll över min vikt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) ... det har ett lågt fettinnehåll      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Jag äter det jag äter för att...

<b>1 = inte alls</b>
<b>2 = varken eller</b>
<b>3 = lite</b>
<b>4 = ganska mycket</b>
<b>5 = mycket</b>

(KÄNSLÖMÄSSIGA SKÄL)

25) ... jag är ledsen 1 2 3 4 5

26) ... jag känner mig ensam 1 2 3 4 5

(ANDRAS PÅVERKAN)

27) ... det vore oartigt att inte äta det 1 2 3 4 5

28) ... det är meningen att jag ska äta det 1 2 3 4 5

**Markera fyra av följande alternativ som du anser påverkar dina matval mest?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vad jag tycker om           | <input type="checkbox"/> Mat i ett socialt sammanhang |
| <input type="checkbox"/> Behov och hunger            | <input type="checkbox"/> Ekonomi                      |
| <input type="checkbox"/> Hälsa                       | <input type="checkbox"/> Viktkontroll                 |
| <input type="checkbox"/> Bekvämlighet                | <input type="checkbox"/> Känsломässiga skäl           |
| <input type="checkbox"/> Traditioner och vanor       | <input type="checkbox"/> Socialt tryck                |
| <input type="checkbox"/> Ekologiskt/rättvisemärkt mm |   |

*Tack för Din medverkan!*

## Bilaga 2

### Enkät svar med fem svarsalternativ

**Frekvens- och procenttabell med fem svarsalternativ**

	1 = Inte alls		2 = Varken eller		3 = Lite		4 = Ganska mycket		5 = Mycket		Saknade värden	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Paketeringen är tilltalande	28	24,1	13	11,2	30	25,9	23	19,8	19	16,4	3	2,6
Jag är ledsen	59	50,9	19	16,4	16	13,8	8	6,9	2	1,7	12	10,3
Det har ett lågt fetthnehåll	17	14,7	14	12,1	34	29,3	25	21,6	19	16,4	7	6,0
Det är meningen att jag ska äta det	17	14,7	21	18,1	39	33,6	21	18,1	9	7,8	9	7,8
Det är ekologiskt	23	19,8	19	16,4	28	24,1	22	19,0	16	13,8	8	6,9
Det är naturligt	14	12,1	12	10,3	25	21,6	41	35,3	14	12,1	10	8,6
Det smakar gott	3	2,6	3	2,6	19	16,4	49	42,2	37	31,9	5	4,3
Jag känner sug för det	7	6,0	10	8,6	31	26,7	33	28,4	19	16,4	16	13,8
Det är bekant	4	3,4	7	6,0	33	28,4	45	38,8	13	11,2	14	12,1
Jag brukar äta det	3	2,6	8	6,9	27	23,3	46	39,7	23	19,8	9	7,8
Det mättar bra	6	5,2	10	8,6	27	23,3	36	31,0	20	17,2	17	14,7
Jag är hungrig	3	2,6	8	6,9	26	22,4	41	35,3	31	26,7	7	6,0
Det är hälsosamt	2	1,7	6	5,2	14	12,1	51	44,0	33	28,4	10	8,6
Det ger mig motivation och energi	2	1,7	10	8,6	23	19,8	38	32,8	33	28,4	10	8,6
Det går fort att tillreda	10	8,6	12	10,3	30	25,9	34	29,3	18	15,5	12	10,3
Det är lätt att tillreda	8	6,9	10	8,6	21	18,1	42	36,1	26	22,4	9	7,8
För att skämma bort mig själv	8	6,9	14	12,1	32	27,6	29	25,0	26	22,4	7	6,0
För att belöna mig själv	8	6,9	16	13,8	35	30,2	19	16,4	26	22,4	12	10,3
Det är förknippat med vissa situationer	13	11,2	19	16,4	32	27,6	28	24,1	9	7,8	15	12,9
Jag är uppväxt med det	9	7,8	20	17,2	24	20,7	35	30,2	24	20,7	4	3,4
Det är socialt	6	5,2	11	9,5	24	20,7	42	36,2	29	25,0	4	3,4
Det gör sociala sammanhang mer bekväma	8	6,9	9	7,8	20	17,2	41	35,3	26	22,4	12	10,3
Det är billigt	18	15,5	21	18,1	41	35,3	18	15,5	12	10,3	6	5,2
Det är nedsatt pris	15	12,9	22	19,0	35	30,2	19	16,4	14	12,1	11	9,5
Jag känner igen det från reklam eller tv	33	28,4	25	21,6	29	25,0	9	7,8	7	6,0	13	11,2
Jag vill ha kontroll över min vikt	15	12,9	7	6,0	26	22,5	29	25,0	35	30,2	4	3,4
Jag känner mig ensam	47	40,5	18	15,5	14	12,1	17	14,7	9	7,8	11	9,5
Det vore oartigt att inte äta det	17	14,7	25	21,6	29	25,0	27	23,3	9	7,8	9	7,8

# Bilaga 3

## Enkät svar med tre svarsalternativ

<b>Frekvens- och procenttabell med tre svarsalternativ</b>									
	<b>1</b>		<b>2+3</b>		<b>4+5</b>		<b>Saknas</b>		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Det smakar gott	3	2,6	22	19,0	86	74,1	5	4,3	
Jag känner sug för det	7	6,0	41	35,3	52	44,8	16	13,8	
Det är bekant	4	3,4	40	34,5	58	50,0	14	12,1	
Jag brukar äta det	3	2,6	35	30,2	69	59,5	9	7,8	
Det mättar bra	6	5,2	37	31,9	56	48,3	17	14,7	
Jag är hungrig	3	2,6	34	29,3	72	62,1	7	6,0	
Det är hälsosamt	2	1,7	20	17,2	84	72,4	10	8,6	
Det ger mig motivation och energi	2	1,7	33	28,4	71	61,2	10	8,6	
Det går fort att tillreda	10	8,6	42	36,2	52	44,8	12	10,3	
Det är lätt att tillreda	8	6,9	31	26,7	68	58,6	9	7,8	
För att skänna bort mig själv	8	6,9	46	39,7	55	47,4	7	6,0	
För att belöna mig själv	8	6,9	51	44,0	45	38,8	12	10,3	
Det är förknippat med vissa situationer	13	11,2	51	44,0	37	31,9	15	12,9	
Jag är uppväxt med det	9	7,8	44	37,9	59	50,9	4	3,4	
Det är naturligt	14	12,1	37	31,9	55	47,4	10	8,6	
Det är ekologiskt	23	19,8	47	40,5	38	32,8	8	6,9	
Det är socialt	6	5,2	35	30,2	71	61,2	4	3,4	
Det gör sociala sammanhang bekväma	8	6,9	29	25,0	67	57,8	12	10,3	
Det är billigt	18	15,5	62	53,4	30	25,9	6	5,2	
Det är nedsett pris	15	12,9	57	49,1	33	28,4	11	9,5	
Paketeringen är tilltalande	28	24,1	43	37,1	42	36,2	3	2,6	
Jag känner igen det från reklam eller tv	33	28,4	54	46,6	16	13,8	13	11,2	
Jag vill ha kontroll över min vikt	15	12,9	33	28,4	64	55,2	4	3,4	
Det har ett lågt fettinnehåll	17	14,7	48	41,4	44	37,9	7	6,0	
Jag är ledsen	59	50,9	35	30,2	10	8,6	12	10,3	
Jag känner mig ensam	47	40,5	32	27,6	26	22,4	11	9,5	
Det vore oartigt att inte äta det	17	14,7	54	46,6	36	31,0	9	7,8	
Det är meningen att jag ska äta det	17	14,7	60	51,7	30	25,9	9	7,8	

## Bilaga 4

### Statistiskt säkerställda resultat

#### 4a – Utbildning

Utbildning					
Påstående	Svarsalternativ		Folkskola	Realskola	Högskola/ Universitet
Jag äter det jag äter för att belöna mig själv*	"Inte alls"	<i>N</i>	7	0	1
		%	11,9	0,0	4,8
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i>	26	18	7
		%	44,1	75,0	33,3
Jag äter det jag äter för att det är billigt**	"Inte alls"	<i>N</i>	11	1	6
		%	17,5	3,8	28,6
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i>	28	22	12
		%	44,4	84,6	57,1
Jag äter det jag äter för att det är nedsatt pris***	"Inte alls"	<i>N</i>	6	2	7
		%	10,0	8,7	31,8
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i>	31	16	10
		%	51,7	69,6	45,5
Jag äter det jag äter för att det vore oartigt att inte göra det****	"Inte alls"	<i>N</i>	10	1	6
		%	16,7	4,0	27,3
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i>	24	17	13
		%	40,0	68,0	59,1
Jag äter det jag äter för att det vore oartigt att inte göra det****	"ganska mycket" + "mycket"	<i>N</i>	26	7	3
		%	43,3	28	13,6

\* p = 0,020

\*\* p = 0,003

\*\*\* p = 0,049

\*\*\*\* p = 0,020

## 4b - Åldersgrupper

Åldersgrupper					
Påstående	Svarsalternativ		65-74	75-84	85+
Jag äter det jag äter för att det är gott*	"Inte alls"	<i>N</i> %	1 2,1	0 0,0	2 10,0
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i> %	8 17,0	7 15,9	7 35,0
	"ganska mycket" + "mycket"	<i>N</i> %	38 80,9	37 84,1	11 55,0
Jag äter det jag äter för att det går fort**	"Inte alls"	<i>N</i> %	2 4,4	3 7,5	5 26,3
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i> %	23 51,1	12 30,0	17 36,8
	"ganska mycket" + "mycket"	<i>N</i> %	20 44,4	25 62,5	7 36,8

\* p = 0,047

\*\* p = 0,021

## 4c - Civilstånd

Civilstånd					
Påstående	Svarsalternativ		Gift/sambo	Ensam	Totalt
Jag äter det jag äter för att det är hälsosamt*	"Inte alls"	<i>N</i> %	1 2,8	1 1,4	2 1,9
	"varken eller" + "lite"	<i>N</i> %	2 5,6	18 26,1	20 19,0
	"ganska mycket" + "mycket"	<i>N</i> %	33 91,7	50 72,5	83 79,0

\* p = 0,038