



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Matvanor, munhygien och migration**

**En kvalitativ studie om ensamkommande afghanska killars erfarenheter  
från hemlandet och i Sverige**

**Madelene Glückman**

Kandidatuppsats 15 hp  
Program Hälsopromotion inriktning kostvetenskap  
Vt 2016  
Handledare Christina Berg  
Examinator Hillevi Prell  
Rapportnummer VT16-22



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT16-22
Titel:	Matvanor, munhygien och migration – En kvalitativ studie om ensamkommande afghanska killars erfarenheter från hemlandet och i Sverige
Författare:	Madelene Glückman
Program:	Hälsopromotion inriktning kostvetenskap
Nivå:	Kandidatuppsats
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	35
Termin/år:	Vt 2016
Nyckelord:	Hälsa, matvanor, migration, munhygien

### Sammanfattning

Flyktingströmmen till Sverige har skapat en akut flyktingsituation. Under hösten 2015 beräknades 162 877 personer vara asylsökande i Sverige, varav 35 369 ensamkommande flyktingbarn. Många nyanlända hamnar i utanförskap med sämre sociala och ekonomiska förutsättningar än svenska medborgare. De lever också ofta med en försämrad mun- och allmänhälsa. Att motverka dessa sociala processer för nyanlända är därför en viktig del av folkhälsoarbetet. I arbetet för en god munhälsa vill Folk tandvården öka sin kunskap kring de erfarenheter avseende mat och munhygien som ensamkommande barn bär med sig från sina hemländer, som ett led i att utveckla målgruppsanpassade hälsoinsatser. I samverkan med Folk tandvården Västra Götaland gjordes denna studie i syfte att belysa erfarenheter avseende matvanor och munhygien i hemlandet och efter omkring sex månader i Sverige hos fem ensamkommande afghanska flyktingkillar i åldern 15,5-17 år. Metoden var kvalitativa intervjuer. Resultatet synliggjorde en minskning av tillsatt socker och ökad frekvens av tandborstning sedan ankomsten till Sverige. Informanterna hade blivit mer medvetna kring tandborstning efter första besöket hos Folk tandvården. De önskade mer kunskap om munhygien och tandborstteknik. Det framkom också att man fann den svenska maten mer smaklös och att den inte gav samma aptit som den man var van vid i hemlandet. Det är viktig kännedom vid stöd till hälsosamma matvanor. Fynd från denna studie talar för att Folk tandvården med fördel kan forma hälsofrämjande insatser och plocka in det i ett tidigt stadium under asylprocessen. Med informanternas positiva inställning till stöd finns det goda chanser att lyckas nå fram med hälsopromotiva budskap.

# Förord

Denna kandidatuppsats skrevs under våren 2016 på Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet. Kursen för uppsatsen utgjorde halva och sista terminen på Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap. I samverkan med Folktandvården Västra Götaland blev denna studie möjlig. Jag vill tacka Christina Berg, min handledare vid Göteborgs Universitet som haft ett starkt engagemang och varit ett stort stöd i utformningen av det skriftliga arbetet. Jag vill även tacka Katharina Wretlind, Eva-Karin Bergström och Sara Rangmar som varit mina handledare från Folktandvården. Tack för all tid ni har lagt ned både vid uppsatsens startskott med alla era kreativa idéer men också under skrivandets gång då ni funnits där som bollplank med kloka synpunkter och positiv inställning hela vägen igenom. Ni har varit ett enormt stöd. Jag har även haft förmånen att omges av nära och kära som varit engagerade och kommit med värdefulla synpunkter på det skriftliga arbetet. Ert bidrag har betytt otroligt mycket. Jag vill ge ett stort tack till den tillmötesgående personalen på studiedeltagarnas asylboende och sist men inte minst ge tusen tack till de fem informanter som deltog i intervjuerna. Tillsammans med alla er som varit medverkande i olika former under dessa veckor har detta varit en fantastisk och lärorik resa.

Tack!

# Innehållsförteckning

Förord .....	3
Innehållsförteckning .....	4
Introduktion .....	5
Syfte .....	6
Frågeställningar .....	6
Bakgrund .....	6
Migration och matkultur .....	6
Hälsa och nyanlända .....	8
Matvanor och hälsa .....	8
Matvanor och tandhälsa .....	9
Metod .....	9
Design .....	9
Urval .....	10
Datainsamling .....	10
Databearbetning och analys .....	11
Metodologiska överväganden .....	12
Resultat .....	14
Del 1: Matvanor .....	14
Del 2 Munhygien .....	22
Diskussion .....	23
Metoddiskussion .....	23
Förförståelse och trovärdighet .....	24
Betydelse av tolk .....	25
Resultatdiskussion .....	26
Konklusion och implikation .....	29
Referenser .....	31
Bilaga 1. Intervjuguide .....	34
Bilaga 2. 24 h modellen i miniatyr .....	37
Bilaga 3. Informationsbrev till informanterna .....	38
Bilaga 4. Samtyckesblankett .....	40
Bilaga 5. Resultat del 1 Utdrag av tabellform .....	41
Bilaga 6. Resultat del 1 Utdrag Kvalitativ innehållsanalys .....	42

# Introduktion

Denna studie genomfördes i samverkan med Folktandvården (FTV) Västra Götaland som vill stärka sitt arbete gentemot den stora flyktinggrupp som ökat i Sverige mellan 2015 och 2016. Siffror från Migrationsverket (2015) visar att gruppen asylsökande i Sverige aldrig har varit högre. Under andra halvåret 2015 sköt siffrorna för asylsökande i höjden med totalt 162 877 personer, majoriteten från Syrien, Irak och Afghanistan. Av dessa var nästan hälften barn, varav 35 369 ensamkommande barn. För 16 år sedan var antalet ensamkommande barn 350. Siffrorna speglar en kraftig ökning och detta har skapat en akut flyktingsituation, som kräver att olika samhällsaktörer hjälps åt för att ta hand om dessa flyktingar och ge dem det stöd de behöver. En viktig insats enligt lag, är att alla som söker asyl ska erbjudas en kostnadsfri hälsoundersökning, som ett led i att upptäcka ohälsa samt erbjuda nödvändig vård och prevention. Individer under 18 år har även rätt till kostnadsfri tandvård hos FTV Västra Götaland, som har det huvudsakliga vårdansvaret för flyktingars munhälsa. Det blir också ett led i att förverkliga idén om hälsa som en mänsklig rättighet (Folkhälsoinstitutet, 2016).

I alla Sveriges 21 landsting och regioner finns en övergripande folktandvårdsorganisation. Inom regionen för FTV Västra Götaland finns en affärsplan (Folktandvårdens affärsplan, 2016) som uttrycker att det råder en osäkerhet kring planeringen av vården till följd av flyktingsituationen. Affärsplanen lyfter fram att utanförskap måste brytas, sociala och ekonomiska skillnader minska, samt att mångfalden bland invånarna är en resurs som behöver tillvaratas bättre. Det finns en idé på Hälsoodontologiska enheten inom FTV Västra Götaland att forma hälsofrämjande insatser för att stärka både mun- och allmänhälsan bland de nyanlända. Det skulle utgöra ett led i att på lång sikt minska karies samt vårdbehov hos dessa individer. Störst framförhållning är att rikta sig till alla de ensamkommande minderåriga som tidigt i livet kan ges förutsättningar till en hälsosam livsstil. Denna målgrupp har störst prioritet enligt FTV Västra Götalands affärsplan (2016).

Matvanor och munhygien är två aspekter som har inverkan på både mun- och allmänhälsan (Cappelli, 2008). Det finns studier som visar att matvanor tidigt påverkas vid migration och ofta styrs av nyanländas ekonomiska och sociala förutsättningar, som många gånger är sämre än hos individer födda i Sverige (Brugård Konde & Koctürk, 1998; Daryani, 2002; Folkhälsorapporten, 2009). Förhoppningen med denna studie är att få ökad kunskap om de vanor kring mat och munhygien som fem afghanska minderåriga ensamkommande killar har med sig från sin vardag i sitt hemland samt hur vanor och tankar kring mat och munhygien ser ut efter omkring sex månader i Sverige. Förhoppningen är att också få kännedom om deras syn på hälsosam mat. Studien skulle kunna ge aspekter som kan vara användbara såväl inom FTV:s arbete som inom andra samhällsinstanser som arbetar på olika nivåer med att stärka asylsökandes hälsa.

Professioner som hälso pedagoger, folkhälsovetare, hälsoekonomer och kostrådgivare är exempel på andra yrkesgrupper som är specifikt inriktade på hälsofrämjande arbete och med fördel kan gynnas av den kunskap som studien vill ge. Med en ökad kännedom om målgruppen ökar möjligheten att utforma anpassade och framgångsrika insatser.

## Syfte

Huvudsyftet med studien är att belysa fem ensamkommande afghanska flyktingkillars erfarenheter avseende vardagliga matvanor och munhygien i sitt hemland och efter omkring sex månader i Sverige.

Syftet är också att beskriva dessa ensamkommande afghanska flyktingkillars bild av hälsosam mat.

## Frågeställningar

Hur beskriver dessa killar att de åt och drack under ett vardagsdygn i sitt hemland och hur de äter och dricker under ett vardagsdygn i Sverige?

Hur beskriver dessa killar sina tankar om matvanorna de hade i sitt hemland och kring matvanorna de har i Sverige?

Hur såg dessa killars skötsel av munhygien ut i sitt hemland och i Sverige?

Hur ser killarnas syn på hälsosam mat ut?

## Bakgrund

### Migration och matkultur

Likväl som Sveriges matkultur genom historien har påverkats i återspeglning av vilka som flyttat hit, har även emigranter själva adapterat nya matvanor genom sin migration (Masoomi, 2002). Invandrare är en starkt heterogen grupp men det finns också gemensamma mönster och drag som har plockats fram. Dels sker förändringar vid val av nya livsmedel och en del traditionella utesluts. Dels ändras även kompositionen av måltiden och måltidsordningen. Ur hälsosynpunkt bedöms effekterna beroende på hur maten har ändrats näringsmässigt. Matvanor är ofta en av de sista livsstilsvanorna som påverkas fullständigt när man flyttar till ett nytt land. Anledningen är att födan inte bara tillgodoser näringsfysiologiska behov utan även används som ett medel för att befästa sociala relationer, manifesterar etnisk identitet och uttrycka sin religion (Brugård Konde & Koctürk, 1998; Masoomi, 2002). Denna kunskap kan underlätta förståelsen vid studier kring specifikt migration och uppträdandet av förändring kring matvanor.

Koçtürk (1995) utvecklade en modell för matvanor där olika livsmedel hamnade i tre olika grupper beroende på hur viktiga de ansågs vara i en måltid. Det gjordes för att belysa graden av emotionell bindning till olika livsmedel. De som ansågs vara högst värdesatta benämns enligt modellen som baslivsmedel. Det kan vara ris, pasta, potatis och är inom olika kulturer nödvändiga för att individen ska känna att man har ätit och blivit mätt. Denna föda kallas stapelprodukter och äts med kompletterande produkter som exempelvis olika kött, grönsaker

och mejeriprodukter. Utöver dessa två indelningar av livsmedel finns även tilläggsprodukter i form av fetter, kryddor, nötter, sötsaker, frukt och dryck (Kocktürk, 1995). Studier har visat att människor har starkast emotionell bindning till stapelprodukterna som baslivsmedel, vilket gör att de sällan förändras trots migration. De kan bevaras i flera generationer. Vanligare har varit att byta ut och ersätta kompletterande livsmedel samt tilläggsprodukter som kött, kryddor, frukt och grönsaker (Masoomi, 2002).

På grund av basfödans betydelse anses inte emigranternas anpassning till det nya landets matvanor helt fullständig förrän även stapellivsmedlen accepterats. Den måltid som visat sig minst värdeladdad har varit frukosten då den snabbast har bytts ut. Efter frukostmåltiden är det lunchen som ofta adapterats och sist middagen. Den allra sista maten som har förändrats är fest- och helgmaten (Masoomi, 2002). Något man ytterligare har kunnat se hos invandrare i Sverige är att de har ökat sitt småätande och sin konsumtion av läskedrycker, vilket haft negativa konsekvenser på tandhälsan. En viktig aspekt är att denna typ av produkter hör till gruppen tilläggslivsmedel till baslivsmedel, vilket är mindre värdeladdat och kan vara en förklaring till att de snabbt anammats för de nyanlända.

Aspekten att baslivsmedel har högst emotionellt- och identitetsmässigt värde för en person som flyttar till en ny kultur, har även Svederberg (2002) belyst i en studie som kom fram till att förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning underlättas om förändringen faktiskt inkluderar livsmedel med högt symboliskt värde. Hon framhåller också att det krävs att individen har en markant holistisk syn på hälsa, att man genom sina matval kan påverka den egna hälsan och på så sätt medverka till förändrade matvanor i hälsofrämjande riktning. Enligt Daryani (2002) visar kostundersökningar att många invandrare går från spannmålsbaserad kost med lågt fettinnehåll till en kost rik på mättat fett och socker. Det betyder att denna samhällsgrupp utsätts för en ökad risk att drabbas av kostrelaterade kroniska sjukdomar såsom övervikt, diabetes typ 2 samt hjärt- och kärlsjukdomar. Diabetes och övervikt har blivit allt vanligare och pekar starkt på att förebyggande och riktat arbete bland invandrargrupper är nödvändigt. För att göra detta arbete så effektivt som möjligt bör informationsinsatserna i högsta grad kulturanpassas med olika program och pedagogiska hjälpmedel.

Invandrare genomgår ofta drastiska livsstilsförändringar när de flyttar till ett nytt land. Matvanor är en viktig del av livsstilen och utgör därför ett relevant område att tillföra kunskap till för att öka förståelsen för livsstilsförändringars betydelse för matvanor och hälsan (Kocktürk, 2001). Redan 1997 kunde man identifiera tre typer av nutritionsproblem hos invandrare. Dessa påfrestningar handlade om försämrad tandhälsa, viktökning och fetma samt ökad risk för vissa typer av hjärt-kärlsjukdomar (Johansson, Wallin, Svensson, Larsson & Jonsson, 1997).

Att miljöombyte till stor del kan påverka människor till förändrade matvanor uttrycks på flera håll. En studie från år 2000 undersökte familjers matvaneförändringar 6 månader efter flytt från landsbygd till tätort (Opore-Obisaw, Fianu & Awadzi, 2000). Resultatet visade nästan en fördubbling i gruppen av antal familjer som började äta socker dagligen. Enligt författarna i studien kunde detta bero på att socker kan betraktas som vanligt hos stadsbor och för migranterna ett sätt att passa in, men även utgöra en del av den snabbmat som också blev vanligare hos familjerna. Intressant är miljöombytet betydelse för förändringen av matvanor.

Att den nya miljön gav andra stimuli som lockade till nya matbeteenden, såsom ökat sockerintag men även nya val av livsmedel (Opere-Obisaw et al, 2000).

I en studie från 2008 användes Kocktürks modell för att beskriva hur (Gilbert & Khokhar, 2008) olika etniska grupper i Europa till följd av migration ändrar sina matvanor genom att kombinera sina traditionella matvanor med mindre hälsosam västerländsk föda. Detta skedde inom olika etniska grupper som exempelvis bland afrikaner, mexikaner, greker, turkar och sydasiater som kommit till Europa. Vanligt var att stapellivsmedel som exempelvis ris, bulgur, stärkelserika grönsaker förblev densamma som före migrationen, men att mer processad västerländsk mat såsom flingor, läsk, godis och snacks blev vanligare hos den yngre generationen. Det visar att ålder och generation utgör två viktiga faktorer som kan ha påverkat i vilken utsträckning dieter förändrats; andra faktorer är den andel av inkomsten som spenderas på mat, tillgänglighet av mat, matrestriktioner, religion, och livsmedels symbolik. Religion har också en stark inverkan på kostmönster och kan i allmänhet ses begränsa konsumtionen av vissa livsmedel (Gilbert & Khokhar, 2008).

## Hälsa och nyanlända

Begreppet hälsa definierades av World Health Organization, år 1946 enligt följande översättning: ”God hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, socialt och psykiskt välbefinnande, och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder.” (WHO, 2016). Vidare beskrivs god hälsa som en resurs i det dagliga livet. Det är alltså inte endast en resurs för överlevnad, utan ett begrepp som även betonar sociala och personliga tillgångar samt fysisk kapacitet. Detta begrepp utgör kärnan i det nationella folkhälsoarbetet som genomförs på många olika nivåer genom olika samhällsaktörer. Enligt Folkhälsomyndigheten som leder detta arbete är tanken att stödja och främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Visionen är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling (Folkhälsomyndigheten, 2016). Hälsa bedöms alltså som en resurs för inte bara individen utan hela landets utveckling.

Förutsättningarna för hälsa ser dock olika ut. Faktorer som sociala och ekonomiska förutsättningar har betydande inverkan. Detta syns tydligt hos personer som är nyanlända i Sverige. De hamnar ofta i bostadsområden med låg status, hänvisas till tunga och lågavlönade arbeten och är ofta även fortsättningsvis socialt utsatta på grund av diskriminering. För utomeuropeiska invandrare är det den viktigaste förklaringen till att de rapporterar 3-4 gånger oftare dålig hälsa än personer födda i Sverige. Att försöka hindra dessa sociala processer är därför en särskilt viktig del av folkhälsoarbetet riktat mot denna del av befolkningen (Folkhälsorapporten, 2009). Socioekonomiska skillnader utgör också en bidragande faktor för dålig tandhälsa (Folkhälsomyndigheten, 2016).

## Matvanor och hälsa

Matvanor har stor inverkan på människors hälsa (Livsmedelsverket, 2015). Det är genom att en individ äter och dricker som kroppen kan hämta näring och tillfredsställa sina näringsfysiologiska behov. Det människan äter dagligen benämns ofta som en individs matvanor och blir således grunden för våra fysiska näringsmässiga förutsättningar (Johansson, 2014). Vad människor äter, hur de äter, tillagar mat och med vilka personer maten intas samt vilka eventuella traditioner som finns kring en måltid är några aspekter som ingår i matkultur.



I Sverige utgör typiska matvanor frukost, lunch och middag, samt några mellanmål fördelade under dygnets vakna timmar (Johansson, 2014). Från dessa mål bör en individ få i sig alla de näringsämnen kroppen behöver under en dag. De näringsmässiga behoven är individuella och med inverkan av kön, ålder, vikt, längd, nivå av daglig fysisk aktivitet, eventuellt genetiska faktorer och särskilda näringsmässiga behov. Matvanor formas tidigt i livet och har en betydande roll för en hälsosam livsstil. Genom hela livet verkar matvanor som ett essentiellt stöd för kroppens näringsfysiologiska funktioner, tillväxt, välmående och utveckling. De har också inverkan på vår mentala hälsa och vårt mentala välbefinnande (Carlisle & Hanlon, 2014).

## Matvanor och tandhälsa

Tändernas och munnens hälsa är en viktig del av individens livskvalitet och välmående. Kvaliteten på tänderna sägs ha dubbelt samband med en persons matvanor. Dels genom att maten påverkar tandhälsan, men också för att tandkvaliteten påverkar kostintaget (Folktandvården, 2012; Cappelli, 2008). Mat och dryck påverkar tänderna för att det bildas en frätande syra vid intag av mat och dryck. Det påverkar också både mängden och kvaliteten av saliven, vars uppdrag är att skydda och reparera tänderna. Det är mängden och typen av kolhydrater i maten som främst påverkar tänderna. Enkla sockerarter i form av godis, chips och läsk som bryts ned av munbakterierna bildar frätande stark syra och ökar risken för karies. Komplexa kolhydrater i form av exempelvis stärkelse och fibrer däremot, bildar lägre surhet och ger lägre risk för karies (Folktandvården, 2012; WHO, 2012; Cappelli, 2008). Enkelt uttryckt är konsumtionen i form av mängd och frekvens av socker en kariesfaktor. En annan faktor som är betydelsefull för tandhälsan är frekvensen av hur ofta man äter. Det finns en ökad chans för god tandhälsa om tänderna får vila några timmar efter varje måltid. Då hinner saliven reparera de små skador som syran åstadkommit på tänderna (Vårdguiden, 2014). Ju tätare måltiderna är, i form av exempelvis småätande, ju mindre hinner saliven neutraliseras från syran.

## Metod

### Design

Metoden för denna studie utgjordes av kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Denna form av empirisk insamling har strukturen av ett samtal men för med sig ett angreppssätt och en frågeteknik på ett utmärkande sätt (Kvale & Brinkmann, 2014). Intervjuaren eller forskaren har i intervjun ett syfte med samtalet och fokus på informanten. I denna studie användes den kvalitativa intervjuformen i form av individuella samtal med de fem afghanska killarna. Ett vanligt angreppssätt för en kvalitativ intervju, som även användes i denna studie var att ställa frågor som gav så uttömmande svar som möjligt. Det gjordes för att ett uttömmande svar ofta ger en djupare inblick kring informantens perspektiv på de olika intervjuämnena. Det ger också utrymme för variationer där mångfalden och komplexiteten i informanternas tankar och känslor kommer till uttryck. De teman som togs upp var bestämda före intervjutillfället, i enlighet med studiens frågeställningar. Ofta ställdes följdfrågor för att ytterligare vidga svaren. Då frågor kring matvanorna innebar detaljerad information om vad informanten åt och

drack under ett helt dygn, gav intervjuaren stöd och ledning under samtalets gång, då tanken var att för att inte missa någon detalj, få höra intaget av mat och dryck i kronologisk ordning från en morgon till nästa dags morgon. När det gällde matvanorna i hemlandet blev infallsvinkeln hur de brukade äta och dricka under ett dygn när de senast ansåg sig ha en vardag i hemlandet. Gällande matvanorna i Sverige fick informanten berätta vad han ätit och druckit det senaste vardagsdygnet. Vad som ansågs vara den senaste vardagen i informantens hemland fick han själv tolka, utifrån sin egen förståelse av ordet vardag. Ledningen under denna första intervjudel var tänkt som en hjälp för att dessa informanter troligtvis inte hade varit med om intervjuer kring sina matvanor på detta sätt innan. Viktigt är att särskilja ledning och styrning, då intentionen var att leda utan att styra den intervjuades svar. När det gällde informantens tankar kring matvanorna i hemlandet och i Sverige utgjorde det ett inslag som var mer enligt den ostrukturerade intervjuformen, då informanten kunde svara helt fritt utan ledning. Informanterna i denna studie blev tillfrågade genom ett bekvämlighetsurval då dessa personer var enklast att nå inom tidsramarna för studien (Bryman, 2014).

## Urval

Målgruppen i studien var fem afghanska killar som på egen hand kommit till Sverige för att söka asyl på grund av flykt från sitt hemland. Alla intervjudeltagare var 15,5-17 år och hade bott i Sverige cirka 6 månader. Alla bodde på samma asylboende, inom Västra Götaland. Målgruppskriterierna avsåg ålder, boendelängd i Sverige, typ av migration samt att ha Afghanistan som ursprungsland. Informanterna blev tillfrågade genom en kontakt till ett flyktingboende där man hade kännedom om att det bodde många asylsökande killar med Afghanistan som ursprungsland. Åtta killar på boendet som uppfyllde urvalskriterierna tillfrågades och fem personer av dessa tackade ja till att delta i studien. De fem killar som tackade ja var alla födda i Afghanistan men de senaste åren hade endast en informant bott i Afghanistan. En annan av dem hade bott i Pakistan och tre hade bott i Iran. Det innebar för intervjuens del att det var i dessa respektive länder som de hade haft sin senaste vardag. Beskrivningen av hur de fem killarna åt och drack i sitt hemland, utgick därför från deras senaste vardagsdygn i Afghanistan, Pakistan och Iran.

## Datainsamling

Under intervjuerna användes en intervjuguide. Denna bestod av tre delar som hade varsitt tema, samt frågor som följde varje tema. I detta fall innehöll intervjuguiden temana matvanor, munhygien och hälsa (bilaga 1). Denna intervjuform blev även underlag för frågor avseende matvanor i informantens hemland. För att underlätta samtalet om matvanor skapades en 24h modell (bilaga 2). Totalt fyra modeller behövdes för respektive intervju. Två för frågorna om matvanor i Sverige och två för frågorna avseende matvanor i hemlandet. 24 h modellen såg ut som en klocka med siffrorna 6.00, 9.00, 12.00, 15.00 på den ena, och 18.00, 21.00, 00.00, 03.00 på den andra. Därav behövdes två 24h-modeller för respektive dygn. Dessa modeller togs fram inför intervjuerna med inspiration från strukturen till en 24h recall (Nelson, Erens, Bates, Church & Boshier, 2012). Idén var att genom en enkel modell av en klocka, illustrera ett dygn och underlätta följden av en kronologisk ordning när informanten berättade om vad han åt och drack från en morgon till nästa dags morgon. Klockan såg ut som en cirkel med de ovannämnda tiderna utsatta, dock fanns inga klockvisare. Det tomma utrymmet i klockan

användes av intervjuaren för att fylla i vad informanten berättade att han ätit och druckit under dygnet.

Semistrukturerade kvalitativa intervjuer med ljudupptagning och tolk utgjorde kärnan i datainsamlingen. Som medel för ljudupptagning användes en Iphone telefon. Längden på intervjuerna varade mellan 60 och 90 minuter. Medverkande i varje intervju var en informant, författaren till studien samt en professionell tolk, som var bokad genom FTV Västra Götaland från en officiell tolkförmedling. Författaren utförde alla fem intervjuer. Beträffande tolk användes en tolk för tre intervjuer ena dagen och en annan tolk för de två intervjuerna dagen efter. Båda talade farsi, som är ett annat ord för persiska. Varje intervju ägde rum i ett avskilt rum på boendet. De medverkande vid intervjutillfället satt i varsina fåtöljer med ett bord emellan. Informanten hade intervjuaren på sin vänstra sida och tolken mitt emot sig. Båda tolkarna för dessa intervjuer använde sig av konsekutivtolkning, en tolkningsteknik där tolkningen sker i pauser på intervjuarens språk (Nationalencyklopedin, 2016).

## Pilotintervju

Några dagar före intervjutillfället genomfördes en pilotintervju för att testa både användningen av den mobila ljudupptagningen och intervjuguiden. Informanten för denna intervju var frivillig och valdes genom bekvämlighetsurval. Denna person var uppvuxen i Irak och under intervjun talade han om Irak som sitt hemland. De etiska principerna framfördes muntligt till informanten för pilotintervjun som muntligt gav sitt samtycke. Pilotintervjun genomfördes av studiens författare och ett skriftligt samtycke från informanten bedömdes ej nödvändigt eftersom resultatet av intervjun inte skulle bearbetas. Efter intervjun ställdes frågor till informanten om upplevelsen av intervjun och en bedömning av författaren gjordes kring huruvida frågorna behövde skrivas om eller inte. Bedömningen inkluderade även intervjuarens upplevelse av att ha fått svar på sina frågor. Intervjuguiden ansågs användbar utan någon redigering av frågorna. Användningen av mobil ljudupptagning kontrollerades också för att se att den fyllt sin funktion, vilket den gjorde.

## Databearbetning och analys

Intervjuerna transkriberades och delar av materialet analyserades utifrån studiens frågeställningar genom kvalitativ innehållsanalys (Bryman, 2014). Fyra av intervjuerna transkriberades av en professionell transkribent, rekryterad via en kontakt på FTV Västra Götaland. En intervju transkriberades av författaren till studien, för att författaren själv skulle få lära känna sitt datamaterial genom det tillvägagångssättet. Transkriberingarna utfördes genom avlyssning av det inspelade intervjumaterialet. Endast det som sades på svenska skrevs ned och endast hela ord. Båda tolkarna talade flytande svenska, men en av dem talade sällan grammatiskt korrekt. Ingen justering av meningsuppbyggnad gällande grammatiken gjordes vare sig under transkriberingen eller vid bearbetning av intervjumaterialet.

Det transkriberade datamaterialet för de fem intervjuerna lästes igenom flera gånger av författaren för att ge en bättre kännedom om innehållet. För att enkelt få en överblick över vad informanterna beskrivit att de ätit och druckit under ett dygn i hemlandet och i Sverige,

plockades all data kring detta ut och sattes in i tabellform (bilaga 5). Tabellen delades in efter måltidsordningen i hemlandet och måltidsordningen i Sverige. Dessa ställdes upp parallellt med varandra för att underlätta en jämförelse. Till höger om dessa skrevs de främsta skillnaderna mellan respektive måltid. Det gav en tydlig bild av huruvida matvanorna skiljde sig och blev underlag för resultatdelen kring framträdande skillnader mellan de två vardagsdyggen. Citat av informanternas tankar och känslor som belyste studiens frågeställningar plockades ut. För att få ett kvalitativt resultat kring beskrivningen av respektive informants vardagsdygn i hemlandet och i Sverige skrevs en löpande text med kompletterande citat för att illustrera resultatet. Denna text skrevs med inspiration från den narrativa metoden som kan användas vid bearbetning av kvalitativa intervjuer (Bryman, 2014). Det innebar för denna studie att fokus låg vid informanten egen berättelse kring sina matvanor och att hålla ihop informantens svar som en helhet, samtidigt som beskrivningen av de förflutna matvanorna sammanflätades i en text som beskrev matvanorna i Sverige, vilket utgör en mer närliggande tid. För denna beskrivning blev tabellen om respektive informants matvanor ett hjälpmedel till att få med alla detaljer kring måltidernas innehåll. Den fungerade också som underlag och verktyg för analysen av framträdande skillnader mellan de två vardagsdyggen.

När det gällde beskrivningen av respektive informants tankar kring matvanorna i hemlandet och i Sverige grundades den på en granskning av alla transkriberade svar och citat som belyste svaren kring studiens frågeställning avseende detta. Parallellt med granskningen av det transkriberade materialet, plockades respektive informants tankar från det skriftliga datamaterialet ut, för att bearbetas genom en kvalitativ innehållsanalys. Enskilda och sammanhängande meningar som ansågs besvara frågeställningen om informanternas tankar plockades ut och skrevs in i en tabell som meningsenheter. Utifrån dessa skapades kondenserade meningsenheter och därefter koder (Bryman, 2014; bilaga 6). Dessa koder gav stöd vid beskrivningen av respektive informants tankar under resultatdel 1, genom att koderna speglade huvudbudskapen i informanternas tankar. Dessa huvudbudskap blev då ett kompletterande underlag som stärkte innehållet i den text som skrevs i resultatdelen, med exemplifierande citat. Det blev således en hjälp för författaren att använda koderna som grund i analysen av informanternas tankar, för att skriftligt kunna bygga på dessa huvudbudskap och arbeta fram en beskrivande text.

## Metodologiska överväganden

Projektets utformande upprättades efter de fyra forskningsetiska principerna såsom informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2014).

### **Informationskravet**

Genom ett informationsbrev om intervjuens innebörd till både medverkande i intervjun samt respektive god man följdes informationskravet. Brevet redogjorde för syftet med intervjun, dess ämnesfrågor, den medverkandes betydelse, etiska principer om sekretess och frivillighet samt användning av empirin och själva uppsatsen (bilaga 3). Information gavs även om intervjuens tillvägagångssätt, att ljudupptagning och att tolk på informanternas hemspråk skulle användas samt intervjupersonens rätt att avbryta sin medverkan. Informationsbrevet

innehöll även kontaktuppgifter till ansvarig för studien. Detta brev delgavs deltagarna muntligt på enkel svenska före intervjutillfället med hjälp av personal på asylboendet men också vid intervjuens början i form av en sammanfattning av informationsbrevet på deras egna språk, med hjälp av tolken. Informanten fick även möjlighet att ställa frågor och få mer information.

## **Samtyckeskravet**

Alla intervjudeltagare tackade muntligt ja till att medverka i intervjun efter en förfrågan från personal på deras asylboende. Då alla informanter var under 18 år behövdes samtycke från deras respektive god man. Detta skedde både genom muntligt medgivande per telefon och genom skriftligt samtycke (bilaga 4). Det skriftliga samtycket samlades in genom att respektive god man fick en samtyckesblankett per mail som de skrev ut, undertecknade och skickade tillbaka med post till ansvarig för studien. Blanketterna tillhandahölls före intervjutillfället. Asylboendets personal fick före intervjutillfället ett informationsbrev som skulle delges informanterna på enkel svenska. Detta var för att ytterligare ge dem ökad inblick och förståelse kring intervjuens syfte och vad deras medgivande att medverka i intervjun innebar. För att ytterligare stärka informantens frivillighet och samtycke till att delta började intervjun med att intervjuaren med hjälp av tolken framförde huvuddragen i informationsbrevet igen och gav utrymme för frågor från informanten. Intervjun spelades in och ett muntligt samtycke bekräftades mellan parterna.

## **Konfidentialitetskravet**

Alla personligt känsliga uppgifter behandlades så att ingen utomstående kunde ta del av dem och inte heller spåra intervjuaren till de enskilda personerna.

## **Nyttjandekravet**

Datamaterialet avsåg endast att nyttjas i enlighet med projektets syfte, det vill säga uppsatsen. Denna information inklusive konfidentialitetskravet delgavs god man och informant både skriftligt i informationsbrevet och muntligt med hjälp av tolk vid respektive intervjutillfälle.

## **Etiska dilemman**

Vid samtycke till medverkan i studien lades vikten vid att informanten skulle förstå vad studien och hans deltagande hade för syfte, de etiska principerna som togs i beaktning, samt hans egen makt att ångra sig både innan intervjuens start och vid intervjuens gång. På grund av att resurser endast gav möjlighet till en samtyckesblankett på svenska, bedömdes det mer etiskt att låta informanterna ge sitt officiella och slutgiltiga samtycke muntligt med närvaro av tolk som kunde medla mellan intervjuare och informant vid intervjutillfället. Det skriftliga samtycket skrev därför endast på av killarnas respektive god man. Information och ångerrätt gavs dock informanterna upprepade gånger före intervjun. Första informationen gavs vid förfrågan att delta i studien. Denna gavs av asylboendets enhetschef och fem av åtta tillfrågade tackade ja. En samtyckesblankett samlades in av informanternas gode män som fått ta del av studiens informationsbrev samt fått kännedom om informantens muntliga medgivande att vilja delta.

Vid samma tidpunkt tillhandahölls informanterna också informationsbrevet. Innehållet framfördes via enkel svenska med hjälp av asylboendets personal. Vid själva intervjuens inledning gavs denna redogörelse på nytt, och då med hjälp av tolk. Vid detta stadie bekräftade alla informanterna att de fortfarande ville medverka och författaren konfirmerade med respektive informant att detta var ett muntligt samtycke innan varje intervju började. Samtycket grundades på att informanten hade uppfattat huvuddragen från informationsbrevet, men särskild tonvikt på delarna kring frivillighet, anonymitet och rätt att avbryta sitt deltagande både innan intervjun och under intervjuens gång. Att ha skapat flera tillfällen att förmedla information och ge utrymme att ånga sitt deltagande skapade en process som stärkte samtycket. Det bedömdes därför vara en låg risk att informanten på något sätt skulle känt sig tvingad att delta. Även under intervjuens gång blev respektive informant tillfrågad om han ville fortsätta efter de olika frågedelarna om matvanor, munhygien och hälsa. Denna medvetna lyhördhet från intervjuaren, gav informanten utrymme till egenmakt över situationen vilket också stärker det etiska principerna om samtycke. Därför bedömdes samtyckeskriteriet ha uppfyllts lika väl som att informanten hade fått skriva ned sitt namn på en samtyckesblankett.

En viktig aspekt är också de etiska dilemmat att informanterna var minderåriga och deras situation att som individer under 18 år ständigt stå under huvudet av en vuxens beslut. Det är därför särskilt viktigt att i studier med minderåriga personer på ett tydligt sätt lyfta fram deras rätt till egenmakt över sin medverkan samt på olika sätt vara lyhörd för deras förståelse och samtycke.

## Resultat

Resultatet presenteras enligt intervjuguidens två första delar, nämligen matvanor och munhygien. Intervjuguidens del beträffande frågor kring informanternas syn på hälsosam mat, tas upp i uppsatsens stycke för resultatdiskussion.

### Del 1: Matvanor

I denna del redogörs det för hur respektive informant beskrev att de åt och drack under ett vardagsdygn i sitt hemland och hur de åt och drack det senaste vardagsdygnet i Sverige (bilaga 5). Ett vardagsdygn avsågs en dag som inte var helgdag, från att de klev upp på morgonen ena dagen till att de klev upp på morgonen dagen efter. Hemländerna för informanterna avser de länder där de själva senast ansåg sig ha en vardag. Ländernas namn skriv ut som X och avser antingen Afghanistan, Iran eller Pakistan. Efter respektive informants beskrivning av hur de åt och drack under de två dyggen beskrivs deras tankar om matvanorna i hemlandet och i Sverige. De mest framträdande skillnaderna avseende mat och dryck mellan de två dyggen presenteras också genom en jämförande analys.

#### **Informant 1: Beskrivning av matvanor under ett vardagsdygn i sitt hemland och ett vardagsdygn i Sverige**

Informanten berättade enligt följande citat att han hade vanan att vid klockan sju på morgonen gå och handla färskt frukostbröd från ett bageri i sitt hemland:

På morgonen vid 7 jag gick till, det fanns 5 olika bagerier, som bakar färskt bröd. Det heter barbari jag köpte med mig något som är som baguette fast lite tjockt. Jag köpte den och kom hem med antingen ägg eller grädde, honung.

Morgnarna här i Sverige såg annorlunda ut då frukosten redan fanns på hans asylboende. På förmiddagen i hemlandet kunde han ibland, om han var ute med sina vänner, köpa Coca Cola från någon butik, medan han i Sverige under förmiddagen oftast inte äter någonting förrän lunchen i skolan. Lunch i hemlandet kunde vara mat som hans mamma lagade hemma. Det var ofta något gulaschliknande eller ris och stek som han beskrev det. Till detta brukade han äta grönsaker men om han åt ute någon dag brukade han avstå grönsaker för att det kostade mindre utan. I Sverige åt han lunch i skolan med sina skolkamrater och han tycker bra om skolmaten. Under det dygnet han återgav hade han i skolan ätit kött och potatis med ett glas vatten. Han berättade också att han hade glömt att ta sallad men att han vanligtvis brukade ta morötter och isbergssallad på samma tallrik som maten.

Under eftermiddagen i hemlandet kunde han ibland dricka två till tre glas Fanta. I Sverige däremot brukade han, när han kom hem från skolan ibland ta en frukt eller äta lite äggröra som några vänner på boendet lagade. Middagen i hemlandet lagades av hans mamma. Till middag gav han exempel på en måltid då han åt en och en halv portion ris tillsammans med en gryta av gula linser, nötkött och lammkött, aubergine och torkad lime. Till det drack han två glas Coca Cola. I Sverige återgav han att han ätit en halv tallrik potatis, ris och buljong med sallad till middag. Till det drack han vatten. På kvällen i hemlandet åt de ibland frukt hemma. Till det drack han te med tre sockerbitar i. I Sverige kunde kvällsmålet bestå av en kopp te före läggdags. Beträffande sötsaker, söta drycker och snacks berättade informanten att det såg olika ut men att han ibland på fredagar brukade köpa en kaka med grädde från en butik. I Sverige fick de varje fredag ett glas läsk och även snacks ibland.

### **Informant 1: Tankar om sina matvanor i sitt hemland och i Sverige**

Informanten ansåg att det var svårt att återge vad han åt under ett vardagsdygn i sitt hemland, då han menade att varje dygn kunde se olika ut, men han tyckte generellt att de åt mycket ris. Här är ett citat där informanten förklarar att matvanorna var oregelbundna:

Jag kan inte säga som här det är vanlig dag regelbundet man vaknar, ibland kompisar ringde och sa vi går ut och åt klockan 02 på natten.

Han uttryckte också att det är mer regelstyrkt kring hans matvanor här i Sverige medan han i sitt hemland kunde äta de stunder han själv ville. I Sverige äter han oavsett om han var hungrig eller inte. Han uttryckte sig så här:

Det finns mycket regler här. Man måste följa reglerna. Där åt man om man kände, om man var hungrig man åt, man tog någonting.

### **Informant 1: Framträdande skillnader i matvanor mellan de två dygnen**

Resultatet över de båda dygnen visar på mindre mängd tillsatt socker överlag under ett vardagsdygn i Sverige jämfört med hemlandet. Detta framkommer tydligt när man jämför

respektive frukost samt mellanmålen (bilaga 5). Frukosten i hemlandet innehöll socker i både marmelad och te, medan han i Sverige slutat med marmelad samt använde honung i teet. Informanten uppgav även att han i hemlandet drack flera glas läsk varje dag, både på förmiddagen, eftermiddagen och till middagen. I Sverige däremot drack han läsk endast en gång i veckan. I hemlandet hade han även socker i teet som han drack på kvällen. Av informantens dygnsöversikter framgår det att han åt mindre mängder kött i Sverige jämfört med dygnet i hemlandet. Ser man till måltidsfördelningen går det inte att göra en jämförelse då tiderna för intag av mat och dryck i hemlandet inte framgick. För matvanorna under ett vardagsdygn i Sverige visas att huvudmåltiderna äts med omkring 5-6,5 timmars mellanrum. Inget mellanmål mellan frukost och lunch, men ibland en frukt eller äggröra mellan lunchen och middagen. På kvällen, cirka en timma efter maten drack informanten en kopp te utan socker. När det gäller hur ofta han drack söta drycker och åt sötsaker eller snacks, uppgav han sig endast äta sötsaker en gång i veckan för båda dygnet. Dock framgick i intervjun att han drack flera glas läsk under dygnet i hemlandet.

## **Informant 2: Beskrivning av matvanor under ett vardagsdygn i sitt hemland och ett vardagsdygn i Sverige**

Denna informant berättade att frukosten i hans hemland bestod av ett glas mjölk eller te med bröd, ost, smör och marmelad till. Detta åt han runt kl:7.00. Han förklarade att han åt en liknande frukostmåltid i Sverige på asylboendet, fast runt kl: 8.00. Då åt han med de andra på boendet. Eftersom han inte tyckte om osten här i Sverige åt han inte det längre, men han hade däremot börjat äta ett ägg till frukosten. Under förmiddagen i hemlandet drack han mycket vatten på grund av värmen. Det brukade bli 3-4 glas. I Sverige gick han i skolan och drack ingenting mellan frukost och lunch. I hemlandet åt han lunch med familjen omkring kl:12-12.30 tiden. Det kunde vara en tallrik full med ris och en bit kött till. Något som var vanligt var sallader med färska kryddor, torkad tomat och lök. I Sverige åt han lunch runt kl:11.00. Det gjorde han i skolan och senaste dygnet hade han ätit en tallrik pasta med kyckling samt bönor och sallad.

Informanten berättade att följande måltid efter lunchen i hemlandet kunde vara runt kl:16. Då tog man någonting ätbart som fanns tillgängligt, ibland rester som sparats från lunchen. I Sverige hade informanten vanan att om han var hungrig äta lite äggröra, 2 glas juice och frukt när han kommit hem från skolan. Han berättade att det vanligtvis är någon på boendet som lagar äggröra till alla enligt olika personers önskemål av antal ägg. I hemlandet åt familjen igen runt kl:19. Han beskrev att de ibland åt en form av degknyten fyllda med grönsaker som de friterade. Dessa åt han två stycken av och drack en särskild yoghurtdryck till som han enligt följande citat beskriver är skonsamt för magen:

Du hade blandning av yoghurt, naturell yoghurt och vatten med salt. Det är mycket skonsamt för magen. Med kolsyra om man blandar lite grann. Det är skonsamt för magen. Naturell yoghurt, vatten salt och om man vill kan man blanda kolsyra.

Informanten berättar att middagen på boendet i Sverige serverades kl:18. Senaste dygnet hade han då ätit en tallrik med ris och köttgryta till. Till det hade han ätit sallad som bestod av gurka, tomat, isbergssallad, lök och citron. Han sade att han till middagen drack 2-3 glas



äppeljuice och att han ofta drack juice. I hemlandet kunde familjen ibland äta frukt efter kvällsmåltiden. Det kunde vara vattenmelon, aprikoser, vindruvor eller körsbär. På asylboendet i Sverige åt han en smörgås med smör och marmelad runt 20.00 med ett glas mjölk på kvällen. Ibland åt han även vaniljyoghurt. När det gällde specifikt sötsaker och läskedrycker berättade informanten ingenting om dessa vanor från hemlandet men sade att läsk, chips och snacks var något han åt en gång i veckan på boendet.

## **Informanten 2: Tankar om sina matvanor i sitt hemland och i Sverige**

Denna informant betonade att det inte var maten som skiljde sig avsevärt mellan matvanorna i hans hemland och Sverige, utan själva tillagningen av maten. Han menade att maten i hans hemland är enkel medan man i Sverige serverar olika livsmedel blandade. Följande citat beskriver informantens tankar:

Tex först vill jag säga skillnaden mellan mat där och inte mina vanor. Skillnaden är att maten i X är enkel. Man mixar inte olika saker tex morötter, tomater, potatis som vi gör här. Ris det är massor, det är bara ris och stek, kebab.

Han sa också att han inte tyckte om asylboendets mat tidigare, då det var mycket blandad mat. Särskilt grönsaksrätter tyckte han inte om. Informanten ansåg att tiderna för när han åt eller drack i sitt hemland och i Sverige inte skiljde sig åt. Han åt mer mat i Sverige. Han kom återigen in på tankar om att matens innehåll utgjorde stor skillnad. Han förklarade att det var enklare tillbehör till maten i hans hemland medan han i Sverige upplevt en mängd olika tillbehör vid olika måltider, som han ansåg krångla till det. Han tyckte även att maten i Sverige var smaklös vilket framgår av hans egna ord:

Vi hade enkel mat, inte så mix krånglat till, men mycket är smaksatt. Det här de blandar mycket i maten och det smakar ingenting.

## **Informant 2: Framträdande skillnader i matvanor mellan de två dygnet**

Resultatet över vad informanten åt och drack under respektive dygn i sitt hemland och i Sverige visar ingen stor skillnad avseende huvudmåltiderna. Avseende tillsatt socker går det att se mer av under dygnet i Sverige, både i form av marmelad till frukosten men även i form av flera glas juice utspridda över dagen. Överlag såg det ut som att han fick i sig mer tillsatt socker av sina dryckesvanor i Sverige än i hemlandet och då främst av juicen mellan huvudmål men även till middagen. Informanten uppgav att han vare sig konsumerat juice eller läskedryck i hemlandet, utan istället druckit vatten och den yoghurtbaserade drycken. Vid jämförelse av måltidsordningen för huvudmåltiderna sågs ingen stor skillnad utan mellan alla dessa var det omkring 4-6 timmar, med de längre tidsuppehållen i hemlandet. Ingen av förmiddagarna för de båda dygnet innehöll något mellanmål, men mellan lunchen och middagen kunde man se att informanten åt ett lite större mellanmål. Oftast i Sverige i form av äggröra, men ibland även i hemlandet i form av lunchrester. Eftersom det inte framkom något om konsumtion av sötsaker i form av söta drycker, kakor, godis eller glass under vardagsdygnet i hemlandet kan det inte jämföras med den typen av vana i Sverige.

### **Informant 3: Beskrivning av sina matvanor under ett vardagsdygn i sitt hemland och ett vardagsdygn i Sverige**

Informanten berättade att han i hemlandet klev upp runt kl:10.00 och tog sig till jobbet där han ibland åt sin frukost. Han arbetade i en butik och de dagar han åt på jobbet brukade han beställa omelett, en söt bakelse och te med socker, från en bredvidliggande restaurang. Då åt han ensam. På morgonen det senaste dygnet i Sverige hade han endast ätit ett äpple till frukost då han vaknade tätt inpå att han skulle till skolan. Under dagen i hemlandet åt han ingenting förrän vid 15.30-16.00 tiden. Om han blev hungrig innan tog han ibland en näve nötter. Det beskriver han i följande citat:

Under sommaren så bara drack vatten. När det är kallt, vinter som man, man kan säga nötter, jag det är pinjenötter, eller det finns en annan nöt som är god men det finns inte här de jag åt.

Informanten berättade att lunchen kunde se olika ut olika dagar. Exempel på en måltid var en vegetarisk rätt som bestod av en viss typ av svårdefinierad grönsak, tillsammans med tomat, gurka och sås av ättika, koriander, chilipeppar och vitlök. Maten var lite söt och stark. Till måltiden drack han ett glas av en dryck med citron och socker i . Han berättade att han åt lunchen själv i butiken men att han ibland fick sällskap om ägaren var där:

Jag jobbade hos en person, det är han som ägde affären. Vissa dagar han kom vid lunchtid och vissa dagar han kom inte. Han sa att du kan äta själv och så att jag åt mat ensam, men ibland när han var i affären vi åt tillsammans. Men jag har betalt min mat och han betalade sin mat.

I Sverige åt informanten skollunch som kunde bestå av köttfärs med bröd och detta åt han med sina skolkamrater. I hemlandet åt han ingenting förrän runt kl:21-22. Då åt han ibland en tallrik Okra, som påminner om miniauberginer. Till dessa åt han krossade tomater, lök och tunt bröd. Till det drack han vatten. Efter det gick han ibland ut med kompisar och då hände det att han köpte en färskpressad juice. Ofta brukade han be om dadlar istället för socker i. Sedan åt eller drack han inget mer innan han skulle sova. I Sverige brukade informanten träna på gym efter skolan. Han berättade att han då åt två bananer före gymmet och en proteinshake i samband med träningen. När han kom hem till asylboendet igen åt han middag runt kl:18.30. Den bestod av en tallrik full av ris samt ett kycklingbröst med tomat, gurka och lök. Till det drack han ett och ett halvt glas äppeljuice. Informanten berättade att han åt måltiden inne på sitt rum med en kompis som sällskap, men att kompisens inte åt något. Senare på kvällen, runt kl:22.00 drack han ett glas milkshake som han gjorde i ordning bestående av banan, mjölk, socker och dadlar. Till det drack han vatten. Vid midnatt blev han hungrig och åt en halv tallrik ris och drack en kopp grönt te med honung i. Efter det gick han och la sig. Avseende sötsaker berättar informanten att han åt bakelser ibland, men att det kunde gå två till tre veckor mellan varje gång. I Sverige drack han ibland energidryck ett par gånger i veckan, men det kunde också gå några veckor emellan.

### **Informant 3: Tankar om sina matvanor i sitt hemland och i Sverige**

Informanten berättade att han hade mer aptit i sitt hemland. Där åt han för att han tyckte om maten och här i Sverige åt han för att bli mätt. Han menade att det inte är samma sak. Fler

skillnader han ville lyfta fram var att maten i hans hemland är väldigt stark och smakar väldigt mycket. Han ansåg att all mat i Sverige är kokt och att det inte är samma smak. Så här beskriver han det:

I X man dricker och äter mycket stark mat...man äter väldigt mycket och det smakar väldigt gott också, men här det är allting kokt. Ris är kokt, kyckling är kokt och mat, man kan säga att köttet är kokt, nej det blir inte samma smak och är inte samma varor som man äter. Det är inte samma.

Han berättade även att han åt mer mat i Sverige de dagar han tränade på gym:

När jag tränar och går på gym, tränar så jag äter mer, men om jag inte går på gym och inte tränar så äter jag inte så mycket.

### **Informant 3: Framträdande skillnader i matvanor mellan de två dyggen**

Resultatet över matvanorna för de respektive dygn i hemlandet och i Sverige visar olika typer av skillnader. Det tillsatta socker informanten får i sig under sitt vardagsdygn i Sverige är genom milkshaken på kvällen och juicen vid middagen, medan han får i sig tillsatt socker i hemlandet genom sockret i teet på morgonen men även från drycken till lunchmåltiden. Det finns dock en möjlighet att energidrycken som informanten berättade att han drack var tredje vecka kan innehålla socker. Det går inte att säga att informanter fått i sig mer eller mindre tillsatt socker utifrån det han återgett för dessa vardagsdygn. Gällande måltidsfördelningen ur en tidsmässig aspekt går det att se att informanten åt oftare i Sverige. I hemlandet gick det 5,5- 6 timmar mellan de två stadigare målen mat medan han i Sverige åt var 3,5-4:e timme. I hemlandet åt han en frukost med flera måltidskomponenter medan informanten endast åt ett äpple till frukost i Sverige. Utifrån det underlaget ser man att frukosten nästan helt är borta. Dygnet över matvanorna i hemlandet visar på ett vegetariskt kostmönster medan kyckling och köttfärs fanns med i matvanorna under det senaste dygnet i Sverige.

### **Informant 4: Beskrivning av sina matvanor under ett vardagsdygn i sitt hemland och ett vardagsdygn i Sverige**

Denna informant berättade att han inte åt någon frukost i sitt hemland. Däremot drack han under förmiddagen fyra koppar te med fyra sockerbitar till respektive kopp. Dessa åt han genom att lägga sockerbiten i munnen eller mellan tänderna medan han drack sitt te. I Sverige hade han på morgon runt kl:8.00 det senaste dygnet ätit ett halvt ägg och en kopp te med en sockerbit i. Sedan gick han och la sig igen och sov framtill kl:14. I hemlandet var dagens första måltid runt kl:12.30. Informanten berättade att hans mamma lagade maten. En lunch kunde ofta bestå av ris, stekt kyckling och grönsaker i form av krossade tomater, gurka, isbergssallad och kål. Han beskrev att han tog varannan sked sallad och varannan sked ris. Det var så man åt. Följande timmar under eftermiddagen i hemlandet drack informanten fyra koppar te med fyra sockerbitar till respektive kopp.

Informanten berättade att han efter det att han hade sovit till kl:14, åt en måltid runt kl:16. Då delade han tallrik med två andra killar på asylboendet. Han åt en tredjedel av en tallrik fylld

med lammkött, pommes frites, bröd och ett glas vatten till. Enligt informanten åt han i hemlandet sin mammas lagade måltid kl:19. Då åt han en full tallrik med ris och aubergine. Det var även lite ärtor och majs i. Till det drack han 2-3 glas yoghurtbaserad syrlig dryck. I Sverige följdes måltiden vid 16-tiden av middag på boendet runt kl.18. Informanten berättade att han endast tog 3 skedar ris med kyckling och ett glas vatten. Han la undan en tallrik med mat till senare, som han åt kl 22. Den måltiden bestod av en tallrik ris, kycklinglår och 2 glas Ayran. På kvällen i hemlandet brukade familjen äta lite frukt runt kl: 23. Då drack informanten 2-3 koppar te med fyra sockerbitar per tekopp. De åt lite frukt också, exempelvis vattenmelon. I Sverige drack informanten ett glas milkshake runt midnatt det senaste dygnet. Milkshaken bestod av mjölk, grädde och banan. Han drack även en kopp svart te till. Avseende sötsaker berättade han att han åt någon form av bakelse ungefär en gång i veckan. På asylboendet drack han läsk och åt snacks en gång i veckan.

#### **Informant 4: Tankar om sina matvanor i sitt hemland och i Sverige**

Denna informants upplevelse var att hans matvanor i hemlandet bestod av regelbundna måltider. Han visste vilka tider han skulle äta och tyckte framför allt bättre om maten i hemlandet. Informanten uttryckte sig ha haft en kraftigt minskad aptit efter att han flyttade till Sverige. Han berättade att han ofta blev hungrig när det inte fanns någon mat och att när maten väl kom till boendet hade han hunnit tappa aptiten. Citatet illustrerar han tankar:

Här är bra att klockan 18 det finns mat. Man vet att det kommer någon mat och man äter någon mat och man kan spara till sig, men det är väldigt dumt här för i Sverige är det inte bra att när jag är hungrig finns ingen mat. När maten kommer så jag har ingen aptit, jag är mätt det är det som inte är bra.

Informanten lyfte fram det här med minskad aptit som något han inte anser vara bra. Han sa att det började sen han kom till Sverige och att han inte vet varför. Han uttryckte sig så här:

Ända sedan jag kom till Sverige jag har tappat aptit. Jag äter inte så bra. Det är konstigt i alla fall här är det tex en vecka då kommer sådana dagar. En vecka jag äter ganska bra, sedan jag kan inte äta på en hel månad. Kanske 2-3 skedar mat, sedan jag kan inte äta. Det är olika tider och jag vet inte varför det är så.

Han berättade också att han älskade ris och att han i sitt hemland mestadels åt vegetariskt men att han ibland åt kyckling. Informanten tycker att maten på boendet blivit bättre sen de började köpa mat från en persisk restaurang. I Sverige började han äta fler köttprodukter. Han berättade även att han på grund av det kyliga vädret endast druckit vatten några få gånger i Sverige. Att han mest dricker juice till maten. Det uttryckte han på följande sätt:

I den här tiden som jag har kommit ungefär jag har kan ha druckit bara fyra gånger vatten.

#### **Informant 4: Framträdande skillnader i matvanor mellan de två dygnet**

Resultatet av hur informanten åt och drack under de två dygnet talar för flera framträdande skillnader. I hemlandet fick informanten i sig tillsatt socker i form av omkring 44 sockerbitar under ett dygn. Det är en tydlig skillnad mot mängden tillsatt socker han fick i sig i Sverige där han enligt dygnsbeskrivningarna åt en tesked socker och en sockerbit under ett dygn.

Ytterligare en framträdande skillnad var att han åt mycket mer ris i hemlandet. I hemlandet ser köttkonsumtionen ut att ha varit lägre under respektive måltid samtidigt som han åt mer grönsaker. När det gäller den tidsmässiga aspekten på måltidsordningen kan man om man bortser från ett halvt ägg och te som informanten åt i Sverige se att han åt sin första större måltid tidigare i hemlandet.

### **Informant 5: Beskrivning av sina matvanor under ett vardagsdygn i sitt hemland och ett vardagsdygn i Sverige**

Informanten åt sin frukost med sin familj runt kl:7-7.30 i hemlandet. Frukosten utgjordes av ett halvtjockt bröd som kallades Barbari. Brödet åt han med smör, marmelad och grädde. Till det drack han en kopp te med en tesked socker. I Sverige steg informanten upp kl: 8 och åt två skivor bröd med marmelad och smör. Till det drack han 1 glas mjölk. Informanten berättade att han bara drack vatten fram till runt kl:11 på förmiddagen. Då åt familjen ofta ris med grillad kyckling eller kebab. Till måltiden åt han isbergssallad, lök och gurka samt två glas av någon söttad dryck. Såg han till matvanorna i Sverige varken åt eller drack han något förrän under skollunchen runt kl:12. Då åt han en tallrik ris med korvgryta samt morötter och gurka på samma tallrik. Detta åt han med sina skolkamrater. Han berättade att eftermiddagen inte utgjordes av någon fast måltid men att han ibland tog lite vatten, bröd och ost om han blev hungrig. Det var vanligt att vila på eftermiddagen på grund av värmen och när de andra i familjen gjorde det åt han något själv. Informantens egna ord:

Nej, jag tog något själv. Ibland sov de andra eller var ute. I Iran mellan 12 och 16 har de flesta stängt för att det är så varmt. 38-40 grader, blåser inte.

Informanten berättade att han i Sverige senaste dygnet inte åt någonting efter lunchen förrän kl:18 då det var middag på asylboendet. Då åt han en tallrik ris, ett grillat kycklinglår, lök, gurka och sallad. På kvällen runt kl:21 åt han en skiva bröd med ost och en kopp te. Han sa att han i hemlandet åt nästa måltid efter mellanmålet först vid kl:21-22 på kvällen med familjen. Då åt de en måltid som var lik lunchen och efter den måltiden åt de frukt som de serverade på ett fat. Det kunde vara äpple, vindruvor eller apelsin. Han brukade äta en hel frukt. Citat från informanten angående hur de åt:

Vi hämtade på en stor tallrik och vi satt på golvet och åt.

### **Informant 5: Tankar om sina matvanor i sitt hemland och i Sverige**

Informanten uttryckte att han åt på fasta tider i sitt hemland men att det var längre uppehåll än i Sverige. Han menade samtidigt att han i Sverige åt oftare fast mindre portioner vid varje måltidstillfälle. Så här beskriver han sina tankar kring det:

Här i Sverige vi har två huvudmål 12 och 18. Resten mellan dom vi äter ofta, man äter lite bröd lite sallad lite mellanmål, oregelbundet.

Informanten upplevde att matvanorna i hemlandet innehöll mer variation. Frukt och grönsaker var färskare än i Sverige vilket ger en annan smak. Nu tyckte han dock att maten på boendet blivit bättre sedan de började beställa mat från en persisk restaurang.

## **Informant 5: Framträdande skillnader i matvanor mellan de två dygnet**

Resultatet över hur informanten åt och drack under de två dygnet visade få framträdande skillnader. En tydlig skillnad är den tidsmässiga aspekten för lunch och middag i hemlandet. I enlighet med vad informanten angav var det ett långt tidsuppehåll mellan dessa två måltider. Runt 8-9 timmar mellan lunchen och middagen. I Sverige var det endast från 4-6 timmar mellan de tillfällen informanten åt och drack.

## **Del 2 Munhygien**

I denna del redogörs resultatet för studiens frågeställning som speglades av intervjudelen om munhygien. En sammanvävning av alla informanternas svar redogörs nedan i en löpande text och med utvalda citat.

### **Skillnader avseende dagliga munhygienvanor i hemlandet och i Sverige**

Det fanns variationer bland deltagarna gällande frekvens av tandborstningen. Det framkom att informanterna hade för vana alltifrån att borsta tänderna två gånger per dag i sitt hemland, att inte borsta alls till att borsta endast 2 gånger i veckan. En informant uttryckte att han led av sin dåliga andedräkt. De informanter som inte hade för vana att borsta tänderna dagligen gav uttryck för följande tankar:

I Iran det är mycket 2 gånger i veckan.

Nej det är sällan man tänker på sådana saker.

### **Ökad medvetenhet kring munhygien efter ankomst i Sverige**

Efter ankomsten till Sverige hade alla informanter börjat borsta tänderna mer regelbundet, men alla började inte borsta två gånger per dag. Frekvensen av tandborstning varierade. Variationerna var alltifrån att borsta tänderna både morgon och kväll, endast på morgonen, endast på kvällen till att borsta tänderna både morgon och kväll fast inte varje dag. Orsaken till att avstå tandborstning framkom vara på grund av trötthet och för lite ork. En informant förklarar:

.. ibland jag är jättetrött jag orkar inte att gå och borsta mina tänder och jag lägger mig utan att borsta, men det är olika tider.

Citat från en annan informant som förklarade att han endast borstar tänderna när han ätit särskilda livsmedel:

När jag äter kött eller kanske mjölk, dricker mjölk så jag borstar vissa kvällar men annars jag bara tar lite varmt vatten och sedan lägger jag mig.

## Skillnader i kunskap om vad som kan ge karies och önskemål gällande stöd från Folktandvården

Alla informanter hade någon gång sedan ankomsten till Sverige varit på minst ett tandläkarbesök. Det framkom att de under besöket fått rådet att borsta tänderna två gånger per dag. Informanterna hade olika kunskaper om vad som kan ge hål i tänderna. De uttryckte att hål i tänderna kan uppstå om man inte borstar tänderna, om man äter sött eller röker. En informant svarade:

De har bara sagt till mig, i Iran, om du inte borstar tänderna då kommer mask och gör hål i din tand.

Alla informanter önskade information från Folktandvården, när det gäller hur man vårdar sina tänder, motverkar karies och borstar på rätt sätt. En informant uttryckte sig så här:

..det är viktigt att man ska ge information om borstningen. Det är väldigt viktigt. Jag har kompisar och de bara borstar väldigt fort utan att veta hur man borstar. Jag visste inte alls hur man ska borsta. Jag bara borstade väldigt fort och hade mycket bråttom och jag visste inte hur ska man ta hand om sina tänder.

## Diskussion

### Metoddiskussion

Intervjuguiden innehöll teman och frågor för vad informanten skulle få berätta om och 24h-modellen fylldes i medan informanten pratade om sina matvanor. Idén med 24h-modellen var som tidigare nämnt att medan informanten återgav vad som konsumerats i mat- och dryckesväg fyllde intervjupersonen i dessa uppgifter i enlighet med de tider informanten anger. Denna dygnsmodell fungerade på så sätt som ett hjälpmedel, dels för intervjupersonen att följa informantens matvanor under ett helt dygn och dels för informanten att själv ha överblick över intervjuens gång. I dessa intervjuer var det den svensktalande intervjuaren som fyllde i 24h-modellen på svenska, vilket gör att den ha varit mer till hjälp för intervjupersonen än för informanten. Den användes dock av informanten för en titt i samband med att han fick nya frågor. Det kan möjligtvis ha stärkt personens känsla av sammanhang medan han återgav detaljer om vad han ätit och när under dygnet det skett.

Eftersom denna studie syftar till att belysa erfarenheter av matvanor och spegla deras bild av hälsosam mat fanns det flera fördelar med att använda en kvalitativ intervjuform för att samla empiri istället för att använda exempelvis ett frågeformulär. Genom den kvalitativa intervjun kunde frågorna anpassas och ställas i den ordning som verkade mest lämplig i situationen. Det gav också utrymme för informanten att förstå frågorna. Det hade således betydelse för att informanten överhuvudtaget skulle kunna besvara frågan. I en enkät hade detta inte varit möjligt och frågan skulle i så fall lämnats obesvarad. Den hade givetvis varit på deras hemspråk, vilket krävt översättning och det hade blivit mycket efterarbete utanför forskarens händer för att bearbeta alla svaren. Det skulle då bli, som det även blir i en intervju med tolk som var fallet i denna studie, att svaren inte är helt autentiska, då de översatts till svenska.

Gällande intervjuguidens del om hälsa, skulle intervjufrågorna kring synen på hälsosam mat troligtvis behöva omarbetas och prövas på flera individer om man vill öka tillförlitligheten att kunna få svar användbara för bearbetning. Det kan vara så att det behövs ett kompletterande sätt att undersöka en individs syn på hälsosam mat, då det kan anses vara ett komplicerat begrepp med många infallsvinklar. Kanske kan inte synen på hälsosam mat ställas genom en fråga som tydliggör vad man är ute efter. Kanske bör andra frågor ställas där svaren tillsammans kan tolkas och analyseras för att ge individens syn på hälsosam mat. Vad som menas med "syn" är också diskuterabart. Relevant blir då att innan arbetet med frågeformuleringarna ha tydliggjort syftet med vad man vill undersöka (Bryman, 2014). Det blev tydligt att frågorna under temat hälsa var svåra att förstå och besvara utan följdfrågor för informanterna. Det gav för mycket ledning till deras svar.

Ytterligare en aspekt till att frågorna inte gav något användbart datamaterial kan bero på att killarna eventuellt hade en låg grad av förförståelse till frågan. Om frågan hade ställts till exempelvis en nutritionist som har kunskaper kring kost och näring, skulle den individen säkerligen uppfattat frågan på ett annat sätt än vad dessa informanter gjorde och möjligtvis haft lättare att besvara frågan. Det betyder att frågorna kan ha behövts stärkas mer i sin användbarhet för denna studiens deltagare före intervjutillfällena. Då detta inte kom fram under pilotstudien var det inget som medvetandegjordes vid detta skede i studien.

## Förförståelse och trovärdighet

En viktig aspekt kring resultatet är förförståelse och trovärdighet, men också vad datainsamlingen baserats på. I denna studie var datainsamlingen mer eller mindre tvungen att baseras på informanternas minne då det inte varit möjligt att använda andra olika hjälpmedel i form av kostdagböcker eller kostregistreringar, som annars är vanligt vid intervjuer om matvanor. Betydelsefullt är tiden de varit i Sverige, som för respektive informant var omkring 6 månader.

Trovärdigheten kring resultatet påverkas av flera aspekter. Studien genomfördes av en student på 28 år, som läst ett treårigt hälsopromotionsprogram med inriktning inom kostvetenskap. Författaren har således kunskaper kring kost och näringslära, men även kunskaper inom hälsopromotion, matkultur och vetenskapliga metoder, vilka är några inslag från utbildningen som skapade en förförståelse för området matvanor. Det hade också inverkan på hur författaren uppfattade informanternas svar under intervjuerna samt vilka följdfrågor som ställdes. Författarens förförståelse samt stöd från vetenskaplig litteratur, en kompetent kurshandledare, samt tre handledare yrkesverksamma inom FTV låg till grund i utformningen av studiens utförande samt till förmågan att med hjälp av datainsamlingen plocka ut viktiga fynd för att besvara studiens frågeställningar. Handledarna från FTV är yrkesverksamma doktorer och tandläkare inom mun- och tandhälsa, vilka givit stöd i databearbetningen från intervjuerna. Dessa professioners inverkan samt redogörelse för citat från intervjuerna stärker resultatets trovärdighet.



## Betydelse av tolk

Deltagande av tolk under en intervju har inverkan både på intervjuens form, informantens svar och studiens resultat. Ur en språkmässig aspekt kan svaren i en intervju med tolk bli något syntetiska, då de går via informanten till tolken, som utifrån sina erfarenheter och förmåga att förstå och tolka, tar in informationen, processar den och bearbetar till ett svar på intervjuarens språk. Redan i det stadiet när tolken ger översättningen till intervjuaren har svaret behandlats. Svaren blir ur den aspekten bearbetade redan under intervjun. Tolkens språkmässiga kunskaper i de båda språken denne ska förmedla mellan informant och intervjuare har också betydelse vid ordval och meningsuppbyggnad.

Båda tolkarna talade flytande svenska, men en av dem talade inte svenska grammatiskt korrekt, vilket kan påverka hur svaren uppfattades. Tolkens val av tonläge och rytm i språket har också påverkan. Liksom i all kommunikation ingår även ansiktsminer och kroppsspråk vid förmedlingen av information och budskap (Nilsson & Waldomanson, 1994). När intervjuaren pratade under intervjun var denne vänd med ansiktet mot informanten. Det gjorde att kroppsspråk och ansiktsmin gick före språkets innehåll, då innehållet sedan översattes av tolken. Dock översattes inte kroppsspråk och ansiktsmin, vilket kan ha påverkat informantens intryck av frågan. När informanten gav sina svar vände han sig oftast till tolken, som sedan vände sig med översättningen till intervjuaren. Detta kan ses som en tröskel i informationsutbytet mellan informant och intervjuare, som inte hade uppstått utan tolken. Under denna studie talade båda tolkarna farsi, som visade sig vara grannspråk till informanternas modersmål, men tillräckligt likt för att kunna kommunicera. Informanterna hade givetvis fått frågan om de förstod tolken och om de godkände tolkens språk innan intervjuerna startade. Vid beställning av tolk önskades dari som är informanternas modersmål, men på grund av begränsade tillgänglighet av tolkar i detta språk, blev det tolk i farsi.

Liksom tolkens tidigare erfarenheter och kompetens, men även ålder, kön, utseende och uppträdande som kan ha inverkan i kommunikationen, kan intervjuaren på liknande sätt ha inverkan (Nilsson & Waldomanson, 1994). En till aspekt avseende intervjuaren som kan ha haft betydelse för informanternas upplevelse och intryck av intervjun är att intervjuaren var en kvinna. I de länder informanterna levde i de senaste åren, såsom Iran, Pakistan och Afghanistan, råder troligtvis en annan syn på kvinnor och män, än i Sverige, vilket kan ha påverkat de manliga informanternas uppfattning av intervjuaren, intervjusituationen och samtalet som fördes. Båda tolkarna var män i åldern 45-60 år. En av tolkarna var från Iran och den andra hade i likhet med den personen också ett utseende som talade för härkomst i samma område som de länder informanterna själva hade koppling till. Det kan ha påverkat kontakten mellan tolkarna och informanterna. Troligtvis på ett positivt sätt då både språk och utseende blir igenkänningsfaktorer för båda parterna.

Ytterligare en aspekt är vikten av att låta tolken bli införstådd med intervjuens syfte före intervjun, då det kan påverka utförandet av tolkens uppdrag. Med första tolken som tolkade under de tre första intervjuerna, hade ingen sådan introduktion av intervjun gjorts, däremot med den andra tolken för de andra två intervjuerna. Dock fick informanten på nytt höra om intervjuens syfte och innebörd av att delta. På det sättet kan man anse att tolken blev införstådd i intervjun också. Ett problem kan då ha varit, att om intervjuaren själv haft några funderingar

eller frågor, kanske avstod att fråga för att intervjun redan startat. Fördelen med att ha en kommunikation kring intervjun före intervjun kan alltså bedömas nödvändig och framför allt för att betona vikten av att tolken talar tydligt och återger ordagrant i det mån det går, informantens svar, då intervjun spelas in och tolkens ord sedan blir underlag för transkribering och bearbetningsmaterial.

En till aspekt som kan ha haft betydelse för informanternas upplevelse och intryck av intervjun är att intervjuaren var en kvinna. I de länder informanterna levde i de senaste åren, såsom Iran, Pakistan och Afghanistan, råder troligtvis en annan syn på kvinnor och män, än i Sverige, vilket kan ha påverkat de manliga informanters uppfattning av intervjuaren, intervjusituationen och samtalet som fördes.

## Resultatdiskussion

Här diskuteras resultatet ur olika aspekter. Betoningen har varit att lyfta fram vad i resultatet som kan diskuteras utifrån studiens bakgrund. Det avser måltidsordning, matens innehåll, informanternas upplevelse av maten, munhygien och önskemål av stöd från Folkvandvården. För att tydligt kunna urskilja dessa har de delats upp i olika rubriker.

Intervjuerna gav inblick i respektive informants matvanor genom att de inte endast angav detaljer över hur de åt och drack, utan även i olika utsträckning fick med en kontext till dessa matvanor. Exempelvis genom att de berättade hur vissa måltider åts, med vilka personer, hemma eller ute och vad informanten tyckte om maten. Olika känslor kom också till uttryck. Genom att få en kontext till matvanorna, gav det en djupare förståelse för det informanten berättade. Hade informanten som exempelvis uppgav att han åt tre skedar kött och ris fyllt i det i en enkät, hade det lika gärna kunnat fyllas i, i en kvantitativ enkätundersökning, men genom att återge sina matvanor i intervju blev svaren mer fria och det framkom att informanten i detta fall delat en tallrik mat med någon och då ätit dessa tre skedar. Att få fram en kontext kan då bli ett hjälpmedel för att öka förståelsen inte bara för matvanorna utan även för en ny matkultur.

## Framträdande skillnader mellan matvanorna i hemlandet och Sverige

Alla informanter hade i något avseende förändrat sina matvanor sedan de kom till Sverige. Hos flera av dem kunde man se en minskning av tillsatt socker i form av att numera dricka vatten istället för läsk eller ha färre antal sockerbitar i teet. En av informanterna uttryckte att han i princip hade börjat äta kött sedan han kom till Sverige då han åt endast åt kyckling i sitt hemland om han var tvungen. Annars åt han mest vegetariskt. Flera av måltiderna som informanterna beskrev innehöll olika grönsaker, särskilt i de måltider som åts i hemmet.

En intressant aspekt att lyfta fram är teorin enligt Masoomi (2002), som säger att frukosten är det första som byts ut när man flyttar till ett nytt land. Hos majoriteten av denna studies informanter var denna förändring inte alls framträdande. För flera av dem bestod frukosten fortfarande av bröd, ost, marmelad samt mjölk eller te i olika utsträckning. Frågor angående

specifika produkter och mängden tillsatt socker efterfrågades inte i intervjuerna då huvudfokus låg på vad de åt och inte vilken produkt. Med stor sannolikhet skiljer sig produkterna åt i hemlandet från de i Sverige och därför går det inte att diskutera mängden tillsatt socker totalt i frukosten. Såpass detaljerade frågor ansågs inte heller passa in i den kvalitativa intervjun. Den sortens information hade varit mer relevant i en kvantitativ undersökning. Det skulle då också vara mer passande att informanterna fört en matdagbok och i så fall redan i sitt hemland för att kunna ge exakt produktinformation, men det var inte formen för studien i detta fall. Man kan dock se att informanterna i någon utsträckning dagligen får i sig tillsatt socker. Vanligtvis genom socker i teet eller i marmeladen.

Avseende frågan om hur ofta de åt sötsaker och snacks i form av godis, kakor, glass, chips och läsk, berättade alla informanter att det serverades på boendet en gång i veckan. De uppgav sig inte äta eller dricka något liknande på eget initiativ utöver detta. Betydelsefullt ur hälsosynpunkt är mängden de fick i sig och det var en informant som berättade att han drack en till två glas läsk till middagen på boendet när det fanns. Det tyder på en låg konsumtion om detta endast görs en gång i veckan.

Över ett helt dygn framgick skillnader i matens innehåll som tyder på totalt mindre tillsatt socker i Sverige än i hemlandet, mer kött och mindre grönsaker, samt mindre mängd vatten. Flera av informanterna pratade om vattendrickandet som något frekvent och naturligt i hemlandet på grund av värmen medan det inte verkade lika självklart i Sverige.

## **Framträdande tankar hos informanternas avseende matvanorna i hemlandet och i Sverige**

Enligt informanternas tankar om de två dyggen framkom upplevelser som kan stödjas av teorin att både komposition av måltider och måltidsordning förändras vid migration (Masoomi, 2002). Det var tankar om att måltiderna är mer regelstyrta bundna i Sverige än i hemlandet där man åt när man själv önskade. I detta fall har asylboendet stark inverkan på hur killarnas nuvarande måltidsordning formats, då maten på boendet serverades specifika tider. Det gällde även skollunchen som serverades en bestämd tid. Informanternas huvudmåltider som frukost, lunch och middag var alltså mer eller mindre tidsbestämda enligt schema. Däremot var det mer personligt styrt avseende mellanmål.

Hur måltidsordningen för matvanorna sett ut i Sverige för killarna om de inte påverkats av boendets regler, hade varit intressant att undersöka. Det skulle troligtvis ge en mer sann bild av hur dessa informanter själva väljer att äta. Detta gäller även kompositionen av måltiderna. En åsikt som speglade detta var att svensk mat innehöll många olika komponenter som gjorde maten krånglig. Informanten med den uppfattningen föredrog måltidskompositionen i sitt hemland där tillbehören var färre och enklare. Det framkom dock att flera informanter tyckte att maten hade blivit bättre sedan boendet började beställa mat från en persisk restaurang. Den typen av maträtter är lik maten de åt i sina hemländer. Att de uttryckte sig mer positivt till att äta persisk mat än till maten de hade ätit tidigare på boendet, kan anses gå i hand med teorin att mat har en emotionellt och identitetsmässigt högt värde (Brugård & Koctürk, 1998; Masoomi, 2002 & Svederberg, 2002). I vilken utsträckning de valde sin egen mat i hemlandet var olika för olika informanter. Ett par av informanterna berättade att vissa måltider hade

tillagats av deras mamma, vilket talar för att det även i hemlandet kan ha blivit något styrda till vad de åt. Överhuvudtaget när det gäller val av mat, har tillgänglighet, ekonomi och värderingar stark inverkan.

Det framkom av några informanter att de handlade en del måltider eller dryck ute i sitt hemland. Oftast i sällskap av vänner. Det framkom inte att de gjorde likadant i Sverige. Utifrån vad de berättade om sina matvanor ges bilden att de varken handlar på förmiddagen när de är i skolan, eller på eftermiddagen. De åt först något då de kommit tillbaka till boendet igen. En informant sade att han ibland köpte energidryck. Kvällstid åt eller drack de något från boendet. Det går därför inte att se att de handlade mat och dryck ute i någon anmärkningsvärd grad.

Flera av informanterna ansåg att maten var mer smaklös i Sverige och att man inte alltid åt med aptit, utan snarare för att bli mätt. Det är viktig kunskap vid kostråd och kan i viss mån understödjas av teorin att det är lättare att påverka nyanlända i hälsofrämjande riktning avseende matvanor om det inkluderar livsmedel med högt symboliskt värde (Svederberg, 2002). Bland studiens fem informanter visade sig ris vara väldigt omtyckt och då det ingick i flera måltider kan det betraktas som deras stapellivsmedel (Kocktürk, 1995).

## **Informanternas munhygien i hemlandet och i Sverige och önskemål från Folktandvården**

Alla informanter borstade tänderna sedan ankomst till Sverige och allra senast började de efter sitt första svenska tandläkarbesök. Några hade inte regelbundna munhygienvanor i hemlandet. Två av informanterna var tydliga med att de inte borstade tänderna varje dag i sitt hemland. En av dessa fick i sig över 40 sockerbitar under det vardagsdygn han berättade om. Dels finns det risk för sämre munhälsa när rekommendationen att borsta två gånger per dag inte efterföljs och dels utgör den höga sockerkonsumtionen en risk för karies samt diabetes, övervikt, fetma och andra folksjukdomar.

Alla informanter uttryckte att de önskade få kunskap om hur och vad som kan ge karies och hur de ska vårda sina tänder. Det pekar på en positiv attityd till att sköta sin munhygien och ta del av hälsofrämjande råd. Det kan också vara en förklaring till att just dessa personer tackade ja till att delta i studien.

## **Hälsa – Inget resultat**

Förutom frågor kring matvanor och munhygien innehöll intervjuguiden en del som berörde frågor om hälsa. Det avsåg främst att undersöka informanternas syn på hälsosam mat och hur de tänker när de får välja vad de ska äta. Det visade sig vid denna intervjudel att flera av informanterna inte förstod frågorna och de behövde förklaras. Det är svårt att veta om det berodde på hur frågorna var formulerade eller om språket hade betydelse för förståelsen då tolken översatte. Vid frågan om de kunde beskriva sin bild av hälsosam mat svarade flera att de inte visste. När de fick en förklaring till frågan gav några svaret ”grönsaker”, ”fisk” men det fanns även någon som sa ”all mat”. Det visade sig att de hade någon sorts kännedom eller kunskap men svaren blev för knapphändiga för att bedömas som ett resultat som kan värderas och analyseras.

Gällande frågan om hur de tänker när de får välja mat kom svar kring olika maträtter och kanske trodde de att frågan syftade på favoritmat, när den egentligen var avsedd att undersöka vad som är viktigt för dem när de väljer mat. På grund av att det krävdes många förtydliganden och exempel från intervjuaren innan informanten besvarade frågorna finns risken att informanten blivit styrd i sina svar. Det var en aspekt som tillsammans med det korta svar som gavs, övervägde beslutet att inte ha med något resultat kring detta i studien.

## Konklusion och implikation

Sammanfattningsvis har denna studie gett inblick i hur matvanor kan se ut före och efter migration till Sverige hos fem ensamkommande afghanska killar. Studien har även tagit fram hur informanternas skötsel av munhygien såg ut i hemlandet och efter omkring sex månader i Sverige, men även deras önskan om stöd från Folk tandvården. Resultatet visade att det ur hälso- och munhälsosynpunkt fanns framträdande faktorer, som en minskning av tillsatt socker och ökad frekvens av tandborstning i Sverige. Informanterna antydde också att de blivit mer medvetna kring tandborstning sedan första besöket hos Folk tandvården.

Att dessa positiva skillnader går att tyda redan efter omkring sex månader i Sverige, är viktiga att uppmärksamma. Folk tandvården skulle kunna spela en viktig roll för att, parallellt med individuella tandläkarbesök, fånga upp asylsökande i detta skede för att stödja och främja de synliga förändringar som kan ses ha påbörjats i hälsosam riktning. Bland informanterna framkom önskan om att få kunskap avseende tandborstteknik och munhäsovård, hur man vårdar sina tänder och motverkar karies. Denna positiva inställning kan betraktas som en värdefull resurs som bör utnyttjas och stärkas vid utformandet av hälsofrämjande insatser.

När det gäller tankar om matvanorna mellan de två vardagsdyggen framkom det tydliga åsikter om minskad aptit och mer smaklös mat här i Sverige än i hemlandet. Det är viktigt kännedom som bör gå att ta hänsyn till vid stöd av hälsosamma matvanor. Att utgå från individens egna preferenser och förutsättningar för att på mest framgångsrika sätt stödja och stärka matvanorna ökar chansen för att åstadkomma hållbara förändringar.

Behovet och användandet av tolk begränsade möjligheten till en flytande dialog mellan intervjuare och informant, vilket också kan bidra till enklare svar hos informanten, förkortade svar av tolken och minskad interaktion. Det medförde ett förhållandevis begränsat datamaterial för att kunna besvara studiens huvudfrågor. Det kan dock vara betydelsefullt och värdefullt ur ett långsiktigt perspektiv att i ett tidigt stadium fånga upp asylsökande för att eventuellt hitta framträdande aspekter i livsstilen. Särskilt i studier som denna då beskrivningen av matvanor och skötsel av munhygien i stor utsträckning lutar sig mot informanternas minne som eventuellt riskerar att bli mer vagt med tiden.

Resultat från studien kan vara användbar för flera yrkesprofessioner, där man på olika sätt ska arbeta med matvanor och asylsökande. Exempelvis skulle en kostekonom som arbetar med att planera maten på ett asylboende kunna få inspiration och kunskap av studiens resultat, för att skapa goda förutsättningar till trivsamma matvanor. Studien kan även ge användbara insikter

för hälsovetare som genom sin profession att planera och genomföra hälsofrämjande insatser, kan utgöra en resurs inom arenor som exempelvis skola eller sjukvård för att stärka asylsökandes mun- och allmänhälsa.

En öppenhet för gränsöverskridande samarbete mellan professioner inom hälso- och sjukvård, skolor och myndigheter kan troligtvis gynna arbetet genom att via olika kompetenser nyttja de värdefulla resurser samhället erhåller. Studier i denna riktning kan förhoppningsvis bidra med inspiration, kunskap och idéer till olika samhällsaktörer för att ge asylsökande i olika åldrar och kanske framförallt ensamkommande flyktingbarn, framgångsrika målgruppsanpassade insatser för att främja hälsosamma och hållbara levnadsvanor.

Fynd från denna studie talar för att Folktandvården med fördel kan forma hälsofrämjande insatser och plocka in det i ett tidigt stadium under asylprocessen. Med informanternas positiva inställning till denna form av stöd finns det goda chanser att lyckas nå fram med hälsopromotiva budskap. Mer forskning skulle behöva göras för att vidga kunskapsområdet kring matvanor, munhygien och migration. Även om studier gjorts tidigare förändras beteenden och upplevelser då samhället hela tiden utvecklas. Denna studie skulle kunna betraktas som en pilotstudie till en liknande ny studie där man riktar sig mot en större deltagargrupp. I denna studie framkommer det olika aspekter som kan skapa diskussionsunderlag och värdefulla perspektiv att använda sig av.

# Referenser

Brugård Konde, Å & Koctürk, T. (1998). Nya matvanor. *Vår Föda*, 3, 8-12.

Bryman, A. (2014). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Carlisle, S & Hanlon, P. (2014) Connecting food, well-being and environmental sustainability: towards an integrative public health nutrition. *Critical Public Health*, 24 (4), 405-417, doi: 10.1080/09581596.2013.877580

Cappelli, D., P. (2008). *Prevention in clinical oral health care*. St. Louis: Mosby Elsevier.

Daryani, A. (2002). Nytt land, nya kostvanor. *Invandrare & Minoriteter*, 3, 34-36.

Folkhälsoinstitutet. (2014). *Möten om hälsa*. Hämtad 2016-04-21, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Moten-om-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Om folkhälsomyndigheten*. Hämtad 2016-05-17 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/>

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Tandhälsa*. Hämtad 2016-04-26, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/statistik-och-undersokningar/enkater-och-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/tandhalsa/>

Folktandvården (2016). *Folktandvården Västra Götaland Affärsplan 2016*. Hämtad 2016-03-27, från <http://www.vgregion.se/upload/Folktandv%C3%A5rden%20V%C3%A4stra%20G%C3%B6taland/Om%20Folktandv%C3%A5rden/Aff%C3%A4rsplan%202016.pdf>

Folktandvården. (2016). *Regionala riktlinjer - Tandvård för asylsökande med flera*. Hämtad 2016-03-27, från <http://www.vgregion.se/upload/Tandv%C3%A5rdsenheten/2016/Tandv%C3%A5rd%20f%C3%B6r%20asyls%C3%B6kande%20med%20flera%20-%20Regionala%20riktlinjer%20-%2020160301.pdf>

Folktandvården. (2016). *Tandvård för asylsökande med flera*. Hämtad 2016-06-02, från <http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/Tandvardsenheten/Asylsokande---tandvard1/>

Folktandvården. (2012). *Tänder och kost*. Hämtad 2016-04-26, från <http://www.vgregion.se/sv/folktandvarden/vastragotaland/Om-tander/Kost-och-tander/>.

Gilbert, P.A., Khokhar, S. (2008). Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. *Nutrition Reviews*, 66(4):203–215. doi: 10.1111/j.1753-4887.2008.00025.x

Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, U. (2014). *Näring och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, E., Wallin, A-M., Svensson, A., Larsson, A., & Jonsson, I. (1997). Ung, ensam och rotlös: om invandrade ungdomar i Örebro kommun. *Heureka (Örebro)*, 33(3) ISSN 1102-9684

Koçtürk, T. (1995). Structure and change in food habits. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 39(1), s 2-4.

Koçtürk, T. (2001). Invandrare byter olivolja mot smör. *Vår föda*, 4, 4-5.

Kvale, S., Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur  
Livsmedelsverket. (2015).

Livsmedelsverket. (2015). *Bra matvanor*. Hämtad 2016-05-17 från [http://www.livsmedelsverket.se/om-oss/verksamhet/bra-matvanor1/? t\\_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d& t\\_q=matvanor& t tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t ip=130.241.19.39& t hit.id=Livs Common Model PageTypes ArticlePage/ 373f3774-f72b-4132-9f09-3dc102999bf7 sv& t hit.pos=1](http://www.livsmedelsverket.se/om-oss/verksamhet/bra-matvanor1/?t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d&t_q=matvanor&t_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b&t_ip=130.241.19.39&t_hit.id=Livs+Common+Model+PageTypes+ArticlePage/373f3774-f72b-4132-9f09-3dc102999bf7_sv&t_hit.pos=1)

Masoomi, M. (2002). Mat - ett medel mot hemlängtan. *i&m*, 3, 5-8.

Migrationsverket. (2016). *Asylsökande till Sverige 2000-2015*. Hämtad 2016-04-12 från <http://www.migrationsverket.se/download/18.2d998ffc151ac3871598173/1460036885615/Asyls%C3%B6kande+till+Sverige+2000-2015.pdf>

Nationalencyklopedin [NE]. (2016). *Tolkning*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/tolkning-%28muntlig-%C3%B6vers%C3%A4ttning-mellan-spr%C3%A5k%29>

Nelson M, Erens B, Bates B, Church S & Boshier. (2012). *24-hour recall instructions*. Kings College London. Hämtad 2016-06-04, från [http://dapa-toolkit.mrc.ac.uk/documents/en/24h/24hr\\_Instructions\\_LIDNS.pdf](http://dapa-toolkit.mrc.ac.uk/documents/en/24h/24hr_Instructions_LIDNS.pdf)

Nilsson, B., Waldomarsen. (1994). *Kommunikation - Samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur.



Opare-Obisaw, C., Fianu, D., & Awadzi. (2000). Changes in family food habits: The role of migration. *International Journal of Consumer Studies*. 24 (3), 145–149.

Svederberg , E. (2002). Matvanor – en fråga om identitet. *i&m*, 3, 18-21.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Edita Västra Aros.

Vårdguiden. (2014). *Rena tänder*. Hämtad 2016-05-19, från <http://www.1177.se/Tema/Tander/Skotsel/Rena-tander/>

World Health Organization. (2012). *Oral Health*. Hämtad 2016-05-24, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/>

World Health Organization. (2016). *Health*. Hämtad 2016-02-16 från <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>

### **Inledning**

Vad roligt att du vill vara med och delta i den här intervjun. Mitt namn är Madelene och den här intervjun är en del av ett projekt jag gör, som inslag i min kandidatuppsats som jag skriver under min utbildning inom Hälsopromotion och kostvetenskap vid Göteborgs Universitet. Jag gör detta projekt i samverkan med Folk tandvården. Det är Sveriges största tandvårdsinstans. Du kanske har varit hos dem på ett tandläkarbesök? Förutom att genomföra tandläkarundersökningar och behandla tänder vill de även stärka sitt arbete med att stödja människor till att ha friska tänder men även god allmänhälsa. Det gäller alla grupper i samhället och nu vill de ha ökad kunskap om den stora grupp asylsökande som ökat de senaste åren i Sverige. Din medverkan är därför oerhört viktig och betydelsefull för att Folk tandvården ska få en klarare bild över hur de på bästa sätt ska rikta sina insatser till er som kommer hit genom migration. Det är också för att ni som är asylsökande ska känna att ni får den hjälp och det stöd ni behöver.

Som du har fått veta kommer du att få svara på frågor om dina matvanor och din munhygien i Sverige och i ditt hemland. Svaren från den här intervjun kommer att behandlas så att ingen kommer att få veta vad just du har svarat och ingen obehörig kommer att få veta att just du har varit med i studien. Det enda som kommer framgå i uppsatsen är att jag har intervjuat 5 stycken 16-17 åriga killar som på egen hand kommit från Afghanistan till Sverige och varit bosatta i Sverige cirka 6 månader.

Intervjun kommer att spelas in med ljudupptagning och beräknas ta cirka en timma. Din medverkan är frivillig. Om du under intervjun känner att du av någon anledning vill avbryta säger du till och du behöver inte ange varför du vill avbryta. Jag tror att jag nu sagt det viktigaste.

Har du några frågor innan vi börjar?

### **DEL 1**

#### **BAKGRUND**

Vad heter du?

Hur gammal är du?

Vilket är ditt hemland?

Har du någon utbildning? (Läskunniga?) I hemlandet och i Sverige.

Hur länge har du bott i Sverige?

#### **MATVANOR**

Nu ska du få beskriva dina matvanor här i Sverige. Till hjälp för det du berättar ska vi använda en 24-timmars modell som ska fyllas i. En likadan ”24-timmars modell” kommer att fyllas i när vi senare pratar om dina mat- och dryckesvanor i ditt hemland. Det är bra om du är så noggrann du kan när du återger vad för något du åt. Det är också viktigt för studiens betydelse att du svarar så ärligt som möjligt. Som sagt kommer svaren att behandlas så att man inte kan veta vad just du har svarat.

Vi börjar med det senaste dygnet i Sverige: Från att du steg upp igår till att du steg upp idag.

Vilken tid steg du upp igår?

### Frukost – Tid?

Vad var det första du åt?

Var det frukost?

Hur mycket åt du av respektive livsmedel?

Vad drack du till?

Hur mycket drack du?

Åt du ensam och annars, med vilka?

### Mellanmål – Tid?

Vad åt du?

Vad drack du?

Hur mycket?

Samma frågor följer för:

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsmål

Nu ska du få redogöra för dina mat- och dryckesvanor för ett vanligt dygn i ditt hemland.

Försök att minnas och återge så exakt och ärligt som möjligt.

FRÅGOR STÄLLS SOM VID 24-H RECALLEN.

.....

Nu har vi två ifyllda 24-timmars modeller. En för hur du äter ett vanligt dygn i Sverige och hur du åt ett vanligt dygn i ditt hemland.

Vad tänker du när du ser dessa?

Upplever du några skillnader du vill lyfta fram?

Anser du att något dygn av dessa är bättre? På vilket sätt/varför?

## **DEL 2**

### **MUNHYGIEN**

#### **I Sverige**

**Huvudfråga: Vad gör du för att ta hand om dina tänder här i Sverige?**

Röker du i Sverige? Om ja, hur ofta? När började du röka?

Vad gör du för att sköta om dina tänder här i Sverige?

Borstar du tänderna morgon och kväll varje dag?

Använder du flourskölj, tandtråd och/eller tandpetare?

Har du varit hos en tandläkare på undersökning här i Sverige?

#### **I hemlandet (Afghanistan)**

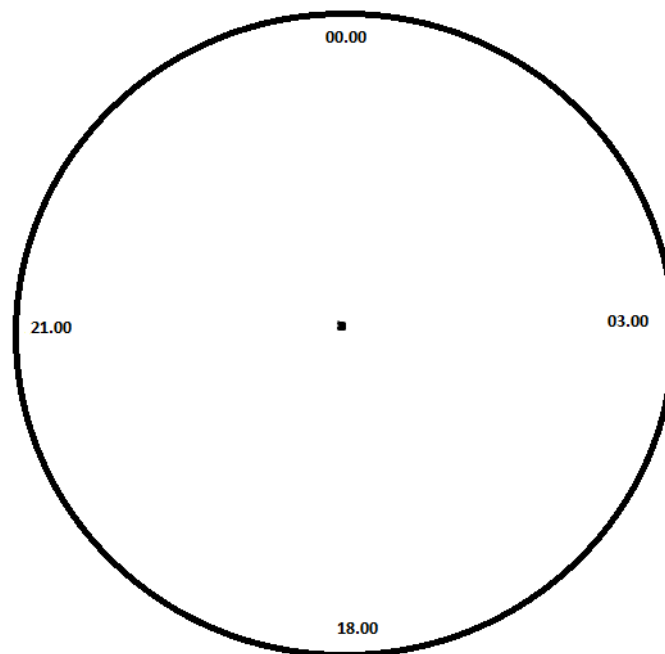
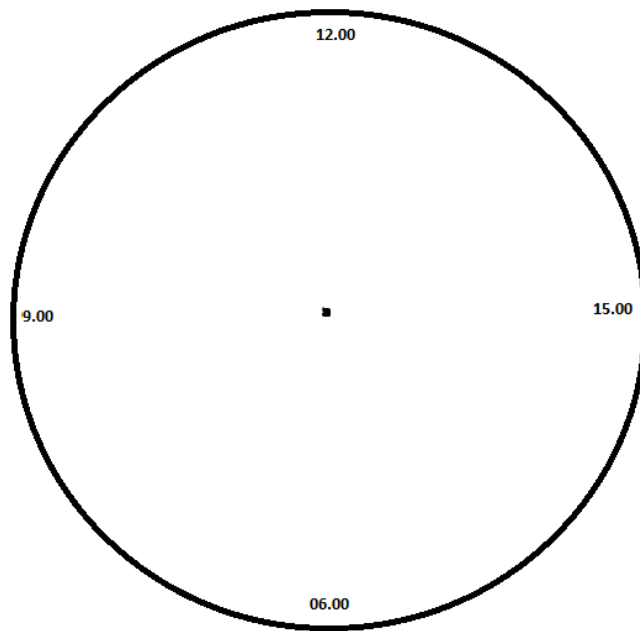
**Huvudfråga: Vad gjorde du /gjorde du något för att ta hand om dina tänder i ditt hemland?**

Rökte du? Om ja, hur ofta? När började du röka?  
Vad gjorde du för att sköta om dina tänder i ditt hemland?  
Borstade du tänderna morgon och kväll varje dag?  
Använder du flourskölj, tandtråd och/eller tandpetare?  
Var du på tandläkarundersökning någon gång i ditt hemland?  
Hur ser du på att gå till tandläkaren?  
Vad har du lärt dig kan ge hål i tänderna?  
Vad tror du att folktandvården skulle behöva veta för att kunna hjälpa unga killar från Afghanistan när det gäller matvanor och tänder?

### **DEL 3**

#### **HÄLSA**

Beskriv din bild av hälsosam mat.  
Hur tänker du när du själv får välja vad du ska äta?



## **Afghanska ensamkommande flyktingkillars erfarenheter av matvanor i sitt hemland och i Sverige**

### **Bakgrund och syfte**

Sedan din ankomst till Sverige har du säkert fått erfara många nya upplevelser i din vardag. I sociala sammanhang men kanske också genom en ny livsstil. En levnadsvana som ofta påverkas vid flytt till en annan kultur är matvanor. Nu vill vi undersöka hur du åtar dig ditt hemland och hur dina matvanor ser ut här i Sverige, för att synliggöra vad det finns för skillnader och hur du själv upplever detta. Vi kommer även ställa frågor om din munhygien.

### **Förfrågan om deltagande**

Du tillfrågas härmed om att medverka i en studie om matvanor, då du är en ensamkommande afghansk asylsökande kille i åldern 16-17 år, inflyttad i Sverige sedan cirka 6 månader tillbaka.

### **Hur går studien till?**

Tackar du ja till att delta kommer du att få vara med om en intervju. Du blir intervjuad enskilt, av en intervjuare som talar svenska och en tolk som talar ditt hemspråk. Intervjun kommer att spelas in genom en ljudupptagning och beräknas ta ca 60 minuter.

### **Vilka är riskerna?**

Intervjuerna består av öppna frågor som inte bör utsätta dig för några risker. Skulle du av någon anledning känna dig obekvämt under intervjun kan du avbryta ditt deltagande när du vill utan att ange något skäl.

### **Finns det några fördelar?**

Du får en möjlighet att redogöra för dina erfarenheter och tankar kring dina matvanor i hemlandet och i Sverige.

### **Hantering av data och sekretess**

Intervjuerna kommer utföras i en avskild lokal på ditt boende eller i närheten av ditt boende. De inspelningar som görs kommer att skrivas ner och koddas med ett nummer som inte kommer kunna kopplas till dig som person. Kodlistan kommer att förvaras inlåst hos huvudansvarig för studien. Ingen obehörig får ta del av uppgifterna. Inga uppgifter utöver att du är en av de afghanska asylsökande killarna kommer att delges. Inga enskilda personer i studien ska kunna identifieras. Hanteringen av dina uppgifter regleras av Personuppgiftslagen (SFS 1998:204). Du har rätt att begära att få utdrag över registrerade uppgifter och få dessa korrigerade. Personuppgiftsansvarig är Lars Jönsson, Folktandvården Västra Götaland Administrationen, 405 44 Göteborg, tel 070-494 74 61.

### **Hur får jag information om studiens resultat?**

Är du intresserad av studiens resultat är du välkommen att kontakta mig per telefon eller e-post. Studien kan komma att planeras att även publiceras i en vetenskaplig tidskrift.

**Ersättning**

2 stycken entrébiljetter till Universum kommer att utgå som ersättning och lämnas till dig vid intervjutillfället.

**Frivillighet**

Deltagandet är frivilligt och du kan avbryta ditt deltagande i studien när du vill utan att ange något skäl.

**Ansvariga**

Madelene Glückman, student vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet.

Tel 0736810192, e-post: [madelene\\_gluckman@hotmail.com](mailto:madelene_gluckman@hotmail.com)

Handledare: Eva-Karin Bergström, leg. Tandhygienist, Hälsoodontologisk koordinator vid Hälsoodontologiska enheten. Folktandvården Västra Götaland.

Tel: 0733 26 11 10 [eva-karin.bergstrom@vgregion.se](mailto:eva-karin.bergstrom@vgregion.se)

Du är välkommen att kontakta mig per telefon eller e-post om du vill ha ytterligare information om studien.

Madelene Glückman

Folktandvården Västra Götaland

Administrationen

405 44 Göteborg

073 681 01 92

[madelene\\_gluckman@hotmail.com](mailto:madelene_gluckman@hotmail.com)

# Samtyckesblankett

Bilaga 4

Härmed ges samtycke till medverkan i en intervju för projektet Migration och Matvanor – En Kvalitativ intervjustudie om ensamkommande afghanska flyktingkillars erfarenheter avseende matvanor och munhygien i sitt hemland och i Sverige”, avseende.....på.....Asylboende, avdelning..... Projektet är ett samarbete mellan Folk tandvården Västra Götaland och Madelene Glückman, student vid Göteborgs Universitet. Projektets hantering av personliga uppgifter regleras av Personuppgiftslagen (SFS 1998:204).

Jag har tagit del av både skriftlig och muntlig information om projektet.

*Ort:*

*Datum:*

-----

-----  
*God mans namnteckning*

*Namnförtydligande*



# Resultat del 1 Utdrag av tabellform

Bilaga 5

<b>INFORMANT 1</b>	<b>HEMLAND</b>	<b>SVERIGE</b>	<b>SKILLNAD EFTER FLYTT</b>
<b>FRUKOST</b>	Kl: 7.00 3 baguetter Körsbärsmarmelad Grädde Te + 1 sked socker	Kl: 7.00 1 kokt ägg 2 skivor bröd smör och ost. Mjolk med honung	Minskat sockerintag  Mer animalisk föda  Mindre bröd
<b>MELLANMÅL</b>	Ibland Coca Cola	Inget	Minskade läskedrycker.
<b>LUNCH</b>	1 tallrik ris och stek Vatten	Kl: 11.45  1 tallrik kött, potatis, isbergssallad. Morötter på samma tallrik Vatten.	Grönsaker
<b>MELLANMÅL</b>	2-3 glas Fanta	Ibland frukt, ibland äggröra ihop med vänner.	Ingen läsk. Ägg, frukt.
<b>MIDDAG</b>	1,5 portion med ris Gryta av gula linser, nöt- och lammkött, aubergine torkad lime. 2 glas Coca Cola.	kl:18.30 ½ tallrik potatis, ris och buljong, sallad. 1 glas vatten.	Mindre ris. Inget kött. Ingen läsk. Potatis Vatten till maten
<b>MELLANMÅL</b>	Frukt Te + 3 sockerbitar	Kl; 19.30 En kopp svart te.	Inget socker
Hur ofta äter eller dricker du söta livsmedel?	Lite olika men ibland på fredagar köpte jag en kaka med grädde från butik. Med vänner ute.	Coca-cola eller Fanta , 1 glas 1 ggr /vecka.	Kaka bytt till läsk.

Meningsenhet	Kondenserade meningsenheter	Kod
<p>I1: I Iran vi åt när vi kände för det. När vi var hungriga men här man vaknar på morgonen därför man det är frukost man måste äta oavsett om man är hungrig eller..</p> <p>Det finns mycket regler här. Man måste följa reglerna. Där åt man om man kände, om man var hungrig man åt, man tog någonting.</p> <p>Jag kan inte säga som här det är vanlig dag regelbundet man vaknar, ibland kompisar ringde och sa vi går ut och åt kl 02 på natten</p> <p>Vi åt mycket ris i Iran</p>	<p>I Iran åt man när hungern kom, här i Sverige följer man regler för ätandet</p> <p>Svårt att definiera en vanlig dag förr</p> <p>Åt mycket ris</p>	<p>Regelstyrt ätande</p> <p>Ingen vanlig dag förr</p> <p>Mycket ris</p>
<p>I2: När det gäller tider är det precis samma tider. Men innehållet är stor skillnad.</p> <p>i Pakistan man dricker och äter mycket stark mat och sedan den här samma såsen som har sur och sedan och sedan stark och så man äter väldigt mycket och det smakar väldigt gott också, men här det är allting kokt.</p> <p>Tex kött, om vi i Afghanistan, vi åt köttgryta, vi kombinerade inte med något annat, tex ost eller</p>	<p>Äter enligt samma tider men annan mat än i Iran</p> <p>Äter mycket stark mat</p> <p>Simplare tillbehör till maten i Afghanistan än i Sverige</p>	<p>Maten olika</p> <p>Stark mat</p> <p>Simplare tillbehör</p>

potatis eller pasta eller ris. Jag tog lite bröd och åt med		
--	--	--