



INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP

# Vad ska vi äta till middag?

En kvalitativ studie kring förhandlingen av gemensamma måltider i en romantisk relation

Sandra Griplund

Rapportnummer: VT16-15

Examensarbete: Kandidatuppsats, 15 HP

Program: Hälsopromotionsprogrammet med inriktning kostvetenskap

Nivå: Grundnivå

Termin/år: VT/2016

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Monica Petersson

Rapportnummer: VT16-15

Titel: Vad ska vi äta till middag?

Författare: Sandra Griplund

Examensarbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Program: Hälsopromotionsprogrammet med inriktning kostvetenskap, 180 hp

Nivå: Grundnivå

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Monica Petersson

Antal sidor: 33

Termin/år: Vt/16

Nyckelord: Förhandling, intervjuer, matval, parrelationer

## Sammanfattning

Matval är ofta komplexa och förändras vid olika händelser under livet. Att bli tillsammans och flytta ihop med en partner kan ha stor betydelse för matvanorna och ofta påverkar individer i en romantisk relation varandra till olika ätbeteenden och livsmedelsval. Att utveckla hälsosamma matvanor är viktigt för hälsan och individuella interventioner bör även involvera människor i ens sociala närhet eftersom stöd från en partner visat sig vara viktigt för att kunna genomföra förändring. Studien syftar till att belysa aspekter som påverkar hur par förhandlar kring mat och måltider samt hur partners kan stödja varandra till hälsofrämjande förändringar av kosten. Studien har en fenomenologisk ansats och datainsamlingen har skett genom kvalitativa intervjuer med tre par och två enskilda individer i samboförhållanden. Studien utgår ifrån Food Choice Process Model i analysen av hur och vilka delar paren förhandlar om. Intervjusvaren har analyserats i en kvalitativ innehållsanalys där tre gemensamma teman identifierades, dessa var värderingar, att hitta ett gemensamt system och förändringar. Bland paren finns skillnader i uppfattningarna om vem som ska göra vad i hemmet. Paren förhandlar ofta om arbetsfördelning men för det mesta bestämmer kvinnan vad som ska inhandlas och hur det ska tillagas. Samtliga deltagare upplevde att deras matvanor förändrats sedan relationen inletts och oftast upplevde mannen att hans matvanor förbättrats medan kvinnan upplevde att de blivit sämre. Förhandlingen kring maten och måltiderna leder ofta till konflikt när paren kompromissar fram beslut utifrån sina individuella värderingar.

<b>Innehållsförteckning</b>	
<b>Introduktion</b>	<b>3</b>
<b>Syfte</b>	<b>4</b>
<b>Frågeställningar</b>	4
<b>Bakgrund</b>	<b>4</b>
<b>Metod</b>	<b>9</b>
<b>Design</b>	10
<b>Urval</b>	10
<b>Datainsamling</b>	11
<b>Analys av data</b>	11
<b>Metodologiska överväganden</b>	11
<b>Etiska överväganden</b>	12
<b>Resultat</b>	<b>13</b>
<b>Värderingar</b>	13
<b>Att hitta ett gemensamt system</b>	16
<b>Förändringar</b>	18
<b>Diskussion</b>	<b>20</b>
<b>Metoddiskussion</b>	20
<b>Resultatdiskussion</b>	23
<b>Slutsatser och implikationer</b>	<b>25</b>
<b>Referenser</b>	<b>27</b>
<b>Bilaga 1 - Intervjuguide</b>	<b>31</b>
<b>Bilaga 2 - Exempel på analys</b>	<b>33</b>

## Förord

Jag vill först och främst tacka de respondenter som deltagit i studien och gjort insamlingen av data möjlig. Sedan vill jag även rikta ett stort tack till min handledare Hillevi Prell som varit till stor hjälp med utformningen av arbetet och dess struktur. Ett ämne av personligt intresse har genom detta arbete bidragit till stor kunskap och många oförväntade upptäckter som kan vara till stor hjälp i mitt kommande arbetsliv.

# Introduktion

Idag lever många i Sverige i en parrelation. Enligt Statistiska centralbyrån (2016) levde 2 150 970 personer i ett sammanboende hushåll med någon utan barn år 2015. Par som inleder en relation och flyttar ihop genomgår en period där man anpassar sin livsstil efter varandra och utvecklar ett gemensamt system för att underlätta och förenkla matval i vardagen. Förändringar i kosthållningen och levnadsvanorna kommer att resultera i en livsstil som troligtvis påverkar både hälsan och parets eventuella barn i framtiden. Flera tidigare studier pekar på att en sådan förändring kan leda till sämre hälsobeteenden, minskad fysisk aktivitet och viktökning (Kahn & Williamson, 1990; Craig and Truswell, 1988). Matvalen är en viktig del av en hälsosam kosthållning och många faktorer påverkar de matval vi dagligen gör. Tidigare studier tydliggör även att mer forskning kring området relationer och beteende behövs eftersom romantiska relationer kan ha negativa effekter på framförallt ungas attityder och hälsobeteenden (Guerry, 2012). Detta tydliggör hur viktigt det är ur forskningssynpunkt att studera relationens påverkan på matval och måltider, eftersom det kan vara ett utmärkt tillfälle att influera paret till mer hälsosamma levnadsvanor.

Backett & Davison (1995) beskriver däremot att yngre par utan barn ofta upplever att livsstilen förbättras jämfört med det tidigare livet som singel. Ofta anses kvinnan i förhållandet vara en positiv faktor för ett mer hälsosamt beteende hos båda parterna. Relationen ansågs vara en positiv faktor för att växa upp, ändra sitt beteende och ta mer ansvar för sin hälsa (Backett & Davison, 1995). Det är därför viktigt att undersöka hur par gemensamt förhandlar kring matval och utvecklar levnadsvanor eftersom dessa ligger till grund för hur parets hälsa kommer att utvecklas i framtiden.

Att arbeta med kostrådgivning och hälsofrämjande inom olika arenor kräver insikt i många olika aspekter av en hälsosam livsstil. För att kunna genomföra interventioner på individnivå krävs information om andra faktorer som påverkar individens livsstil, som personliga värderingar och sociala förhållanden. Detta skulle kunna medföra att partnern kan användas som ett stöd för en individs livsstilsförändring. Vid förändringar av hälsan kan stöd från en partner bidra till att öka både den känslomässiga hälsan men även leda till ett minskat riskbeteende och medverka till hälsosamma levnadsvanor (Ross, Mirowsky & Goldsteen, 1990). Miller & Rollnick (2002) förklarar att möjligheten till att genomföra en beteendeförändring oftast beror på att individen kopplar samman resultatet av förändringen till något som har verklig betydelse och ett personligt värde. Romantiska relationer kan således verka hälsopromotivt på både kost, motion och livsstilen. Studien ämnar till att belysa aspekter som påverkar hur par i nya relationer förhandlar kring gemensamma matval och måltider samt hur de kan stödja varandra till hälsofrämjande kostrelaterade förändringar.

## Syfte

Syftet med studien är att belysa aspekter som påverkar hur förhandlingen av mat och måltider genomförs i romantiska relationer och hur partners kan stödja varandra till hälsofrämjande kostförändringar.

## Frågeställningar

- Vilka olika kostrelaterade beteenden förhandlar man om?
- Vad har betydelse för matvalen och måltiderna i relationen?
- Hur har parets kostvanor förändrats sedan de blev tillsammans?

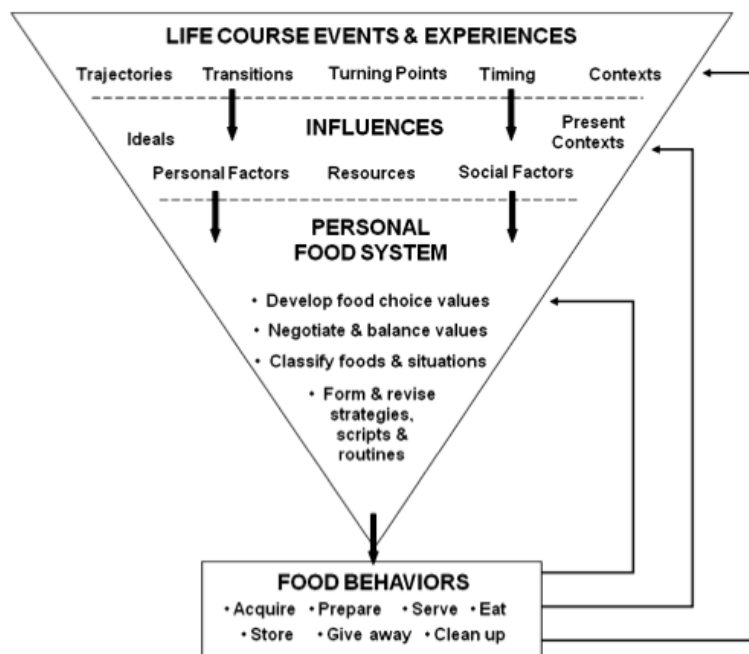
## Bakgrund

### Matval i en parrelation

När man gemensamt som par ska förhandla kring mat och måltider kommer individens personliga smakpreferenser och värderingar vägas samman med partners matsystem. Faktorer som matvalen grundar sig på utgår ifrån parets livsstil, kunskaper och vilken utbildning de har. En stor del av livsmedelsvalen påverkas även av parets inkomst och ekonomiska förutsättningar (Abrahamsson, Andersson Becker & Nilsson, 2013). Många har upplevelsen av att hälsosamma livsmedel kostar mer och detta bidrar till att man istället äter ohälsosamma livsmedel med hög energitäthet och låg näringstäthet (Anderson, 2005). Studier visar även utbildning har stor betydelse för matvalen, då kvinnor med högre utbildning tenderar att äta mer hälsosamt medan män med låg utbildning sällan äter frukt och grönt (Abrahamsson et al, 2013). Detta är troligen faktorer som kan komma att påverka parets gemensamma kosthållning. Hur man värderar måltiderna och olika livsmedel är därför en viktig aspekt att undersöka gällande hur detta står i relation till utvecklingen av hälsosamma matval.

Att utveckla ett system för matvalen skulle kunna beskrivas som parets guide till vad man ska äta vid specifika tillfällen. Dels vägs parets olika preferenser som hälsa, tillgång, smak, kostnad samt känslor in (Sobal & Bisogni, 2009). Matvalen kan vara både medvetna och omedvetna, där de omedvetna fungerar som ett system för att underlätta matvalen vid olika situationer. Genom att klassificera maten beroende på sammanhang, tidigare erfarenhet och matens karaktär byggs dessa omedvetna val upp. Att väga för- och nackdelar mot varandra är vanligt där man sällan upplever komplett tillfredsställelse av sitt val (Sobal & Bisogni, 2009). Hur man tillsammans i relationen komponerar måltider som är anpassade efter båda partners personliga system kan därför påverka individens egen upplevelse av måltiden. När det kommer till prioritering ett enkelt sätt vara att underlätta valet genom att alltid välja något som är nyttigt istället för det som anses smaka bäst (Sobal & Bisogni, 2009). Ett annat sätt för att underlätta matvalen är rutinerna som byggs upp genom att enbart äta vegetariskt eller begränsa snacks till enbart helgdagar (Sobal & Bisogni, 2009). Att skapa sådana rutiner bidrar även till att förenkla vardagliga val och skapa en struktur. När man som par gemensamt bygger upp en struktur för att förenkla vardagliga val måste de individuella rutinerna som tidigare nämnts att anpassas till varandras prioriteringar och värderingar.

Alla faser och matval i livet påverkas av personliga värderingarna och preferenser men även förhållanden kring samhälle, kultur och ekonomi (Sobal & Bisogni, 2009). Sociala faktorer är även en viktig del när det kommer till matval där partners, familj och vänner kan påverka valen vi gör (Sobal & Bisogni, 2009). Trots att matval är högst individuellt kan de vara liknande för människor inom samma kulturella, sociala och geografiska miljö (Anderson, 2005). I romantiska relationer behöver man ofta förhandla med varandra för att fatta beslut kring gemensamma matval.



Figur 1. Food choice process model av Sobal & Bisogni (2009) som förklarar hur matvalsprocessen går till i olika steg.

Att stå inför valet vad vi ska äta upplever många flera gånger varje dag. Ett val som kan tyckas enkelt involverar mycket mer förhandling än enbart vilka livsmedel som ska ingå i en måltid. Det kan vara allt ifrån hur råvaran ska tillagas, serveras, förvaras och ätas samt hur mycket mat som behövs för att det ska räcka till båda två (Sheperd & Raats, 2006). Matval är ett komplext begrepp som även innefattar värderingar och normer av olika slag. Valen är även olika beroende på vilken livssituation vi befinner oss i och varierar därför med cykliska faser i livet, som när vi går från tonåring till vuxen eller förändrar kosten drastiskt på grund av sjukdom, faser som kallas "transitions" eller "turning points" (Sobal & Bisogni, 2009). I dessa situationer finns även "Trajectories" som innebär strategier, känslor och tankar gällande mat (Devine, Connors & Bisogni, 1998) och "Timing" som innebär att dessa faser sker under åldersrelaterade- och kulturella normer (Elder, 1985). Känslor, tankar och händelser bidrar till att inställningen till mat och livsmedel utvecklas, dessa följer med från barndomen innan de påverkas av händelser i livet som skapar nya ideal för matvalen, som exempelvis att bli tillsammans med någon ny (Sobal & Bisogni, 2009).

## De sociala faktorerna

Matkulturer utvecklas ur tillgång till råvaror och tillagningsmetoder men influeras även av sociala normer (Anderson, 2005). Individens tillhörighet till en viss matkultur kan komma till uttryck genom uppfattningar och värderingar av hälsa, mat och sjukdom eftersom dessa ofta delas av individer med samma matkultur (Larson & Story, 2009). Att äta är alltså inte enbart en överlevnadsinstinkt utan även ett sätt att kommunicera. Förr var värderingar och matval förutsägbara men i dagens samhälle växlar människor i hur de vill presentera sig och uppfattas av andra (Fjellström, 2013). Personliga ätmönster kan även påverkas av den sociala kontexten och måltidsmönster (Kjaernes, 2001). Det är framförallt vanligt att barn och unga är benägna att ta efter sina föräldrars matvanor om man ofta äter tillsammans (Fjellström, 2007; Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008). Grundläggande kunskaper i hur och när vi ska äta samt vad vi tycker om kommer från barndomen (Fjellström, 2007). Under barndomen blir maten oftast serverad och individen får tillsammans med resten av familjen förhandla kring gemensamma måltider (Fjellström, 2007).

Relationer och den sociala kontexten påverkar till stor del matvalen tillsammans med normer och acceptans (Story et al, 2008). För majoriteten av vuxna som lever i ett samboförhållande kretsar det sociala livet kring det man har med sin partner vilket gör relationen till en stor del av de sociala faktorerna (Markey, Markey & Gray, 2007). Arbetslivet och familjeförhållanden blir alltmer systematiserat vilket tenderar att mer färdigmat och lättillgänglig föda konsumeras (Andersson, 2005). I en studie av Bugge (1995) upptäcktes även en motsättning mellan mat som upplevdes smaka bra och mat som ansågs nyttig, då fettrik mat associerades till glädje och mat som var mager var mindre tilltalande och svårare att kombinera med socialt umgänge, något som kan påverka hur måltiderna tillsammans med andra ser ut.

## Faktorer i den fysiska miljön

Miljöfaktorerna har dels ett makro och ett mikroperspektiv. På makronivå påverkar faktorer som det geografiska område, stadsdel eller land som maten finns att tillgå i. Miljöfaktorerna är oftast svåra att påverka eftersom de utgörs av livsmedelsindustrin, politik, media och sociala normer (Story et al, 2008). På mikronivå är tillgängligheten till mat en viktig del i miljöfaktorerna. När man står inför ett matval kan miljön ha stor betydelse för om valet kommer att vara hälsosamt. För unga handlar det till stor del om utbudet av skolmaten, för vuxna kan det vara närhet till affär och restauranger samt transportmöjlighet (Sobal & Wansink, 2007). En annan viktig faktor är utbudet av mat då det är mer troligt att livsmedel i den direkta närmiljön konsumeras än om man måste handla först (Story et al, 2008; Larson & Story, 2009). Matvanorna och själva ätandet är ofta rutinmässiga och sker utan reflektion över hur den kringliggande miljön påverkar valen (Sobal & Wansink, 2007). Arbetsplatsen är även en viktig påverkansfaktor i matvalen. I en studie över hur män och kvinnor påverkas av deras partners arbetsförhållanden fann man att män som arbetar mer än 50 timmar per vecka och kvinnor vars partner arbetar 45-50 timmar per vecka äter mer snabbmat (Fan, Lam, Moen, Kelly, King & McHale, 2015).



## Måltider och ätbeteenden

Betydelsen maten har i livet präglas i ungdomen av vänner och familj och förändras under livet beroende relationer och sällskap (Fjellström, 2007). Relationer och sättet maten lagas på utvecklas med människor man lagar mat till och delar måltiderna med (Fjellström, 2007). Marshall & Anderson (2002) förklarar att par i början av ett förhållande upplevde att det var viktigt att middag tillsammans och båda kunde äta samma måltid. En del av kommunikationsprocessen var även att båda partners hade lika stor delaktighet i maten och att maten inte tog allt för lång tid. Paret upplevde även att middagen bidrog till att skapa ett gemensamt måltidsmönster och att ordentliga, hemlagade och varma måltider hör samman med att bo tillsammans (Marshall & Anderson, 2002). Ordentliga måltider sågs även som ett sätt att skapa en gemensam identitet och de bestod oftast av potatis, kött och grönsaker (Marshall & Anderson, 2002). Ätande och måltider kan både vara stärkande för hälsan men även leda till konflikter bland nygifta par (Bove et al, 2003). Vid förhandlingar kring mat och matval ingår både individens egna preferenser men även relationens kollektiva gemenskap samt arbetsfördelning vilket kan vara en orsak till detta.

I en studie på samkönade och heterosexuella par har man sett ett samband mellan att smala individer påverkar sin partners ätbeteende i större utsträckning än individer som är överviktiga (Markey, Markey, August & Nave, 2015). En annan intressant aspekt är att överviktiga individer i en parrelation påverkar varandras ätbeteende mer än partners som är smala. Troligtvis eftersom det inom den sociokulturella statusen värderas högt att vara smal och att övervikt ofta relateras till sjukdomar och andra hälsoproblem (Markey et al, 2015). De kvinnor som var smalare än sin partner påverkade även sin partner mer oavsett vilket kön partnern hade. Oberoende mannens vikt i relation till sin partners påverkade männen i studien sin partner lika mycket. Detta tolkas av Markey et al (2015) som att män inte bryr sig lika mycket om hur deras kroppsstorlek är jämfört med sin partner.

Vid förändringar i kosten har sociala interaktioner stor betydelse för individens förmåga att behålla en sådan förändring. Det finns en stor skillnad i stöd, där emotionellt och verbalt stöd sällan överensstämmer med partnerns handlingar (Rydén & Sydner, 2011). Att uppleva lågt stöd från sin partner när man exempelvis vill följa en diet bidrar ofta till att individen upplever ett behov av att tillaga två olika rätter för att göra sin partner nöjd (Rydén & Sydner, 2011). Genom att undersöka hur partnern påverkar varandra görs ett försök att tydliggöra hur förmågan att genomföra personliga förändringar i en relation påverkas av partnern.

I studier där man undersökt hur en partner upplever att den andre influerar på dennes hälsa och hur detta överensstämmer med den faktiska påverkan har man upptäckt att par ofta uppfattar sin partner som en positiv påverkansfaktor (Markey, Markey & Grey, 2007). Partnern upplevdes ha positiv inverkan på både fysisk aktivitet och att upprätthålla sunda matvanor oberoende av kön. Kvinnorna i studien upplevde dock att männen hade högre inflytande på deras hälsa än vad männen gjorde. I de förhållanden som upplevdes mer kärleksfulla var det även högre tendens att båda partnerna upplevde att den andre hade en positiv inverkan på deras hälsa (Markey, Markey & Grey 2007).

## Mat och könsskillnader

Individer försöker och kan ändra sin partners ätbeteende, detta gäller främst kvinnor (Markey, Gomel & Markey, 2008). Även om både män och kvinnor har en tendens att försöka kontrollera sin partners ätbeteende, så är kvinnor mer benägna till att övervaka hur deras partner äter. En anledning till detta kan vara att kvinnor anses bry sig mer om hälsan i relationer (Courtenay, 2000). Att försöka ändra sin partners ätbeteenden syftar oftast till något positivt, med mer frukt och grönt samt färre snacks genom att gömma eller undvika att köpa hem snacks så att partnern inte kan äta upp dem, metoder som även kan främja ett positivt hälsobeteende (Lewis et al, 2004). Vidare förknippades dessa försök ofta till ifall man var nöjd med sin partners utseende där de som var missnöjda sin partners kropp var mer benägna att vilja förändra deras beteenden (Lewis et al, 2004).

Ofta tenderar kvinnor att äta mer hälsosamt och vara mer strikta och noggranna med vad dem äter. Trots att många män upplever att deras kosthållning blivit bättre sedan man blivit tillsammans med någon så känner få män ett behov av att ändra sin egen kosthållning om deras partner exempelvis vill gå ner i vikt (Radakovich, Heilbrun, Venkatramamoorthy, Lababidi, Klurfeld, Djuric, 2006). Ofta är det kvinnan som förbereder måltiden och detta kan leda till att hon inte kan förbereda en måltid enligt den diet man egentligen har för avsikt att följa (Kemmer, Anderson & Marshall, 1998). Dock tog kvinnan sällan hänsyn till sin partners smakpreferenser vid matinköp och matlagning även om dessa räknades med (Kemmer, Anderson & Marshall, 1998). Individer i ett förhållande upplever även att de kan bli frestade av ifall deras partner äter något snacks vilket kan bidra till att man faller för frestelsen och själv börjar göra mer ohälsosamma matval (Kemmer, Anderson & Marshall, 1998).

Det är vanligt att par som dejtat under en längre period har gemensamma strategier för att göra sina matval (Bonds-Raacke, 2008). Det är även vanligt att de gemensamma beslut som görs styrs av det som tidigare var kvinnans självständiga beslut. Detta behöver inte innebära en konstant ansvarsfördelning. Innan man lärt känna varandra väl kan det istället vara ett sätt för mannen att uppmuntra kvinnan till att fatta beslut (Bonds-Raacke, 2008).

## Viktstatus, konflikter och hälsobeteende

Viktstatus i relationen kan ha betydelse för relationens kvalitet och konflikter. I relationer där kvinnan har ett högre BMI än mannen är dagliga konflikter vanligare (Burke, Randall, Corkery, Young & Butler, 2012). Burke et al (2012) förklarar även att par som åt tillsammans oftare hade konflikter i relationen. Tillfredsställelsen av relationen upplevs även lägre när kvinnan har högre BMI än mannen och par med olika viktstatus upplever även mer konflikter i relationen, särskilt när man äter tillsammans (Meltzer, McNulty, Novak, Butler, & Karney, 2011). Bove et al (2003) förklarar att par där båda har en hälsosam kostfilosofi kan uppleva måltiden som ett tillfälle att påverka den överviktiga partnern att äta mer hälsosamt. Konflikterna i relationen är även färre när man har ett högre upplevt stöd från sin partner (Burke et al, 2012; Cramer, 2006).

Ifall mannen är mer deprimerad i ett förhållande tenderar kvinnan i högre utsträckning att banta och känna sig mindre tillfredställelse med sin kropp (Boyes, Fletcher & Latner, 2007). Ifall kvinnan har lägre depressiva symtom och ett högre självförtroende tenderar mannen att

oftare banta. Detta tros antingen bero på att kvinnans självförtroende ökar av mannens prestation eller att mannen upplever ett behov av att upprätthålla krav. I de förhållanden där kvinnan ofta bantar och har en lägre självkänsla känner sig männen mer sällan tillfreds i relationen (Boyes, Fletcher & Latner, 2007).

Hälsobeteenden i relationer skiljer sig även mellan kön. Unga kvinnor som är tillsammans med en partner med ett hälsofrämjande beteende har högre benägenhet att äta hälsosamt och vara fysiskt aktiva (Berge, MacLehose, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2012). När partnern var hälsosam minskade även sannolikheten för att kvinnorna skulle vara överviktiga (Berge et al, 2012). För männen skiljde det sig något då sannolikheten för att männen hade en ökad fysisk aktivitet fanns men kosten och viktstatusen var likadan (Berge et al, 2012). Kvinnor är mer fokuserade på faktorer för "samhörighet" och "förhållande" jämfört med män (Eagly, Johannesen-Schmidt, 2001; Carli, 2001 och Tannen, 1990). Detta skulle kunna vara en förklaring till att kvinnor påverkas mer av mannens hälsofrämjande beteende och attityder. Kvinnorna kanske fokuserar mer på att lägga märke till och fokusera på partners beteende och känslor mer än mannen.

Män som levde i en relation hade högre benägenhet att få fetma och kvinnors odds för att få fetma ökade i en studie av The & Gordon-Larsen (2009). Störst risk var det för par som levte tillsammans i en relation i 2 år eller mer men även gifta par löpte högre risk. Forskning har även visat att kvinnor som gifter sig går upp mer i vikt (Sobal, Rauschenbach, Frongillo, 2003). Det finns synpunkter på ifall det är miljön som är orsaken eller om det är en partners beteende styr den andres (The & Gordon-Larsen, 2009). Annan forskning visar att få stöd från en partner kan leda till bättre emotionella hälsan, ett minskat riskbeteende och mer hälsosamma levnadsvanor (Ross, Mirowsky & Goldstein, 1990). Ofta lagar gifta kvinnor mat med låg fetthalt och kvinnor har ofta en hälsosammare livsstil än män, vilket kan förklara varför gifta män ofta har ett bättre hälsobeteende (Umberson, 1987). Gifta par äter även mer frukt och grönt och balanserade måltider (Umberson, 1987). Sociala relationer kan därmed verka hälsofrämjande på både kost- och motionsvanor.

## **Teoretiska begrepp och modeller**

Studien har en fenomenologisk ansats som innebär att kontexten kring ett fenomen är viktig för dess betydelse (Rosberg, 2012). Att använda en fenomenologisk utgångspunkt innebär att flera individers upplevelse av ett fenomen utgör en beskrivning för att få fram kontexten, eller den underliggande meningen av fenomenets innebörd (Miller & Salkind, 2002). Genom att hitta gemensamma enheter ur fraser från individers redogörelse i exempelvis en intervju beskrivs den underliggande meningen (Moustakas, 1994). Sedan analyseras dessa utifrån det sammanhang eller den situation som individen befann sig i för att få en fördjupad bild av hur individen upplevt fenomenet (Moustakas, 1994).

Respondenterna i studien gavs möjlighet att själva beskriva sin upplevelse av måltider i relationen som fenomen för att få fram meningen den har för människans levda erfarenheter. Syftet var att få fram det som utmärker fenomenet matval och måltider i relationen genom att respondenterna fick möjlighet att ge detaljerade beskrivningar av sina egna och deras gemensamma upplevelser som par (Miller & Salkind, 2002).

## Metod

I detta avsnitt beskrivs studiens design, urval, datainsamling och analys. Eftersom studiens syfte var att undersöka förhandlingen kring matval i den romantiska parrelationen valdes kvalitativa semistrukturerade intervjuer som metod. Intervjumaterialet analyserades i en kvalitativ innehållsanalys där mening och innebörd som dessa matval har på livsvärlden togs ut, samt hur dessa skapats genom erfarenheten av mat och måltider i relationen (Lundman & Graneheim, 2012).

## Design

Studien har en deskriptiv design där kvalitativa intervjuer genomfördes med par samt enskilda personer som lever i en parrelation. Den fenomenologiska ansatsen valdes eftersom det ger en djupare förståelse för hur deltagarna upplever måltiderna i relationen utifrån sina levda erfarenheter (Moustakas, 1994). Det tydliggör även vilken mening det har på deras liv och vad som utmärker själva förhandlingen. Att genomföra kvalitativa semistrukturerade intervjuer bidrar även till möjligheten att ha ett flexibelt intervjuschema och ställa följdfrågor som tillåter deltagaren att utveckla och fördjupa sina svar (Bryman, 2011).

## Urval

Urvalet för studien har till viss del gjorts utifrån ett målstyrt urval. Detta innebär att urvalet utgår från målet med forskningen så att frågorna kan besvaras (Bryman, 2011). Målgruppen för studien var individer mellan 20-30 år som hade en romantisk relation där de bodde tillsammans med sin partner, antingen i ett samboförhållande eller gifta och hade gjort detta under minst ett år men högst tre år. Deltagarna rekryterades genom sociala medier där intervjuaren inte hade någon personlig relation till deltagarna. Det slutliga urvalet bestod av fem kvinnliga deltagare mellan 20-30 år och tre manliga deltagare mellan 20-30 år, där tre av dessa var par (se Tabell 1). De två övriga deltagarna intervjuades enskilt eftersom deras partner valde att inte ställa upp. Kriterierna som sattes upp för studiens urval var åldersintervallet, individernas relationsstatus, att paren ännu inte hade några barn och att de bott tillsammans i minst ett år. Kriterierna för urvalet sattes upp för att individer i en längre relation än ett år ansågs ha erfarenhet av situationer som kan vara intressanta för studiens syfte. Det skulle även vara tillräckligt nära i tid för att intervjudeltagarna skulle minnas sina tidigare vanor innan relationen. Genom att välja individer med olika sysselsättning och utbildningsbakgrund gavs även en större variation av erfarenheter. Eftersom tre av intervjuerna skedde med båda parterna i relationen samtidigt gavs även en bredare förståelse för hur förhandlingen går till, där inte enbart den ena individen i förhållandet får dela med sig av sina upplevda erfarenheter. Samtliga av intervjudeltagarna hade någon form av sysselsättning (se Tabell 1). Intervjupersonerna kodades som IP 1-5 där paren kodades till 1, 2 och 3 (K) och (M).

Tabell 1. Presentation av deltagarnas ålder, sysselsättning och relation.

Intervjudeltagare (kod)	Kvinnliga	Sysselsättning	Manliga	Sysselsättning
Par 1 (IP 1)	Kvinna, 21 år	Vårdbiträde, kostutbildning	Man 21 år	Byggarbetare
Par 2 (IP 2)	Kvinna, 29 år	Butiksbiträde	Man, 27 år	Försäljare
Par 3 (IP 3)	Kvinna, 23 år	Högskolestudent	Man, 25 år	Högskolestudent
Enskild person (IP 4)	Kvinna 23 år	Träningsinstruktör, kostutbildning	Sambo med man, 23 år	
Enskild person (IP 5)	Kvinna, 23 år	Personlig tränare, kostutbildning	Sambo med man, 23 år	

## Datainsamling

Samtliga intervjuer genomfördes muntligt vid personlig kontakt. Intervjutillfällena bokades in i förhand och respondenterna fick själva välja tid och plats. Intervjuerna spelades in genom inspelningsfunktion i mobiltelefon och på dator och transkriberades efter varje genomfört intervjutillfälle. Intervjufrågorna formulerades för att täcka in studiens syfte och frågeställningar (se Bilaga 1).

Vid utformning av intervjuguiden användes frågeställningen och Food choice process model av Sobal & Bisogni (2009) (se Bilaga 1). Vid frågeformuleringen har även den fenomenologiska ansatsen tagits i beaktning då flera frågor behandlar olika aspekter av individens erfarenhet och upplevelse av matvalen och måltiderna i relationen. Frågor kring hur matvanorna var innan relationen och hur de utvecklats i samband med relationen ställdes under intervjuerna. Även hur respondenterna upplevde att kostvanorna förändrats och påverkats av relationen och deras partner (se Bilaga 1). Intervjuguiden följde inte ett strikt frågeschema utan användes som bas för att få liknande struktur i samtliga intervjuer. Frågorna är formulerade så att intervjupersonernas upplevelse av de områden som frågeställningen berör skulle behandlas (Bryman, 2011). Varje intervjutillfälle varade mellan 30-60 minuter. Intervjuerna ägde rum i hemmiljö, detta säkerställde att inspelningsfunktionen fungerade på bästa sätt och intervjudeltagarna kände sig bekväma med att ingen utomstående kunde ta del av det som säs (Bryman, 2011).

## Analys av data

Analysen av intervjuerna började med att inspelningen först lyssnades igenom en gång, därefter skedde transkriberingen av intervjuerna ordagrant och sedan lyssnades det igenom ytterligare en gång för att inte missa någon viktig information. Innehållet analyserades sedan enligt en kvalitativ innehållsanalys och kodschemat blev totalt 46 sidor. Först lästes all text igenom i sin helhet för att få en uppfattning om innehållet. Sedan fördes detta in i ett kodningsschema utifrån meningsbärande enheter, kondensering, kod och kategori för att synliggöra skillnader och likheter i texten (Lundman & Graneheim, 2012). För att identifiera gemensamma kategorier användes överstrykningspennor i olika färger där en färg representerade en gemensam kategori. Kategorierna namngavs sedan efter innehållet och

eftersom det inte fanns några förutbestämda kategorier kom dessa till under analysprocessen. Kategorierna placerades sedan in i tre teman som ramar in de 13 kategorierna (se Figur 2).

## **Metodologiska överväganden**

Innan varje intervju informerades deltagaren om de etiska principerna för en vetenskaplig studie (Bryman, 2011). De intervjuade fick godkänna inspelning och citering av det insamlade materialet och upplystes om att deltagandet var helt frivilligt och anonymt. Deltagarna blev även informerade om att de när som helst fick avbryta sin medverkan om dem önskade detta samt att all insamlad data endast kommer att användas i syfte för studien. Personuppgifterna från deltagarna har även antecknats på ett sätt så att det inte går att identifiera enskilda personer av utomstående genom kodning. En semi-strukturerad intervju kännetecknas av att man enbart till viss del följer ett intervjuschema (Bryman, 2011). Detta underlättar även för att kunna jämföra intervjusvar med varandra, trots att intervjusvaren är mer fria med betoning på respondentens egna erfarenheter och tolkningar (Bryman, 2011).

Att översätta respondentens levda erfarenheter till ord kan vara en problematisk aspekt i kvalitativa intervjuer med fenomenologisk ansats (Rosberg, 2012). Det kräver en förmåga att kunna se bortom de språkliga begränsningarna för att förstå respondentens förklaringar. Det krävs även att man har möjlighet att kunna tolka den levda erfarenheten och sätta sig in i respondentens situation, även om man inte har någon egen tidigare erfarenhet eller förståelse för området. Detta kan vara en kritisk aspekt vid analysen eftersom förståelse, tolkning och värdering av intervjusvaren kan påverka analysen av resultatet. För att begränsa detta utvecklades frågorna så att deltagarna fick möjlighet att utveckla och reflektera kring sina svar med följdfrågor.

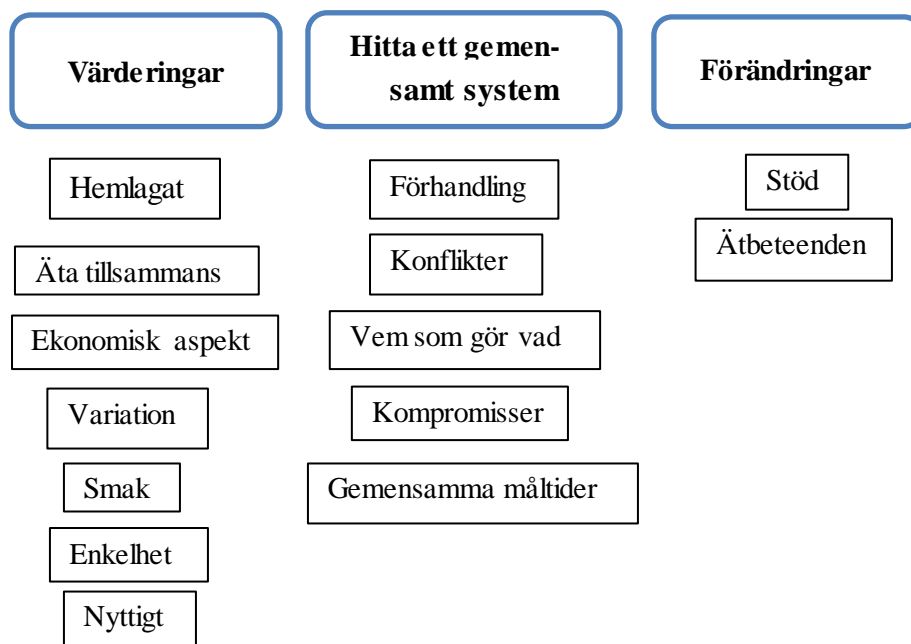
## **Etiska överväganden**

Genom att utgå ifrån de fyra etiska principerna för forskning presenterades information gällande studien så att deltagarna själva förstått innebörden med att delta och vilka möjligheter som finns att avbryta sin medverkan (Bryman, 2011).

Eftersom individerna som deltog i studien är över 18 år kunde de själva bestämma över sin medverkan och ge sitt samtycke till att delta i studien. Åsikter och tankar som intervjudeltagaren har delat med sig av har inte värderats för att ge en vinklad bild av de ursprungliga svaren. Vid funderingar kring otydliga redogörelser i det transkriberade materialet har återkoppling till intervjudeltagarna säkerställt att detta undvikits. Under intervjuerna kunde individerna delge känslig information gällande sig själva, sin hälsa eller sin relation. För att undvika att individen upplevde en känsla av att ha "sagt för mycket" tillfrågades alltid deltagaren ifall det var något han eller hon ville utesluta i sammanställningen från sina intervjusvar. De fick även kontaktuppgifter för att kunna ställa frågor även efter intervjutillfällena.

## Resultat

Resultatet från intervjuerna med paren och individerna i en parrelation redovisas utifrån tre teman med gemensamma kategorier som identifierats i analysen (Se Figur 2). Dessa var Värderingar som innefattar individernas och parens olika värden vid matval och måltider. Det andra temat var att hitta ett gemensamt system som förklarar parets förhandling, konflikter och kompromisser vid de gemensamma måltiderna. Det sista temat var Förändringar som omfattar kategorierna stöd och ätbeteenden i relationen. I kategorierna presenteras citat ur intervjuerna som belyser kategoriernas innehåll. Fördelningen av citaten är 11 från manliga deltagare och 22 från kvinnliga deltagare, för att få en spridning baserat på fördelningen av andelen kvinnor och män som deltagit i studien.



Figur 2. Centrala teman vid förhandling kring mat och måltider i en romantisk parrelation.

### Värderingar

Intervjudeltagarna beskrev alla olika värderingar gällande mat och matval. Några kategorier som var genomgående värden för alla intervjupersoner var hemlagad mat, att äta tillsammans och att maten man åt var varierad, enkel och smakrik. En annan aspekt var att ekonomin spelade roll vid inköp av livsmedel och att maten var nyttig och hälsosam, detta gällde främst kvinnorna. När paren förhandlade kring måltiderna användes dessa värden dels som utgångspunkt för matvalen. Några av dessa värderingar var paren överens medan andra var mer individuella och det var även dessa man kompromissade med för att hitta gemensamma strategier i matsystemet. När paren värderade maten olika kunde det även leda till konflikter. Här exemplifieras en konversation mellan två partners om förhandlingen kring värderingar:

- Vi brukar äta mest gott va? (IP 1, K).
- Ja eller vällagad kost eller mat i all ära tror jag tycker jag i alla fall är väldigt viktigt (IP 1, M).
- Ja, och så priset tittar vi ju självklart på också. Men vi använder mycket kryddor och sådant för att göra det gott (IP 1, K)

- Ja eller ofta de råvarorna vi känner att det här kostar för att det ska smaka gott så köper vi det ändå /../ Vissa produkter väljer vi billigare och andra som vi värderar mer då som kanske kött eller kyckling kan vi köpa dyrare för då blir det bättre (IP 1, M).

### *Hemlagat*

Paren värderade hemlagad mat som bra mat och det var också detta man eftersträvade vid varje måltid. Många hade med sig detta från sin uppväxt och den hemlagade maten förknippades ofta med bra, god mat. Detta var även ett sätt att spara pengar och att man gjorde det för att det var roligt eller intressant. För männen var det viktigt att äta hemlagat eftersom man hade större möjlighet att bestämma själv hur mycket av respektive komponent i måltiden som man ville ha uppdukat på sin tallrik.

### *Äta tillsammans*

Middagen var en viktig måltid att äta tillsammans. Måltiderna delades tidigare med familjemedlemmar och blev en naturlig del av det vardagliga livet tillsammans med sin partner. Flera av paren menade att man ofta väntade på varandra om man kom hem olika tider enbart för att kunna äta denna måltid tillsammans. Middagen presenterades som den sista eller näst sista måltiden på dagen. Vid matlagningen så var det oftast mannen som tillagade köttet och kvinnan som dukade fram, diskade och tillagade tillbehören som potatis, ris och grönsaker. Att äta tillsammans var en uppskattad del i förhållandet och då man hade möjlighet åt man gärna fler måltider tillsammans än enbart middagen.

Vi prioriterade att äta tillsammans givetvis, för vi valde ju att laga mat åt varandra eller till varandra (IP 1, M).

Det bara är så, det är såhär självklart att kan vi äta tillsammans så är det klart att vi äter tillsammans, faktiskt (IP 4).

### *Ekonomisk aspekt*

En av värderingarna som samtliga par nämnde var en ekonomisk aspekt av livsmedelsinköpen. Man värderade att äta hemma eftersom detta var ett sätt att spara pengar. När de åt ute på restaurang blev dem ofta besvikna på maten och därför ansågs det vara onödigt att lägga pengar på. I de fall man handlade mat ute så tog man med sig den hem och åt tillsammans i hemmet. Samtliga kontrollerade priset när de handlade och ofta värderades matens pris mot dess kvalitet eller smak, där paren valde att lägga mer pengar på kött och kyckling eftersom det ansågs viktigt för att få en bra råvara. Vissa livsmedel hade större betydelse än andra gällande den ekonomiska aspekten och flera nämnde att de tittade på erbjudanden för att planera måltiderna när man handlade.

### *Variation*

Att äta varierad mat var en viktig faktor och det som oftast nämndes var variation av olika köttslag som kött, fågel och fisk. Många upplevde att de oftast åt ganska lika maträtter varje dag och att det fanns några som dem alternerade mellan. Flera av paren utgick ifrån veckans erbjudande i sin lokala mataffär för att sedan förhandla vad de skulle äta för att få en varierad kost. Här exemplifierar ett par hur man tillsammans går tillväga för att göra sina livsmedelsinköp:



- Alltså vi brukar typ kolla vad som är på erbjudande i vår butik, ibland finns det ju riktigt bra grejer och då utgår man lite utifrån det vad man kan göra med det och så. (IP 3, K)
- Ja, vi brukar diskutera i butiken och ibland planerar vi hemma efter vad som är slut i skåpen och behöver fyllas på och så. Sådant som vi båda använder mycket, som kryddor och ägg. Annars är det typ att vi köper sådant på erbjudande som vi ändå kan laga mat med. Eller så köper vi var för sig det vi vill ha ifall det råkar vara billigt. Ibland får man ju infall att göra något nytt men det är enklast att äta samma saker typ men ändå varierat. (IP 3, M).

### *Smak*

Smaken var en annan viktig del av maten. Att maten var god var väldigt viktigt för en del av deltagarna, medan det för andra var andra aspekter av maten som värderades högre, till exempel att det var hälsosamt. Vissa komplement adderades till måltiden för att ge bättre smak, ett exempel på detta var kryddor. Att maten var god och att man fick äta sådant man tyckte om var viktigt för att känna sig tillfreds med måltiden. Här exemplifierar en respondent hur hon överväger matval utifrån olika värden:

Jag gillar ju att äta sådant jag tycker är gott men alltså jag kan absolut äta något jag inte tycker är gott ifall jag vet att resultatet blir det jag vill (IP 5).

### *Enkelhet*

Samtliga av männen nämnde att enkelhet i maten var viktigt, den fick inte vara så komplicerad. Flera av kvinnorna upplevde att mannen inte hjälpte till med matlagningen ifall det inte var en enkel maträtt att laga, vilket ledde till en begränsning när de ville förändra sina egna matvanor. Flera berättade att de tyckte om att prova nya saker med maten och att det var viktigt med förnyelse. Detta upplevdes inte lika viktigt hos männen som värderade högre att äta enkel mat som man kände igen. När kvinnan ville introducera ”ny” mat upplevde mannen den ofta som komplicerad och ”svår” vilket resulterade i att det var upp till kvinnan att laga till detta. Att maten var enkel ansågs även vara ett sätt att kunna laga mat fort, något som ofta kopplades ihop med känsla av hunger. Vid brist på tid upplevde flera att maten blev av sämre kvalitet. Under helgerna tog sig paren längre tid till att laga mat, framförallt på söndagar. I övrigt upplevdes inte maten under helgdagar märkbart annorlunda jämfört med veckodagarna, utom att man åt mer utrymmesmat som snacks eller lagade mindre mat då man ofta åt ute eller var iväg på annat håll.

### *Nyttigt*

Flera av kvinnorna betonade betydelsen av att maten var hälsosam och nyttig. När intervjupersonerna fick frågan kring vad de brukade äta nämnde kvinnorna mycket fågel och fisk, grönsaker och fullkornsprodukter. När männen fick frågan kring vad de brukade äta nämndes ofta husmanskost som bacon, köttbullar, korv och pasta. För att kunna äta hälsosamt letade kvinnorna ofta efter recept eller tänkte på detta när man åt ute på restaurang. Det var viktigt med näringsaspekten, men vissa saker som inte ansågs vara nyttiga åts för att det var gott, detta var till exempel godis och glass. Detta var särskilt accepterat under helgdagarna. Att äta hälsosamt var viktigt för att må bra och flera intervjupersoner gav detaljerade beskrivningar gällande matens betydelse för deras eget välmående.

För mig är det viktigaste att det är hälsosamt tror jag, jag har typ lärt mig att tycka om allt som är nyttigt (IP 3, K).

Jag vill ju äta hälsosamt med inte för mycket socker, inte för mycket fett och så och ja typ skräp. Så det är ju väldigt viktigt. (IP 4).

## Att hitta ett gemensamt system

I relationen beskrev samtliga intervjudeltagare situationer där de försökt sig på att hitta ett gemensamt system för måltiderna och matvalen eftersom det underlättade att ha rutiner. Flera beskrivningar gavs gällande hur de kom fram till vad dem skulle äta vid gemensamma måltider samt kring förhandlingen vid olika matsituationer. Även konfliktrelaterade situationer som maten och måltiderna kunde bidra till nämndes återkommande och strategier som användes för att försöka undvika detta. Avsnitten nedan beskriver dessa kategorier mer ingående.

### *Vad man ska äta*

Det fanns olika områden som behandlades gällande vad paren skulle äta. Om paren skulle handla mat själva så diskuterade de ofta tillsammans fram lämpliga måltider, alternativt fick båda partnerna ge förslag på vad dem skulle äta och sedan kompromissade man fram ett beslut. Ifall det inte var möjligt att komma fram till ett gemensamt beslut så beslutade oftast kvinnan om lämpliga måltider. Här beskriver en kvinnlig respondent hur hon förhåller sig till hennes partners förslag:

Nej men om han säger ett förslag och jag tycker det är dåligt så säger jag nej (IP 5).

Om paren utgick ifrån recept gällande vad de skulle äta så brukade dem anpassa detta till ifall någon av partnerna hade allergi eller någon specifik smakpreferens, till exempel att man inte åt fisk och skaldjur. I början av förhållandet lagade man sådant som man var van vid från uppväxten innan man hittat sådant som passade båda partners. Det var lättare att vara överens om sådant som båda tyckte om, men när den ena partnern inte tyckte om ett specifikt livsmedel ledde det ofta till att detta uteslöts i dem gemensamma måltiderna. Det som paren oftast var överens om gällande vad skulle äta vid måltiden var kött eller kyckling. En av deltagarna beskrev hur de som par kom fram till gemensamma maträtter på följande sätt:

*../ Och då använder vi ju deras webbaserade recept helt enkelt och då på veckorna måndag till fredag brukar vi ju köra billiga veckan eller vad det kallas som är kalas och letar fram mellan alla deras sidor med recept och då hittar några och väljer ut några som vi tycker passar bra../ (IP 1, M)*

När paren gick ut och åt så var det oftast kvinnan som fick bestämma vad de skulle äta eftersom det var svårt för paren att enas om vilken restaurang man skulle gå till. Detta var särskilt vanligt ifall kvinnan ville ha på något speciellt, i annat fall fick mannen bestämma. Som en kvinnlig deltagare beskrev: ”När jag har bestämt mig för någonting så är det svårt med något annat. Och sen har vi sådana dagar då jag är jättelätt och han får bestämma precis vad som helst. Men det är oftast jag som bestämmer. Eller så säger jag att nej men bestäm du och så får han göra det. Så jag är rätt pedagogisk, nej men jag är ganska lätt att ha och göra med.” (IP 5). Det var även en aspekt som paren nämnde som ofta lett till konflikt och därför fick kvinnan nästan alltid bestämma. Eftersom paren ibland hade olika smakpreferenser och värderingar av livsmedel ledde detta ofta till konflikter, vilket beskrivs mer ingående i

avsnittet konflikter nedan. En intervjudeltagare beskrev en ekonomisk aspekt av att få välja det man ville äta när man skulle köpa färdigmat på följande vis:

Det är väl så om jag vet vad jag vill ha så är det oftast jag som bestämmer och då går han med på det för han orkar inte tjafs för att när jag är sugen då är jag sugen på det och vill inte ha något annat för då blir jag så här att ja men då kan jag lika gärna äta hemma för varför ska jag sitta och äta kebab när jag är sugen på indiskt? Då är det bara onödiga pengar känner jag (IP 4).

### *Förhandling*

Förhandlingen kring vem som skulle göra vad vid måltiderna upplevdes ganska självklar när man åt tillsammans. Samtliga intervjudeltagare handlade mat tillsammans med sin partner och många hade viljan att planera innan man handlade om man gjorde större inköp. Vid mindre inköp köpte man oftast enbart det nödvändigaste som behövde fyllas på mer regelbundet, detta var till exempel yoghurt och bröd och då handlade man antingen tillsammans eller enskilt. Sådant som man visste att den andra partnern tyckte om köpte man mer av så att det skulle räcka till båda. Ofta var de mindre inköpen rutinmässiga och baserades på sådant man vanligtvis köpte när något började ta slut. För några av intervjudeltagarna fungerade det bra att planera tillsammans men för andra var detta något som även kunde bidra till konflikt eftersom man hade olika viljor att planera. Här exemplifierar en respondent hur planeringen fungerar i deras relation:

Han är en icke-planerare och jag är en planerare. Vilket krockar ganska mycket för att han gillar att handla för en dag och jag vill handla för flera veckor. Han vill gå ner och handla för en dag, men jag vill handla för en vecka (IP 5).

### *Konflikter*

Konflikter gällande maten upplevdes som ett återkommande problem i samtliga relationer. ”Vi har bråkade så himla mycket om mat och så där så man orkar liksom inte längre” (IP 3, M). Konflikterna grundade sig på olika situationer, det handlade dels om vad man skulle äta men även kring varandras ätbeteenden. Ofta var det något specifikt ätbeteende som nämndes under intervjuerna som den ena partnern störde sig på och upplevde som något som krävde en förändring. Dessa ätbeteenden förknippades ofta med negativa hälsoaspekter.

Och jag blev så trött på den där colan. Han drack ju liksom nästan två liter om dagen. Men till slut vart jag bara så här ”den kommer inte in här”. Så har han ju gått ner ganska mycket i vikt nu (IP 5).

95 % av vårt tjafs är ju på grund av maten. Resten är typ så här hushållssysslor (IP 2, K).

Flera av de intervjuade diskuterade kring sin egen hunger och hur deras humör förändrades så att dem blev irriterade när de upplevde känslan av att vara hungrig vilket ledde till konflikter. Eftersom deltagarna var medvetna om att det ofta bidrog till konflikter så försökte man undvika situationer till följd av hunger genom att äta något som gick fort att tulla.

././Jag är ju en sådan här som blir sur om jag blir hungrig, och det är han också så då går vi runt och då bara bråkar vi ju och då behöver vi bara hitta något att äta snabbt (IP 4).

Vi bråkar tills vi väl äter sen när vi har ätit då har ingenting hänt längre då är allting jättebra igen. Det är oftast hunger som gör det för oss (IP 2, M).

### *Kompromisser*

Kosten ansågs i vissa relationer ha förändrats avsevärt sedan de blev tillsammans medan en av respondenterna inte upplevde en märkbar förändring förutom att man anpassar sina måltider och matval mer till den andre. Många av respondenterna menade även att de var tvungna att anpassa maten efter vad den andra tyckte om, annars fick man erhålla mycket klagomål från sin partner. Att paren hade olika smakpreferenser upplevdes inte som ett stort problem eftersom man ofta kompromissade fram ett gemensamt beslut kring måltider. Ett av paren hade ett annat sätt att kompromissa kring måltiderna och respondenten förklarade detta:

Men vi lagar alltid mat eller ja försöker laga mat så att vi kan äta samtidigt men eftersom vi typ inte alls tycker om samma saker är det rätt omöjligt att laga likadan mat (IP 3, M).

### *Gemensamma måltider*

I flera av paren var det en av partnerna som inte åt fisk och skaldjur, vilket medföljde kompromiss i form av olika maträtter eller att detta uteslöts helt i de gemensamma måltiderna. Det ansågs delvis vara negativt eftersom det upplevdes som viktiga livsmedel.

Oftast brukar vi ju hålla oss mellan att ta bort fisken helt, vilket inte är superbra egentligen tycker jag men hon tycker att det är desto bättre (IP 1, M).

Maten upplevdes till viss del bli en begränsning även när den ena partnern har en allergi. Betoningen på detta var sällan att det haft en negativ inverkan på de egna matvalen och måltiderna utan kompromisser till följd av att man ville äta tillsammans. Detta gällde främst middagar, då man vid övriga måltider oftast hade andra alternativ eftersom man mer sällan åt lika vid andra måltider. Ett alternativ till kompromisser gällande partnerns olika smakpreferenser var att man tillagade en måltid med gemensam bas för att sedan komplettera med önskade tillbehör eller ta bort något ur måltiden som inte passade de individuella smakpreferenserna.

- Tycker du att jag valt maträtt så brukar du göra den till din egen liksom (IP 1, K).
- Ja, sen kan det ju bli så att vi äter olika måltider eller så när vi äter tillsammans att hon äter kyckling eller Quorn eller någonting och jag äter tonfisk exempelvis (IP 1, M).

Detta var dock inte lika vanligt som att utesluta ett sådant livsmedel helt ur den gemensamma måltiden eftersom det ansågs ta mycket tid och vara komplicerat att laga två måltider samtidigt. Ifall båda partnerna hade väldigt olika kosthållning innan de blev tillsammans var upplevelsen att man sällan fann en måltid som båda var helt tillfredställda med. Dock nämnde flera att de var villiga till att försöka sig på att äta livsmedel som man tidigare inte provat eller inte tyckt om, ifall detta var något ens partner värderade högt. Detta gav dock olika utfall, för vissa hade detta lett till att partnern börjat inkludera detta i kosthållningen. I andra fall medföljde detta ett livsmedel som exkluderades i de gemensamma måltiderna till följd av att man inte tyckte om det.

## **Förändringar**

Flera av deltagarna hade velat förbättra sina matvanor i relationen men upplevt att det på grund av bristande stöd från partnern blivit svårt och efter ett eller flera kortvariga försök hade man istället gett upp. En annan aspekt som var viktig för att genomföra en förändring var

upplevelsen av att förändringen hade ett mervärde och att det skulle bli en stor förändring av att ändra något i sin kost. Ifall önskan om att förändra matvanorna fanns men att effekten av det inte gjorde så stor skillnad på det fysiska välmående så ansågs det inte vara ett tillräckligt stort problem för att behöva göra något åt det. En deltagare förklarar hur hon upplever att hennes partner påverkar henne när hon försöker förändra sin kost:

Det har ju varit i perioder när jag har varit att nu ska jag äta såhär och då har ju han varit bara ”men gör det då” men då klagar han ju bara för att han tycker det är äckligt. Så han bara ”men det är klart jag ska äta det” om jag försöker göra nyttigt eller äta vegetariskt eller så. Men sen börjar han bara klaga igen i alla fall för att han inte tycker att det är gott. Bara ”men åh ska vi äta kikärtor igen”. Så det är svårare när jag får sådana perioder eller idéer men det brukar ju inte hålla så länge (IP 4).

### *Stöd*

För att kunna genomföra en förändring i relationen nämndes stöd som en av de viktigaste aspekterna. Både att ge stöd och motta stöd från sin partner var viktigt, särskilt om det enbart var en av partnerna som skulle genomgå en förändring. Ifall den ena partnern hade valt att följa en diet nämnde flera att de själva kanske inte skulle följa samma diet men att dem skulle stötta sin partner i det. Ifall en av partnerna upplevde en aspekt av sin kost som ett hälsoproblem var det oftast detta som gjorde att man ville göra en förändring i maten. Detta var mer vanligt förekommande som problem hos kvinnorna än hos männen. Ifall det var kvinnan som led av ett hälsotillstånd som berodde på maten var det större chans att hon ville göra något åt det än ifall det var mannen som var drabbad. En av intervjudeltagarna beskrev att hennes partner haft problem med hälsan under en längre period utan att göra något åt detta och gav följande redogörelse:

Han upplever ju inte det som ett problem vilket gör att varför ta bort någonting som egentligen inte ens finns. Jag tycker ju att det är ett problem men för han funkar det ju liksom. Så för att vi båda skulle göra en förändring så skulle det ju vara att han tycker att det inte funkar. Nej men han är ju typ van. Han skulle ju behöva prova på ett liv utan problem i två veckor då tror jag han skulle gjort en förändring (IP, 5).

Det var även beroende av hur mycket problemet upplevdes påverka ens liv. Ifall det enbart var vissa livsmedel som påverkade ville man undvika att äta detta eller äta mindre av det. Styrkan i motivationen handlade till stor del kring hur mycket det upplevdes påverka hur man mådde. Flera upplevde att det skulle bli en stor begränsning av att sluta med vissa livsmedel som de egentligen trodde behövdes, eftersom det var gott. Flera av de intervjuade upplevde att de ofta fick ett verbalt stöd av sin partner, som sedan inte följdes upp i handlingarna. Att ha en gemensam målsättning betonades vara viktigt för att ha möjlighet att genomföra en förändring, eftersom det skulle förenkla matvalen och måltiderna.

Det hade varit lättare om han peppade för jag tror att det brister dem dagarna jag är trött och hungrig för då blir det att jag bara nej men nu tar vi något snabbt för jag orkar inte hålla på och baka nytt bröd eller laga mat. Nu blir han ju glad och bara ”åh men vad bra nu äter vi pizza istället” (IP 4).

## *Ätbeteenden*

Flera upplevde en stor påverkan av den andres ätbeteenden. I flera avseenden påverkade ätbeteendet hos partnern hur individen själv åt. Det bidrog både till att man började äta annorlunda mot vad man egentligen ville men även att man försökte påverka sin partner till att äta annorlunda. Särskilt upplevde kvinnorna att deras partner hade en negativ påverkan på deras matvanor. Det handlade dels om mängden mat, där man blev påverkad av ifall partnern åt mindre än en själv men även ifall man försökte ändra sina matvanor när den andra inte gjorde det. Gällande vad själva måltiden innehöll så upplevde både männen och kvinnorna att det oftast var kvinnorna som påverkade männen mer än tvärtom. Ofta var det då något specifikt livsmedel som nämdes.

Jag har försökt få honom att ändra sig lite eftersom han åt så sjukt onyttigt förut med typ chips varje dag. Nu äter han typ aldrig det men jag blir fortfarande trött på all mjölk och vitt bröd typ, det är ju verkligen inte nyttigt (IP 3, K).

Jag har ju alltid ätit väldigt nyttigt och sådär men det blir ju mer onyttigt och oregelbundet typ (IP 2, K)

Har han handlat eller har han köpt typ en portionsglass ja men typ en magnum till sig själv så gör det ingenting. Men om han typ har handlat något som jag verkligen gillar ja då påverkar det mig. För om jag försöker att inte äta och han kommer hem med något. Då får han äta i bilen (IP 5)

Jag åt rätt enkel mat, alltså typ färdiga grejer som pommes i ugn och Mamma Scans köttbullar. Visst äter jag fortfarande sådant ibland men det är mindre nu, jag har nog blivit påverkad till att äta bättre (IP 3, M)

## Diskussion

### Metoddiskussion

En styrka med att arbeta utifrån en fenomenologisk ansats är att man får en djupare förståelse för innebörden med subjektiva, mänskliga livsvärldar utifrån människors levda erfarenheter (Rosberg, 2012.) Eftersom intervjuguiden till stor del bestod av öppna, reflekterande frågor gavs individen möjlighet att utveckla sina svar och fundera över sina erfarenheter. Till stor del fokuserar frågorna i intervjuguiden på individens och parens upplevelse kring matvalen och måltiderna i relationen. Ett exempel på detta är intervjufrågorna hur deras vardagliga rutiner ser ut samt hur dem upplever att kosten förändrats sedan de blivit tillsammans (se Bilaga 1). Under analysprocessen sammanställdes koder och teman utifrån intervjumaterialet från samtliga intervjuer för att få fram den gemensamma kontexten av förhandlingen kring mat och måltider i en relation (Moustakas, 1994).

En fördjupning kring individernas upplevelse av måltider i relationen som fenomen gav en bättre grund för analysen. Att genomföra kvalitativa intervjuer innebär att svar från deltagarna är innehållsrika, trots att frågorna som ställs är tydliga och enkla (Bryman, 2011). Kvalitativa intervjuer valdes för att få en fördjupad bild av individens upplevelse och levda erfarenhet. Vid en större enkätundersökning hade det varit möjligt att få fram koncisa svar från fler deltagare men genom intervjuer fanns möjlighet att utveckla frågorna under intervjutillfället

för att få mer djupgående och utvecklade svar, något som är svårt vid enkäter (Bryman, 2011). Vid enkätfrågor finns även en möjlighet att deltagaren tolkar frågan annorlunda mot vad som var tänkt. Det kan dock vara lättare för deltagaren att svara ärligt eftersom man inte har någon personlig kontakt med den som ställer frågorna (Bryman, 2011). Genom intervjuer var dock möjligt att få större förståelse för hur förhandlingen kring matvalen och måltiderna gick till hos de par som intervjuades tillsammans, vilket hade kunnat vara svårare vid en enkätundersökning. Ifall metoden med fokusgruppsintervjuer med flera par samtidigt hade diskussionen bland pars olika erfarenheter och upplevelser varit intressant att analysera. Fokusgruppsintervjuer kan dock vara svåra att sätta samman och leder ofta till bortfall (Bryman, 2011). På grund av ämnet som undersöktes ansågs individuella intervjuer med par som ett bättre alternativ eftersom det ansågs vara en bra möjlighet för att ställa följdfrågor och uppmuntra deltagarna att utveckla sina svar (Bryman, 2011).

Gällande val av antal intervjupersoner är motivet att tre par bedömdes vara tillräckligt många för att ge varierade svar och en bredare analys av individernas upplevda erfarenheter. Resurserna som krävs för ett större deltagarantal var även en begränsning i studien. En avgränsning i urvalet var att intervjudeltagarna skulle bo tillsammans och ha varit tillsammans i minst ett år för att de skulle hunnit få erfarenheter av förhandlingar kring måltiderna och hur man gemensamt kommer fram till olika matval. Eftersom samtliga par bott tillsammans mellan ett och tre år var förutsättningar för att jämföra svaren mellan deltagarna lika. Deltagarna fick själva möjlighet att välja var och när intervjutillfällena skulle genomföras, vilket underlättade för deltagandet. Detta stärker även den ekologiska validiteten eftersom studien utgår ifrån deltagarnas naturliga miljö.

När intervjuunderlaget utformades användes till viss del Food choice process model (Sobal & Bisogni, 2009). Detta för att få en uppfattning kring faktorerna som styr de gemensamma matvalen och analysera hur olika värderingar används i förhandlingen kring måltider i relationen. Frågorna utformades även för att ge deltagarna möjlighet att reflektera kring sin egen upplevelse och sina åsikter kring måltiderna och matvalen, ett exempel på detta är en fråga om ifall individen upplevde att matvanorna förändrats sedan paret blivit tillsammans. Under intervjuerna ställdes även frågor till paren hur de kom fram till gemensamma matval och vem som gjorde vad vid respektive måltid. Detta för att få en uppfattning av hur paren interagerade med varandra vid måltiderna för att komma fram till ett gemensamt beslut. Trots att intervjuerna följde ett intervjuschema var frågeföljden flexibel och utformades för att deltagarna skulle ha möjlighet att fördjupa sina svar.

Eftersom intervjuerna skedde via personlig kontakt kan detta ha påverkat respondenternas svar och vilja att dela med sig av privata åsikter. Paren som intervjuades tillsammans kan ha valt att svara på ett sätt som undvek att de hamnade i konflikt med sin partner eller på något sätt påverka relationen negativt. Ifall samtliga deltagare intervjuats enskilt finns en möjlighet att resultatet kunnat skilja sig. Eftersom två av de som intervjuades endast var en av partnerna kan detta ge en missvisande bild av hur förhandlingen egentligen går till. Frågorna är utformade på ett sätt för att inte värdera deltagarnas svar och för att inte leda eller rikta deltagaren mot att förklara ett specifikt beteende eller åsikt. Deltagarna ska inte känna att de vill formulera sina svar på sätt som kanske anses önskvärt utan dela med sig av sina egna

erfarenheter och upplevelser. Flera frågor ställdes för att omfatta olika vinklar av samma aspekt, för att ge en tydligare bild av individens enskilda uppfattning och gemensamt som par. Följdfrågor användes då intervjuvaret var otydligt, för att säkerställa att det som uppfattats var korrekt så att inga egna tolkningar av intervjudeltagarnas svar gjordes.

Svaren i intervjuresultaten anses tillförlitliga eftersom intervjudeltagarna ofta gav breda redogörelser kring situationer av sina personliga upplevelser. Under intervjuerna ställdes följdfrågor för att vidareutveckla deltagarnas svar för att skapa en djupare förståelse för personliga tankar och åsikter. Ibland under intervjuerna var det svårt att få en förståelse för vad intervjudeltagaren menade när svaren var vaga eller oklara. Speciellt fanns det situationer som beskrevs med osammanhängande redogörelser vilka var svåra att tyda i analysen. Intervjudeltagarna gavs ingen möjlighet att ta del av intervjumaterialet innan intervjun, dels för att de skulle reflektera under intervjutillfället och för att paren inte skulle ha möjlighet att formulera sina gemensamma svar i förväg. En nackdel med detta kan vara att intervjudeltagarna kunde gett mer utförliga svar ifall de fått ta del av intervjuschemat innan intervjuerna.

Ifall deltagarna hade svårt att tolka en intervjufråga gavs möjligheten att fråga vad som menades. Inga exempel på intervjuvar nämndes utan detta innebar enbart specifika ordförklaringar. Deltagarna gavs även möjlighet att i slutet av intervjun lämna synpunkter och ställa ytterligare frågor. Studiens reliabilitet är hög eftersom intervjudeltagarnas berättelser kring hur de själva upplevde måltiderna i relationen istället för att dem fick riktlinjer eller påståenden att svara på. Intervjuer är en metod med hög flexibilitet som gör det möjligt att anpassa frågor under intervjutillfället för att fördjupa deltagarens svar (Bryman, 2011).

En del av de individer som deltog i studien hade utbildning gällande kost och motion vilket kan påverkat motivationen till att delta i studien. Några hade även en vilja att göra en kostrelaterad förändring och detta kan även påverkat motivation till att delta. Detta kan även ge ett mervärde till deltagarna att uppmärksamma sina egna matvanor och hur relationen påverkar matvalen och motivationen till förändring. Genomgående i kvalitativ forskning finns det alltid aspekter gällande möjliga tolkningar. Trots att flera tolkningar kan vara giltiga för studiens resultat kan det även bero på forskarens egna värderingar och tolkningar som gör att resultaten skiljer sig (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Respondentvalidering har gjorts genom återkoppling med intervjudeltagare efter sammanfattning av intervjuerna. På detta sätt har egna tolkningar minimerats för att få fram det autentiska i intervjudeltagarens svar, vilket även är viktigt vid studier med fenomenologisk utgångspunkt (Miller & Salkind, 2002).

Den kvalitativa innehållsanalysen är användbar för att kunna hitta gemensamma kategorier i en text och därför ansågs den vara lämplig för analysen av intervjumaterialet (Lundman & Graneheim, 2012). Citat användes i beskrivningen av resultatet för att ge en mer detaljerad beskrivning av kategorierna vilket även stärker studiens representativitet. Området är även belyst utifrån olika intervjudeltagares erfarenheter. En nackdel med att använda denna metod är att det är tidskrävande eftersom materialet blev väldigt omfattande och ostrukturerat. En del data som inte passade in i någon kategori uteslöts eftersom det inte bidrog till att besvara studiens syfte.



Förförståelse kan till viss del vara en aspekt som påverkat resultaten i studien. Tolkningen av intervjumaterialet kan påverkas av tidigare erfarenheter, förutfattade meningar eller teoretisk kunskap om situationer och förhållanden som liknar den som intervjudeltagarna beskriver (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Detta kan även vara positivt för resultaten eftersom det även kan bidra till en djupare förståelse och analys av intervjudeltagarnas uppfattningar och värderingar (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012).

## Resultatdiskussion

### *Värderingarnas betydelse för förhandlingen*

I intervjuerna upptäcktes flera ätbeteenden och värden som hade stor betydelse för parens förhandling kring måltiderna. Flera värderingar som intervjudeltagarna beskrev var viktiga för att gemensamt kunna komma fram till matval vid olika tillfällen. För de allra flesta var det viktigaste att man åt middag tillsammans och att det bestod av en måltid som båda åt. Till följd av detta var hemlagad mat högt värderat eftersom man då hade större möjlighet att äta samma måltid, något som stämmer överens med resultaten av Kemmer, Anderson & Marshall (2002) där par i början av ett förhållande värderar att äta en gemensam middag som består av en maträtt som passar båda. Det fanns även en ekonomisk aspekt gällande maten som hade stor betydelse för många, där olika livsmedel och situationer värderades utifrån dess kvalitet och värde. Kemmer, Andersson & Marshall (1998) menar att det är vanligare att par börjar tillaga speciella måltider i hemmet istället för att gå ut för att spara pengar, något som kan vara en annan anledning till att paren ofta åt hemlagad mat. En intressant aspekt var att trots en stor ålderskillnad mellan paren upplevdes inga stora skillnader mellan deras erfarenheter av förhandlingen kring maten och måltiderna. En anledning till detta kan vara att samtliga parrelationer varat mellan 1-3 år.

Hur man värderade olika livsmedel och matval skiljde sig mellan individerna i paren och det var även dessa värderingar som ofta bidrog till att konflikter uppstod. Ifall mannen i förhållandet till exempel värderade att maten var enkel, var det stor sannolikhet att kvinnan upplevde en begränsning i att förändra de gemensamma måltiderna eftersom man var tvungen att ta hänsyn till att maten skulle vara enkel att tillaga. Annars kände hon ofta ett krav att själv laga all mat. För männen var det viktigast att maten var enkel men för kvinnorna var det viktigaste att maten var nyttig, något som ofta bidrog till att man behövde kompromissa måltiderna eftersom kvinnorna upplevde att männen ständigt klagade på maten om den var nyttig eftersom den inte var god. Kemmer, Anderson & Marshall (1998) förklarar att kvinnor ofta känner ett behov av att tänka på vad deras partner tycker om vilket innebär att måltiderna måste anpassas efter bådassmakpreferenser, något som kan påverka vad man väljer att tillaga eftersom man värderar att äta tillsammans. Detta kan även förklaras av resultatet som Bove et al (2013) presenterar med att par sparar tid genom att dela upp arbetet och laga en gemensam måltid.

Förhandlingen kring värderingar gällde främst middagar och när man åt separata måltider hade man större möjlighet att värdera utifrån de individuella preferenserna. Detta förstärker resultaten från tidigare studier i att man ofta väljer utifrån de individuella livsmedelsvalen när par äter separata måltider på grund av bekvämlighet (Bove et al, 2013). Att äta individuella

måltider under dagen bidrar även till färre konflikter gällande middagen bland par (Bove et al, 2013). Detta skiljde sig från intervjudeltagarnas upplevelser eftersom konflikter kring maten och måltiderna var väldigt vanligt i relationen. Vidare menar Bove et al (2013) att de individuella valen är viktiga i relationen eftersom man använder dessa för att hantera konflikter och lösa problem vid måltidsval. Detta kan sammanställas med att många par upplevde att de individuella smakpreferenserna var viktiga även vid gemensamma måltider, där man kompromissade måltiderna genom att utgå från samma bas men ändå sätta sin egen prägel på den gemensamma måltiden utifrån specifika komplement.

### *Vad förhandlar man kring*

Att utveckla gemensamma rutiner i förhållandet gjorde att matvalen förenklades vid olika tillfällen och man även fann gemensamma strategier för olika matsituationer. Dessa förändrades dock ständigt och berodde på situation och kontext i sammanhanget. Under helgdagarna var det flera som tyckte att det var ett tillfälle att unna sig. Detta är ett sätt för att underlätta matvalen i det gemensamma matsystemet genom att begränsa snacks och godis till enbart helger (Sobal & Bisogni, 2009).

Det var ofta kvinnan i förhållandet som hade det slutliga ordet gällande vad som skulle inhandlas och vilken maträtt som skulle tillagas. För kvinnor var ett av de viktigaste värdena med maten att den var nyttig och näringsrik. Männerna nämnde oftare att maten skulle vara enkel, god och gå fort att tillaga. Detta kan vara en anledning till att männen mer sällan kände att maten som kvinnan tillagade var ”god” och tillfredsställande. Genom att paren sammanväger varandras värden för att komponera en gemensam måltid, där valet ofta baseras på kvinnan vill kan detta påverka mannens upplevelse av måltiden (Sheperd & Rats, 2006). Bland par som dejtat under en längre period brukar gemensamma beslut oftast baseras på det som tidigare var kvinnans egna. Detta kan tyda på att mannen uppmuntrar kvinnan att ta ett beslut i början men behöver inte vara en varaktig ansvarsfördelning (Bonds-Raacke, 2008). Genom att studera hur förhandlingen skiljer sig över tid skulle detta vara en intressant infallsvinkel att studera närmare.

En intressant aspekt är att många deltagare i studien upplevde att man ständigt hamnade i konflikt gällande maten och måltiderna vilket stödjer tidigare forskningsresultat av Berge et al (2012). Konflikter uppstod även när man åt ute eller köpte mat ute, eftersom paren sällan kom överens om en restaurang som passade båda två. Då var det oftast kvinnan som fick bestämma. Detta motsäger resultatet som Bove et al (2013) presenterar om att konflikterna blev färre när paren åt färdigmat eftersom man då fick följa sina egna önskemål.

### *Förändringar och stöd*

Flera beskrev att stöd från partnern var viktigt för att kunna genomföra en förändring, även att båda hade liknande målsättning. De flesta upplevde att dem sällan fått tillräckligt stöd från sin partner för att kunna genomföra förändringar i sin egen kost och oftast var det kvinnan som ville förändra sina måltider och börja äta mer hälsosamt. En förklaring till detta kan vara att trots att mannens kosthållning ofta förbättras när relationen inleds så är det få män som ändrar få sin egen kosthållning om deras partner vill göra det (Radakovich et al, 2006).

Intervjudeltagarna som fick olika negativ påverkan av vissa livsmedel upplevde att deras

partner inte kunde relatera detta till sig själva och på så sätt inte gjorde någon stor ansträngning för att hjälpa till med problemet. Män är även mindre benägna att uppleva att de är utsatta för hälsorisker (Courtenay, 2000). När man upplever stöd från sin partner så är konflikterna ofta färre i relationen (Burke et al, 2012; Cramer, 2006). Rydén & Sydner (2011) menar att skillnaden mellan det känslomässiga och muntliga stödet ofta är stor och sällan överensstämmer med partners handlingar. Detta betonades av flera intervjudeltagare som menade att partnern ofta pratade på ett stödjande vis men att detta sällan stämde överens med hur partnern handlade. Eisenberg, Berge, Neumark-Sztainer (2013) förklarar att uppmuntran kan ha en negativ inverkan på hälsobeteendet och leda till ätstörningar och bantning hos partnern även om den upplevs ha en positiv underton. Eftersom ingen närmare analys gjordes av individernas BMI eller kroppsuppfattning går det endast att spekulera i om detta är något som påverkar deltagarnas upplevelse av partners påverkan.

Flera kvinnor uppmärksammade negativa ätbeteenden hos sin partner och försökte att förändra dessa genom att exempelvis begränsa partners intag av snacks. Courtenay (2000) förklarar att försöken till att förändra sin partners ätbeteende ofta förväntas ha ett positivt utfall för hälsan. Att notera ett beteende hos andra tolkas ofta som något positivt men kan även ha betydelse för att partnern känner sig kontrollerad och att kommunikationen gällande hälsobeteendet blir negativ vilket kan vara fallet här eftersom försöken även bidrog till konflikter i relationen (Berge et al, 2012). Att ett positivt hälsobeteende hos den ena partnern kan leda till liknande hos den andra behöver inte nödvändigtvis betyda att detta sker genom stöd och därför bör kommunikationen, kommentarer, sammanhang och mottagare studeras ytterligare (Berge et al, 2012). Kvinnorna var mer benägna att bry sig om vad paret åt vid de gemensamma måltiderna men även att äta hälsosam mat. De flesta manliga deltagarna i studien upplevde att deras matvanor blivit bättre sedan paret blivit tillsammans och detta stärker tidigare studier där männen rapporterat en förbättring i sin kost (Kemmer, Andersson & Marshall, 1998). Detta kan vara en indikation på att det är den med högst värderingar som ofta beslutar kring mat och måltiderna även om det inte går att dra några generella slutsatser kring detta.

För flera av deltagarna hade förhandlingen kring mat och måltiderna påverkat relationen mer än de tidigare trott. I ett förhållande kanske för- och nackdelar med att förändra sitt beteende och kosthållningen mot att ha en bra relation med sin partner vägs emot varandra. För att undvika konflikt kompromissar man måltiderna och anpassar ätbeteenden efter varandra. Detta kan leda till att man börjar äta mer ohälsosamt och även upplever begränsningar i att kunna förändra sina matvanor och måltider.

## Slutsatser och implikationer

Det finns många sätt att studera detta ämne på och flera aspekter att ytterligare inkludera för en bredare bild av hur förhandlingen går till i romantiska relationer och hur detta påverkar matvalen. Det finns flera tydliga tendenser kring hur par överväger individuella värderingar vid gemensamma matval. Även hur individer i romantiska relationer påverkar och påverkas av varandras olika ätbeteenden. Till stor del beror matvalen på olika värderingar och kontexter. Många situationer som förknippas med förhandlingen kring matvalen bidrar ofta

till konflikter till följd av att individerna i relationen värderar olika aspekter av maten och måltiderna högst. Mycket av de personliga värderingarna kompromissar man även med för att kunna äta gemensamma måltider med sin partner. Detta kan upplevas som en begränsning och även ha en negativ inverkan på möjligheten att förändra sina matvanor. Det kan då vara viktigt att få partnern att förstå vilken inverkan olika typer av stöd kan ha och hur dessa kan mottas.

Deltagarantalet i undersökningen är för lågt för att kunna leda till en generell slutsats och det skulle gå att vidareutveckla undersökningen genom en större kvantitativ enkätundersökning med tydlig frågeformulering. En annan intressant aspekt att ytterligare undersöka är hur paren förhandlar inför måltiden och vilka specifika livsmedel man förhandlar om. Genom observationsstudier skulle det finnas en möjlighet att se hur detta går till. Detta kan även vara en möjlighet för att undersöka om upplevelsen av partners beteende i relationen har en faktisk påverkan på det individuella beteendet genom att kombinera flera metoder med både observationer och intervjuer.

Genom att studera par med olika etniskt ursprung, andra åldersgrupper eller par som haft längre relationer går det att undersöka ifall det finns någon specifik tidpunkt där matvalen och värderingarna förändras samt hur detta skiljer sig mellan olika åldrar, kön och etniciteter över tid. En intressant aspekt gällande förändringsarbete och konflikter är par med olika BMI eller hälsostatus och hur detta påverkar måltiderna och förhandlingen. Framtida forskning kan även undersöka vilken typ av stöd från en partner som påverkar individens kroppsuppfattning, ätbeteende och attityder.

Genom att studera partners interaktion under måltiden går det att ta reda på mer kring de beteenden som till större del bidrar till konflikter. Detta hade varit en intressant aspekt att studera vidare och gett djupare förståelse för förhandlingen av mat och måltider. På grund av den stora materialmängden hade ytterligare tid kanske kunnat bidra till en ännu bredare analys av intervjuerna. Vid interventioner för livsstilsförändringar kanske kommunikationen mellan partners bör riktas från en negativ till en mer positiv viktrelaterad kommunikation (Burke et al, 2012). Att utveckla stödjande strategier är viktiga eftersom upplevt stöd från sin partner även är associerat med färre konflikter i relationen vilket bekräftades av resultaten (Burke et al, 2012).

För de som arbetar professionellt med kostrådgivning och hälsofrämjande kan det vara värdefullt att förstå innebörden av den sociala omgivningen och dess betydelse för hur matvanorna utvecklas och förändras, särskilt i en parrelation. Resultaten av studien tyder på att parrelationen är en viktig social faktor som till stor del påverkar matvalen och måltiderna eftersom man tar hänsyn till varandras smakpreferenser och önskemål på olika sätt. Matval i relationen är även en faktor som ofta bidrar till konflikter i relationen. Genom större kunskap kring hur skillnaden mellan individer som lever ensamma eller i en relation finns större möjligheter att kunna individanpassa hälsofrämjande arbete inom olika arenor.

## Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Anderson, E. N. (2005). *Everyone eats. Understanding food and culture*. New York: New York University Press.
- Backett, K.C., & Davison, C. (1995). Lifecourse and lifestyle: the social and cultural location of health behaviours. *Social Science and Medicine*, 40(5), 629–638. doi: 10.1016/0277-9536(95)80007-7
- Berge, J.M., MacLehose, R., Eisenberg, M.E., Laska, M.N., & Neumark-Sztainer, D. (2012). How significant is the ‘significant other’? Associations between significant others’ health behaviors and attitudes and young adults’ health outcomes. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(35). doi:10.1186/1479-5868-9-35
- Bonds-Raacke, J. (2008). Extended dating couples decision-making strategies about eating: A comparison to married couples. *Appetite*, 51, 198-201. doi:10.1016/j.appet.2008.02.017
- Bove, C. F., Sobal, J., & Rauschenbach, S.B. (2003). Food choices among newly married couples: Convergence, conflict, individualism, and projects. *Appetite*, 40, 25-41. doi:10.1016/S0195-6663(02)00147-2
- Boyes D.A., Fletcher G.J., Latner J.D. (2007). Male and female body image and dieting in the context of intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 764-768.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bugge, A. (1995). Mat till begjaer og besvaer. Forbrukerenes vurderinger og kunnskaper om helse, miljø og etiske aspekter ved mat. Arbeidsrapport. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.
- Burke, T.J., Randall, A.K., Corkery, S.A., Young, V.J., & Butler, E.A. (2012). “You’re going to eat that?” Relationship processes and conflict among mixed-weight couples. *Journal of Social and Personal Relationships* 29(8), 1109–1130. doi: 10.1177/0265407512451199
- Carli, L.L. (2001). Gender and social influence. *Journal of Social Issues*, 57(4), 725–741. doi: 10.1111/0022-4537.00238
- Courtenay, W. H. (2000). Engendering health: A social constructionist examination of men’s health beliefs and behaviors. *Psychology of Men and Masculinity*, 1, 4–15.
- Cramer, D. (2006). How a supportive partner may increase relationship satisfaction. *British Journal of Guidance & Counseling*, 34(1), 117-131. doi: 10.1080/03069880500483141

- Craig, P.L., & Truswell, A.S. (1988). Dynamics of food habits of newly married couples: food related activities and attitudes towards food. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 1, 401–412.
- Devine C.M., Connors, M., Bisogni, C., Sobal J. (1998). Life course influences on fruit and vegetable trajectories: Qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutritional Education*, 30(6), 361–370. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3182\(98\)70358-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70358-9)
- Eagly A.H., Johannesen-Schmidt, M.C. (2001). The Leadership Styles of Women and Men. *Journal of Social Issues*, 57(4), 781-797. doi: 10.1111/0022-4537.00241
- Elder, H.G. (1985). Life Course Dynamics: Trajectories and Transitions 1968-1980. *Social Indicators Research*, 18(4), 425-428.
- Eisenberg, E.M, Berge, M.J, Neumark-Sztainer, D. (2013). Dieting and Encouragement to Diet by Significant Others: Associations With Disordered Eating in Young Adults. *American Journal of Health Promotion*, 27(6), 370-377.
- Fan, W., Lam, J., Moen, P., Kelly, E., King, R., McHale, S. (2015). Constrained choices? Linking employees' and spouses' work time to health behaviors. *Social Science & Medicine*, 126, 99-109. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.015> 0277-9536/
- Fjellström, C. (2007). Att skapa en relation – laga mat som symbolhandling. I M.P. Ekström, H. Åberg, K. Bergström, & H. Prell (Red.), *Hushållsvetenskap & Co* (s. 123-137). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs Universitet.
- Fjellström, C. (2013). Kostsociologi. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Eds.), *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 361-369). Stockholm: Liber.
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (2009). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälsa- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Guerry, W.B. (2012). Peer Influences on Weight-related Behaviors and Attitudes in Adolescence: A Longitudinal Examination of Romantic Partner Effects (Doctoral dissertation, Department of Psychology and Neuroscience). North Carolina: Duke University. Hämtad 2016-05-18 från <http://hdl.handle.net/10161/5758>
- Kahn, H.S., Williamson, D.F. (1990). The contributions of income, education and changing marital status to weight change among US men. *International Journal of Obesity*, 14(12), 1057–1068.
- Kemmer, D., Anderson, A.S., & Marshall, D.W. (1998). Living together and eating together: changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting. *The Sociological Review*, 46(1), 48–72. doi: 10.1111/1467-954X.00089
- Kjaernes, U. (2001). Eating Patterns. A day in the lives of Nordic peoples (Report no 7, 2001). Lysaker: National institute for consumer research.

- Lewis, A.M., Butterfield, M.R., Darbes, A.L., & Johnston-Brooks, C. (2004). The conceptualization and assessment of health-related social control. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 669–687. doi: 10.1177/0265407504045893
- Lewis, A.M., Rook, S.K (1999). Social control in personal relationships; impact on health behaviors and psychological distress. *Health Psychology*, 18(1), 63-71.
- Lewis, J. M. (1997). *Marriage as a search for healing: Theory, assessment, and therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Lundman, B & Graneheim, U.H. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 187-202). Lund: Studentlitteratur.
- Markey, C. N., Gommel, J. N., & Markey, P. M. (2008). Romantic relationships and eating regulation: An investigation of partners' attempts to control each other's eating behaviors. *Journal of Health Psychology*, 13, 422–432.
- Markey, C., Markey, P., August K., & Nave, C. (2015). Gender, BMI, and eating regulation in the context of same-sex and heterosexual couples. *Journal of Behavioural Medicine*, 39(3), 398-407. doi: 10.1007/s10865-015-9700-z
- Markey, C.N, Markey, P.M, & Fishman-Grey, H. (2007). Romantic Relationships and Health: An Examination of Individuals' Perceptions of their Romantic Partners' Influences on their Health. *Sex Roles*, 57, 435-445. doi:10.1007/s11199-007-9266-5
- Marshall, W.D, & Anderson, S.A. (2002). Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together. *Appetite*, 39, 193-206. doi:10.1006/appe.2002.0507
- Meltzer, A.L., McNulty, J.K., Novak, S.A., Butler, E.A., & Karney, B.R. (2011). Marriages are more satisfying when wives are thinner than their husbands. *Social Psychological & Personality Science*, 2(4), 416-424. doi: 10.1177/1948550610395781.
- Miller, D.C., & Salkind, N.J. (2002). Phenomenology. In D.C. Miller & N.J. Salkind (Ed.), *Handbook of Research Design and Social Measurement* (s. 152-155). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Second Edition: Lessons Preparing People for Change*. New York: Guildford Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Radakovic, K., Heilbrun, L.K., Venkatranamamoorthy, R., Lababidi, S., Klurfeld, D.M., Djuric, Z. (2006). Women participating in a dietary intervention trial maintain dietary changes without much effect on household members. *Nutrition and Cancer*, 55(1), 44– 52.
- Rosberg, S. (2012). Fenomenologi. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 109-134). Lund: Studentlitteratur.

- Ross, C.E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059–1078.
- Rydén, P., & Mattsson Sydner, Y. (2011). Implementing and sustaining dietary change in the context of social relationships. *Scandinavian Journal Caring Science*, 25(3), 583–590. doi: 10.1111/j.1471-6712.2010.00867.x
- Sheperd, R., och Raats, M. (2006). *The Psychology of Food Choice*. Wallingford, Oxfordshire: CABI Publishing.
- Sobal, J., & Bisogni, C. (2009). Constructing Food Choice Decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 37-46. doi: 10.1007/s12160-009-9124-5
- Sobal, J., Rauschenbach, B., Frongillo E.A. (2003). Marital status changes and body weight changes: a US longitudinal analysis. *Social Sciences Medicine*, 56(7), 1543–1555.
- Sobal, J., & Wansink, B. (2007). Kitchenscapes, Tablesapes, Platescapes, and Foodscapes: Influences of Microscale Built Environments on Food Intake. *Environment and Behavior*, 39(1), 124-142. doi: 10.1177/0013916506295574
- Statistiska centralbyrån. (2016). Antal personer efter region, ålder, hushållstyp, antal barn och kön. År 2011 – 2015. Hämtad 2016-04-04 från [http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_BE\\_BE0101\\_BE0101S/HushallT05/table/tableViewLayout1/?rxid=c70de95d-d8a2-4964-80ce-0c687c77f462](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE0101_BE0101S/HushallT05/table/tableViewLayout1/?rxid=c70de95d-d8a2-4964-80ce-0c687c77f462)
- Story, M., Kaphingst, K.M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272.
- Tannen, D. (1990). *You just don't understand: Women and men in conversation*. New York: Ballantine Books.
- The, S.N., Gordon-Larsen, P. (2009). Entry Into Romantic Partnership Is Associated With Obesity. *Obesity*, 17(7), 1441–1447. doi:10.1038/oby.2009.97
- Umberson, Debra. (1987). Family status and health behaviors: Social control as a dimension of social integration. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 306-319.



## Bilaga 1.

Intervjuguiden som användes vid intervjutillfällena

### Frågor

#### *Mat och måltider före*

- Hur många år är ni?
- Arbetar, studerar ni?
- Är någon av er är allergisk, vegetarian osv?
- Hur såg era måltider ut innan ni blev tillsammans?
- Var får ni information gällande mat?
- Hur värderar ni mat och livsmedel?
- Vad är det viktigaste för er gällande mat och måltider?
- Vad tycker och tänker ni har påverkat era matval under er uppväxt fram tills idag?

#### *När de blev tillsammans/flyttade ihop*

1. Hur länge har ni varit tillsammans?
2. Hur länge har ni bott tillsammans?
3. Hur gjorde ni med mat och måltider när ni blev tillsammans? När ni flyttade ihop?
4. Hur prioriterade ni måltiderna i relationen?

#### *Efter att de flyttat ihop/dagsläget*

1. Hur ofta äter ni gemensamma måltider idag?
2. Hur ser era rutiner ut kring matval och måltider idag?
3. Hur kommer ni gemensamt fram till vad ni ska äta vid en måltid, dag, vecka?
4. Hur bestämmer ni vem som ska göra vad?

5. Anpassar ni inköpen efter vad den andre tycker om/inte tycker om?
6. Kommer ni alltid överens om vad ni ska äta? Vad gör ni om ni inte kommer överens?
7. Vad är ni överens om/inte överens om gällande mat, måltider och inköp?
8. Upplever ni att ni någon gång stött på konflikter på grund av maten och måltiderna? Beskriv!
9. Kan ni beskriva hur en vanlig vardag ser ut för er gällande mat och måltider? Gå igenom frukost, lunch, middag, mellanmål.
10. Om ni föreställer er en av dessa måltider, låt oss säga middag. Berätta mer ingående hur det går till när ni handlar, tillagar, serverar, diskar? Vem som gör vad osv.
11. Upplever ni att detta skiljer sig från en helgdag? Berätta!
12. Upplever ni att ni påverkar ni varandra till att äta på ett visst sätt?

#### *Partners – kostrelaterade förändringar*

1. Upplever ni att era matvanor förändrats sedan ni blev tillsammans, i så fall hur?
2. Vill eller har någon av er velat göra en kostrelaterad förändring under tiden ni varit tillsammans?
  - Hur gick detta till?
  - Hur tror ni att det skulle gå att genomföra?
  - (Om inte, föreställ er att en av er skulle vilja)
  - Vad tror ni är viktigt för att man ska kunna genomföra en kostrelaterad förändring när man bor tillsammans?

#### **Sammanfattning/avslut**

- Finns det något mer ni vill tillägga?
- Tillfälle att ställa frågor

## Bilaga 2

Exempel på kategorisering i den kvalitativa innehållsanalysen

<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondensering</b>	<b>Kod</b>	<b>Kategori</b>	<b>Tema</b>
jag tror det är det är nog mest middagar vi äter tillsammans, som såhär spelar roll. Sen är det ju trevligt när vi hinner med en frukost också men det är just middagar som jag har alltid har såhär tänkt på liksom.	Att äta middagar tillsammans är det som spelar roll. Man äter gärna fler måltider tillsammans om man kan.	Middagar viktiga	Äta tillsammans	Värderingar
Och sen är det dyrt så man får typ aldrig vad man betalar för heller.	Man får aldrig vad man betalar för.	Kostnad	Ekonomisk aspekt	Värderingar