



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Den föränderliga kroppen

ur ett genusperspektiv

Stina Lindgren  
Elin Isacson Schiller

Rapportnummer:	VT14-62
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet, kost
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2014
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Agneta Sjöberg

Rapportnummer: VT14-62  
Titel: Den föränderliga kroppen – ur ett genusperspektiv  
Författare: Stina Lindgren och Elin Isacson Schiller  
Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet, kost  
Nivå: Grundnivå  
Handledare: Marianne Pipping Ekström  
Examinator: Agneta Sjöberg  
Antal sidor: 44  
Termin/år: Vt 2014

Nyckelord: Empowerment, ideal, kroppsuppfattning, ungdomar, ätande.

## Sammanfattning

Ett problematiskt förhållande till mat kan grunda sig i en negativ kroppsuppfattning vilket i sin tur kan bero på de normer och ideal som individen förväntas leva upp till för att passa in. Kroppsideal speglar inte bara hur kroppen bör se ut enligt normen, utan medföljs också av flertalet värderingar och fördomar om innehavaren. Syftet med denna studie är att utforska om, och i så fall hur, kroppsuppfattningen påverkar relationen till ätande hos gymnasieungdomar. För att fördjupa syftet användes frågeställningar som rörde kroppsuppfattning och ätmönster i relation till kön. Skillnaderna mellan könen belyses utifrån ett genusperspektiv. Totalt deltog 222 ungdomar i studien som utfördes genom en enkät.

Resultatet visade att det var vanligare att reglera sitt ätande eller att ha negativa känslor kopplat till ätande om kroppsuppfattningen var negativ. Det framkom även att det var något vanligare att tjejer hade negativa känslor kopplat till ätande. De påverkades även negativt av mediernas information om mat, kropp och hälsa i större utsträckning än killarna. Undersökningen visar att var tredje individ på gymnasiet har försökt eller försöker gå ner i vikt samt att en av tio reglerade sitt matintag och/ eller hade negativa känslor kring mat.

För att stärka ungdomars kroppsuppfattning är det av stor vikt att arbeta med ett ifrågasättande av de normer och ideal som omger individen. Detta då ett normkritiskt arbetssätt antas kunna stärka empowerment vilket är ett av målen med det hälsopromotiva arbetet.

# Förord

Vi skulle vilja börja med att tacka alla de lärare som tyckte att denna studie var viktig och värd att genomföra och som lät oss träffa deras klasser. Utan er hade detta inte varit möjligt. Sedan vill vi även ge ett stort tack till vår eminenta handledare Marianne Pipping Ekström som med stor kunskap guidat oss genom denna process. Ett tack tillägnas också Christina Berg som hjälpt oss med statistiken och som funnits där för oss med kort varsel när vi behövt hennes hjälp. Tack även till våra medstudenter som läst rapporten och givit sina synpunkter. Det har varit en ovärderlig hjälp i processen.

Sist men inte minst vill vi tacka våra respektive partners Emil och Fredrik som har stöttat, hjälpt till på olika sätt, uppmuntrat fortsatt tåga och som har stått ut med oss under arbetets gång. We owe you big time.

## Vem skrev vad?

Då inget stycke är skrivet helt av endast en författare nämns här vem som arbetat fram stommen för de olika styckena som finns.

<b>Introduktion</b> .....	Elin och Stina
<b>Bakgrund</b>	
Mat; ett sätt att uttrycka sig .....	Elin
Ätstörningar – allt, inget eller mitt emellan?.....	Elin
Den feminina kroppen ur ett genusperspektiv.....	Stina
Den maskulina kroppen ur ett genusperspektiv .....	Stina
Den föränderliga kroppen - strong is the new skinny .....	Elin och Stina
<b>Teoretisk referensram</b>	
Genus som perspektiv .....	Stina
Empowerment som verktyg .....	Stina
<b>Metod</b>	
Design.....	Elin och Stina
Urval .....	Elin och Stina
Datainsamling och produktion .....	Elin och Stina
Databearbetning och analys.....	Stina
Metodologiska överväganden.....	Elin
<b>Resultat</b>	
Kroppsuppfattning .....	Elin och Stina
Kroppen som projekt .....	Elin och Stina
Känslor och reglering .....	Elin och Stina
Påverkar kroppsuppfattningen relationen till ätandet? .....	Elin och Stina
<b>Diskussion</b>	
<b>Metoddiskussion</b> .....	Elin och Stina
<b>Resultatdiskussion</b>	
Kroppen som uttryck .....	Elin och Stina
Regler och känslor kring mat .....	Elin och Stina
Genus, habitus och empowerment som förklaringsmodell till ett normkritiskt arbetssätt .....	Elin och Stina
Slutsats .....	Elin och Stina

## Centrala begrepp

För att underlätta för läsaren förklaras nedan, i rapporten, vanligt förekommande begrepp.

### Habitus

Begrepp skapat av Pierre-Félix Bourdieu som avser det system av föreställningar och dispositioner som en person samlar på sig under livet. Det vill säga den samling av erfarenheter, kunskap och vanor som ligger till grund för beteenden och tankar, både i grupp och på individnivå (Broady, 1990).

### Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning eller kroppsbild kan beskrivas som den mentala bild eller föreställning en individ har om den egna kroppen och dess utseende (Nationalencyklopedin, 2014b). Kroppsuppfattning styrs i mångt och mycket av de normer och ideal som finns i samhället men också genom relationer till andra vad gäller kommentarer om kroppen. Detta gör att kroppsuppfattning ses som något föränderligt beroende av social-, kultur- och miljöarv vilket också gör den komplex i sitt slag (Alsaker, 1992; Frisé, 2006 & Markey, 2010).

### Kön och Genus

Kön används i denna uppsats för att referera till det biologiska könet. Genus används, liksom Ambjörnsson (2004) Bengs (2000) och Hirdman (2003) gör, för att begreppsliggöra relationen mellan kön och det som anses vara kvinnligt eller manligt ur ett socialt och kulturellt perspektiv.

### Norm och ideal

Dessa två ord nämns i följande rapport ofta tillsammans. De syftar till vad som faller inom ramen för vad som, socialt sett, värderas som "normalt", eftersträvansvärt och föredömligt inom en viss samhällsgrupp eller ett visst genus (Nationalencyklopedin, 2014a, 2014c).

### Ätande

Ätande är substantivet av att äta och syftar till att inmundiga föda, både fast och flytande, via munnen (Nationalencyklopedin, 2014d). I denna uppsats används ordet ätande för att beskriva de mönster som finns kring intagande av föda vad gäller känslor, vanor och beteenden snarare än själva födan i sig.

1. Introduktion.....	6
Syfte .....	6
Frågeställningar .....	6
2. Bakgrund.....	7
Mat; ett sätt att uttrycka sig .....	7
Ätstörningar – allt, inget eller mitt emellan? .....	8
Kroppsuppfattning .....	9
Den feminina kroppen ur ett genusperspektiv .....	10
Den maskulina kroppen ur ett genusperspektiv .....	10
Den föränderliga kroppen - strong is the new skinny .....	11
3. Teoretisk referensram .....	12
Genus som perspektiv .....	12
Empowerment som verktyg.....	13
4. Metod .....	14
Design.....	14
Urval .....	14
Datainsamling och produktion .....	15
Databearbetning och analys .....	16
Metodologiska överväganden.....	17
5. Resultat.....	18
Kroppsuppfattning .....	18
Kroppen som projekt.....	19
Regler och känslor kring mat .....	21
Samband mellan kroppsuppfattning och ätande .....	Error! Bookmark not defined.
6. Diskussion.....	25
Metoddiskussion .....	26
Resultatdiskussion.....	27
Kroppen som uttryck.....	27
Regler och känslor kring mat.....	28
Genus, habitus och empowerment som förklaringsmodell till ett normkritiskt arbetssätt.....	29
Slutsats .....	30
Framtida forskning.....	31
7. Referenser .....	32
Bilaga 1 .....	37
Bilaga 2 .....	41
Bilaga 3 .....	44

# 1. Introduktion

Idag exponeras ungdomar ofta för kroppsliga ideal och normer genom tv, internet och tidningar, vilka kan tyckas omöjliga att leva upp till (Bengs 2000; Frisé 2006). Det är ett ständigt flöde av dieter, träningstips och ifrågasättanden av kroppsstorlekar. Ställs kropps- och hälsotrender som cirkulerar i media mot faktumet att människan har blivit mer och mer stillasittande kan detta skapa en sorts dissonans i vardagslivet (Statens folkhälsoinstitut, 2006). Samtidigt som den moderna människan har en jämförelsevis stillasittande livsstil idag ska den också, enligt idealet, ha en kropp som avspeglar otaliga timmar fysisk aktivitet och en god kosthållning (Johansson, 1998). De ideal som avspeglas idag leder inte bara till en oro över den egna kroppen utan också, oundvikligen, till stigmatisering av individer med övervikt eller fetma (Major, Hunger, Bunyan och Miller, 2014).

Utgångspunkten för denna studie ligger i ett antagande om att ungdomars uppfattning av den egna kroppen kan påverka vanor och tankar runt mat. Frisé (2006) menar att ett missnöje med hur kroppen ser ut inte nödvändigtvis behöver sporra till ett mer hälsosamt beteende, utan kan snarare leda till ett riskbeteende kring mat och träning. Det finns också forskning som tyder på att ungdomar med positiv kroppsuppfattning oftare ifrågasätter de kroppsideal och normer som finns samt har en mer realistisk och accepterande syn på sin kropp (Frisé & Holmqvist, 2010; Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines & Story, 2006). För att kunna göra en förändring behöver det finnas kunskap om hur situationen ser ut för ungdomar vad gäller kroppsuppfattning och relationen till mat vilket är anledningen till denna studie.

Den föränderliga kroppen som rapportens titel anspelar på syftar till tre aspekter. Det första anspelar till läget ungdomar befinner sig i där de precis har genomgått eller genomgår puberteten, vilket oundvikligen leder till en omvälvande och ofrivillig förändring av kroppen (Frisé, 2006). Den andra aspekten syftar till hur kroppen objektifieras genom sociala medier och massmedia och därigenom ofta ses som ett projekt att förändra utefter de ideal och normer som finns (Bengs, 2000; Johansson, 1998, Wright, O'Flynn & Macdonald, 2006). Den tredje aspekten syftar till det resultatet som framkom i denna studie.

## Syfte

Syftet med denna studie är att utforska gymnasieungdomars relation till kroppen och ätande samt om kroppsuppfattning påverkar relationen till mat, och i så fall hur. Vidare syftar studien till att belysa skillnaden mellan könen ur ett genusperspektiv.

## Frågeställningar

Hur ser upplevelsorna av kroppsuppfattning ut i relation till kön?

Hur ser ätmönstret ut, med fokus på känslor och regler, i relation till kön?

## 2. Bakgrund

I bakgrunden beskrivs inledningsvis hur mat kan användas som ett sätt att uttrycka sig och hur det kan återspegla det samhälle individen lever i. Då en skev kroppsuppfattning kan leda till ett ätstört beteende (Stockholms Centrum för Ätstörningar, 2014) kommer därefter ätstörningar belysas. Detta följs av en redogörelse för kroppsuppfattning samt hur denna ser ut hos ungdomar utifrån tidigare forskning på ungdomar. Avslutningsvis belyses den feminina och maskulina kroppen ur ett genusperspektiv och det förs även ett resonemang om på vilket sätt kroppen idag kan ses som ett föränderligt objekt.

### Mat; ett sätt att uttrycka sig

*Om mat behandlas som koder kommer meddelandet som det kodar att återfinnas i det mönster av sociala förhållanden som uttrycks. Meddelandet handlar om olika rader av hierarki, inkludering och exkludering, gränser och transaktioner över gränserna.* (Douglas, 1972, s. 61. Vår översättning.)

Det är kanske mer tydligt idag än någonsin att mat säger något om vem en person är eller vill vara. Mat ger enligt Ekström (1990) uttryck för olika kulturfenomen som kan placeras i kategorier som berör kulturyttringar, symbolvärden och kommunikationsmedel. Detta kan sammanfattas genom Douglas citat ovan om att se mat som koder. Med tanke på vad Ekström (1990) och Douglas (1972) skrivit är det mycket troligt att individen, när den står inför ett matval, genomgår något Shepherds och Raats (2006) kallar för "Value Negotiation" (hädanefter refererat till som värdeförhandling). Det är en process där alla de värderingar individen tillskriver olika livsmedel eller maträtter vägs mot varandra. Detta gör individen för att kunna sortera ut det val som stämmer bäst överens med de preferenser den har samt tankar om vem denna vill framstå som i andras ögon. Individen värdesätter, förhandlar och rangordnar de delar denna kan tänkas värdera, exempelvis tillgänglighet, pris, ursprung, sundhet, näringsinnehåll och sensorik för att göra matvalet. Trots förhandlingen kan dock vissa värderingar hamna i konflikt med varandra. Skulle ekonomin inte tillåta annat än just det billigaste alternativet, väljs kanske detta livsmedel framför de som anses vara mer hälsosamt eller närproducerat. Förutom, utifrån dessa värderingar, kan matval även styras utifrån sjukdom, intolerans, överkänslighet, allergier eller religiösa skäl. Människan använder sig av strategier för att kunna hålla sig till sina värderingar i valet av mat och livsmedel. Valen kan således säga något om vem individen är och vem den vill vara i sociala sammanhang (ibid.).

Sammanfattningsvis kan mat ses som något komplext där energi eller mättnad inte är enda som kan erhållas, utan mat kan även fungera som en markör för olika sociala attribut. Individer använder mat både för att visa tillhörighet, i grupper eller i olika kontext, samtidigt som de kan uttrycka åsikter och ställningstaganden genom valen de gör (Bengts, 2000; Douglas, 1972; Ekström, 1990; Shepherds och Raats, 2006).

## Ätstörningar – allt, inget eller mitt emellan?

I Sverige finns det redan på 1600-talet ett fåtal fall av ätstörningar dokumenterade och sedan dess har antalet fall ökat något över århundradena fram till slutet av andra världskriget då det blev mer och mer förekommande. Sedan 1980-talet har dock prevalensen för ätstörningar legat på ungefär samma nivå (Clinton & Norring, 2009; Läkemedelsverket, 2013). Enligt Statens folkhälsoinstitut (2004) är det svårt att säga något om prevalensen av ätstörningar, hos den totala populationen, men troligen finns specifika ätstörningar som anorexia nervosa, bulimi och hetsätstörning hos 3 % av alla tjejer. Totalt sett står kvinnor för 90 % och män för 10 % av de diagnostiserade fallen. En av tio kvinnor anser sig ha någon form av ätstört beteende trots att de diagnostiserade fallen ligger på en till två per hundra kvinnor (Clinton & Norring, 2009; Läkemedelsverket, 2013).

Vanligaste åldern där ätstörningar debuterar, bland tjejer, ligger mellan 15 och 18 år medan det för killar är vanligare att påvisa ätstörningssymtom när de är yngre eller äldre än så (Clinton & Norring, 2009). I dagsläget blir det allt mer vanligt att barn redan vid sju eller åtta års ålder diagnostiseras med ätstörningar och Läkemedelsverket (2013) menar att andelen pojkar där utgör upp till 20-30 % av diagnosfallen. Det är mer vanligt förekommande med ätstörningar hos både tjejer och killar som håller på med sport där vikten är betydande för prestationen, till exempel inom simning, löpning, brottning och vissa lagsporter (Braun, Sunday, Huang & Halmi, 1999; Clinton & Norring, 2009). Sett till Brauns et al. (1999) studie och Läkemedelsverkets (2013) information drabbas alltså unga män och kvinnor i olika åldrar men dock inom liknande grupper.

Den diagnos som ställs oftast i dagsläget är UNS<sup>1</sup> vilken troligen förekommer tre till fyra gånger oftare än de specifika ätstörningarna (Statens folkhälsoinstitut, 2004). Personer som hamnar i denna grupp påvisar flera tecken på anorexi eller bulimi, men fyller inte kraven till fullo för att diagnostiseras<sup>2</sup> med varken eller. Diagnosen UNS innefattar även hetsätstörning, ett beteende som liknar det bulimiska men som inte uppvägs av kräkningar, träning eller laxerande preparat vilket med tiden kan leda till övervikt (Läkemedelsverket, 2013). Ett annat tillstånd som undersöks mer noggrant i dagsläget är ortorexi, vilket inte klassas som en diagnos. Dock anses de som har ortorektiskt beteende ligga i riskgruppen för att utveckla en ätstörningsdiagnos då det kännetecknas av en mycket strikt hälsosamt leverne där mat och träning behandlas med överdriven fixering (ibid.).

Författaren och journalisten Julia Skott som har skrivit boken Kroppspanik (2013) belyser ätstörningar på ett generellt och även personligt sätt. Skott (2013) menar att det kanske inte är så enkelt att en individ är eller inte är ätstörd, utan sättet vi bör se på ätstörningar kan beskrivas som ett kontinuum. Ett kontinuum som består utav olika grader av ätstörning istället för ett svart eller vitt, konkret och definierbart tillstånd. Detta synsätt framhålls även i

---

<sup>1</sup> UNS - en ätstörning Utan Närmare Specifikation också kallad Atypisk ätstörning (Läkemedelsverket, 2013).

<sup>2</sup> Diagnoskriterier för *Anorexia nervosa*: Vägrar hålla en idealvikt, intensiv rädsla för viktuppgång, störd kroppsupplevelse, amenorré. *Bulimia nervosa*: Återkommande episoder av hetsätning samt kompensatoriskt beteende för att inte öka i vikt, förekommer under bestämda tidsperioder, uppenbart påverkad självkänsla av kroppsupplevelse och vikt. (Stockholms Centrum för Ätstörningar, 2014)



forskning genom Cohens (2002) avhandling. Hon menar att en användning av ett kontinuumsperspektiv kan hjälpa de som jobbar med hälso- och sjukvård att utvärdera och förstå de situationer som unga kvinnor med ett ätstört beteende befinner sig i. Detta synsätt blir viktigt då dessa kvinnor ligger i riskzonen för att utveckla någon form av diagnostiserbar ätstörning (ibid.).

## Kroppsuppfattning

Begreppet kroppsuppfattning innefattar synen på den egna kroppen som i sin tur påverkas av de normer och ideal som finns i samhället, vilka är kulturellt styrda (Alsaker, 1992; Frisé, 2006; Markey, 2010 & Nationalencyklopedin, 2014b). Frisé (2006) och Wright (1989) menar att puberteten även spelar roll i ungdomars kroppsuppfattning då mycket händer i kroppen i olika takt och att allt ständigt är i förändring. Den delen av puberteten där individen växer på längden och framför allt kvinnors naturliga fettökning kan ses som en ovälkommen förändring. Vad gäller tjejer har individer som utvecklats tidigt en mer negativ kroppsuppfattning, vilket antas bero på den ovannämnda viktökning eller omfördelning av fett som kan ske i puberteten (Frisé, 2006). Sett till killar kan däremot en sen utveckling bidra till negativ kroppsbild och oro då denna kropp inte passar in i det manliga muskulösa idealet (Frisé, 2006). Enligt en studie gjord av Jones och Crawford (2005) är det viktigt att skilja på oro för vikten och oro för muskler för att förstå kroppsuppfattningen hos killar i puberteten, då dessa ger uttryck för två separata delar i kroppsuppfattningen.

Enligt Statens folkhälsoinstitut (2011) rapport samt Bergströms, Stenlunds och Svedjehälls (2000) studie gällande svenska ungdomar finns det en skillnad mellan uppskattad kroppsstorlek och faktiskt kroppsstorlek. Enligt Statens folkhälsoinstitut (2011) anser sig tjejer i större utsträckning vara överviktiga även om de, enligt Body Mass Index (BMI), inte hamnar i spannet för övervikt eller fetma. Enligt Bergström et al. (2000) liknar denna snedvridna kroppsuppfattning, bland tjejerna, den hos en person med anorexia nervosa, om än i lägre grad. Bland pojkarna finns desto fler som anser sig vara för smala utan att, enligt BMI, falla in i gruppen som underviktig. Rapporten visar även att det, bland 15-åringar, är cirka 15 % av tjejerna respektive 4 % av killarna som försöker gå ner i vikt. Det går också att se att tjejer i större utsträckning försöker gå ner i vikt ju äldre de blir, från 11 till 15 år, medan det är tvärtom bland pojkarna (ibid.).

Neumark-Sztainer et al. (2006) menar att en sämre kroppsuppfattning oftare leder till en sämre relation till mat med exempelvis fler regler eller hetsätning. Det ökar även risken för andra ohälsosamma beteenden som rökning och uteslutande av fysisk aktivitet. Faktorer som främjar en positiv kroppsuppfattning är enligt Frisé och Holmqvist (2010) ett ifrågasättande av de normer och ideal som genomsyrar vårt samhälle vilket även Grogan (2010) nämner. Grogan (2010) uttrycker även i sin studie, att minskandet av internalisering och jämförande med andra är av vikt vid arbete med att främja en positiv kroppsuppfattning.

## Den feminina kroppen ur ett genusperspektiv

Femininitet eller kvinnlighet kan uttryckas på flera sätt men anses främst vara nära sammankopplat med skönhet varvid kroppen används som uttryck (Bengs, 2000). Att som tjej göra sig vacker kan alltså vara ett sätt att uttrycka sin kvinnlighet. Detta märks även i sportsammanhang där kvinnor, jämfört med män, har större krav på sig att se bra ut och oftare utsätts för objektifiering. Genom objektifiering reduceras individen till ett objekt, alltså bara en kropp, snarare än en handlande person. Härigenom menar Bengs (2000) att även den vältränade kvinnokroppen har kommit att uttrycka kvinnlighet, vilket Johansson (1998) menar tidigare inte varit fallet.

Enligt Bengs (2000) ses den feminina kroppen, i större utsträckning än den maskulina, som något modifierbart som alltid kan förbättras. Detta belyser även Ambjörnsson (2004) då hon menar att ett missnöje med kroppen kan vara ett sätt att uttrycka femininitet. Hon understryker att det för tjejer i gymnasieåldern snarare är regel än undantag att uttrycka missnöje över sin kropp och att det kan anses svårare att uttrycka tillfredsställelse, då risken finns att anses kaxig, vilket i sin tur inte hör kvinnligheten till (ibid.).

Liksom Bengs (2000) nämner, skriver också Wiklund, Strömbäck och Bengs (2013), att den feminina kroppen inte bara anses som möjlig att förändra och förbättra utan också som kvinnans eget ansvar vad gäller att uppnå denna förbättrade kropp. Detta individualiserade synsätt, där kroppen blir ett redskap att uttrycka framgång, kan ses i relation till den normativa kvinnliga stereotypen som omhändertagande och anpassningsbar, vilket skapar en diskrepans som kan vara svår för unga tjejer att förhålla sig till. Diskrepansen ligger i att å ena sidan vilja visa sig självständig och framgångsrik med kroppen som verktyg, medan det samtidigt ligger en vilja i att falla inom den kvinnliga genusnormen som den som lämnar företräde i det sociala rummet (ibid.).

## Den maskulina kroppen ur ett genusperspektiv

Vad gäller maskulinitet och dess uttryck menar både de Beauvoir (1976) och Bengs (2000) att denna, liksom femininitet, uttrycker sig på flera sätt varvid vissa är överordnade andra. Ett viktigt sätt att uttrycka maskulinitet tycks vara genom sport och då med en lång, stark och gärna självsäker kropp som redskap (Bengs, 2000). Vad gäller skapandet av maskulinitet belyser Bengs (2000) en hierarki där den mest hegemoniska positionen ligger i ett avståndstagande från femininitet. Detta understryks av De Visser, Smith och McDonnell (2009) och Fundberg (2003) som beskriver hur killar skapar maskulinitet, specifikt i sportsammanhang, genom att särskilja sig från, som Funberg (2003) uttrycker det, kärringar, bögar och invandrare, snarare än att samlas kring ett gemensamt uttryck. Vidare ges detta förhållningssätt även indirekt uttryck för i De Souza och Ciclitiras (2005) och Sandbergs (2004) studie där de män som försökte gå ner i vikt tydligt framhöll att de, till skillnad från kvinnor, inte gjorde detta av kosmetiska skäl utan snarare av hälsoskäl.

Bengs (2000) uttrycker att den manliga kroppen, jämfört med den kvinnliga, oftare blir bedömd utefter fysik vilket Johansson (1998) menar är en kvarleva från 1800-talet. Han

skriver i sin avhandling att en stark och massiv manskropp då symboliserade danandet av en nationalistisk stat, medan en sådan kropp idag har övergått till att vara något högst individuellt och snarare mer modebaserat än politiskt (ibid.).

## Den föränderliga kroppen - strong is the new skinny

Objektifiering av kroppar har tidigare främst varit synonymt med den kvinnliga kroppen men är även något som idag också drabbar den manliga i större utsträckning, dock på ett annat sätt och i mindre grad (Wernick, 1991). Objektifiering frångår inte rådande ideal, som i västvärlden generellt liknas vid en smal kvinna och en lång, muskulös man, utan figurerar snarare jämsides med, och förstärker, de ideal som finns (Bengs, 2000; Wernick, 1991). Bengs (2000) menar att objektifieringen gör det möjligt att betrakta både den feminina och maskulina kroppen som möjlig att modifiera och förändra. Då kvinnor i större utsträckning anser sig missnöjda med sin kropp lägger de emellertid oftare mer tid på att kontrollera kroppen för att generera en förändring i utseendet (Bengs, 2000). Hälsa ses av kvinnor i större utsträckning som ett projekt, där strävan efter en idealkropp ingår som mål, medan det för männen snarare handlar om ökad fysisk prestationsförmåga i sportsammanhang (Wright et al., 2006).

Johansson (1998) menar att dagens kroppar eftersträvar att göra sig bra på bild på grund av att samhället är präglad av medier. Internet är i dagsläget fyllt med "fitspiration", en sammanslagning av de engelska orden "fit" och "inspiration". Det kan vara bilder eller texter som antingen var för sig eller tillsammans skapar en form av inspiration till att bli, eller att hålla sig, slank och vältränad. Den kropp som uppmuntras att eftersträva likställs med hälsa, lycka och framgång (Bengs, 2000; Dalley & Buunk, 2009). Vid sökning av bilder på google.se gav fitspiration bland annat följande paroller för att motivera till en vältränad kropp: "Strong is the new skinny", "Define your success" och "Sweat is fat crying" (se [fitspiration](#)).

De perfektionskrav som den mediala fitnesskroppen, eller fitspiration, förkroppsligar menar Johansson (1998) präglar vår vardag och kan leda till att ett förfall av den perfekta ytan upplevs som ett direkt hot. Vidare menar han att

*Den samtida människan är fångad i en paradox. För att kunna njuta av sin kropp måste han eller hon ständigt ögna sig åt att bättra på fasaden. Begäret måste disciplineras för att det ska kunna tillfredsställas. Den estetiserade kroppen blir något av ett självändamål. Syftet med all träning, kosthållning och alla levnadsregler är att man ska kunna leva det goda livet, men i själva verket är det ett fångelse man bygger.*

(Johansson, 1998, s. 249)

Till hjälp att förändra utseendet används ofta, som citatet ovan nämner, träning eller förändrade kostvanor. Detta nämner också Stjerna (2007) i sin avhandling där matval benämns som ett redskap för att kontrollera och förändra kroppen utifrån den idealbild som

individen vill återge. För att återskapa den idealkropp som medier visar upp krävs det däremot enligt Johansson (1998) enormt mycket tid och disciplin då denna kropp inte är något som kommer lättvindigt. Dalley och Buunk (2009) menar att det som driver personer som ägnat eller ägnar mycket tid åt att gå ner i vikt inte nödvändigtvis behöver vara själva tanken på att vara smal utan snarare en rädsla för att vara fet. Genom media lär sig, som ovan nämnt, individen att en smal kropp tyder på disciplin, lycka och sundhet medan en fet kropp snarare blir ett uttryck för oförmåga, sjuklighet och en ohälsosam kropp vilket Bengs (2000) och Frisé (2006) även nämner. Detta har lett till en uttalad kritisk och negativ attityd samt stigmatisering av andra människors kroppar, egentligen oavsett hur de ser ut men speciellt mot individer med feta kroppar (Sandberg, 2004). Amerikansk forskning visar att det är mindre troligt att personer med fetma eller övervikt får de jobb som de söker, inte får lika viktiga eller betydelsefulla arbetsuppgifter som sina kollegor, utsätts för mobbning på arbetsplatsen och även blir avskedade på grund av misslyckande att gå ner i vikt (Yale Rudd Center, 2012). Effekten som eftersträvas av de som uttrycker en aversion gentemot individer med fetma ligger i att få individen att vilja gå ner i vikt (ibid.). Detta menar dock Mayor et al. (2014) menar har omvänd effekt. Deras studie visade att individer med övervikt som utsattes för stigmatisering (bodyshaming), eller var oroliga för att bli det, hade svårare att reglera sitt matintag. Studien visar dessutom att de som inte var överviktiga och som utsattes, eller oroade sig för att utsättas, för stigmatisering reglerade sitt matintag hårdare (ibid.).

### 3. Teoretisk referensram

Följande del beskriver den teoretiska referensram studien grundar sig i. Inledningsvis beskrivs genusteorin utifrån tidigare forskning, samt hur genusteorin kan sammankopplas med habitus. Avslutningsvis beskrivs empowerments grunder vilket det hälsopromotiva arbetet lutar sig mot.

#### Genus som perspektiv

Redan 1949 myntade den franska filosofen Simone de Beauvoir (1976) uttrycket “man föds inte till kvinna, man blir det” (s. 162). Hon anser således att det inte är biologiskt givet att bete sig på ett speciellt sätt utifrån sitt kön utan att detta snarare har med ett socialt arv att göra utifrån hur individen tolkar det biologiska könet (ibid.). Genus kan därmed kopplas ihop med Bourdieus habitus då även genus utgörs mycket av våra föreställningar och erfarenheter om hur en person med ett visst kön skall vara vilket både skapas av, och hjälper till att upprätthålla, existerande genusnormer (Broady, 1990).

Elvin-Nowak och Thomsson (2003) menar att människan hela tiden, mer eller mindre medvetet, gestaltar genus i alla sociala sammanhang. Denna projicering av genus sker mångt och mycket utifrån normer, som i sin tur utvecklats från kultur, traditioner och samhällets normsystem, alltså en form av habitus. Det finns både kvinnliga och manliga normer, vilka ser olika ut men kan uttryckas i allt från personlighet och kläder till intressen och sexualitet

(Smedler & Drake, 2001). Genus konstrueras således utefter individens tolkning av vad den själv och andra ser (de Beauvoir, 1976; Hirdman, 2003).

Genus kopplas också till sexualitet och makt där den manliga normen anses överordnad den kvinnliga vad gäller uttryck och egenskaper (de Beauvoir, 1976 & Hirdman, 2003). Sett till de Beauvoirs teorier om genus och Bourdieus teori om habitus kan överordningen kopplas till att mannen har ett högre socialt kapital. Det sociala kapitalet benämner Broady (1990) i sin tur som den mängd förtroende samhället har för en individ eller samhällsgrupp. Då genusforskningen utgår ifrån att mannen är norm i samhället kan det förstås som att mannen således har ett större socialt kapital. Som Broady (1990) beskriver det styr individens habitus hur denna väljer att placera sitt kapital för att eventuellt höja det. Ambjörnsson (2011) förklarar hur dessa maktstrukturer, eller sociala kapital, kan se ut genom att belysa hur flickor och kvinnor som antar manliga attribut oftare ses med positiv syn. Jämförs detta med en man som antar kvinnliga attribut ses detta snarare som löjeväckande eller rent av provocerande, vilket också bekräftas av Smedler och Drake (2001). Genom att upprätthålla dessa normer skapas en trygghet men också en form av förtryck där den manliga överordningen vidmakthålls (de Beauvoir, 1976).

Det finns alltså *rätt* och *fel* i hur människan skall bete sig och vara som man eller kvinna och dessa rätt och fel lär sig individen från tidig ålder utifrån sociala omgivningar som föräldrar, förskolepersonal, figurer i filmer och böcker med flera (Elvin-Nowak & Thomsson, 2003). Individen skapar ett habitus där den genom erfarenheter vet direkt eller indirekt vad som faller inom och utanför ramen för det manliga och det kvinnliga. Dessa normer och ideal bidrar enligt Smedler och Drake (2001) direkt och indirekt till en problematik då de individer som inte faller innanför ramen vad gäller utseende, sexualitet och beteende anses fel eller avvikande. Även om det är mer socialt acceptabelt att överskrida gränsen och anta mer manliga attribut för en kvinna finns även här en aversion gentemot att bli för okvinnlig (Ambjörnsson, 2011 & Smedler & Drake, 2001).

Enligt Hovellius och Johansson (2004) blir genus ett viktigt begrepp vad gäller kroppen då allt som sker i denna inte alltid har en biologisk förklaring. Således bör de sociala villkor vilka män och kvinnor utvecklas efter och som i sin tur kan påverka hälsan tas i beaktande. Vidare menar de att det bör vara av intresse att se till genus även i medicinsk forskning. Detta menar även Johansson, Bengs, Danielsson, Lehti och Hammarström, (2009) är av vikt, bland annat på grund av skillnader som finns i de olika symtombilder och sätt att beskriva sitt tillstånd som kan kopplas till genus (ibid.).

## Empowerment som verktyg

Empowerment är ett frekvent förekommande begrepp inom hälsopromotion och förekommer i ett flertal styrdokument som behandlar hur arbetet med folkhälsan skall bedrivas. World Health Organisation (2009) menar att empowerment skall prioriteras i det hälsopromotiva arbetet och för att detta skall kunna ske krävs möjligheter för individen att delta i beslutsfattandet som rör denne. Empowerment kan, enligt Korp (2004), direkt översättas till

svenska som egenmakt vilket syftar till att individen skall ges verktyg att fatta egna beslut snarare än, att de som utger sig för att vara experter, antas sitta på det enda rätta svaret. Empowerment blir ett verktyg att stärka individens autonomi och där igenom skapa coping strategier för att kunna ta hand om, och bidra till, sin egen hälsa och/eller sitt välmående (Tengland, 2012). Detta sker genom att höja kunskapsnivån och förmågan hos individen och gruppen vilket också ökar möjligheter att delta i beslutfattandet (World Health Organisation, 2009). Enligt Korp (2004) kan empowerment både användas i form av politisk delaktighet och i det hälsopromotiva arbetet som en sorts informerat samtycke. Härigenom skall hälsa diskuteras på ett sätt där individen blir delaktig och står i fokus för diskursen (Korp, 2004; Tengland, 2007). Tengland (2007) menar att empowerment som begrepp används både som ett mål med det hälsopromotiva arbetet men också som en process genom vilken arbetets mål kan uppfyllas.

## 4. Metod

Detta kapitel ger en övergripande beskrivning av det tillvägagångssätt som tillämpats för att genomföra studien. Inledningsvis förklaras studiens design samt hur urval, datainsamling och analys gick till. Avslutningsvis redogörs de metodologiska och etiska överväganden som gjordes samt tillförlitligheten i resultatet.

### Design

Då studien syftar till att undersöka en grupp individer vid en viss tidpunkt, genom enkäter för att se på skillnader och likheter dem emellan, utgår följande studie ifrån en tvärsnittsdesign. Studien har i huvudsak ett kvantitativt angreppssätt där en enkät användes för att besvara frågeställningar och syfte. Genom att använda en kvantitativ metod var möjligheten större att nå en mer omfattande mängd individer och därmed kunde även en större mängd data samlas in (Eliasson, 2013). I den kvantitativa enkätstudien ingick även en kvalitativ del som bestod av ett par öppna frågor där deltagarna med egna ord svarade utifrån sina erfarenheter. Dessa två metoder kompletterar varandra genom att fördjupa vissa delar av den data som samlas in (Bryman, 2011).

### Urval

Kriterier för att ingå i studien var att ungdomarna som deltog skulle gå på ett gymnasium i Göteborg. Valet att studera denna åldersgrupp baserades på att de ligger i en ålder där många av dem troligen är på väg ut ur puberteten och in i en vuxen kropp (Frisén, 2006). Då det visade sig vara svårt att få tillgång till skolorna via mail till skolledning användes istället personliga kontakter samt att söka kontakt med enskilda lärare på olika programinriktningar. Lärarna kontaktades via telefon eller per mail där de informerades om studiens syfte, frågeställningar och uppskattad tidsåtgång för utförandet av enkätifyllande. De lärare som bjöd in till sina klasser lotsade även vidare till kollegors klasser eller tog med enkäter till

kollegor som lämnade in dessa vid senare tillfälle. Urvalet baserades således på de gymnasieskolor som hade tid och möjlighet att ställa upp med en eller flera klasser vilket medförde att respondenterna hittats genom något Bryman (2011) refererar till som ett snöbollsurval.

Totalt deltog fem gymnasieskolor från två olika stadsdelar i Göteborg. Ungdomarna som svarat på enkäten gick på tio olika programriktningar. Totalt antal tillfrågade att delta i studien var 232 stycken. Ett bortfall på 10 personer förklaras enligt följande: en person fyllde i att de upplevde sig som annat än kille eller tjej och två personer svarade inte på frågan om kön. Då den person som svarat annat under kön antogs ge en för liten urvalsgrupp för att kunna dra någon slutsats blev denne person ihop med de två som inte svarat på frågan om kön, bortfall. Övriga bortfall missade, eller svarade av annan anledning inte, på tre eller fler frågor, vilket antogs öka risken för missvisande resultat. Sammanlagt ingick således 222 ungdomar (147 tjejer och 75 killar) i studien med en åldersspridning på 16-21 år.

De individer som tidigare haft eller, när undersökningen gjordes, hade en ätstörningsdiagnos inkluderades i resultatet. Denna information erhöles genom en fråga i enkäten (se Bilaga 1). Detta val baserades på en genomgång av resultatet som visade att deras svar inte skiljde sig anmärkningsvärt från de övriga. Tvärtom fanns det många fler utan diagnos som svarade mer anmärkningsvärt, alltså fler extrema svar åt något håll, vilket bidrog till bedömningen att de skulle ingå i analysen.

## Datainsamling och produktion

Kartläggningen gjordes med hjälp av en enkät med 30 frågor/påståenden som behandlade kroppsbild, hur individen äter samt kontrollfrågor vad gäller ålder, längd, vikt och kön (se Bilaga 1). En del av påståendena var direkt inspirerade av Raustorps (2006) enkät Sådan är jag © som undersöker fysisk självkänsla och en enkät från boken Women afraid to eat (Berg, 1999) samt utifrån BAT<sup>3</sup>. I den färdiga enkäten följdes två påståenden av öppna följdfrågor där respondenterna fick formulera sina egna svar i text. På övriga frågor/påståenden i enkäten användes en likertskala där respondenterna fick kryssa i ett av fem svarsalternativ enligt följande: Alltid, För det mesta, Ibland, Sällan eller Aldrig.

Under utformandet av enkäten genomfördes en pilotstudie varvid tio personer deltog. Av de individer som deltog i pilotstudien hade fem en gymnasieutbildning och arbetade med ungdomar och fem högskoleutbildning. Pilotundersökningen gjordes, i linje med vad Bryman (2011) och Eliasson (2013) skriver, för att säkerställa att upplägg och ordval var förståeligt och lättillgängligt för urvalsgruppen. Utifrån de kommentarer och synpunkter som tillhandahölls omarbetades enkäten. Till enkäten utformades även en kort introduktionstext (se Bilaga 1) för att öka chansen att ungdomarna skulle känna sig informerade om syftet och deras rättighet vad gällde att avbryta eller inte svara på enkäten.

---

<sup>3</sup> BAT - en förkortning av Body Attribute Test. Används för att på ett enkelt sätt mäta kvinnors kroppsliga missnöje genom en enkät (Probst, Vanderlycken, van Coppenholle & Vanderlinden, 1995).

Enkäten distribuerades till respondenterna klassvis i skolorna av författarna. Sammanlagt fyllde 189 respondenter i enkäten med författarna närvarande och 43 fick enkäten genom en lärare vilken stod för information om studiens syfte och respondenternas rättigheter. 189 av enkäterna samlades in direkt och övriga 43 hämtades upp dagen efter via ansvarig lärare. Den totala besökstiden i varje klassrum varade i genomsnitt 30 minuter där ca 10 minuter upptogs av ifyllande av enkäten och övrig tid gick åt till presentation, svar på frågor och samtal med lärare.

## Databearbetning och analys

För att analysera data användes programmen SPSS och Microsoft Excel. I SPSS matades de enkätfrågor med svarsalternativ som kunde mätas med ordinal-, eller nominalskala in. I Excel matades svaren på de öppna frågorna in för att underlätta frekvensanalysen.

Majoriteten av enkätsvaren kodades i förväg enligt ett index gjort av författarna. Vid kodningen delades påståendena in i följande kategorier: Kroppsbild, Förändring och utformande av kroppen, Reglerat ätande, Känslor kring ätande och yttre påverkan. En ytterligare kategori kallad Övrigt lades till där påståenden som inte passade in i tidigare nämnda kategorier samt kontrollfrågor om kön, vikt och längd ingick. Kategorierna arbetades fram utifrån studiens syfte och frågeställningar. Enligt en översikt av Ambjörnssons (2011) Bengs (2000) och Johanssons (1998) litteratur framträdde en bild av att sociala sammanhang kan påverka kroppsuppfattningen. Detta bidrog till att kategori Yttre påverkan valdes att undersökas också. Påståendenas svarsalternativ, som var enligt en likertskala, kodades om från ett till fem där respondentens svar Aldrig kodades om till fem, För det mesta till fyra och så vidare i fallande ordning. Omkodningen av likertskalan till siffror istället för ord gjordes vid inmatandet av enkäterna i SPSS.

Svaren på de två öppna frågorna kodades i efterhand där de kategoriserades i grupper genom en frekvensanalys för att utröna de mest förekommande svaren (se Bilaga 3). Utifrån denna analys skapades följande kategorier: sötsaker och snacks, kolhydratrika livsmedel, kaloririk mat, tillägg av hälsosam vana, mindre portioner/mat och övrigt. I kategorin sötsaker och snacks ingick godis, chips, bakverk och läsk. I kategorin kolhydratrika livsmedel ingick svar som ris, pasta, bröd och potatis. I kategorin kaloririk mat ingick de ungdomarna själva beskrev som snabbmat som fet mat, friterad mat samt hamburgare, pizza. Detta gjordes i likhet med hur Kent (2003) beskriver snabbmat. I kategorin tillägg av hälsosam vana ingick svar som mer nyttig mat, grönsaker och träning. Nyttig mat eller fet mat är ungdomarnas egna ord i enkäten och således gjordes ingen ytterligare tolkning vad detta kan innebära. Detsamma gäller kategorin mindre portioner/mat där de svar som också uttryckt exakt detta hamnade. I kategorin övrigt ingick svar som bland annat fasta, pulverdrycker, mindre eller mer kött, fläsk och oekologiska produkter. Här hamnade de svar som inte passade in i någon av de övriga kategorierna och som heller inte förekom fler än tio gånger, vilket var kravet för att bilda en egen kategori.



## Metodologiska överväganden

Valet att använda en enkät som underlag för studien var delvis baserat på kostnader i tid och pengar men också på mängden respondenter som kunde nås under den begränsade tid som fanns till förfogande. En enkät är något tidskrävande att skapa men desto mindre tidskrävande att administrera, jämfört med exempelvis intervjuer (Bryman, 2011). Enkät undgår även problematiken med att en och samma fråga kan formuleras på olika sätt, beroende av intervjuerson, vilket kan generera olika svar. Det passar dock inte för alla respondenter att svara på enkäter på grund av exempelvis läs- och skrivsvårigheter, dyslexi eller bristande språkförståelse (ibid.). Därigenom gjordes valet att författarna i största möjliga mån skulle finnas tillgängliga vid tillfället för ifyllandet av enkäten. Detta sågs som en fördel, då respondenterna kunde få hjälp med de frågor eller påståenden som upplevdes svårtolkade eller ord som upplevdes svåra att förstå. Att personligen distribuera enkäterna och även närvara under tiden för ifyllande ger, enligt Bryman (2011), också en större försäkran om att respondenterna tillhör målgruppen och att bortfallen blir färre. Det finns i klassrummen heller ingen möjlighet för anhöriga eller vänner att fylla i enkäten åt de valda respondenterna vilket vid andra distributionsformer (exempelvis postad enkät) kan vara problematiskt. Att även använda pre-coding, alltså skapa en kodningsmall eller ett index för enkätsvaren i förväg, bidrar till minskad risk för mätfel och möjliggör konsekvent kodning för att stärka resultatens validitet (ibid.).

Då varken de validerade enkäterna Sådan är jag © (Raustorp, 2006) och BAT eller de frågor som ingick i enkäten i *Women afraid to eat* (Berg, 1999) ansågs till fullo kunna besvara denna undersöknings syfte gjordes valet att omarbete frågor och påståenden ifrån dessa enkäter samt inkludera fler påståenden. Då denna studie syftar till att undersöka kroppsuppfattning samt ätmönster utifrån regler och känslor användes främst frågor från ovanstående enkäter som behandlade dessa variabler.

Då det var relativt stor skillnaden mellan antalet deltagande tjejer (147) respektive killar (75) kan det möjligen finnas risk för ett orepresentativt resultat. Då analysen av den data som samlades in gjordes i procent och inte antal personer antas dock detta problem kringgå. Resultatet visar också på signifikanta skillnader mellan könen enligt de test som gjordes vilket ytterligare antas bidra till säkerheten av resultaten.

I genomförandet av denna studie togs flera etiska överväganden i beaktande. Deltagarna erhöll information om vad de skulle delta i och vad syftet med undersökningen var, samt vad enkäten ämnade undersöka. I både tal och skrift (se Bilaga 1) informerades respondenterna om att enkäten var helt anonym, både vad gällde dem som individer och vilken skola de gick, samt att enkäten var frivillig att svara på. De blev även informerade om att deras enkätsvar endast skulle användas i denna studie och att de när som helst kunde avbryta ifyllandet om de så önskade (Bryman, 2011; Eliasson, 2013).

## 5. Resultat

Studien omfattade gymnasieungdomar i Göteborg med syftet att utforska deras kroppsuppfattning och titta närmre på hur denna påverkar relationen till ätande med känslor och regler i fokus. I studien tillfrågades 232 respondenter att delta varvid 222 ingick (147 tjejer och 75 killar) i åldrarna 16-21. Bortfallet uppgick således till 10 individer. Antalet ungdomarna som hade, eller tidigare haft, en diagnostiserad ätstörning i den undersökta gruppen motsvarade 4,5 procent.

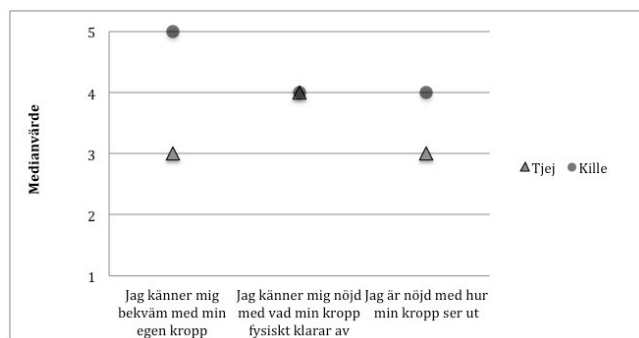
Deltagarnas fördelning av BMI är indelade i tre grupper motsvarande undervikt, idealvikt och övervikt (Tabell 1). Rent procentuellt finns inga skillnader vad gäller kön och BMI. Större delen av de deltagande ligger inom ramen för sin idealvikt.

Tabell 1. BMI i procentuellt förhållande till kön.

BMI	Tjejer (%)	Killar (%)	Totalt (%)
<18,5	14	14	14
18,5 – 24,9	71	68	70
>25	15	18	16

### Kroppsuppfattning

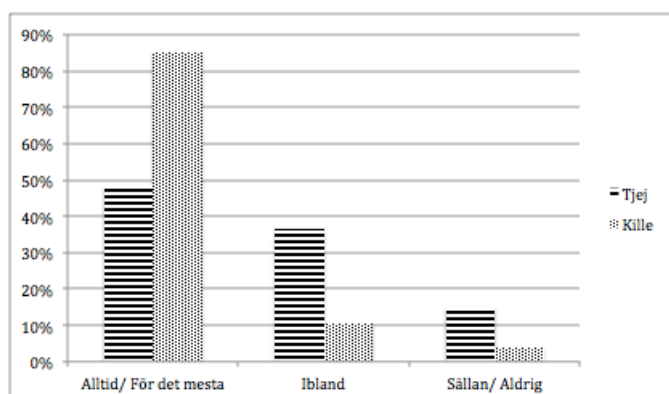
Följande del redovisar kroppsuppfattning utifrån de deltagande ungdomarna. Figur 1 syftar till att visa skillnaden mellan könen genom att visa medianvärdet på de tre påståenden som behandlade kroppsuppfattning (se index, Bilaga 2). I Figur 1 visar siffrorna i y-axeln medianvärden för hur tjejer och killar har svarat på respektive påståenden. Högsta möjliga medianvärde är fem och lägsta ett.



Figur 1. Medianvärde för tjejer och killar i enskilda frågor som behandlar kroppsuppfattning. I tabellen motsvarar 1 = Aldrig, 2 = Sällan, 3 = Ibland, 4 = För det mesta, 5 = Alltid.

Enligt Figur 1 påvisar tjejerna en sämre kroppsuppfattning än killarna med medianvärdet tre som motsvarar Ibland på två av tre påståenden. På påståendet *Jag känner mig bekväm med min egen kropp* har killarna ett medianvärde på fem vilket motsvarar Alltid.

Figur 2 visar svarsfördelningen på ett enskilt påstående som ingår i Figur 1 för att visa på skillnaden i hur ungdomarna har svarat i procent, uppdelat på kön.



Figur 2. Jag känner mig bekväm med min egen kropp, fördelat på kön. Skillnaden mellan kön är signifikant,  $p < 0,001$ .

Sett till påståendet som behandlar bekvämligheten i den egna kroppen förekommer en skillnad mellan könen. Tjejer är i större utsträckning Sällan eller Aldrig bekväma med den egna kroppen. Sett till de som svarade att de Alltid eller För det mesta var bekväma med sin kropp låg fördelningen på 85 % av killarna respektive 48 % av tjejerna (Figur 2).

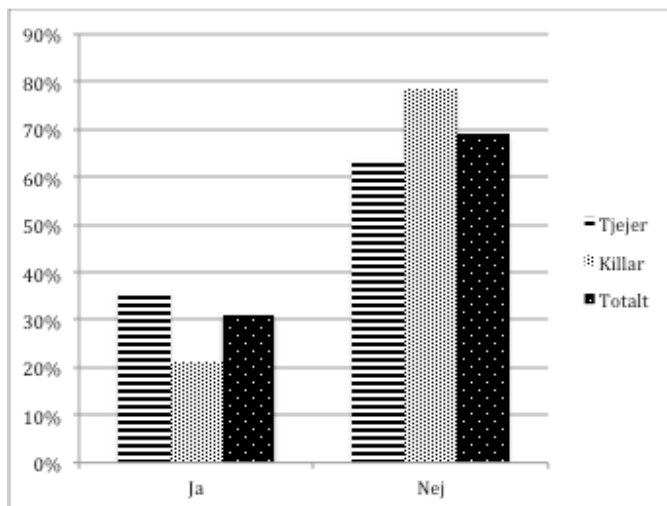
Jämförs de påståenden som behandlar kroppsuppfattning i Figur 1 utifrån BMI istället för kön går det inte att se någon större skillnad i svaren hos ungdomarna. Det kunde alltså inte konstateras att BMI hade någon direkt inverkan på kroppsuppfattningen.

Vid jämförelsen av de med och utan ätstörningsdiagnos visade resultaten inte på någon sämre kroppsuppfattning eller mer negativa känslor kring ätande för de med diagnos. Tvärtom fanns det flera utan diagnos som hade svarat mer negativt på en del frågor gällande upplevd kroppsbild, regler och känslor kring ätande än vad de med diagnos hade svarat.

Sammanfattningsvis har tjejerna en mer negativ kroppsuppfattning än killarna. Sett till ett enskilt påstående i Figur 2 är mindre än hälften av tjejerna, men över 80 % av killarna, Alltid eller För det mesta bekväma med sin egen kropp. Det framgår även att kroppsuppfattning har mer med kön än BMI att göra. De som tidigare haft eller som hade en ätstörningsdiagnos skiljde sig inte heller nämnvärt ifrån mängden i hur de svarat på enkäten.

## Kroppen som projekt

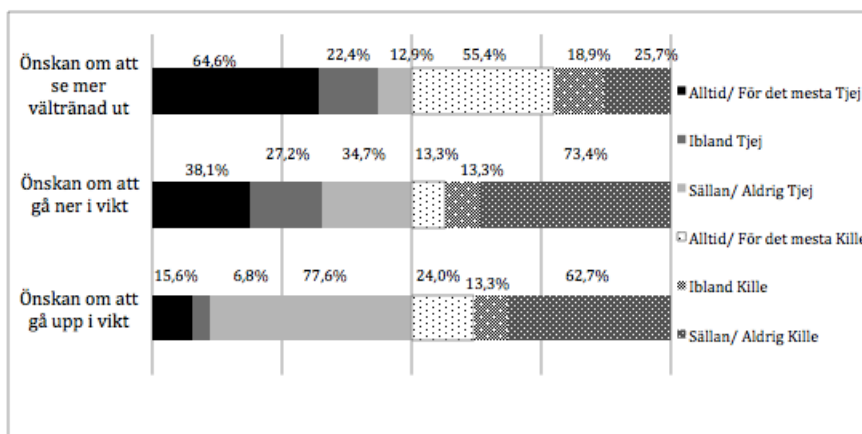
I följande del redovisas de resultat som framkom i påståenden om huruvida en önskan om förändring av den egna kroppen fanns. Figur 3 syftar till att visa hur stor del av tjejerna och killarna som sedan de började gymnasiet försöker eller har försökt att gå ner i vikt.



Figur 3. Försöker eller har försökt att gå ner i vikt sedan jag började gymnasiet, fördelat på kön. Skillnaden mellan kön är signifikant,  $p < 0,05$ .

Var tredje tjej samt var femte kille har sedan de började gymnasiet försökt eller försöker gå ner i vikt. De hade under tiden då de försökte gå ner i vikt framför allt minskat på intaget av sötsaker, godis och läsk men också snabbmat, bröd, pasta, ris och potatis. Lika många respondenter minskade på kaloririk mat som skräpmat, friterad och fet mat som kolhydratiska livsmedel som ris, pasta, bröd och potatis (se Bilaga 3, fråga 22). Flera nämnde också att de börjat träna mer och åt mindre portioner med mat.

Både tjejer och killar vill förändra kroppen på olika sätt om än i olika utsträckning. I Figur 4 framgår hur fördelningen av svar ser ut, procentuellt mellan könen, vad gäller att förändra sin kropp i olika riktning.



Figur 4. Önskan om förändring av kroppen fördelat på kön. Skillnaden mellan kön är signifikant vad gäller påståendet om önskan att gå ner i vikt ( $p < 0,001$ ). På övriga påståenden är det ej signifikant skillnad mellan könen.

Figur 4 visar att tjejer, oftare än killar, har en önskan om att gå ner i vikt. Killar vill däremot i större utsträckning gå upp i vikt (NS =  $p 0,057$ ). Över hälften av de undersökta ungdomarna har en önskan om att se mer vältränade ut (Figur 4).

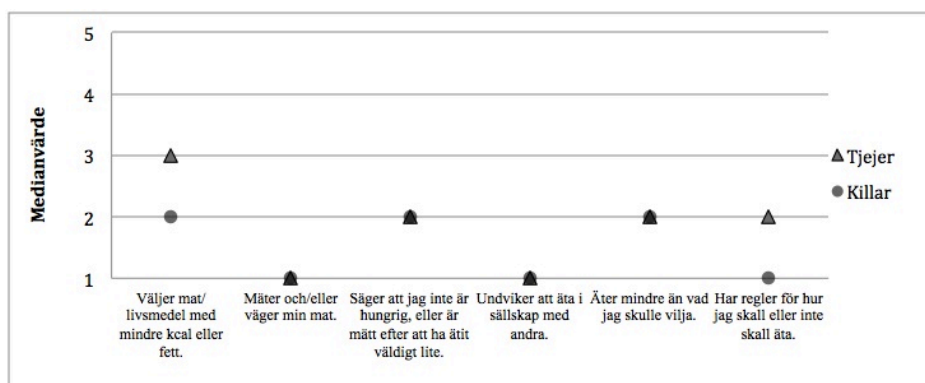
Jämförs viljan att gå ner eller upp i vikt med BMI är det även statistiskt signifikant att det är fler överviktiga som vill gå ner i vikt (64 %), jämfört med ideal- och underviktiga ( $p < 0,001$ ). Lika så är det fler underviktiga individer som vill gå upp i vikt (41 %), jämfört med ideal- eller överviktiga ( $p < 0,01$ ).

Sammanfattningsvis vill över hälften av både tjejerna och killarna se mer vältränade ut, tjejerna vill mer ofta gå ner i vikt och killarna oftare gå upp i vikt (Figur 4). Det är också vanligare att tjejer försöker eller har försökt gå ner i vikt under gymnasiet. Sammanlagt har cirka var tredje ungdom försökt eller försöker gå ner i vikt sedan de började gymnasiet (Figur 3).

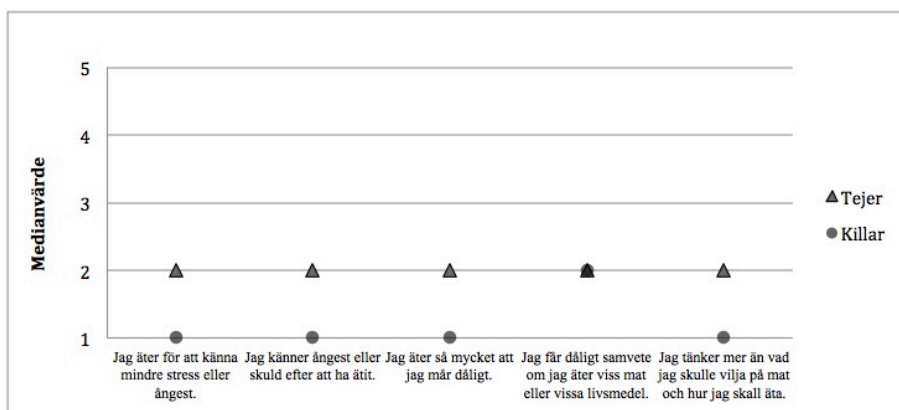
## Regler och känslor kring mat

I följande del redovisas resultatet som behandlar känslor och regler kring ätande samt frekvens av matintag och upplevd kunskap om sunt leverne hos de undersökta ungdomarna.

Nedan visas medianvärdet för tjejer respektive killar angående de påståenden som behandlar regler kring ätande (Figur 5) samt de frågor som behandlar känslor kring ätande (Figur 6). En hög siffra i y-axeln ger en indikation på mer negativa känslor, vad gäller ångest, skuld och tröstätande samt att regler vid ätande förekommer i större utsträckning. En låg siffra visar på motsatsen. Högsta möjliga medianvärde är fem och lägsta ett.



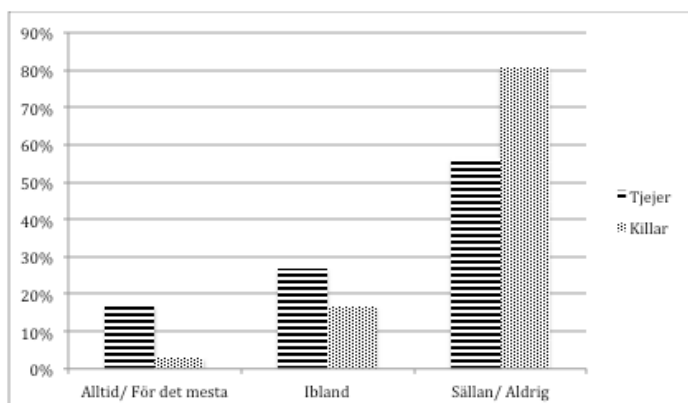
Figur 5. Medianvärde för tjejer och killar gällande reglerat ätande. I tabellen motsvarar 1 = Aldrig, 2 = Sällan, 3 = Ibland, 4 = För det mesta, 5 = Alltid.



Figur 6. Medianvärde för tjejer och killar gällande känslor kring ätande. I tabellen motsvarar 1 = Aldrig, 2 = Sällan, 3 = Ibland, 4 = För det mesta, 5 = Alltid.

Medianvärdet för känslor och regler kring ätande skiljer sig inte nämnvärt mellan tjejer och killar på de olika påståendena (Figur 5 och 6) och värdena ligger på en låg siffra. Sett till de enskilda påståendena är det dock fortfarande cirka en av tio, både bland tjejer och killar, som på något sätt reglerar sitt ätande samt har negativa känslor kring mat.

I Figur 7 nedan visas skillnaden mellan könen procentuellt vad gäller ett enskilt påstående som behandlar negativa känslor vid ätande.



Figur 7. Jag får dåligt samvete av viss mat eller vissa livsmedel, fördelat på kön. Skillnaden mellan kön är signifikant,  $p < 0,001$ .

I Figur 7 framgår att tjejer i större utsträckning Alltid eller För det mesta har dåligt samvete när vissa livsmedel eller maträtter konsumeras. De livsmedel som angavs ge upphov till det dåliga samvetet, hos båda könen, var framför allt sötsaker, godis, choklad, snacks, bakverk, läsk, kaloririk mat. Ett fåtal nämnde också kolhydratrika livsmedel (Bilaga 3, fråga 24). Drygt hälften av tjejerna och ca 80 % av killarna att de Sällan eller Aldrig kände dåligt samvete av vissa livsmedel eller maträtter (Figur 7).

Tabell 2: Måltidsfrekvens fördelat på kön,  $p < 0,5$ .

Minst tre måltider per dag	Tjejer n= 145 (%)	Killar n= 75 (%)	Totalt n=220 (%)
5-7 ggr/ vecka	68	67	68
3-4 ggr/ vecka	23	32	26
0-2 ggr/ vecka	9	1	6

En av tio tjejer äter minst tre gånger om dagen 0-2 gånger i veckan. Av de individer som åt tre gånger per dag 0-2 gånger i veckan hade två haft eller hade en diagnostiserad ätstörning och 12 stycken hade det inte (Tabell 2).

Hälften av de undersökta ungdomarna var nöjda med sina matvanor. Fördelat på kön var cirka 50 % av tjejerna och 70 % av killar nöjda. Cirka 20 % tjejer och 10 % killar var missnöjda ( $p < 0,001$ ).

Cirka två tredjedelar av ungdomarna upplevde att de Alltid eller För det mesta hade den kunskap som behövs för att leva ett sunt liv. Fördelningen av dessa svar sett till kön låg på 62 % tjejer respektive 65 % killar. En av tio tjejer och två av tio killar upplevde att de Sällan eller Aldrig hade den kunskap som behövs för att leva ett sunt liv.

Var fjärde tjej och var tionde kille tyckte att de påverkades negativt av bilder och information om mat, kropp och hälsa genom sociala medier och massmedier som bloggar, Facebook, Instagram och tidningar ( $p < 0,001$ ). När det gällde vänners prat, om mat kropp och hälsa, tyckte en av tio tjejer att det påverkade dem negativt, killarna var betydligt färre ( $p < 0,01$ ). Det var alltså fler som tyckte att media påverkade dem negativt, jämfört med vad deras vänner gjorde, när det gällde information och prat om mat, kropp och hälsa.

Sammanfattningsvis ser det relativt lika ut mellan könen vad gäller reglerat ätande och förekomsten av negativa känslor kring ätande. Det finns dock skillnader i enskilda frågor där tjejer svarar att de, oftare än killarna, känner skuld/ångest och/eller dåligt samvete vid intag av vissa livsmedel. Det är sammanlagt, hos båda könen, cirka en av tio som har negativa känslor kring ätande samt reglerar sitt sätt att äta.

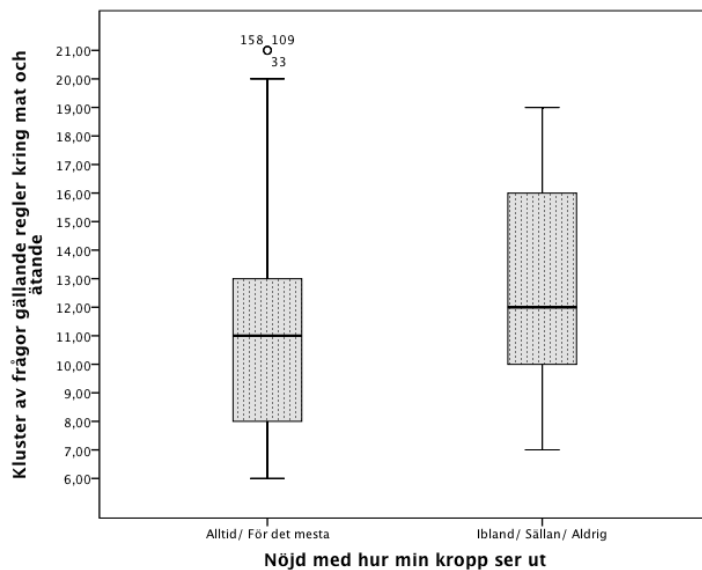
De flesta ungdomar äter regelbundet men bara hälften av tjejerna är nöjda med sina matvanor. Nästan dubbelt så många tjejer som killar var missnöjda med sina matvanor. Flera tjejer än killar tyckte sig påverkas negativt av den bild som media förmedlar angående mat, kropp och hälsa.

## Samband mellan kroppsuppfattning och ätande

I Figur 8 och 9 kan det utläsas ifall kroppsuppfattningen, baserat på en enskild fråga, påverkar relationen till ätandet med utgångspunkt i påståenden som behandlar regler eller känslor kring ätande. I y-axeln på respektive Figur har fler frågor som behandlar regler eller känslor slagits

ihop. I Figur 8 visar en högre siffra i y-axeln, som baseras på medianvärden, ett mer reglerat ätande och en lägre siffra på mindre reglerat ätande. De ringar som befinner sig utanför boxarnas räckvidd i Figurerna 8 och 9 är outliers eller extremfall, vilket betyder att det är medianvärden som ligger, en och en halv, till tre boxlängder från lådan.

I Figur 8 ger mediansiffrorna i y-axeln en indikation på hur mycket individerna reglerar sitt ätande genom att på något sätt mäta matintaget, välja livsmedel med reducerat energiinnehåll samt hur och när de äter (se index i Bilaga 2). En högre siffra visar på mer reglerat ätande där 30 är det högsta möjliga medianvärdet och 6 det lägsta.

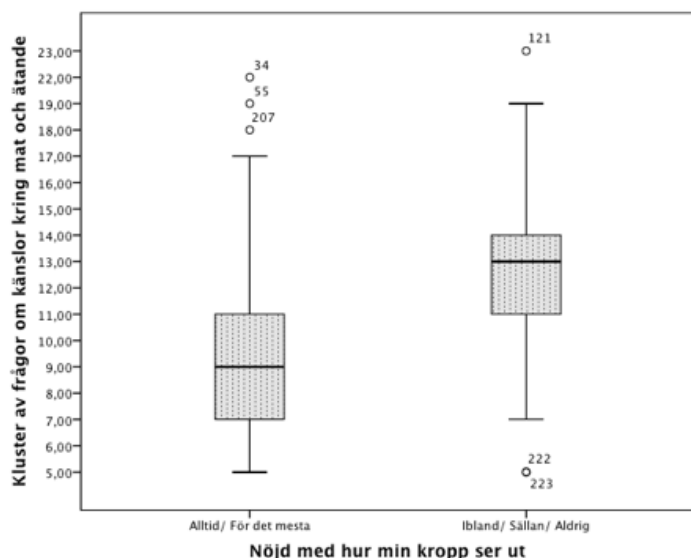


Figur 8. Reglerat ätande i relation till nöjdhet med kroppens utseende. Skillnaden mellan medianvärdet i y-axeln och att vara nöjd eller mindre nöjd med kroppen är signifikant,  $p < 0,01$ .

Figur 8 visar att de som Alltid eller För det mesta är nöjda med sin kropp också i mindre grad reglerar sitt sätt att äta (medianvärde 11). De som Ibland, Sällan eller Aldrig är nöjda med hur sin kropp reglerar sitt ätande något oftare (medianvärde 12).

I Figur 9 ger mediansiffrorna i Y-axeln en indikation på hur mycket känslor, som exempelvis skuld, ångest och dåligt samvete, förekommer i samband med ätande (se index i Bilaga 2). En högre siffra visar på mer negativa känslor kring ätande. 25 är det högsta möjliga medianvärdet och 5 det lägsta.





Figur 9. Känslor vid ätande i relation till nöjdhet med kroppens utseende. Skillnaden mellan medianvärdet i y-axeln och att vara nöjd eller mindre nöjd med kroppen är signifikant,  $p < 0,001$ .

Figur 9 visar att de som Alltid eller För det mesta är nöjda med sin kropp har ett medianvärde på 9 vad gäller känslor kring ätande. Detta är en indikation på mindre negativa känslor kopplade till ätande. De som Ibland, Sällan eller Aldrig är nöjda med sin kropp har ett medianvärde på 13 vilket tyder på mer negativa känslor kopplade till ätande. Då för få killar Ibland, Sällan eller Aldrig var nöjda med hur deras kropp såg ut gick inte Figur 8 eller 9 att analyseras uppdelat på kön. Sett till enbart tjejer gick det dock att se en större skillnad i både reglering och känslor kring mat, mellan de som var nöjda och inte med kroppens utseende, än den ovan rapporterade.

Sammanfattningsvis framgår det i resultaten om kroppsuppfattning, ätande och regler att det är vanligare att reglera sitt ätande och ha mer negativa känslor kring ätande om kroppsuppfattningen är sämre. Kroppsuppfattningen verkar dock påverka känslorna i större utsträckning än handlandet, alltså att reglera sitt sätt att äta.

## 6. Diskussion

I studiens diskussion och slutsats sammanfattas resultatet med förankring till den teoretiska referensramen och bakgrunden. Inledningsvis förs en diskussion om på vilket sätt metoden har tjänat sitt syfte. I resultatdiskussionen förs ett resonemang om hur kroppen använd som uttryck samt hur kroppsuppfattningen kan påverka relationen till ätande. Avslutningsvis sker en argumentation kring varför ett normkritiskt förhållningssätt är av vikt i det hälsopromotiva arbetet samt slutsatser som formulerats utifrån resultatet.

## Metoddiskussion

Valet av metod och utförande för att besvara syfte och frågeställningar ansågs bidra till studiens validitet. Att närvara i klassrummen som stöd vid ifyllandet av enkäten bidrog troligen till den höga svarsfrekvensen. Det märktes även en tydlig förtroendeingivande effekt på ungdomarna och deras lärare då det fanns någon att ställa frågor till om enkäten och författarnas utbildning.

Bryman (2011) menar att om ett snöbollsurval används, vilket gjordes i denna studie, är det osannolikt att urvalet blir representativt för populationen. Då enkäten delades ut på fler skolor med olika programriktningar och att fler än en stadsdel ingick kan det dock antas att urvalet blev mer heterogent vilket bör ses som en fördel (ibid.). Det kvantitativa angreppssättet i studien möjliggjorde även en större urvalsgrupp än vad som hade varit möjligt med exempelvis intervjuer vilket antas medföra en mer tillförlitlig bild av hur det ser ut i en större population. Då den övervägande delen av resultaten uppnår statistisk signifikans antas stickprovet säga något tillförlitligt om populationen. Trots att en enkät med färdiga svarsalternativ kan tänkas bidra till en förenklad bild av verkligheten antas kvantiteten av insamlad data bidra till resultatets trovärdighet.

Enkäten tjänade syftet väl genom den utförda pilotstudien och inspirationen från den redan validerade enkäten Sådan är jag © och BAT-testet som användes. Att enkäten även utformats till större delen av påståenden och inte frågor ansågs fördelaktigt då de innehåller en värdering som respondenten får ta ställning till snarare än fundera ut ett svar på en fråga av känslig karaktär. Det fanns dock, hos författarna, en oro för att en del av påståendena kan ha varit tuffa att svara på eller möjligen kan ha bidragit till negativa idéer kring kropp, mat eller ätande hos de undersökta ungdomarna. Med tanke på ämnet enkäten behandlade kunde det ha varit fördelaktigt att föra en dialog med lärarna om att fortsätta diskutera frågan en stund efter besöket för att stämma av med ungdomarna hur de hade upplevt påståendena.

Två påståenden som kunde ha ställts annorlunda i enkäten var *Jag äter så mycket att jag mår dåligt* samt *När jag själv får välja tar jag mat/livsmedel som innehåller mindre kalorier eller fett* (se Bilaga 1). Då att må dåligt kan tänkas uppfattas som både psykiskt (skuld/skam) samt en obehagskänsla i magen av själva mättnaden kan det vara svårt att dra några slutsatser. Frågan om att välja livsmedel med mindre fett eller kalorier kanske heller inte säger något direkt om individens känslor eller regler utan kan snarare vara en reflektion av miljö och arv. Då författarna gav en presentation om sin utbildning inom hälsa före ungdomarna svarade på enkäten finns en risk att de gav svar som de upplevde att de borde givit för att göra ett gott intryck. Någon Bryman (2011) hänvisar till som social önskvärdhet. Dock gjorde författarna det ställningstagandet att alla svar skulle räknas som om de vore uppriktiga och analysen av svaren har gjorts utifrån den ståndpunkten.

Slutsatserna i denna studie säger något riktigt om de undersökta ungdomarna utifrån de frågor och påståenden som respondenterna fick ta ställning till. Då enkäten till största del bestod av färdiga påståenden med färdiga svarsalternativ kan resultatet endast säga något om vad de tyckte och tänkte utifrån dessa begränsningar. Att utveckla undersökningen med fokusgrupper

eller enskilda intervjuer med några av de ungdomar som ingick i studien hade därav varit både intressant och troligen gett en extra dimension till undersökningen.

## Resultatdiskussion

Studien visar att det är fler tjejer än killar som har en negativ kroppsuppfattning. Att jämförelsen mellan BMI och kroppsuppfattning stämmer sämre överens än jämförelsen kön och kroppsuppfattning tyder på att detta har mer med genus än kroppsstorlek att göra (se femte stycket under Kroppsuppfattning). Sett till den genusforskning som bedrivits av Ambjörnsson (2004; 2011) de Beauvoir (1976) Bengs (2000), Fundberg (2003) och Hirdman (2003) med flera kan det antas att kroppsuppfattning framför allt bör betraktas som ett genusproblem och inte ett könsproblem vilket också denna diskussion kommer utgå ifrån.

### Kroppen som uttryck

Skillnaden i kroppsuppfattning mellan könen kan diskuteras utifrån det Bengs (2000) beskriver om att tjejer i större utsträckning uttrycker kvinnlighet genom skönhet och blir bedömda utifrån sitt utseende. Då en del av kroppsuppfattningen handlar om upplevelsen av oss själva utifrån utseende (Nationalencyklopedin, 2014b) bör aspekter som att tjejer uttrycker sitt genus genom skönhet (Bengs, 2000) kunna ställas i relation till kroppsuppfattningen. Särskilt då idealet i västvärlden enligt Bengs (2000) utgörs av en smal kvinna och muskulös man. Skillnaden kan även ses i relation till det Ambjörnssons (2004) skriver om att femininitet kan uttryckas genom att yttra ett missnöje mot den egna kroppen. Tjejers sämre kroppsuppfattning kan härigenom vara ett sätt att uttrycka femininitet. Det kan dock antas att detta är omedvetet eller åtminstone så införlivat genom genuskillnaden att det inte är så lätt som att uppmärksamma detta för att minska problemet.

Enligt de Beauvoir (1976) och Hirdman (2003) finns en skillnad mellan genus där den manliga normen anses överordnad den kvinnliga. Kvinnan anses också formbar både fysiskt och psykiskt (Hirdman, 2003; de Beauvoir, 1976). Enligt denna diskussion är det möjligt att missnöje blir ett uttryck för de maktförhållanden och överordningar som de Beauvoir (1976) och Hirdman (2003) talar om och som Ambjörnsson (2004) påvisar i sin avhandling. Även om killarnas svar tyder på en positiv kroppsuppfattning vilket bör ses som glädjande skulle det, med ovanstående resonemang, till viss del också kunna förklaras genom att killar enligt normen även skall vara nöjda, stolta och starka (de Beauvoir, 1976).

Vad gäller att förändra kroppen är det fler tjejer än killar som har en önskan om viktning. Även om det inte är någon statistisk signifikant skillnad mellan könen vad gäller önskan om att se mer vältränad ut är det över 50 % av båda könen som har denna önskan. Detta kan tyda på att den fitnesskropp, som Johansson (1998) nämner, är något som eftersträvas i dagens samhälle. Dessa önskningsom förändring av kroppen stämmer också överens med Wiklunds et al. (2013) och Wrights et al. (2006) tanke om att se kroppen som ett projekt. Sett till det Bengs (2000) skriver om hur idealet i västvärlden avbildas genom en slank kvinnokropp och en vältränad manskropp kan det tyckas att resultatet angående viktuppgång och viktning

faller sig naturligt. Att det däremot är ungefär lika många tjejer och killar som har en önskan om att se mer vältränade ut kan tyckas intressant men går likväl i linje med Bengs (2000) resonemang om att även den vältränade kvinnokroppen, har blivit ett uttryck för femininitet. Att se mer vältränad ut verkar dock, sett till resultatet av studien, betyda olika saker för tjejer och killar. För tjejer förefaller den vältränade kroppen fortfarande kunna inkludera en slank kropp medan en vältränad kropp för killar i större utsträckning verkar vara synonymt med en större kropp och således kanske även en viktuppgång (Figur 4).

## **Regler och känslor kring mat**

Det gick inte att se någon skillnad vad gäller kroppsuppfattning, regler eller känslor kring mat mellan dem som tidigare haft eller hade en ätstörning och övriga individer. Detta kan möjligtvis förklaras med att de med ätstörningsdiagnos inte var påverkade av sin sjukdom när enkäten fylldes i. Det kan dock även tänkas att det, liksom Cohen (2002) skriver, finns fler individer än de med en diagnos som är påverkade av olika faktorer som ger ett mer ansträngt förhållningssätt till kropp och ätande.

Utifrån resultatet verkar det som att killar har en bättre relation till mat jämfört med tjejer. Detta syns framförallt på enskilda frågor som behandlade ångest, skuld och dåligt samvete runt mat vilket oftare drabbade tjejer och som även stämmer överens med det Bengs (2000) skriver. Wiklund et al. (2013) menar att tjejers kroppar till större del ses som deras eget ansvar vilket kan förklara varför de oftare har dåligt samvete eller känner skuld/skam i samband med ätande. Detta är särskilt relevant i relation till idealet om en smal kropp då det kan antas att projektet som beskrivs menar att eftersträva detta.

Resultatet visar att cirka en av tio hos båda könen på något sätt hade regler eller negativa känslor kring mat och ätande, vilket kan tyckas positivt då det är relativt få. Detta är dock, i en vanlig gymnasieklass, detsamma som tre individer. Tre individer som har regler för hur de ska äta, väljer livsmedel med lägre energiinnehåll, väger eller mäter sin mat, undviker att äta i sällskap med andra, får dåligt samvete av viss mat, äter så mycket att de mår dåligt, känner ångest eller skuld efter att de ätit, tröstäter eller säger att de redan är mätta när de faktiskt inte är det. Tre individer i varje klass där mat och ätande tar upp mer tid än för de andra. Enligt resultatet påverkar kroppsuppfattningen relationen till ätande om än på olika sätt. Framförallt verkar det som att individer med negativ kroppsuppfattning har mer negativa känslor kopplade till mat och ätande. Det är alltså inte lika vanligt att en individ med sämre kroppsuppfattning faktiskt har regler för sitt ätande. Detta resultat liknar det Frisén (2006) skriver om att en negativ kroppsuppfattning kan leda till ett riskbeteende kring mat. Möjligen är det så att det, hos ungdomar med dålig kroppsuppfattning, finns en oro för att utsättas för bodyshaming, då det är frekvent förekommande genom sociala medier och massmedier. Tror individen att denne inte faller inom ramen för idealbilden som framhålls finns det också större risk för denna rädsla, liksom Mayer et al. (2014) beskriver. En viktig del att ta i beaktande vad gäller detta är att även om det negativa tankarna inte alltid leder till handling bör det ses som problematiskt att ungdomar lägger tid på detta sätt att tänka.

Ungdomarna i undersökning verkade veta vilka livsmedel som var gynnsamma och vilka som inte var det, om en viktnedgång skulle ske, eftersom de nämnde sötsaker, läsk, kalori- och fettrik mat som några av de saker de skar ner på eller undvek (se andra stycket under Kroppen som projekt). Att minska intaget av kolhydratrika livsmedel som potatis, pasta och bröd var lika vanligt förekommande som att minska intaget av kaloririk mat (se Bilaga 3). Det kan tyckas intressant att uppmärksamma minskningen av kolhydrater då fiber och fullkorn, som ungdomar idag får i sig för lite av, ingår i vissa sorters kolhydratrika livsmedel (Livsmedelsverket, 2011). Med Douglas (1972) tanke om att mat kan behandlas som koder vilka avspeglar samhället kan det, sett till ovanstående resultat, antas att kolhydrater har fått en i princip lika låg status som kaloririka livsmedel eller snabbmat hos de undersökta ungdomarna. Att välja bort en viss typ av livsmedel kan således vara ett resultat av individens habitus. Härigenom kan det antas att en del livsmedel som väljs till eller tas bort ger uttryck för hur en individ vill passa in i en viss samhällsgrupp, ett visst genus, eller socialt kapital. Kopplat till när individen, inför ett matval, genomgår en värdeförhandling (Shepherd & Raats, 2006) kan det antas att viljan till en förändring i utseende eller hälsa alltså kan stå över önskan om sensorik, kostnad, eller miljö.

## **Genus, habitus och empowerment som förklaringsmodell till ett normkritiskt arbetssätt**

Då individen lär sig genom habitus hur genus skall uttryckas för att falla inom normen bör uttrycket säga något om hur samhället ser ut. Ett påvisat missnöje eller avståndstagande gentemot ett sätt att vara eller se ut visar således även på en medvetenhet om vilka ideal och normer som denna bör följa för att passa in. Som de Beauvoir (1976) skriver så finns det en baksida med att upprätthålla de genusnormer som existerar. Den manliga överordningen vidmakthålls och det kvinnliga sociala kapitalet står i fortsatt lågt i kurs (ibid.).

Kopplas genusperspektiv dessutom ihop med begreppet Empowerment kan skillnaden mellan könen visa på en anledning till varför det normkritiska arbetssättet blir viktigt. Empowerment syftar till att ge individen eller gruppen verktyg för att skapa copingstrategier, fatta egna beslut och inte blint styras av experten (Korp, 2004; Tengland, 2012). Det vill säga att ett ifrågasättande av experten som uttalar sig om på vilket sätt individen skall leva och handla är nödvändigt. Ses i detta fall normer och ideal som en form av expert blir det också nödvändigt att synliggöra och ifrågasätta dessa, för att öka empowerment. Då mediala kroppsnormer och ideal är ständigt närvarande kan de antas vara svåra att värja sig mot. Om ett ifrågasättande av experten skall ske och individen förväntas ta eget ansvar för sin egen hälsa (Wiklund et al., 2013) bör den också få tillgång till begriplig och anpassad information som möjliggör detta. Var fjärde tjej i den här studien tyckte att bilder och information om mat, kropp och hälsa från sociala medier och massmedier upplevdes jobbig. Detta resultat visar på att ifrågasättandet av normer och ideal i media skulle kunna vara nödvändigt för att minska den eventuella påverkan som de har på kroppsuppfattningen.

Med detta som utgångspunkt blir valet att ha ett normkritiskt förhållningssätt i det hälsopromotiva arbetet också indirekt ett val att stödja individens empowerment. Då

empowerment är en av grundbultarna för att arbeta hälsofrämjande enligt World Health Organization (2009) blir också detta ett ytterligare argument till att förhålla sig kritisk till normer och ideal, oavsett var de återfinns. Detta styrks också av Frisen och Holmqvist (2010) och Grogan (2010) som menar att en positiv kroppsuppfattning leder till att individen bättre kan hantera de ideal som projiceras på denne.

## Slutsats

Sammanfattningsvis har tjejer en mer negativ kroppsuppfattning än killar samt känner mer ångest och/ eller skuld kring ätande. Detta kan bero på den rådande genusnormen, att den feminina kroppen i större utsträckning ses som ett projekt, jämfört med den maskulina. Det antas även bero på det faktum att tjejer uttrycker sin kvinnlighet genom skönhet och till viss del också via ett uttryckt missnöje gentemot den egna kroppen. Det skall dock inte tydas som att problematiken bara återfinns bland tjejer då även killar förekommer bland de med sämre kroppsuppfattning samt hos de som reglerar och har negativa känslor kring mat och ätande.

De ungdomar som hade negativ kroppsuppfattning reglerade också sitt ätande oftare än ungdomarna med positiv kroppsuppfattning. Vanligast, bland de med negativ kroppsuppfattning, var dock att ha negativa känslor kopplat till ätandet, inte att faktiskt reglera det. Både tjejer och killar hade en önskan om att se mer vältränade ut men skiljer sig åt i de övriga påståenden som behandlade önskan om förändring av kroppen. Då tjejer också vill gå ner i vikt medan killar oftare vill gå upp i vikt kan detta tyda på att den vältränade kroppen innebär olika saker för de båda grupperna.

Även om det kan tyckas positivt att dagens ideal verkar gå mot något mer vältränat, vilket också syns i denna undersökning, bör det uppmärksammas att det finns risker med denna föreställning. Så länge individen har ett missnöje med kroppen finns det, liksom Neumark-Sztainer et al. (2006) skriver, också en risk till ett mer ohälsosamt förhållande till mat. Då en av tio ungdomar, vilket blir detsamma som cirka tre ungdomar i varje klass, hade negativa känslor kring mat och reglerade sitt ätande kan det tyckas problematiskt. Följderna av resultatet är att det finns aspekter att arbeta med för de som jobbar i de forum där gymnasieungdomar befinner sig.

Oavsett vad ideal och normer syftar till att efterlikna bör det tas i beaktande, vid arbete med ungdomar, att de fortfarande är just ideal och normer och att det således finns risker att alla individer inte känner att de passar in. Frisén och Holmqvist (2010) samt Grogan (2010) menar att det finns en korrelation mellan positiv kroppsuppfattning och ett ifrågasättande av de ideal och normer som råder vilket understryker ovanstående argumentation.

Ideal och normer projiceras på ungdomar genom media och resultatet i denna studie visar också att många ungdomar, särskilt tjejer, upplevde att bild- och informationsflödet vad gäller mat, kropp och hälsa var jobbigt. Genom ett normkritiskt arbetssätt bör empowerment kunna stärkas och således också bidra till att ge gymnasieungdomar de verktyg som krävs för att kritiskt granska de normer och ideal som finns vilket i sin tur antas kunna ge en mer nyanserad bild av den egna kroppen.

## **Framtida forskning**

För att utveckla det normkritiska arbetssätt som uppmuntras i denna studie kan det vara av betydelse att göra fler studier om i vilken omfattning normer och ideal påverkar ungdomar i deras vardag. Även en kartläggning om skolan arbetar med ifrågasättande av normer och ideal samt huruvida ungdomarna uppmuntras till att vara normkritiska mot medier i skolan.

Ytterligare forskning skulle även kunna riktas mot att utveckla förståelsen för den kunskap som ungdomar har om att leva sunt ur ett genusperspektiv. Denna studie visade på skillnader som antyder att tjejer, trots att de upplevde sig ha kunskap, oftare var missnöjda med hur de åt. För killar var det tvärt om då det var färre som upplevde sig ha kunskap och fler som var nöjda med sina matvanor.

Finns denna information att tillgå kan de som arbetar hälsofrämjande lägga upp strategier för temadagar, workshops, kurser eller läger för ungdomar där de tillsammans kan jobba för att stärka empowerment. Således skapas också verktyg för hur individerna skall kunna hantera de svårigheter som kan uppstå i och med det ständiga informationsflödet och de normer och ideal som finns där i.

## 7. Referenser

- Alsaker, F. D. (1992). Pubertal timing, Overweight, and Psychological Adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 12 (4), 396-419. doi: 10.1177/0272431692012004004
- Ambjörnsson, F. (2004). *I en klass för sig: genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*. Diss. Stockholm: Univ., 2004. Stockholm.
- Ambjörnsson, F. (2011). *Rosa: den farliga färgen*. Stockholm: Ordfront.
- Beauvoir, S.D. (1976[1973]). *Det andra könet*. (3. tr.) Stockholm: AWE/Geber.
- Bengs, C. (2000). *Looking good: a study of gendered body ideals among young people*. Diss. Umeå : Umeå universitet, 2000. Umeå.
- Berg, F.M. (1999). *Women afraid to eat: breaking in today's weight-obsessed world*. New York, N.Y.: Healthy Weight Network.
- Bergström, E., Stenlund, & H Svedjehäll B. (2000). Assessment of Body Perception Among Swedish Adolescents and Young Adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(1), 70-75. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X\(99\)00058-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00058-0)
- Braun, D. L., Sunday, S. R., Huang, A., & Halmi, K. A. (1999) More males seek treatment for eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 25(4), 415 - 424. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(199905)25:4<415::AID-EAT6>3.0.CO;2-B
- Broadly, D. (1990). *Sociologi och epistemologi: om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin = [Sociology and epistemology] : [on Pierre Bourdieu's work and the historical epistemology]*. Diss. Stockholm : Högsk. för lärarutbildning. Stockholm.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Clinton, D.N. & Norring, C. (red.) (2009). *Ätstörningar: bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*. (2. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Cohen, D. L. (2002). *Psychological correlates of eating disorders: Exploring the continuum perspective* (Master's) Denton, Texas: University of North Texas. Hämtad 2014-04-30 från [http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc3260/m2/1/high\\_res\\_d/thesis.pdf](http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc3260/m2/1/high_res_d/thesis.pdf)



- Dalley S. E., & Buunk. A. P. (2009). "Thinspiration" vs. "fear of fat". Using prototypes to predict frequent weight-loss dieting in females. *Appetite*, 52(1), 217-21. doi:10.1016/j.appet.2008.09.019
- De Souza. P., & Ciclitira. K. E. (2005) Men and Dieting: A Qualitative Analysis. *Journal of Health Psychol*, 10(6), 793–804. doi: 10.1177/1359105305057314
- De Visser, R. O., Smith, J. A., & McDonnell J. E. J. (2009) 'That's not masculine': Masculine Capital and Health-related Behaviour. *Journal of Health Psychol*, 14(7), 1047-1058. doi:10.1177/1359105309342299
- Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. *Daedalus*, 101(1), 61-81.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. (3., uppdaterade uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Elvin-Nowak, Y. & Thomsson, H. (2003). *Att göra kön: om vårt våldsamma behov av att vara kvinnor och män*. Stockholm: Bonnier.
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Diss. Umeå : Umeå universitet, 1990. Umeå.
- Frisén, A. (2006). Kropp, utseende och sexualitet. I A. Frisén & P. Hwang (red.), *Ungdomar och identitet* (s.19-39). Stockholm: Natur och kultur.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). Factors Associated with Body Dissatisfaction in 16-Year-Old Boys and Girls. *Sex Roles*, 63(5), 373–385.
- Fundberg, J. (2003). *Kom igen, gubbar!: om pojkfotboll och maskuliniteter*. Diss. Stockholm : Univ., 2003. Stockholm.
- Grogan, S. (2010). Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions. *Sex Roles*, 63, 757-765. doi:10.1007/s11199-010-9894-z
- Hirdman, Y. (2003). *Genus: om det stabila föränderliga former*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Hovellius, B. & Johansson, E.E. (2004). I B. Hovellius & E. E. Johansson (Red.), *Kropp och genus i medicinen* (s. 35-46). Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, E. E., Bengs, C., Danielsson, U., Lehti, A. & Hammarström, A. (2009). Gaps Between Patients, Media, and Academic Medicine in Discourses on Gender and Depression: A Metasynthesis. *Qualitative Health Research*. 19(5). 633-633. doi: 10.1177/1049732309333920

Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen: gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.

Jones, D. C., Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 629–636. doi: 10.1007/s10964-005-8951-3

Kent, M. (2003). Junk Food. I *Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise*. Hämtad 28 april, 2014, från <http://www.oxfordreference.com.ezproxy.ub.gu.se/view/10.1093/acref/9780198631477.001.0001/acref-9780198631477-e-989>

Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. (2011). *Riksmaten - vuxna 2010-11: livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige* Uppsala: Livsmedelsverket

Läkemedelsverket (2013). *Läkemedelsboken. 2014*. Uppsala: Läkemedelsverket.

Major, B., Hunger, J.M., Bunyan, B.P. & Miller, C.T. (2014). The ironic effect of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74–80. doi:10.1016/j.jesp.2013.11.009

Markey, C. N. (2010). Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387–1391. doi:10.1007/s10964-010-9510-0

Nationalencyklopedin. (2014a). Ideal. Hämtad 2014-05-14, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/ideal>

Nationalencyklopedin. (2014b). Kroppsuppfattning. Hämtad 2014-30-04, från <http://www.ne.se/lang/kroppsuppfattning/232422>

Nationalencyklopedin. (2014c). Norm. Hämtad 2014-05-14, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/norm/271419>

Nationalencyklopedin. (2014d). Äta. Hämtad 2014-30-04, från <http://www.ne.se/sve/äta>

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006) Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(2), 244-251. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. (1. uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.

Probst, M., Vanderlycken, W., van Coppenholle, H., & Vanderlinden, J. (1995). The Body Attitude Test for patients with an Eating Disorder: psychometric characteristics of a new questionnaire. *Eating Disorders: The journal of treatment and prevention*, 3(2), 133-145. doi: 10.1080/10640269508249156

Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma: en analys av vikt*. Diss. Lund : Univ., 2004. Lund.

Shepherd, R. & Raats, M. (red.) (2006). *The psychology of food choice*. Wallingford, UK: CABI Pub., in association with the Nutrition Society.

Skott, J. (2013). *Kroppspanik: fett, lögner & sjukt onödigt ångest*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Smedler, A. C. & Drake, K. (2006). Identitet och kön . I A. Frisé & P. Hwang (red.), *Ungdomar och identitet* (s.40-61). Stockholm: Natur och kultur.

Statens folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsainstitut. (2011). *Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10, Grundrapport*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2004). *Prevention av ätstörningar Kunskapsläget idag*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Stjerna, M. L. (2007) *Föreställningar om mat och ätande: Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid*. (Avhandling, ISSN 1104-1625-141) Stockholm: Stockholms Universitet

Stockholm Centrum för Ätstörningar. (2014). *Diagnostiska kriterier för ätstörningar*. Hämtad 2014-05-21 från [http://www.scfa.se/eating\\_disorders/documents/DiagnoskriterierDSM-IV\\_000.pdf](http://www.scfa.se/eating_disorders/documents/DiagnoskriterierDSM-IV_000.pdf)

Tengland, P. A. (2007). Empowerment: A goal or a means for health promotion? *Medicine, Health Care and Philosophy*, 10(2), 197–207. doi:10.1007/s11019-006-9027-1

Tengland, P. A. (2012). Behavior Change or Empowerment: On the Ethics of Health-Promotion Strategies. *Public health ethics*, 5(2), 140–153. doi:10.1093/phe/phs022

Wernick, A. (1991). *Promotional culture: advertising, ideology and symbolic expression*. London: Sage Publications.

Wiklund, M., Strömbäck, M. & Bengs, C. (2013). "En ribba att nå": unga kvinnors förkroppsligade stress i en neoliberal och könad kontext. *Tidskrift för genusvetenskap*. (2-3) 57-85.

Wright, M. R. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys. A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(1), 71–83. doi:10.1007/BF02139247

Wright, J., O’Flynn, G., & Macdonald, D. (2006). Being Fit and Looking Healthy: Young Women’s and Men’s Constructions of Health and Fitness. *Sex Roles*, 54, 707–716, doi:10.1007/s11199-006-9036-9

World Health Organization. (2009). *Milestones in Health Promotion. Statements from Global Conferences*. Geneva: WHO.

Yale Rudd Center. (2012). *Weight Bias: A Social Justice Issue A Policy Brief*. New Haven: Yale University.

# Bilaga 1

*Denna enkät ingår i en studie som behandlar frågor om din kroppsbild och hur du äter. Vi uppskattar att du svarar så ärligt som möjligt. Enkäten behandlas konfidentiellt vilket betyder att den är anonym både när det gäller dig som person och vilken skola du går på. Den är helt frivillig att svara på och du kan avbryta när du vill.*

---

*Här följer några påståenden om hur du uppfattar dig själv och din kropp. Välj endast **ett** svarsalternativ och markera med ett kryss i den ruta som passar in på din upplevelse.*

---

1. Jag känner mig bekväm med min egen kropp.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

2. Jag känner mig nöjd med vad min kropp fysiskt klarar av.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

3. Jag har en önskan om att se mer vältränad ut.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

4. Jag har en önskan om att gå upp i vikt.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

5. Jag har en önskan om att gå ner i vikt.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

6. Jag jobbar aktivt med att bibehålla min nuvarande vikt. Exempelvis genom träning eller kostvanor.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

7. Jag tror att andra uppfattar min kropp som attraktiv.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

8. Jag är nöjd med hur min kropp ser ut.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

---

*Nedan följer några påståenden om hur du äter. Välj endast **ett** svarsalternativ och markera med ett kryss i den ruta som passar in på din upplevelse.*

---

9. Jag äter för att känna mindre stress eller ångest.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

10. När jag själv får välja tar jag mat/livsmedel som innehåller mindre kalorier eller mindre fett.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

11. Jag mäter och/eller väger min mat innan jag äter den.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

12. Det händer att jag säger att jag inte är hungrig, eller att jag är mätt efter att ha ätit väldigt lite.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

13. Jag undviker att äta i sällskap med andra.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

14. Jag känner ångest eller skuld efter att ha ätit.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

15. Jag känner att jag har den kunskapen som behövs för att leva sunt.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

16. Jag äter så mycket att jag mår dåligt.

Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

17. Jag äter mindre än vad jag skulle vilja.

Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

18. Jag har regler för hur jag skall eller inte skall äta.

Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

19. Jag tycker det är jobbigt när mina vänner pratar om mat, kropp och hälsa.

Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

20. Jag tycker det är jobbigt med all information och bilder om mat, kropp och hälsa från sociala medier (bloggar/facebook/instagram/tidningar m.fl.)

Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

21. Jag försöker eller har försökt att gå ner i vikt sedan jag började gymnasiet.

Ja       Nej

*Om du svarade **Ja** på fråga 21, svara då också på fråga 22.*

*Om du svarade **Nej** på fråga 21 gå direkt till fråga 23.*

22. När du försökt/försöker gå ner i vikt, finns det mat eller livsmedel du minskat på eller uteslutit helt.

I så fall vilken mat eller vilka livsmedel gäller detta?

---

---

---

23. Jag får dåligt samvete om jag äter viss mat eller vissa livsmedel.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

*Om du svarade **Alltid** eller **För det mesta** på fråga 23, svara då också på fråga 24.*

*Om du svarade **Ibland**, **Sällan** eller **Aldrig** på fråga 23 gå direkt till fråga 25.*

24. Vilken eller vilka sorters mat eller livsmedel gäller detta?

---

---

---

25. Jag tänker mer än vad jag skulle vilja på mat och hur jag skall äta.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

26. Jag är nöjd med mina matvanor.

- Alltid       För det mesta       Ibland       Sällan       Aldrig

27. Jag äter minst 3 gånger om dagen.

- 7 dgr/V       5-6 dgr/v       3-4 dgr/v       1-2 dgr/v       0 dgr/v

---

*Slutligen vill vi att du svarar på några frågor om dig själv. Välj endast **ett** svarsalternativ och markera med ett kryss i den ruta som passar in på dig.*

---

28. Kön:  Tjej    Kille    Annat

29. Ålder \_\_\_\_\_ år.  
\_\_\_\_\_ cm.

Vikt \_\_\_\_\_ kg.

Längd

30. Jag har, eller har haft, en diagnostiserad ätstörning.

- Ja       Nej

*Tack för att du ville hjälpa oss med vår studie!*



## Bilaga 2

Enkätens 25 påståenden och 5 frågor delas upp i sju kategorier där de två största kategorierna utgör frågor om reglering av ätande och känslor kring ätande. Påstående nummer 1 - 20, 23 samt 25-27 besvaras genom att fylla i ett av de fem alternativen Alltid, För det mesta, Ibland, Sällan eller Aldrig. Nr 22, 24, 28 och 29 besvaras genom egna ord och uppskattningar. Nummer 21 och 30 besvaras med Ja eller Nej.

### KROPPSUPPFATTNING

1. Jag känner mig bekväm i min egen kropp.
2. Jag känner mig nöjd med vad min kropp fysiskt klarar av.
7. Jag tror att andra uppfattar min kropp som attraktiv.
8. Jag är nöjd med hur min kropp ser ut.

### FÖRÄNDRING OCH UTFORMANDE AV KROPP

3. Jag har en önskan om att se mer vältränad ut.
4. Jag har en önskan om att gå upp i vikt.
5. Jag har en önskan om att gå ner i vikt.
6. Jag jobbar aktivt med att behålla min nuvarande vikt - exempelvis genom träning eller kostvanor.

### REGLERAT ÄTANDE

10. När jag själv får välja tar jag mat/livsmedel som innehåller mindre kalorier eller mindre fett.
  11. Jag mäter och/eller väger min mat innan jag äter den.
  12. Det händer att jag säger att jag inte är hungrig, eller att jag är mätt efter att ha ätit väldigt lite.
  13. Jag undviker att äta i sällskap med andra.
  17. Jag äter mindre än vad jag skulle vilja.
  18. Jag har regler för hur jag skall eller inte skall äta.
  21. Jag försöker eller har försökt att gå ner i vikt sedan jag började gymnasiet.\*
- \* ej med i kluster då svarsalternativen inte är de samma som på övriga i samma kategori.

### KÄNSLOR KRING ÄTANDE

9. Jag äter för att känna mindre stress eller ångest.
14. Jag känner ångest eller skuld efter att ha ätit.
16. Jag äter så mycket att jag mår dåligt.
23. Jag får dåligt samvete om jag äter viss mat eller vissa livsmedel.
25. Jag tänker mer än vad jag skulle vilja på mat och hur jag skall äta.

### YTTRE PÅVERKAN

19. Jag tycker det är jobbigt när mina vänner pratar om mat, kropp och hälsa.

20. Jag tycker det är jobbigt med all information och bilder om mat, kropp och hälsa från sociala medier (bloggar/facebook/instagram/tidningar m.fl.)

#### ÖVRIGT

15. Jag känner att jag har den kunskapen som behövs för att leva sunt.

22. När du har försökt/ försöker gå ner i vikt, finns det mat eller livsmedel du minskat på eller uteslutit helt. I så fall vilken mat eller vilka livsmedel gäller detta? (Öppen följdfråga till 21. Jag har försökt eller försöker gå ner i vikt sedan jag började gymnasiet.)

24. Vilken eller vilka sorters mat eller livsmedel gäller detta? (Öppen följdfråga till 23. Jag får dåligt samvete om jag äter viss mat eller vissa livsmedel.)

26. Jag är nöjd med mina matvanor.

27. Jag äter minst 3 gånger om dagen.

28. Kön

29. Ålder, vikt, längd.

30. Jag har, eller har haft, en diagnostiserad ätstörning.

ALT = Alltid FM= För det mesta I= Ibland S= Sällan ALD= Aldrig

#### Index för kroppsuppfattning

Fråga	ALT	FM	I	S	ALD
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	5	4	3	2	1

#### Index för reglering

Fråga	ALT	FM	I	S	ALD
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
21	5	-	-	-	1

#### Index för känslor

Fråga	ALT	FM	I	S	ALD
9	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1
16	5	4	3	2	1
23	5	4	3	2	1

### Index för utformande av kropp

Fråga	ALT	FM	I	S	ALD
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1

### Index för övriga påståenden

Fråga	ALT	FM	I	S	ALD
15	5	4	3	2	1
22	5	-	-	-	1
24	5	-	-	-	1
26	5	4	3	2	1
27	5	4	3	2	1

### Index för yttre påverkan

Fråga	ALT	FM	I	S	ALD
19	5	4	3	2	1
20	5	4	3	2	1

BMI (Body Mass Index) räknas ut genom att vikt divideras med längd i  $m^2$ . För en person som är 165 cm lång och väger 67 kg ser alltså ekvationen ut så här:  $67 \text{ kg} / 1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m} = 24,6$  i BMI. BMI är redan ett index i sig men för att kunna jämföra grupper utan att få för få i varje indexkategori gjordes ett nytt index med de redan existerande klassificeringarna.

### BMI (Body Mass Index)

BMI	Klassificering
<18,5	Undervikt
18,5- 24,9	Idealvikt
25-29,9	Övervikt
>30	Fetma

### Index för BMI

BMI	<18,5	18,5 - 24,9	>25
	1	2	3

## Bilaga 3

Livsmedelstyp	Antal (fråga 22)	Antal (fråga 24)
Sötsaker (godis, chips, bakverk och läsk)	63	28
Kolhydratrika livsmedel (ris, pasta, bröd, potatis)	30	5
Kaloririk mat (fet mat, snabbmat, friterad mat)	29	23
Tillägg av hälsosam vana (mer "nyttig" mat, grönsaker, träning)	26	-
Övrigt (fasta, mindre eller mer kött, pulverdryck, oekologiskt m.m.)	15	6
Mindre portioner/mat	11	-