



INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

Hållbar köttkonsumtion - För miljö och hälsa

**Michaela Eklund
Hanna Wirtberg**

Kandidatuppsats 15 hp
Program HP Kost
Handledare: Agneta Sjöberg
Examinator: Mia Prim
Rapportnummer: VT16-24



Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT16-24
Titel:	Hållbar köttkonsumtion - För miljö och hälsa
Författare:	Förnamn Efternamn
Program:	HP kost
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Mia Prim
Antal sidor:	28 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2016
Nyckelord:	Hållbar köttkonsumtion, hälsa, miljöbelastning, växthusgaser

Sammanfattning

Vi som hälsoutvecklare strävar efter en välmående befolkning men samtidigt vill vi ha en miljö som är välmående genom en hållbar matkonsumtion. Syftet med studien är att belysa studenters köttkonsumtion och vilka faktorer som påverkar deras livsmedelsval samt om det finns en vilja att förändra konsumtionen för miljöns och hälsans skull.

En kvantitativ metod användes genom en enkätundersökning. Urvalet är från Karlstad Universitet och Borås Högskola. 108 respondenter besvarade enkäten med en fördelning mellan könen på 56 kvinnor och 52 män. Den insamlade data bearbetades och sammanställdes i statistikprogrammet SPSS. Det vanligaste köttslaget att konsumera var fågel medan det minst vanliga var olika typer av vilt. Den vanligaste konsumtionsfrekvensen är 2-3 ggr/vecka för nötkött, griskött och fågelkött. Det fanns könsskillnader i konsumtionsfrekvensen av kött då männen i högre utsträckning konsumerade kött. Smak var enligt respondenterna den viktigaste faktorn vid livsmedelsval medan miljömedvetenhet kom långt ner på listan. Livsmedelsval för hälsans skull kom på en tredjeplats. Majoriteten av respondenterna kunde inte tänka sig att öka eller minska köttkonsumtionen för miljön och hälsan. Att minska köttkonsumtionen var ett alternativ som nämndes men de dominerande svaren från respondenterna angående miljövänligt var istället närproducerat och ekologiskt. Slutsatsen är att fler kunde tänka sig att göra en förändring för hälsans skull än för miljöns skull.

Förord

Här följer en beskrivning av arbetsfördelningen mellan de båda författarna. Uppgifterna som har fördelats är planering av studien, litteratursökning, datainsamling, analys, skrivande och layout.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Hanna/Michaela
Planering av studien	40/60
Litteratursökning	80/20
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	60/40
Layout	30/70

Innehållsförteckning

Definitioner.....	4
1. Introduktion.....	5
1.1 Syfte.....	5
1.2 Frågeställningar.....	5
1.3 Avgränsningar.....	5
2. Bakgrund.....	6
2.1 Matens historia i korthet.....	6
2.2 Köttkonsumtion.....	6
2.3 Nordiska Näringsrekommendationer 2012 (NNR 2012).....	7
2.4 Riksmaten.....	8
2.5 Kött och hälsa.....	8
2.6 Kött och miljö.....	9
2.7 Animaliskt vs vegetabiliskt protein.....	11
2.8 Val av livsmedel.....	12
3. Metod.....	12
3.1 Design.....	12
3.2 Urval.....	12
3.3 Datainsamling.....	12
3.4 Metodologiskt övervägande.....	13
3.5 Databearbetning.....	13
4. Resultat.....	14
5. Diskussion.....	19
5.1 Metoddiskussion.....	19
5.3 Resultatdiskussion.....	21
6. Slutsats.....	22
Referenslista.....	24
Bilagor.....	27
Bilaga 1 Enkät om hälsa och miljö.....	27
Bilaga 2 svarsfrekvenser.....	32

Definitioner

Animalieproduktionen	Innefattar produktion av kött, mjölk och ägg.
Antropogena utsläpp	Utsläpp gjorda av människan.
Charkuteriprodukter	Livsmedel baserade på kött som på ett eller annat sätt behandlats.
Direktkonsumtion	Till skillnad från totalkonsumtion som beräknar den totala åtgången av livsmedel är direktkonsumtion det faktiska intaget som konsumeras.
FAO	Food and agriculture organization of the united nations
IARC	International Agency for research on cancer
IPCC	Intergovernmental Panel on Climate Change. FN:s vetenskapliga klimatpanel. Organisation som sammanställer information från vetenskapliga grunder om hur människan påverkar klimatet.
Koldioxidekvivalent	När man uttrycker utsläppen av en viss växthusgas i koldioxidekvivalenter så anger man hur mycket koldioxid som skulle behöva släppas ut för att ge samma verkan på klimatet. Exempelvis så orsakar metan med 25 gånger större växthuseffekt än koldioxid räknat per utsläppt ton vilket gör att 25 ton koldioxidekvivalenter är detsamma som ett metanutsläpp på 1 ton.
NNR	Nordiska Näringsrekommendationer.
Rött kött	Enligt WCRF definieras rött kött som kött från nöt, gris, lamm och get. Även vilt kan av WCRF antas inkluderas i kategorin rött kött. Även om dessa djurslag inte inkluderats i definitionen rött kött.
Totalkonsumtion	Den totala åtgången av livsmedel till skillnad från direktkonsumtion.
USEPA	United States of Environmental Protection Agency
WCRF	World Cancer Reseach Fund International
WHO	World Health Organisation

1. Introduktion

Människan är beroende av naturen och dess resurser för att överleva. Trots detta är hon troligen en stor orsak till varför naturen mår så dåligt. Hur kan människan vända den nedåtgående spiralen? Maten som konsumeras; hur påverkar den i sin tur människans hälsa? Finns det hälsovinster för människan genom att äta mer ”miljövänligt”? Behöver människan ökat medvetande kring hur miljövänliga kostval påverkar den enskilda individen för att kostbeteendet ska förändras, eller räcker det med att veta att naturen mår bättre?

Åsikterna om kött och om man ska konsumera det eller inte skiljer sig mellan människor. Anledningar till att äta kött kan vara att man helt enkelt tycker att det är gott medan andra väljer att äta kött för att det innehåller mycket bra protein samt järn och andra viktiga mineraler. Anledningar att avstå kött kan grundas i etiska åsikter, miljöaspekter eller av hälsoskäl. De två sistnämnda faktorerna är fokus för denna studie. Vidare kommer det att fokuseras på miljöbelastningen från växthusgasutsläppen och vilka resurser som krävs under köttproduktionen.

Vi som hälsoutvecklare strävar efter en välmående befolkning men samtidigt vill vi ha en miljö som är välmående också genom en hållbar köttkonsumtion. Det väcker frågan hur vi kan hitta en gyllene medelväg där människan som vanedjur kan trivas i sin matkonsumtion samtidigt som miljön inte belastas alltför mycket. Troligen är detta svårt att åstadkomma på kort tid då mat är ett kärt ämne för de flesta människor, men genom att successivt genomföra ändringar så kan målet nås.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka köttkonsumtionen hos studenter och huruvida miljö- och hälsoaspekten spelar in i deras leverne.

1.2 Frågeställningar

1. Hur ser köttkonsumtionen ut och skiljer den sig åt mellan kvinnor och män?
2. Vilka faktorer påverkar i högst utsträckning livsmedelsvalet?
3. Finns det en motivation till förändring av köttkonsumtion för miljöns och hälsans skull?

1.3 Avgränsningar

Huvudfokuset i studien ligger på miljö och hälsa. Hälsoaspekten är i synnerhet inriktad på rött kött och charkuteriprodukter men kommer även att beröra vitt kött och andra livsmedel för att få en så tydlig bild som det går av respondenternas kostvanor. Gällande miljöbelastning så ligger fokus på växthusgasutsläpp (koldioxid, metangas och lustgas) och användning av vatten och energi under produktionen av kött. Miljöaspekten för till exempel svinn kommer inte att beröras.

2. Bakgrund

Avsikten med bakgrunden är att utifrån litteratur och tidigare forskning få en kortfattad genomgång av ämnet som har undersökts. I bakgrunden kommer definitioner tas upp, köttets negativa konsekvenser på miljö och hälsa samt näringsaspekter gällande kött. Förutom detta så kommer även andra viktiga aspekter gällande miljö och hälsa att beröras.

2.1 Matens historia i korthet

Människan har alltid behövt mat för att överleva. Vad man har ätit har varierat under tidens lopp beroende på flera olika faktorer som tillgänglighet, ekonomi, smakpreferenser med mera. Idag är inget undantag; vi varierar vår livsmedelsrepertoar beroende på när och vart vi äter i världen (Livsmedelsverket, Naturvårdsverket & Konsumentverket, 1998). Författarna beskriver hur våra förfäder i början till största delen åt grönsaker, frukt, bär och nötter som fanns i dess omgivning och som sedan allt eftersom övergick till att äta kött. De berättar att människan i början åt insekter och liknande som fångades utan några som helst redskap men att man med tiden utvecklade verktyg för att även fånga de större djuren.

2.2 Köttkonsumtion

Om man blickar mot nutiden och vår konsumtion kan man se att den pekar mot att ökat intag av kött, vi äter idag mer kött än någonsin tidigare (Jordbruksverket, 2013). Jordbruksverket beskriver även att konsumtionen av olika köttslag skiljer sig i konsumtionsmängd, de köttslag som dominerar är den från nötkött och fläskkött. Majoriteten av befolkningen i Sverige konsumerar kött dagligen. Enligt en undersökning gjord av undersökningsföretaget ISI Wissing, på beställning av Svensk Köttinformation, äter 97 % av befolkningen kött och enbart 3 % av befolkningen äter någon form av vegetarisk kost. Hos unga mellan 16-20 år, ligger siffran något lägre, ca 91 % äter kött för att sedan stiga med åldern (Svenskt kött, 2006).

Att byta ut 25-50% av de nuvarande intaget av animaliska produkter mot vegetabilier, skulle medföra stora fördelar för miljön och hälsan, enligt Westhoek et al. (2014).

Vad kan ha påverkat oss till att öka vår köttkonsumtion? Enligt Jordbruksverket (2013) kan det bero på flera olika faktorer. Priset är en faktor som påverkat ökningen av köttkonsumtionen. Den sänkta matmomsen 1996 är en annan faktor samtidigt som inkomsterna har ökat. EU-inträdet 1995, produktutvecklingen och alla nya dieter som kommit upp men även influenser från andra länder är tre ytterligare faktorer som listats för ökningen av köttkonsumtionen.

2.2.1 Köttkonsumtionen i siffror

Mellan 2000 och 2010 ökade totalkonsumtionen av kött i Sverige med 20 %. Under 2010 åt svenskar i genomsnitt 85 kg kött per person (Jordbruksverket, 2012). Enligt Jordbruksverket (2013) visade köttkonsumtionen 2011 på en totalkonsumtion på 87 kg kött per person och år. Den siffran är den högsta som någonsin uppmätts. År 2012 visade dock siffrorna på att den gått tillbaka till 85 kg per person och år. Dessutom konsumeras 22,1 kg charkuteriprodukter och 9.3 kg frysta produkter innehållandes kött. Enligt Bjerselius, Brugård, Konde och Färnstrand Sanner (2014) uppskattades den direkta köttkonsumtionen till 50,6 kg kött jämfört med 2010 då den låg på 46 kg. Den globala köttkonsumtionen per capita och år har haft en kraftigt uppåtgående spiral de senaste decennierna. Mellan 1980-2005 ökade den med 37 % per person och år. Ökningen var störst i utvecklingsländerna, 119 %. Under samma period ökade exempelvis konsumtionen av mjölk med 8 % globalt sett. Ökningen av animaliekonsumtion kan förklaras av framförallt tre faktorer, en

ekonomisk tillväxt, ökade inkomster samt urbanisering. Mellan 1987 och 2007 ökade världens produktion av kött med 75 % (FAO, 2009). Köttkonsumtionen kan år 2050 uppgå till 465 miljoner ton vilket är en fördubbling från köttproduktionen år 1999 och 2001 (FAO, 2008). Som framkommer av figur 1 har den totala köttkonsumtionen förändrats mellan 1999-2014. Lammkött, fågelkött och nötkött har ökat medan griskött har minskat något. Den totala köttkonsumtionen har ökat från 74,3 kg år 1999 till 87,5 kg år 2014. Köttkonsumtionen år 2015 var oförändrad från 2014. Fågelkött har ökat mest vilket även beskrivs enligt konsumtionsrapporten (2015).



Figur 1: Beskriver konsumtion och förbrukning av kött mellan 1999-2014. Jordbruksverket (2016) *Konsumtion och förbrukning av kött.*

2.3 Nordiska Näringsrekommendationer 2012 (NNR 2012)

De Nordiska Näringsrekommendationerna 2012 handlar om att se till kosten som helhet både kort- och långsiktigt. Därmed inte sagt att näringsrekommendationer är detsamma som kostråd. Skillnaden mellan begreppen är att näringsrekommendationerna berättar hur mycket kroppen behöver av enskilda näringsämnen, medan kostråden berättar samma sak fast översatt till mat. Allt som rekommenderas understöds av forskning som även tar hänsyn till Sveriges nuvarande matvanor och mattraditioner, hur olika kostmönster påverkar hälsan samt de olika hälsoproblem som finns i befolkningen. Generellt behöver matvanorna ändras till mer hälsosamma genom att göra enligt figur 2.

ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	→	Spannmåls- produkter av fullkorn
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	→	Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	→	Magra mejeri- produkter
Nötter och frön			Charkprodukter Rött kött
			Drycker och livsmedel med tillsatt socker
			Salt Alkohol

Figur 2: Beskriver vilka livsmedel som bör ökas i intag, vilka som bör bytas ut och vilka livsmedelsgrupper som bör begränsas (NNR, 2012).

2.4 Riksmaten

Livsmedelsverket publicerar var tionde år en matvaneundersökning baserad på vuxna i Sverige, denna rikstäckande undersökningen kallas för Riksmaten. Det har hittills utförts tre undersökningar med start år 1989 därefter år 1997-98 samt den senaste undersökningen som var år 2010. Från den senaste Riksmaten (2012) kan man se att genomsnittskonsumtionen av kött från nöt, gris och lamm är drygt 450 g per person och vecka. Man kan även se att variationen är stor mellan den som konsumerar mest och den som konsumerar minst kött. Den som äter mest konsumerar 1 kg i veckan och den som äter minst enbart 20 gram i veckan. Detta visar på att det finns en stor variation bland populationen gällande mängden kött som faktiskt konsumeras.

Det som man även kan se från den senaste undersökningen är att det finns skillnader i köttkonsumtion mellan könen. Kvinnornas totalkonsumtion beräknas vara 480 gram/vecka varav 320 gram är rött kött och 160 gram är charkuterier. Männerna ligger högre i konsumtionen av kött, totalkonsumtionen visar på 800 gram/vecka för män varav 520 gram rött kött och 280 gram från charkuteriprodukter. Eftersom det är stor variation mellan den som konsumerar mest kött och den som konsumerar minst kött visar Riksmaten (2012) på att 42% av kvinnorna överstiger rekommendationer om 500 gram per vecka och 72% av männen överstiger den.

Andra upptäckter från matvaneundersökningen 2010-2011 var att rött kött och olika kötträtter bidrog rikligt med zink och järn till befolkningen. Detsamma gäller för rikligt intag av flertalet B-vitaminer och protein (Livsmedelsverket, 2012).

2.5 Kött och hälsa

2.5.1 Näringsaspekten

Kött en bra näringskälla för oss eftersom det innehåller mycket protein av hög kvalitet, även en stor mängd B12 vitamin som är livsnödvändig för människan och rikligt med mineralerna järn, selen och zink (Livsmedelsverket, 2012). Livsmedelsverket förklarar även att kött är den största proteinkällan i den svenska kosten. Blodmat och leverpastej är järnrika livsmedel som är till nytta för att tillgodose vissa grupper i populationen där behovet av järnintaget är extra viktigt, som till exempel barn, gravida och kvinnor i fertil ålder och kvinnor med stora menstruationsblödningar (Livsmedelsverket, 2014). Rekommendationen i NNR (2012) är att 10-20 procent av vårt dagsintag bör komma från protein.

2.5.2 Nackdelen med rött kött för hälsan

Kött är en av de viktigaste källorna till järnintaget och en bra källa till protein, vitaminer och mineraler. Samtidigt som det finns positiva effekter med kött finns det negativa effekter som gör att vi måste begränsa intaget (Garnett, 2014). En stor andel av befolkningen väljer att ha kött som en huvudsaklig del i kosten, vilket utsätter oss för stora risker som läkaren enligt David Stenholtz Göteborgsposten (2015, 4 augusti). Han förklarar att *“därför är det nu av synnerligen stor vikt att framtida arbete för att underlätta hälsosamma kostval inriktar sig specifikt på konsumtionen av kött och animaliskt fett”*. Den höga köttkonsumtionen som vi idag har är obefogat hög då större del av befolkningen har insjuknat i kostrelaterade sjukdomar. Det har visat på ett säkert samband mellan en konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter som uppgår till mer än 500 gram/vecka och en ökad risk för tjock- och ändtarmscancer, enligt WCRF (2007). Därför bör intaget av rött kött enligt WCRF begränsas till högst 500 gram per person och vecka, vilket motsvarar 750 gram rått kött. Motsvarande folkhälsomål anger högst 300 gram per person och vecka. Processat kött, det vill säga charkprodukter, bör helt undvikas (WCRF, 2007).

Även WHO:s internationella cancerforskningsinstitut IARC (2015) rapporterar forskning som visar på att det finns ett säkert samband mellan stort intag av processat kött (charkuterier) och att drabbas av diverse cancerformer såsom exempelvis tjock- och ändtarmscancer men även cancer i bukspottskörtel. Det framkommer att risken att drabbas av tarmcancer ökar med 17 % vid en konsumtion av 100 gram rött kött per dag och med 18 % vid en konsumtion av 50 gram charkuteriprodukter per dag. Ett högt intag av kött och charkuterier har dessutom visat på att det föreligger ett samband med ökad risk för typ 2 diabetes, men även mellan högt intag av charkprodukter och ett högt blodtryck samt hjärt- och kärlsjukdomar. Detta eftersom att de produkterna ofta innehåller en hög halt av natrium (NNR, 2012).

2.6 Kött och miljö

Köttproduktionen har en stor påverkan på miljön på grund av bland annat fodret till djuren och detta i kombination från odlingen, transporten och bearbetningen av fodret. Produktionen och konsumtionen av mat kräver stora arealer, vatten, material och energi som förorsakar växthusgaser (Elferink, Nonhebel & Moll, 2008). Larsson (2015) pekar i rapporten hållbara konsumtionsmönster på att särskilt köttkonsumtionen och flygresandet är det som kraftigt har ökat växthusgasutsläppen och att det inte verkar finnas några verktyg mot denna uppåtgående utveckling. En rapport från FAO (2006) ”Livestock’s long shadow, environmental issues and options” visar på att köttkonsumtionen påverkar miljön i den grad att produktionen står för nästan 18 % av de totala växthusgaserna i världen.

2.6.1 Miljöpåverkan olika köttslag

Att producera nötkött är det som påverkar miljön i högst utsträckning genom att produktionen för nötkött är det som mest bidrar till klimatförändringarna i form av uppvärmningen av vår planet. Därefter kommer griskött följt av kyckling, ägg och mjölk. Skillnaden på miljöpåverkan mellan dessa tre köttslag kan förklaras av tre faktorer; skillnader i foderutnyttjande, metangasutsläpp mellan idisslare och enmagade samt hastigheten för fortplantning. 1 kg kött, vare sig det är från grisen, kon eller kycklingen påverkar det miljön negativt i högre grad än vad 1 kg av till exempel mjölk och ägg gör. 1 kg fläskkött kräver mest markanvändning, därefter kyckling följt av nötkött, mjölk kräver en liten markanvändning i jämförelse med köttet (De Vries & De Broer, 2010). Lammkött orsakar betydligt mindre växthusgaser än både nötkött och kyckling.

2.6.2 Växthusutsläpp och temperaturökning

Enligt Naturvårdsverket (2008) är det främst fem aktiviteter som bidrar till miljöpåverkan: köttkonsumtion, bilåkande, flygresor, elanvändning och bostadsuppvärmning. När det kommer till kategorin att "äta" är det just köttet som har störst negativ påverkan på miljön. Enligt FAO (2008) bidrar boskapssektorn till mer utsläpp än vad transporterna gör, det vill säga mer än bilåkandet och flygresorna. Köttkonsumtionen står för en femtedel av de totala växthusutsläppen i världen enligt FAO (2006).

Koldioxid (CO₂), Metan (CH₄) och lustgas (N₂O) är de växthusgaser som köttproduktionen framförallt bidrar med (EPA, 2015). Koldioxid finns naturligt i atmosfären men antropogena utsläpp ökar mängden vilket på lång sikt är negativt för miljön. De antropogena utsläppen av koldioxid vid produktionen är framförallt fossila bränslen som släpps ut från traktorer när mark skövlas för att ge plats åt foderodlingen (IPCC, 2013).

Metangas bildas i idisslars vomb under matsmältningsprocessen (IPCC, 2007). Enligt organisationen EPA (2014) är metangasens tid i atmosfären kortare än vad det är för koldioxid men den har dock en större effektivitet, då den är bättre på att fånga strålning. Det resulterar i att inverkan från metangasen för miljöpåverkan är mer än 25 gånger så stark som koldioxid mätt under en period på 100 år. En ko släpper exempelvis ut cirka 100 kg metangas per år (FAO, 2008).

Metan- och lustgas står för stora delar av jordbrukssektorns växthusutsläpp, vilket skiljer sig från andra sektorer där koldioxid från fossila bränslen ofta är helt överlägsen. Jordbruket står för 35-40 % av de globala metanutsläppen och boskapen står för 65 % av de globala lustgasutsläppen vilket är 296 mer värmeframkallande än koldioxid (Lagerberg Fogelberg, 2008).

I en artikel från 1989 beskriver Mitchell att koncentrationen av koldioxid, metangas och lustgasen ökar. Koncentrationen av dessa gaser har beräknats ha en ökande kurva ända sedan 1860 och hade då bidragit med en temperaturökning med 0,5 grad Celsius. Denna ökning beskrivs på liknande sätt 25 år senare av International panel of Climate change i deras femte och sista rapport (IPCC, 2014). Där förklaras att medeltemperaturen har ökat sedan 1905 med 0,35 Celsius. Åren mellan 1970 och 2005 ökade medeltemperaturen med 0,55 Celsius. Mellan 1750-2005 ökade samtliga av de tre växthusgaserna i atmosfären men enligt IPCC var ökning störst från metangasen.

Den totala årliga köttkonsumtionen av gris, nöt och kyckling i Sverige ökade kraftigt mellan perioden 1990-2005. Den ökade konsumtionsfrekvensen har enligt beräkningar medfört en utsläppsökning på 2,3 miljoner ton CO₂-ekvivalenter för den nämnda perioden enligt Cederberg, Flysjö och Ericson (2007).

Enligt Cederberg, Hedenuis, Wirsenius och Sonesson (2012) har utsläppen från den svenska animalieproduktionen ökat till 10 miljoner ton koldioxidekvivalenter vilket kan jämföras med utsläppen från 4,4 miljoner bilar. År 2014 var en av de totala utsläppen från jordbrukssektorn cirka sju miljoner ton koldioxidekvivalenter vilket dock är en minskning från 2013 (Larsson, 2015). Fördelningen mellan växthusgaserna i atmosfären är att drygt 50 procent lustgas, cirka 48 procent metangas och mindre än 2 procent är koldioxid. Hälften av jordbrukssektorns utsläpp kommer från produktionen av animaliska livsmedel såsom kött, ägg och mjölk (Cederberg et al. 2007).

Enligt Clarin och Johansson (2009) har man beräknat att utsläppen från den svenska konsumtionen skulle minska med så mycket som från 2 ton till 1 ton per person och år genom en övergång till vegetarisk kost. Dessutom beskriver Westhoek et al. (2014) att en halvering av animalieproduktionen skulle leda till en minskning av växthusutsläppen med 25–40 %.

2.6.3 Energi- och Vattenanvändning

Det går åt en hel del energi under köttproduktionen, framförallt vid transport, lagring och bearbetning av fodret till djuren. Energianvändningen är lägst vid produktion av mjölk och ägg, därefter följt av kyckling och griskött. Högst energianvändning har nötkött (Cederberg et al. 2007).

Yt-, grund och regnvatten används i flera delar under animalieproduktionens process. Vid animalieproduktionen används vattnet som dricksvatten till djuren, för skötsel av djuren, inom slakten samt vid foder- och betesproduktionen. Vattenavtryck (water footprint) är ett mått på vattenanvändningen på tre olika nivåer det vill säga produkt, individ eller nation (Hoekstra, Mekonnen, Chapagain & Aldaya, 2011). I definitionen av vattenavtryck ingår blått, grönt och grått vatten. Skillnaderna är varifrån vattnet hämtats. Blått vatten är hämtat från yt- och grundvatten medan grönt vatten är regnvatten och grått vatten är det vatten som krävs för att spä ut de föroreningar som produktionen bidrar med.

Enligt Hoekstra et al. (2011) beräknas kött stå för i genomsnitt 22 % av den globala konsumtionen räknat i genomsnitt av det totala vattenavtryck. Det är en större vattenanvändning för köttprodukter än för vegetabilier om man sätter de två livsmedelsgrupperna i relation till dess energiinnehåll (Hoekstra et al. 2011). Användningen av blått och grönt vatten för nötkreatur är högre än för gris och kyckling (Hoekstra et al. 2011).

2.6.4 Positivt med rött kött och charkuterier

Allt har sina positiva och negativa sidor. Samtidigt som det finns nackdelar och risker med kött finns det fördelar för naturen enligt Bjerselius, Brugård, Konde och Sanner Färnstrand (2014) genom att:

- Betande djur hjälper till att hålla betesmarker öppna
- Ur miljösynpunkt viktigt att använda hela djuret vid slakt där charkuteriprodukt är ett viktigt användningsområde
- Jordbruksmark används
- Bidrar till att nedläggningen av jordbruksmark undviks
- Idisslare bidrar till för markens bördighet genom att de skapar vallodling.

2.7 Animaliskt vs vegetabiliskt protein

FAO:s definition på hållbara dieter är *“Diets with low environmental impacts which contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generation”* (2010, s. 7).

Animalieproduktionen bidrar med kött som består av livsnödvändiga näringsämnen men det är inte en hållbar diet att konsumera så mycket som det görs idag. Men samtidigt med ett minskat intag av kött behöver det ersättas av något som kan kompensera för köttets goda kvalitéer. Baljväxter har till exempel bra kvalitéer och bidrar näringsmässigt med fibrer, sammansatta kolhydrater, vitaminerna tiamin och folat samt flera mineraler, framförallt järn. Proteinhalten är hög och fetthalten låg och är ett utmärkt substitut om man kombinerar med andra livsmedel på rätt sätt (Garnett, 2009).

Även om baljväxter har sin miljöpåverkan från långa transportvägar drar Lagerberg Fogelberg (2008) en generell slutsats om att miljöpåverkan från vegetabilier påverkar miljön mindre än vad kött gör trots de långa transportvägarna.

2.8 Val av livsmedel

Tidigare forskning visar på att den vanligaste orsaken att man väljer att äta kött är för smakens skull enligt Povey, Wellens och Conner (2001) De tre faktorer som är de vanligaste anledningarna till att en vegetarisk kosthållning väljs är; hälsa, etiska aspekter och miljömässiga aspekter (Fox & Ward, 2008). Kött är enligt respondenternas svar i studien kopplat till hälsoproblem (sjukdomar) och genom en vegetarisk kost undviks det. Det finns påvisade könsskillnader beroende på vilka livsmedel som konsumeras. Det har visat på att männen äter mer kött och mindre grönsaker än vad

kvinnorna gör då kvinnorna är mer hälsomedvetna. Männerna beräknas konsumera 9 % mer rött kött än vad kvinnorna gör. Kvinnorna är dessutom mer benägna av att minska sin konsumtion av rött kött (Hayley, Zinkiewicz & Hardman, 2015).

3. Metod

Detta avsnitt har som syfte att beskriva metoder som används vid insamlingen av data. Först beskrivs studiens design, följt av urvalet av personer, genomförandet, bearbetningen av data och kort om etiskt hänsynstagande för deltagarna, d.v.s. respondenterna.

3.1 Design

Studien adapterar Brymans (2011) synsätt kring kvalitativ- och kvantitativ forskning, vilket innebär att distinktionen mellan de båda forskningsstrategierna anses viktig. Insamling av data sker genom en kvantitativ tvärsnittsdesign, även kallad survey. Denna form av forskningsdesign innebär i denna studie att data har samlats in från flertalet fall vid en viss tidpunkt vilket har gett kvantifierbar data som i kombination med flera variabler förhoppningsvis kommer att kunna påvisa någon form av mönster eller samband (Bryman, 2011). Främst är studien deskriptiv.

3.2 Urval

Deltagarna till studien är studenter (variationsbredd 1977-1999). Respondenterna i studien är från Karlstad Universitet och Borås Högskola. Sammanlagt deltog 110 personer i studien, varav två personer inte lämnade in enkäten. 56 kvinnor och 52 män besvarade enkäten. De som exkluderades i studien är de som valde att inte ta emot och besvara enkäten. Om en respondent inte besvarade alla frågor valdes ändå att ta med svaren på de frågor som personen besvarade, enkäten valdes alltså inte att exkluderas från undersökningen vid utelämnande av svar på frågor. En del frågor fick fler eller färre svar än efterfrågat, alla svar registrerades ändå och i tabell 6 finns svarsfrekvensen för de olika frågorna.

Deltagarna från de två eftergymnasiala skolorna valdes genom bekvämlighetsurval enligt Bryman (2011) då författarna har någon form av koppling till skolorna. En av författarna är bekant till en student på Karlstad universitet och har därför ett stort kontaktnät där. Cirka hälften av deltagarna från Karlstad universitet är personer som den bekanta går i samma klass med samt personer hon är bekant med på skolan, både ytlig bekantskap och nära relation med. Resterande är slumpmässigt utvalda från skolan som inte har någon koppling till varken henne eller till oss författare. Deltagarna läser inte något program som har betydelse för vår studie.

3.3 Datainsamling

Författarna ville med enkätfrågorna få fram respondenternas konsumtionsfrekvens av olika livsmedel och livsmedelsgrupper och i synnerhet deras köttkonsumtion. Vi var även intresserade av att få fram vad som påverkar deras val av livsmedel och om det finns en motivation till förändring ur en hälso- och miljösynpunkt. Vi valde att göra en mindre pilotstudie innan den slutgiltiga enkäten skickades ut för att se om den skulle ge den data vi ville få fram samt om det fanns några övergripande oklarheter i frågorna. Pilotstudiens respondenter var vänner till en av författarna. Dessa personer gav feedback som togs till vara inför den sista revideringen av enkätfrågorna. Enkätfrågorna är delvis tagna från studien "Grow up Göteborg 1990" Sjöberg et al. (2012) där vissa omarbetats och andra tagits rakt av och resten är egen designade enkätfrågor.

Det är 10 frågor i enkäten men en av frågorna har a, b och c frågor och två av frågorna har a och b frågor. Det blir då sammanlagt 17 frågor inklusive delfrågorna. Av dessa 17 frågor är nio slutna frågor med svarsalternativ där respondenterna kryssar i den ruta som stämmer mest in på dem.

Resterande 8 frågor är öppna frågor. Flera av frågorna är utformade på så vis att de besvaras beroende på hur förgående fråga besvarats. Till exempel: Är du nöjd med dina livsmedelsval utifrån miljösynpunkt? Alternativen som deltagaren får är "Ja", "Nej" och "Varken eller". Om personen svarade "nej" alternativt "varken eller" ska den besvara nästkommande fråga som är: "Skulle du kunna tänka dig att förändra dina livsmedelsval för miljöns skull?" En person som svarar "Ja" är inte aktuell för en förändring då respondenten redan är nöjd. Vid frågan där respondenterna ska ange frekvensen för hur ofta de konsumerar ett visst livsmedel ges några exempel (entrecôte, oxfilé, ryggbiff, nötfärs, etc.) för att de ska få en förklaring om de är osäkra på vad som innefattas av livsmedelsetiketten. I början av enkäten ska deltagaren besvara faktafrågor såsom kön och ålder (se bilaga 1).

Enkäterna gjordes i pappersform och delades ut på skolorna. Enkäterna på Borås Högskola delades ut vid lunchtid utanför skolans cafeteria mellan kl 11:15-13:30. Det var 60 enkäter som delades ut, 59 enkäter lämnades in. Alla som lämnades in hade svar på minst halva enkäten. På Karlstad Universitet samlades enkäter in under två förmiddagar. 50 enkäter delades ut och 49 enkäter lämnades in.

Google har används som sökmotor för att samla in data till bakgrunden. Vetenskapliga artiklar, myndigheter/organisationer och webbsidor har används.

3.4 Metodologiskt övervägande

De fyra viktiga kraven som man bör ta hänsyn till för att skydda individen enligt Bryman (2011) vid vetenskapliga undersökningar uppfylldes. Kraven är följande:

- 1. Informationskravet:** Som syftar på att vi som författare ska ge information om syftet med studien/undersökningen till de som deltar i den.
- 2. Samtyckeskravet:** Menas med att de som deltar själva avgör hurvida de vill delta eller inte. Deltagarna blev frågade om de ville ställa upp och genom att besvara enkäten samtyckte de till att delta.
- 3. Konfidentialitetskravet:** Detta innebär att den information som samlas in av deltagarna hanteras på ett sätt som att inga obehöriga kan ta del av dem. De informationsuppgifter som deltagarna fyller i på enkäten är kön och ålder. Alla enkäter är anonyma och presenteras enbart på grupp nivå.
- 4. Nyttjandekravet:** Innebär att de insamlade uppgifterna enbart får nyttjas för forskningssyfte och inte får användas till andra undersökningar, vilket enkäter i studien inte kommer att göra.

3.5 Databearbetning

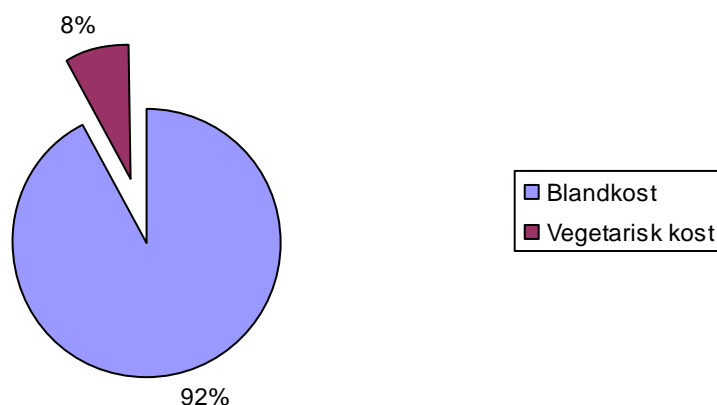
När all data i form av ifyllda enkäter var insamlade påbörjades bearbetningen och sammanställningen av svaren till de slutna enkätfrågorna. Statistikprogrammet SPSS användes för sammanställning av enkätsvaren vilket är ett program för statistisk analys av data. Data operationaliserades för att kunna läggas in i SPSS, d.v.s. kodades till numeriska variabler och utefter hur respondenterna svarade så valdes kategorier för de olika svaren. Enkäterna matades in en och en i SPSS och numrerades av säkerhetsskäl och när all information var inmatad gjordes flertalet test för att kunna besvara studiens frågeställningar. Procentalen avrundas för att presenteras på ett bättre sätt. De öppna enkätfrågorna gicks igenom en och en och där varje svar fick tolkas och sättas inom en kategori för att få ut de vanligaste förekommande svaren.

4. Resultat

108 respondenter lämnade in enkäten varav 56 (52 %) personer var kvinnor och 52 (48%) stycken var män. Åldersgruppen i majoritet av respondenterna var 1993 (21 %) följt av åldersgruppen 1994 (16%) och 1991 (14%). I Bilaga 2 återfinns en tabell med svarsfrekvenserna på alla enkätfrågorna.

4.1 Kosthållning

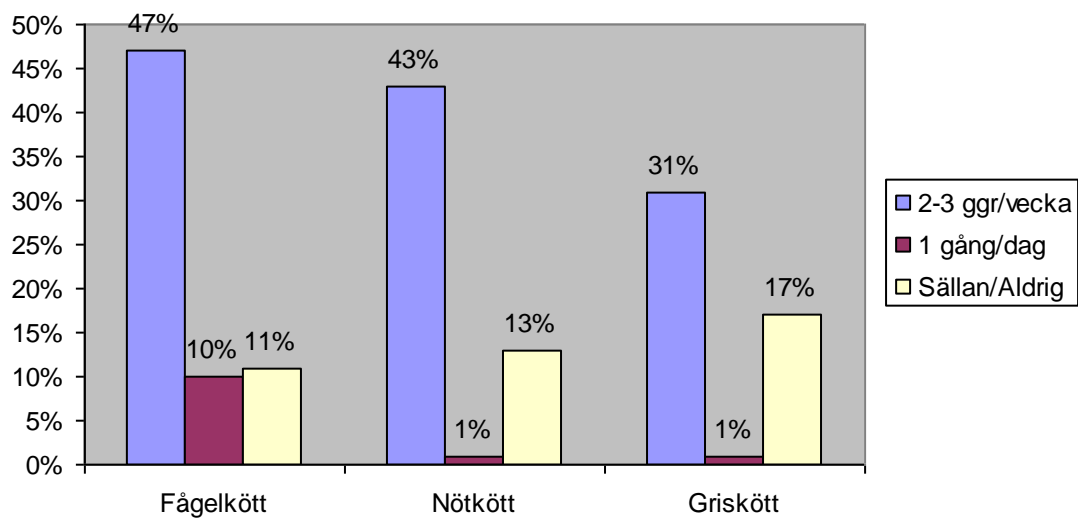
Majoriteten av respondenterna åt en blandkost medan 9 st åt någon form av vegetarisk kost. Denna grupp innehöll endast kvinnor.



Figur 3 Kosthållning i %.

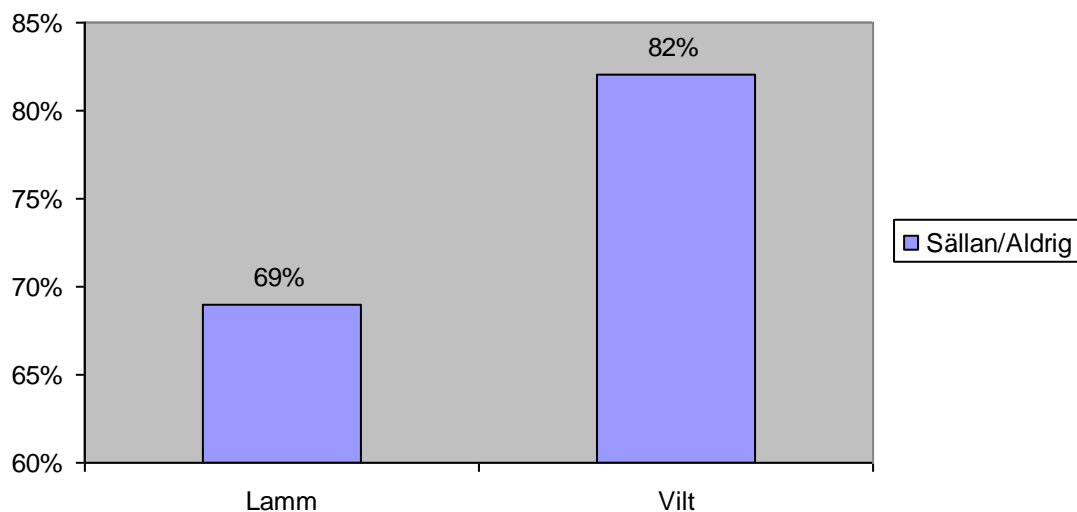
4.2 Konsumtionsfrekvens

Det vanligaste köttslaget att konsumera var fågel, tätt efter kom nötkött och griskött. Den vanligaste konsumtionsfrekvensen är 2-3 ggr/vecka för nötkött, griskött och fågelkött (45 st, 33 st, 51 st) Fågel var det som flest angav att de konsumerar 1 gång/dag (14 st). För nöt och gris var det betydligt färre, 1 person angav att de åt griskött varje dag och 1 person att de åt nötkött varje dag. Fördelningen mellan de tre köttslagen av dem som svarade att de sällan/aldrig konsumerade nöt, gris och fågel var respektive 14 st, 18 st och 12 st.



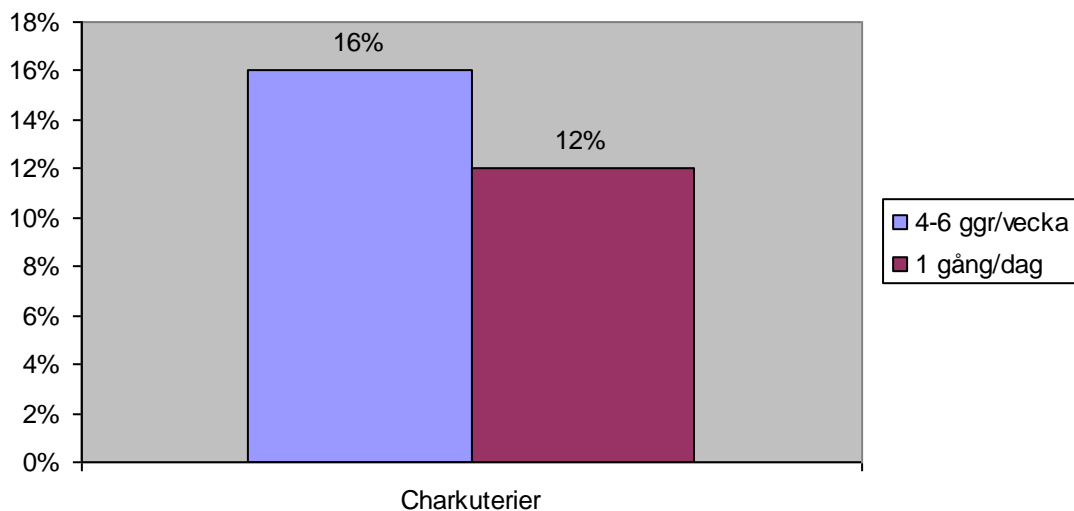
Figur 4 Konsumtionsfrekvens för fågel, nöt och gris i %.

Lamm och vilt var de köttssorter där flest respondenter valde svarsalternativet ”sällan/aldrig” som konsumtionsfrekvens, fördelningen mellan köttslagen var 74 st respektive 89 st som äter den konsumtionsfrekvensen.



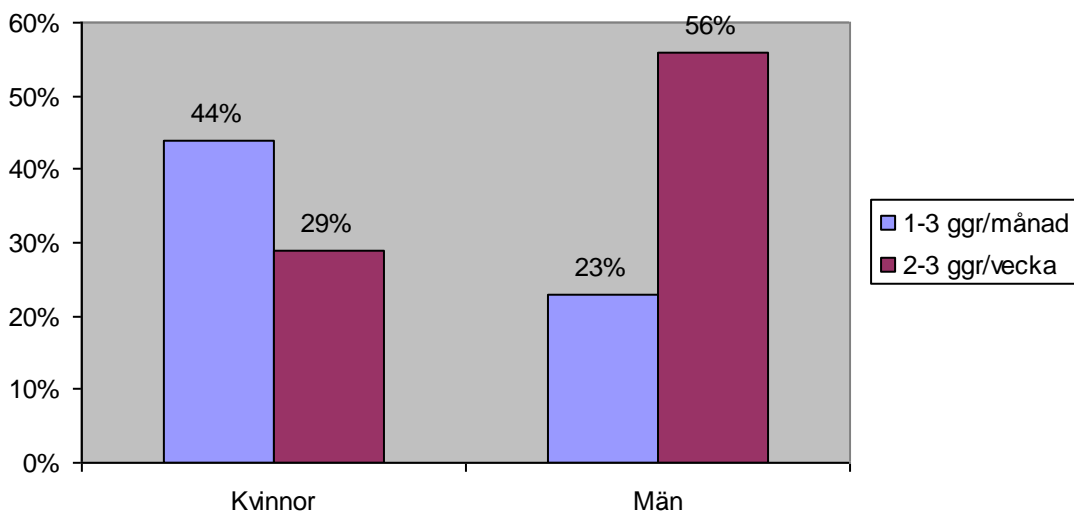
Figur 5 Konsumtionsfrekvens för lamm och vilt i %.

För charkuteriprodukter angav 17 st av respondenterna att de konsumerade charkuterier 4-6 ggr/vecka och 13 st äter charkuteriprodukter 1 ggr/dag.



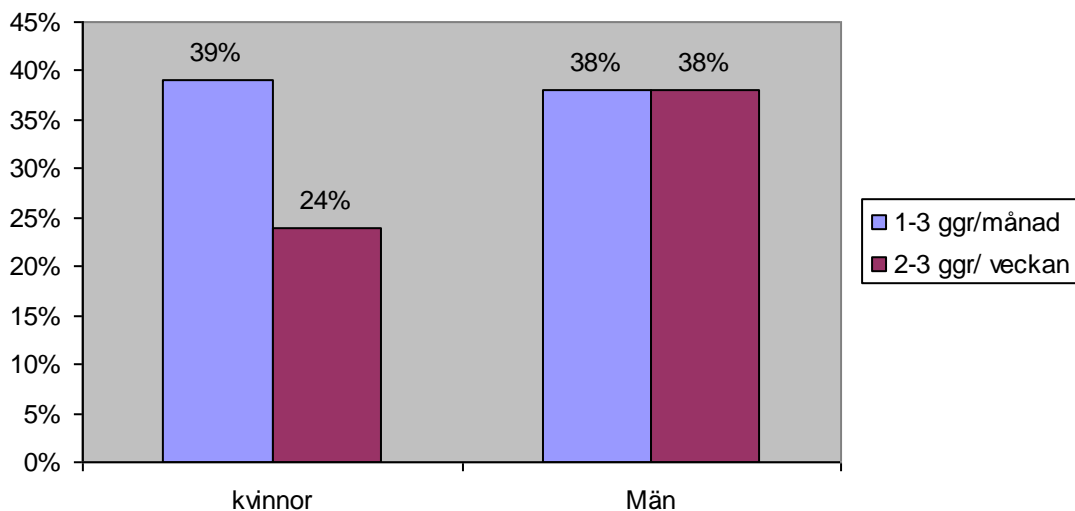
Figur 6 Konsumtionsfrekvens för charkuterier i %.

Kvinnor och män skiljer sig åt gällande konsumtionsfrekvens av nötkött på så sätt att kvinnor som äter nötkött gör det mer sällan än män; 24 av kvinnorna äter nötkött 1-3 ggr/månad medan bara 12 av alla män äter med den frekvensen. Istället är den vanligaste frekvensen för nötköttsätande hos män 2-3 ggr/vecka 29 st medan 16 st av kvinnorna äter nötkött av samma frekvens.



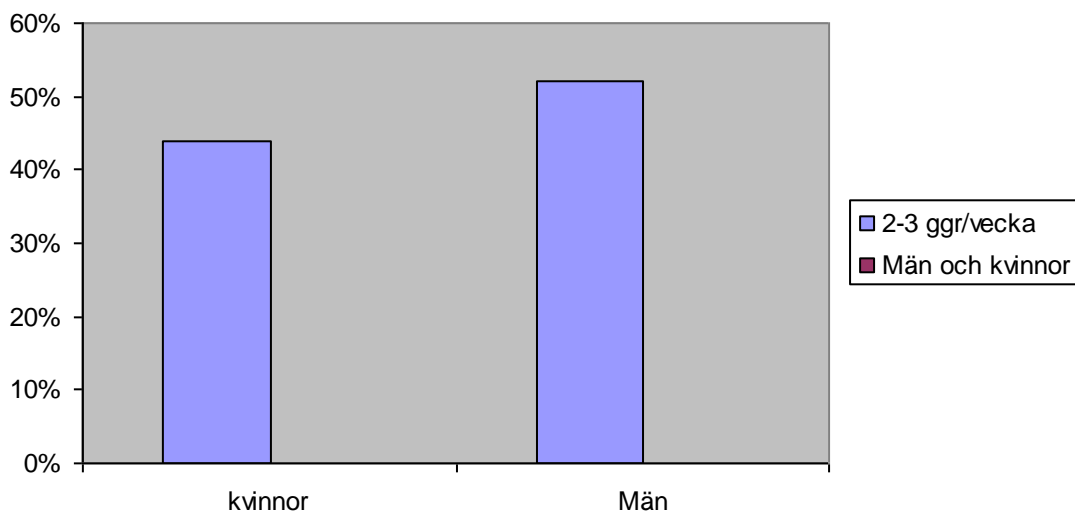
Figur 7 Konsumtionsskillnader av nötkött mellan könen i %.

Gällande griskött så åt övervägande delen av kvinnorna 21 st det 1-3 ggr per månad medan 13 st konsumerade det 2-3 gånger per vecka. Männens griskonsumtion var uppdelad på så sätt att 20 st av männen åt griskött 1-3 ggr per månad medan 20 andra män uppgav att de åt griskött 2-3 ggr per vecka.



Figur 8 Konsumtionsskillnader av griskött mellan könen i %.

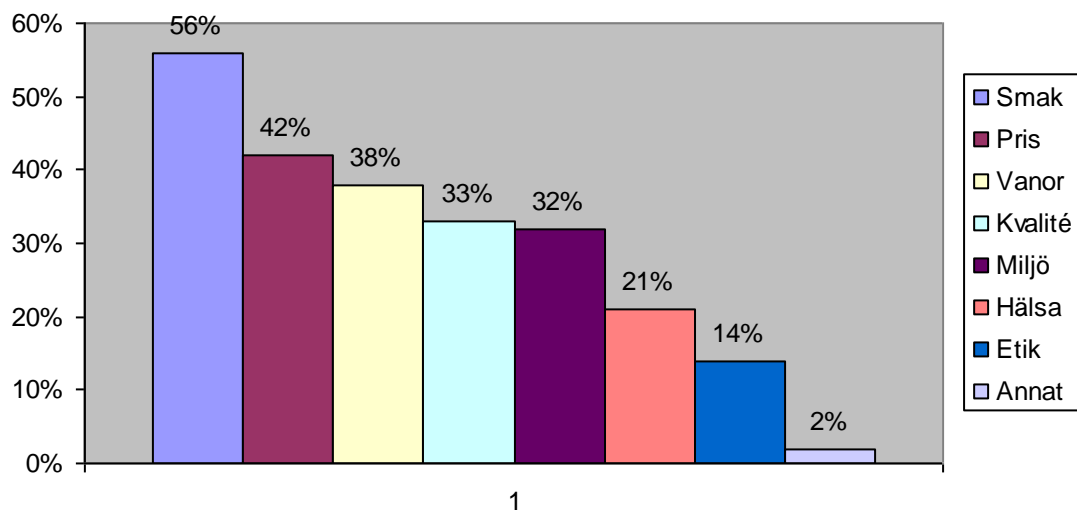
Konsumtionen av fågelkött var för kvinnorna övervägande 2-3 ggr/vecka 24 st och männen hade en liknande frekvens 27 män.



Figur 9 Konsumtionsskillnader av fågelkött mellan könen

4.3 Faktorer som påverkar livsmedelsvalen

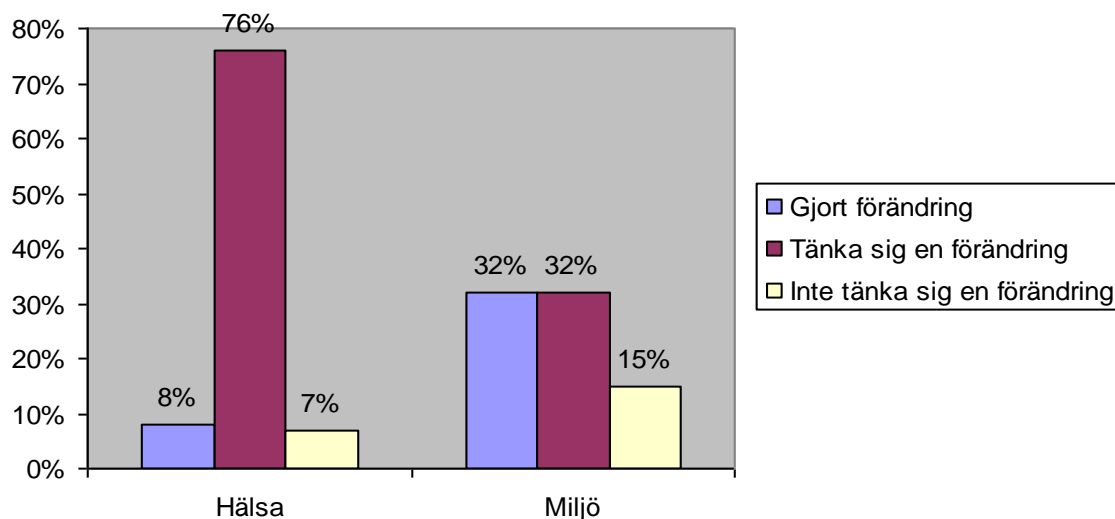
Smak var enligt respondenterna den viktigaste faktorn vid livsmedelsval varav 60 st av angav det som en av de viktigaste faktorerna vid livsmedelsval. Tätt efter kom prislappen på med då 45 st angav det. Förvånande var att hälsa som motivation av livsmedel kom på en tredje plats med 41st. Kvalitet (36 st) och vanor (33 st) var också enligt respondenterna viktiga faktorer när de valde vilka livsmedel de skulle konsumera. Miljömedvetenhet kom långt ner på listan, 23 st hade det som värnade om miljön medvetet när de handlade mat. 15 st av respondenterna tyckte att etik var viktigt att tänka på vid inköp av livsmedel och sist men inte minst hade 2 st andra anledningar (“annat”) till sina inköpsval, nämligen “mamma” och “Jag äter det som mina föräldrar lagar/köper”.



Figur 10 Beskrivning av vad som påverkar livsmedelsvalen i högst utsträckning i %.

4.4 Förändringsmotivation

Det var 34 st persone som angav att de aldrig gjort en förändring för miljön medan enbart 8 personer angav att de aldrig gjort en förändring för hälsan det senaste året. Av de som angav nej eller varken eller på frågan hurvida de är nöjda med sin konsumtion för miljön svarade 33 st att de faktiskt kan tänka sig att göra en förändring. Medan 16 personer svarade att de inte kan tänka sig att göra en förändring. Vad gäller kostförändringar för hälsan kan 22 av de 29 som inte var nöjda med med dina livsmedelsval utifrån hälsosynpunkt tänka sig att göra en förändring. Enbart 2 personer svarade nej till en framtida förändring för hälsan.



Figur 11 Motivationen till förändring för miljön och hälsans skull

På de öppna frågorna (fråga 9 och 10, bilaga 1) om vilka faktorer som skulle få respondenterna att öka eller minska köttkonsumtionen för miljön och hälsan var de vanligaste svaren att inget skulle kunna få dem att minska respektive öka köttkonsumtionen. Andra svar som var relativt vanliga var att om *priset* skulle öka eller om köttet skulle påverka *hälsan* skulle de att minska konsumtionen medan alla utom en av de som inte åt kött som besvarade fråga 10 svarade att *inget* skulle få dem att öka köttkonsumtionen, den återstående personen besvarade att *hälsan* skulle få henne att öka den. ”Om det visar sig vara helt ohållbart för miljön att äta kött” ”Jag äter redan lite kött, 2-3 ggr/vecka” ”Information + inspiration” är tre av svaren som respondenterna gav på frågan om vad som skulle kunna få dem att minska köttkonsumtionen. Fråga 5 (bilaga 1) visar på att minska köttet var ett alternativ som återkom men det var inte dominerande. Men 10 av alla svaren var kopplat till köttkonsumtionen, *mindre kött, minska köttet och ej kött* var svar som förekom. Närproducerat och ekologiskt var det som flest respondenter angav, 36 respektive 42 svar. Vad gäller de som svarat att de gjort en förändring för hälsan (fråga 3b, bilaga1) handlade svaren genomgående om att de minskat sockerkonsumtionen; mindre läsk och godis bara på helgen (fråga 6b, bilaga 1). Vad gäller de som svarat att de gjort en förändring för miljön var de dominerande svaren att de minskat på köttet/försökt bli vegetarianer och att de börjat köpa ekologiskt.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Enkätundersökning

Anledningen till att en enkätundersökning gjordes var för att nå ut till så många studenter som möjligt under en kort tid. Intervjuer är mer tidskrävande då en intervjuguide ska göras, personer som vill ställa upp ska hittas, plats som passar alla ska bokas och intervjuerna ska genomföras. Därefter ska de sammanställas. Nackdelen med en enkätundersökningen är dock att följdfrågor av intressant värde bortfaller och att om respondenten inte förstår frågan så kan de inte fråga intervjuaren till skillnad från vid intervjuer. Vissa av frågorna i enkäten kan ha varit ottydliga till exempel när exempel gavs vad som innehöll i de olika köttlagen(bilaga 1) Som att det finns nackdelar med enkätundersökningar finns det fördelar som inte finns vid till exempel intervjuer, vilket är att om respondenten inte förstår frågan då behöver intervjuaren gå in och förklara, förklaringarna kan skilja intervjuerna åt som kan bidra till olika svar. Dessutom kan frågor tolkas på olika sätt och på så sätt få olika svar beroende på vem det är som svarar och att det på så sätt förekommer missförstånd. Det kan vid en intervju vara lättare att få fram det som menades med frågan. Dock bidrar enkätundersökning med kvantitet då det var det som vi var ute efter. För att minimera tveksamheter gjordes en liten pilotstudie innan enkäterna delades ut vilket kan ha bidragit med att en del missförstånd undveks.

5.1.2 Enkätfrågorna

Att göra frågor till enkäten var inte någon lätt utmaning. Den omarbetades flertalet gånger innan den ansågs som klar att använda och att den var kompatibel med vårt syfte och frågeställningar. För att få synpunkter från andra håll användes några nära vänner för att få feedback på frågorna och rätta ut eventuella frågetecken. Det var ett användbart verktyg då bra tips gavs och gjorde ändringar utefter vad de sa. Det tog mycket tid för att få fram frågorna, mer än vad som innan förutspåddes.

Frågorna i enkäten som har så kallade “loopar” kan vara en nackdel och kan ha påverkat resultatet i den mån att de valde ett alternativ för att slippa besvara efterföljande fråga, det vill säga de frågor som var beroende på vad respondenten besvarade i föregående fråga (Bryman, 2011). Till exempel

att fråga 3a som är indelad i en a och en b fråga där fråga a är: *Har du under det senaste året ändrat, eller försökt att ändra, dina matvanor för att äta mer näringsrikt/hälsosamt?* Svarar de alternativ 1 eller 2 ska de göra en beskrivning på fråga b och kan anses som jobbigt och därför väljer de alternativ 3-5 för att få hoppa över fråga b. Det är en nackdel med sådana typer av frågor som kan leda till att det påverkar resultatet.

För många frågor i enkät kan leda till att svarsfrekvensen blir låg vilket inte var fallet i studien men frågorna kunde ha valts ut mer med efter relevans då en del frågor i efterhand inte var helt nödvändiga för studien. Enkäten gjordes med 10 frågor och inte fler för att minska eventuella uteblivna svar på grund av att den är lång och jobbig att fylla i. I efterhand anses att frågorna kunde ha bearbetats mer innan utdelningen. En del av frågorna har därför inte presenterades i resultatet. Det kan vara en nackdel att ha med flertal öppna frågor då det ökar risken för att de inte besvaras för att det är jobbigt vilket var en aning oro innan den delades ut. När svaren analyserats visades att detta inte varit något problem i studien då majoriteten besvarade även de öppna frågorna. Några frågor kan dock ha besvarats något slarvigt men valdes ändå att ta med alla svaren oavsett realitet.

Orsaken till att livsmedel utöver kött valdes i enkäten även om det är vårt fokus var dels för att vi ville få en större helhetsbild över deras livsmedelskonsumtion men även att vi skulle kunna se om det fanns ett samband mellan en hög köttkonsumtion och en hög eller låg konsumtion av annat livsmedel. Till exempel att en hög konsumtion av kött även visar på en hög konsumtion av läsk eller att deltagare med en hög konsumtion av kött även konsumerar en liten mängd grönsaker, frukt och baljväxter. Dock gick vi inte närmare in på denna aspekt på grund av tidsbristen.

5.1.3 Urval

Urvalsgruppen valdes efter diskussion mellan författarna men det fanns en klar gemensam åsikt om att studenter är en intressant och viktig målgrupp att fokusera på och valdes därför till studien. De är en bildad grupp som på så vis kan anses som mer mottagliga för ny information och att de är kritiska och tar till sig av det som är viktigt vilket miljöfrågan och hälsofrågan är då den riktar in sig både på individnivå och på en samhällsnivå. Anledningen att de valdes är även att de oftast är unga individer som ska med deras kunskaper ska forma och bygga upp vårt samhälle.

Att respondenter valdes genom den kvinnliga bekanta kan medföra att hon väljer personer med liknande åsikt som henne men det såg inte vi som något problem då de hennes kontaktnät är olika typer av människor vilket vi kunde se av svaren samt att vi även gjorde ett slumpmässigt urval från skolan där varken hon eller vi känner någon från för att få en mer tillförlitlighet. Vi gjorde dock ingen skillnad på deltagarna som är inom bekantskapen eller det som är slumpmässigt utvalda. Vi valde inte heller att jämföra svaren mellan respondenterna på skolorna. Bekvämlighetsurval har sina fördelar då sannolikheten är stor att alla enkäter kommer tillbaka, det vill säga ger en hög svarfrekvens. Därför valde vi till viss del den urvalsmetoden för att minimera risken för urvals- och samplingsfelet (Bryman, 2011).

5.1.4 Bearbetning

När enkäterna sammanställdes valdes att inte exkludera enkäter trots att de var ofullständiga då vi kände att svaren i hög grad var väsentliga trots att alla frågorna besvarats.

5.1.5 Representation

Eftersom att Karlstad och Borås valdes som urval i vår studie representerar inte det hela Sveriges studenter och kan därför inte generaliseras till en population för hela Sveriges studenter utan enbart till den population man hämtat datan från (Bryman, 2011) Men eftersom att deltagarna på universitetet är från olika platser runt om i Sverige kan ändå vårt syfte besvaras utifrån en relativt bred helhetsbild enligt oss. Att vi inte valde deltagare från vårt eget program är för att deras

kunskaper och medvetenhet kan komma att spegla resultatet och på så vis få ett felaktigt helhetsresultat.

5.2 Vidareforskning

Det hade varit intressant att undersöka och jämföra olika åldersgruppers syn på frågeställningarna. En ytterligare aspekt hade varit att jämföra svar mellan olika universitet och se om svaren skiljer sig mellan dessa och isåfall på vilket sätt. Men på grund av tidsbrist var inte det möjligt i denna studie. Det hade varit intressant att se om det finns några samband mellan en hög köttkonsumtion och en låg konsumtion av vegetabilier.

5.3 Resultatdiskussion

Några av studenterna hade inte svenska som modersmål men fick besvara enkäten ändå. Detta kan ha resulterat i språkmissförstånd och på så vis påverkat resultatet men alla svaren var läsbara och begripliga så de var trots allt inga större problem.

5.3.1 Kosthållning

Respondenternas kosthållning i vår studie är lite annorlunda än vad svenskt kött, (2006) rapporterat då 8 % äter enligt denna studie någon form av vegetarisk kost medan deras studie såg att endast 3 % uppgavs äta annat än blandkost. Denna skillnad kan bero på att det är studenter som har svarat på enkäten, ofta är de mer välinformerade samt har lättare att ta till sig ny information och fakta. Resultatet kan även speglas av ekonomiska skäl och då inte av miljö- och hälsoskäl då de tre vanligaste anledningarna till att välja en vegetarisk kosthållning är hälsa, etiska aspekter och miljömässiga aspekter (Fox & Ward, 2008). Det vill säga inte på grund av den ekonomiska aspekten. Därför valdes att ha med en fråga om faktorer som påverkar deras matval och som man kan se av resultatet är smak och pris det som i högsta utsträckning påverkar deras val av livsmedel.

5.3.2 köttkonsumtionen

Jordbruksverket (2013) beskriver att konsumtionen av olika köttslag skiljer sig i konsumtionsmängd. Att mängden skiljer sig mellan köttslag kan vi se i studien men jordbruksverket beskriver att de köttslag som dominerar är från nötkött och fläskkött. Det visar även från Konsumtionsrapporten (2015) som rapporterat att de vanligaste köttslagen som konsumeras är nötkött och griskött under tidigare år men att fågelkött ökade mest under 2015. Även den forskningen går i linje med vår studie att det populäraste köttslaget är fågel medan nötkött och griskött kom på andra respektive tredje plats. Rött kött är inte bara farligt för hälsan i det långa loppet när vi talar om cancer, utan det är även den köttssort som belastar miljön mest. Därför känns det lite bättre att vår studie kunde visa att fågel, som är vitt kött, är det köttslag som studenterna äter mest frekvent (47 %), 2-3 gånger i vecka som visas i figur 3. Flest respondenter angav fågel vid en konsumtionsfrekvens av 1 gång/dag (figur 3). Anledningen kan återigen bero på prislappen men även att en stor andel av studenterna värderade hälsan högt och på så sätt intar fågelkött mer frekvent. Konsumtionen mellan män och kvinnor visar på att männen konsumerar mer av framförallt nötkött än vad kvinnor gör då 56 % av männen konsumerar nötkött 2-3 ggr/vecka medan 29 % av kvinnorna äter nötkött av samma frekvens (Se figur 6). Resultatet stämmer forskning av Hayley, Zinkiewicz och Hardman (2015) där studien har visat på att männen beräknas konsumera 9 % mer kött än vad kvinnorna då kvinnorna är mer hälsomedvetna. Även Riksmatens matvaneundersökning visar på liknande resultat att fler män äter rött kött och processat kött än vad kvinnor gör. (Livsmedelsverket, 2012)

5.3.3 Förändring för miljön och hälsan

Resultatet i studien skiljer sig från vad Kihlström (2011, 15 maj) säger att de främsta skälen till att äta mer vegetariskt enligt de unga deltagarna är för miljöns skull och att enbart 22 % angav hälsoskäl som den främsta anledningen att ändra kosten. I resultatet kan läsas att hälsan var en

större bidragande faktor till en förändring än vad miljön var då 32 % kan tänkas sig en förändring för miljön och 76% för hälsan (se figur 10). Då man tänker att de är pålästa och utbildade som skulle bidra till att de vet om nackdelarna med för stort intag av rött kött och chark kanske det ändå inte har nått befolkningen i den utsträckning som behövs för att en förändring ska ske. Det kan även vara att de är medvetna till en viss grad men att de inte bryr sig såpass mycket att de är beredda att göra en kostförändring. Då faktiskt de flesta svarade att de inte kunde tänka sig att dra ner på köttkonsumtionen. Ändå svarade en hel del "minska köttet/bli vegetarian" som en anledning till förändring för miljön, vilket är en positiv syn då Clarin och Johansson (2009) säger att utsläppen från den svenska konsumtionen skulle minska från 2 ton till 1 ton per person och år genom en övergång till vegetarisk kost. Det kan vara så att de som försökt gjort en förändring är de som är mest medvetna om konsekvenserna.

Till viss del ifrågasätts hurvida studenter som var urvalgruppen faktiskt har mer koll än icke studerande, inom det som undersökts i studien. Vissa av de öppna frågorna visade på att de inte har den kunskapen vi trodde till exempel genom citaten: "*Om det visar sig vara helt ohållbart för miljön att äta kött*". Enligt FAO (2008) är det helt ohållbart genom att boskapssektorn bidrar till mer utsläpp än vad både bilåkandet och flygresorna gör och enligt Naturvårdsverket (2008) är det köttet som har störst negativ påverkan på miljön inom kategorin "äta". En hel del kopplade dock ihop hög köttkonsumtion och miljö som belyses av fråga 5 (bilaga 1) som påvisar att det finns kunskaper om relationen mellan kött och miljö genom att kategorin "*minska köttet*" kom på en tredjeplats efter storvinnarna ekologiskt och närproducerat. Ändå är det en minoritet som kan tänka sig att göra en förändring för miljön. Kopplingen mellan hög köttkonsumtion (rött kött) och hälsan är obefintlig hos studenterna.

Respondenterna som gjort en förändring för hälsan angav att de minskat på sockerkonsumtionen i form av läsk och godis. Deras uteslutande av typen "minska köttkonsumtionen" som svar påvisar en brist på medvetenhet om att en hög köttkonsumtion kan vara negativt för hälsan, då det har bevisats finnas ett samband mellan stort intag av charkuterier och att drabbas av diverse cancerformer enligt IARC (2015). Men även en ökad risk för typ 2 diabetes, högt blodtryck samt hjärt- och kärlsjukdomar (NNR, 2012). Utifrån studiens resultat verkar inte föregående sjukdomar finnas i åtanke vad gäller hälsoaspekten. Detta resonemang stöps eftersom att de inte anger köttet som en negativ hälsoeffekt samtidigt som de av studiens resultat visar på att hälsan är mer väsentlig än miljön. En faktor till att de inte är benägna kan ha varit att de inte anser sig äta kött i en såpass hög grad att de behöver minska konsumtionen, eftersom att 2-3 gånger i veckan var den konsumtionsfrekvens som var vanligast vilket kan stärkas av citatet: "*Jag äter redan lite kött, 2-3 ggr/vecka*". Dessutom var fågel det som konsumerades i högst utsträckning (vitt kött) och inte rött kött och charkuterierprodukter som är de som ökar risken för cancer enligt WCRF (2007)

Det kan vara problematiskt att byta ut kött mot vegetabilier då det är svenskens största protein- och vitamin B12-källa samt att det ger mycket järn, zink och selen (Livsmedelsverket, 2012). Viktigt när man byter ut kött är att tänka på hur vegetabilier kan och bör kombineras för att få exempelvis fullvärdigt protein men även för att öka tillgängligheten av olika vitaminer och mineraler (Garnett, 2009). Eftersom att studenterna är en utbildad grupp finns tanken om att den formen av utbyta mellan livsmedelsgrupper kan tänkas gå fungera.

6. Slutsats

Fågel var den konsumtionsfrekvens som var vanligast medan vilt och lamm var minst vanligt. Dessutom var konsumtionsfrekvensen 2-3 gånger/veckan det vanligaste svaret. Vad gäller könsskillnader för frekvensen 2-3 gånger/vecka var det nötköttet som stod för den märkbara skillnaden. 56 % av män och 29 % av kvinnorna äter nötkött av den frekvensen. I konsumtionen av resterande köttslag återfinns knappt märkbara skillnader mellan män och kvinnor.

Vad gäller livsmedelsval är priset och smaken de faktorer som i högst utsträckning påverkar studenternas val. Eftersom att de är studenter är det inte särskilt förvånande att just priset var en av de två vanligaste faktorerna då de kanske inte har den ekonomin för att konsumera dyr mat. Miljön verkar inte vara lika viktigt för studenterna att ändra sin köttkonsumtion för som hälsan är. De flesta svarade att de inte kunde tänka sig att dra ner på köttkonsumtionen överhuvudtaget. Ändå svarade en hel del att minska köttet är miljövänligt och att förändringar som gjorts för miljön är genom att minska köttet/bli vegetarian. Av det resultatet kan det vara så att de som försökt gjort en förändring är de som är mest medvetna om konsekvenserna.

Studenternas medvetenhet kan ifrågasättas då långt ifrån alla respondenter kopplade ihop hög köttkonsumtion och miljö då ekologiskt och närproducerat är det som främst kopplas till miljövänligt. Det är även en minoritet som kan tänka sig att göra en förändring för miljön medan fler kan tänka sig göra en förändring för hälsan. Samtidigt är kopplingen mellan hög köttkonsumtion (rött kött) och hälsan obefintlig hos studenterna. Istället är det sockerkonsumtionen som nämns i frågan om hur de som gjort en förändring för hälsan har gått tillväga.

Slutligen: Med återkoppling till syftet visade studien som nämnt på att konsumtionen av fågel är det populäraste köttslaget att konsumera hos studenterna och att den vanligaste konsumtionsfrekvensen är 2-3 gånger/vecka. Dessutom visade studien på att spelar in i deras leverne medan miljöaspekten har visat sig vara mindre viktig hos dem. Hur det kommer sig tillhör vidareforskningen.

Referenser

- Bjerselius, R, Brugård Konde, Å., & Färnstrand Sanner, J. (2014). *Konsumtion av rött kött och charketuriprodukter och samband med tjock- och ändtarmscancer- risk och nyttohanteringsrapport 2012(2014:20)*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber: Malmö
- Cederberg, C. Flysjö, A & Ericson, L. (2007) *Livescykelanalys (LCA) av norrländsk mjölkproduktion (761)*. SIK- institut för livsmedel och bioteknik
- Cederberg, C., Hedenuis, F., Wirsenius, S., & Sonesson, U. (2012) Trends in greenhouse gas emissions from consumption and production. *The animal consortium*, 7:2, 330-340. doi: 10.1017/s1751731112001498
- Centrum för konsumtionsvetenskap. (2015). *Konsumtionsrapporten 2015*. Göteborg: Göteborgs Universitet
- Clarín, A., & Johansson, S. (2009). *Hållbar konsumtion av jordbruksvaror: Hur påverkas klimat och miljö av olika matvaror?* (2009:20). Jönköping: Jordbruksverket
- Dahlnin, I. Lundström, A. (2011) *Köttkonsumtionens klimatppverkan: Drivkrafter och styrmedel (6456)*. Stockholm: Naturvårdsverket
- De vries, M., De boer, I. J. M. (2009). Comparing environmental impacts for livestock products: A review of life cycle assessments. *Livestock science*, 128, 1-11. doi: 10.1016/j.livsci.2009.11.007
- Eneroth., H, Björck.,L, Brugård Konde, Å. (2014). *Bra livsmedelsval baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012(19/2014)*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Elferink, E.V., Nonhebel, S., Moll, H.H. (2008). Feeding livestock food residue and consequences for the environmental impact of meat. *Journal of cleaner production*, 16 (2008), 1227-1233. Doi:10.1016/j.jclepro. 2007.06.008
- EPA- United states Environmental protection Agency. (2015). *Inventory of U.S. Greenhouse gas emissions and sinks: 1990- 2013*. Washington: EPA.
- EPA- United states environmental protection agency.(2014). *Overview of greenhouse gases: Methane emissions*. Hämtad 2016-04-17, från <https://www3.epa.gov/climatechange/ghgemissions/gases/ch4.html>
- FAO (2006). *Livestock´s long shadow: environmental issues and options*. Rom: FAO
- FAO. (2009).*The state of food and agriculture: Livestock in balance*. Rom: FAO
- FAO. (2008). *The state of food and agriculture: BIOFUELS: prospects, risks and opportunities*. Rom: FAO
- FAO. (2010). *International scientific symposium. Biodiversity and sustainable diets: United against hunger*. Rome: FAO

- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations, *Appetite*, 50, 422-429.
- Frorip, J., Kokin, E., Praks, J., Poikalainen, V., Ruus, A., Veermäe, I., Lepasalu, C., Schäfer, W., Mikkola, H., & Ahokas, J. (2012). Energy consumption in animal production: case farm study, *Agronomy Research Biosystem Engineering Special*, 1, 39-48.
- Garnett, T. (2009). Livestock- related greenhouse gas emission: impacts and options for policy makers. *Science direct*, 12 (2009), 495-508. doi: 10.1016/j. envsci. 2009.01.006
- Garnett, T. (2014). *What is a sustainable healthy diet?: A discussion paper*: Food climate research network
- Hoekstra, A.Y., Chapagain, A.K., Aldaya, M.M. & Mekonnen, M.M. (2011). *The water footprint assessment manual: setting the global standard*. London, Washington: Water footprint network
- Hayley, A., Zinkiewicz, L., Hariman., K. (2015) Values, attitudes, and frequency of meat consumption: predicting meat- reduced diet in Australians. *Appetite*, 84 (2015), 98-106. doi: 10.1016/j. appet. 2014.10.002
- Jordbruksverket. (2013). *Köttkonsumtion i siffror, utveckling och orsaker*. Jönköping: Jordbruksverket
- Jordbruksverket. (2012) Jordbruksverkets statistikdatabas: Jordbruksverkets Statistikenhet. *konsumtion i Sverige statistik*. Jönköping: Jordbruksverket
- Jordbruksverket. (2016). *Konsumtion och förbrukning av kött*. Hämtad 2016-04-25 från <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/konsument/livsmedelskonsumtion/kottkonsumtionen.4.465e4964142dbfe44705198.html>
- Kihlström, S. (2015, 8 november). Var femte svensk vill minska sin köttkonsumtion. *Dagens Nyheter*. Hämtad 2016- 05-01 från <http://www.dn.se/nyheter/sverige/var-femte-svensk-vill-minska-sin-kottkonsumtion/>
- Lagerberg Fogelberg, C. (2008). *På väg mot miljöanpassade kostråd: vetenskapligt underlag inför miljökonsekvensanalysen av Livsmedelsverkets kostråd* (2008:9). Uppsala: Livsmedelsverket
- Larsson, J. (2015). *Hållbara konsumtionsmönster: analyser av maten, flyget och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050* (rapport 6653). Stockholm: Naturvårdsverket
- Livsmedelsverket. (2012). *Riksmaten- vuxna 2010-2011- livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Livsmedelsverket: Uppsala
- Livsmedelsverket. (2013). *Nordiska Näringsrekommendationer 2012 - En presentation*. Livsmedelsverket: Uppsala.
- Mekonnen, M.M. & Hoekstra, A.Y. (2011). *National water footprint accounts: the green, blue and grey water footprint of production and consumption*, Value of water research report Series No 50. Unesco- IHE, Delft, The Netherlands

Mitchell, J F B. (1989). The “greenhouse” effect and climate change, *reviews of geophysics*, 27, 115-139.

Naturvårdsverket., Konsumentverket.. & Livsmedelsverket. (1998). *mat och miljö*. Stockholm: Naturvårdsverket

Naturvårdsverket. (2014). *Utsläpp av växthusgaser från jordbruk*. Hämtad 2016-05-05, från <http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Vaxthusgaser-utslapp-fran-jordbruk/>

Norden. (2014). *Nordic Nutrition recommendations: Integrating nutrition and physical activity*. Nordic council of ministers: Copenhagen

Pachauti, K R, Meyer, L. (2014) *Climate change 2014: Synthesis report*. Ipcc: Geneva

Povey, R., Wellens, B., & Conner, M.(2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*, 37, 15-26. doi: 10.1016/appe.2001.0406

Sjöberg, A., Barrenäs, M L., Brann, E., Chaplin, J E., Dahlgren, J., Mårild, S., Lissner, L., & Albertsson –Wiklander. K. (2012). Body size and lifestyle in an urban population entering adulthood: the ‘Grow up Gothenburg’ Study. *Acta Paediatrica*, 101 (9), 964-972. doi: 10.1111/j.1651-2227.2012.02722.x

Stenholtz. D. (2015, 4 Augusti). *Göteborgs Posten*. Hämtad 2016-04-25 från <http://www.gp.se/nyheter/debatt/vi-%C3%A4ter-f%C3%B6r-mycket-k%C3%B6tt-det-kostar-oss-livet-1.122257>

Svenskt kött. (2006). *97% äter kött- att inte äta kött hör till undantaget*. Hämtad 2016-05-01, från <http://www.mynewsdesk.com/se/svenskkoett/pressreleases/97-aeter-koett-att-inte-aeta-koett-hoer-till-undantagen-81780>

WCRF - World cancer Research Fund. (2007). *Food Nutrition, Physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective*. American Institute for Cancer Research: Washington

Westhoek,H.,Lesschen, JP.,Rood, T.,Wagner, S.,De Marco, A.,Murphy-Bokern, D., Leip, A van Grinsven, H.,Sutton, MA.,Oenema, O. (2014). Food and choices, health and environment: Effects of cutting Europe’s meat and dairy intake. *Global Environmental Change*, 26(1)196–205. doi:10.1016/j.gloenvcha.2014.02.004

WHO - International Agency for research on cancer. (2015). *IARC monographs evaluate consumption of red meat and processed meat*. Hämtad 2016-05-08 från https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf

Bilagor

Bilaga 1 Enkät om hållbar köttkonsumtion - för miljö och hälsa

KÖN		FÖDELSEÅR
Kvinna		
Man		

Besvara frågan genom att sätta ett kryss (X) i rutan för det alternativ som stämmer bäst in på dig!

1. Vilken typ av kost äter du vanligtvis?	
Blandkost (kött, fisk fågel, mejeriprodukter, grönsaker, baljväxter m.fl.)	
Laktovegetarisk kost (äter INTE kött, fisk eller ägg)	
Mest laktovegetarisk kost, men äter ibland fisk och ägg	
Demivegetarian (äter vegetariskt samt fisk, ägg och mejeriprodukter)	
Vegankost (äter INTE kött, fisk, ägg och mjölkprodukter)	
Annan kost? Beskriv!	

Ange den bokstav som stämmer för din konsumtionsfrekvens i rutan!

2. Hur ofta konsumerar du följande livsmedel?	a	= Sällan/aldrig
	b	= 1-3 ggr/månad
	c	= 2-3 ggr/vecka
	d	= 4-6 ggr/vecka
	e	= 1 ggr/dag
	f	= 2 ggr/dag
	g	= 3 ggr (eller fler)/dag
NÖTKÖTT Entrecôte, oxfilé, ryggbiff - nötfärs etc.		
GRISKÖTT Skinka, kotlett - fläskfärs, bacon, fläskfilé etc.		
FÅGEL Kyckling, anka, kalkon - filé, vingar, färs etc.		
ÄGG		
VILT Älg, ren, hjort - filé, färs etc.		

LAMM Filé, kotlett, racks - fårs etc.	
CHARKUTERIPRODUKTER Medvurst, skinka, leverpastej, korv etc.	
FISK & SKALDJUR	
BALJVÄXTER Gröna ärtor, kikärtor, linser, bönor etc.	
QUORNPRODUKTER Fårs, filé, lasagne, pyttipanna m.m.	
GRÖNSALLAD Tomat, gurka, isbergssallat	
BROCCOLI	
FRUKT & BÄR Äpple, banan, exotiska frukter, juice, hallon, blåbär, etc.	
NÖTTER & FRÖN Cashew, jordnötter, solrosfrön/kärnor, linfrön etc.	
SUPERFOOD Blåbär, lingon, tranbär, havtorn, nässlor, maca, raw kakao, gojibär, hampafrön, acaibär, chiafrön etc.	
SMÖR & SMÖRBASERADE MATFETTER	
MEJERIPRODUKTER Mjök, filmjök, yoghurt, crème fraiche, ost, m.fl.	
VEGETABILISKA OLJOR Solrosolja, rapsolja, matolja etc.	
DRYCKER MED TILLSATT SOCKER Läsk, saft m.m.	

Besvara frågan genom att sätta ett kryss (X) i rutan för det alternativ som stämmer bäst in på dig!

3a) Har du under det senaste året ändrat, eller försökt att ändra, dina matvanor för att äta mer näringsrikt/hälsosamt?	
Med hälsosamt avses svenska livsmedelverkets rekommendationer, d.v.s. att 25-40 % av dagens intag ska komma ifrån fett, 10-20 % från protein och 45-60 % från kolhydrater.	
1. Ja	<input type="checkbox"/>
2. Ja, jag har försökt men misslyckats	<input type="checkbox"/>
3. Nej, men jag har funderat på en förändring	<input type="checkbox"/>
4. Nej, jag anser att jag redan äter näringsrikt/hälsosamt	<input type="checkbox"/>

6. Nej aldrig.	
----------------	--

Svara på följande fråga om du i fråga 3a) valde svarsalternativ 1 eller 2. Annars gå vidare till fråga 4a)!
3b): beskriv på vilket sätt?

Besvara frågan genom att sätta ett kryss (X) i rutan för det alternativ som stämmer bäst in på dig!

4a) Är du nöjd med dina livsmedelsval utifrån hälsosynpunkt?				
Ja		Nej		Varken eller

Vid nej-svar på fråga 4a, svara på följande fråga. Annars gå vidare till fråga 5! 4b) Skulle du kunna tänka dig att förändra dina val av livsmedel för din hälsas skull?				
Ja		Nej		Vet ej/har ingen åsikt

5. Vad betyder "miljövänligt" enligt dig gällande livsmedel?

Besvara frågan genom att sätta ett kryss (X) i rutan för det alternativ som stämmer bäst in på dig!

6a) Har du under det senaste året ändrat, eller försökt att ändra, dina matvanor för att äta mer miljövänligt enligt din åsikt?	
1. Ja	
2. Ja, jag har försökt men misslyckats	
3. Nej, men jag har funderat på en förändring	
4. Nej, jag anser att jag redan äter miljövänligt.	
5. Nej aldrig.	

Svara på följande fråga om du i fråga 6a) valde svarsalternativ 1 eller 2. Annars gå vidare till fråga 7a)!

6b) Beskriv på vilket sätt?

Besvara frågan genom att sätta ett kryss (X) i rutan för det alternativ som stämmer bäst in på dig!

7a) Är du nöjd med dina livsmedelsval utifrån miljösynpunkt?

Ja		Nej		Varken eller	
----	--	-----	--	--------------	--

Vid ja-svar: Gå vidare till fråga 8.

Vid nej-svar: svara på fråga 7b).

Vid varken eller-svar: svara på fråga 7b).

7b) Skulle du kunna tänka dig att förändra dina livsmedelsval för miljöns skull?

Ja		Nej		Vet ej/har ingen åsikt	
----	--	-----	--	------------------------	--

Vid ja-svar på fråga 7b), svara på följande annars gå vidare till fråga 8.

7c) Beskriv hur en förändring kan se ut!

Besvara frågan genom att sätta ett kryss (X) i rutan för de två (2) alternativ som stämmer bäst in på dig!

8. Vad styr ditt val av livsmedel?	
Hälsa	
Miljömedvetenhet	
Etik	
Pris	
Smak	
Kvalitet	
Vanor	
Annat:	

Äter du inte kött; hoppa till fråga 10!

9: Vilken/vilka faktorer skulle motivera dig att minska din köttkonsumtion, och i så fall varför?

Svara på följande fråga endast om du idag INTE äter kött:

10: Vilken/vilka faktorer skulle motivera dig att öka din köttkonsumtion, och i så fall varför?

TACK FÖR ER MEDVERKAN!

Vid intresse av att ta del av studiens resultat, vänligen ange Er mailadress nedan:

Bilaga 2 Svarsfrekvenser

	N	Mean	Std. Deviation	Missing	
				Count	Percent
IDnr	107	54,08	31,167	1	,9
Födelseår	108	1991,98	3,696	0	,0
Fråga1Kön	108	1,48	,502	0	,0
Fråga2Dietval	107	1,18	,670	1	,9
Fråga3Nötkött	106	2,58	1,060	2	1,9
Fråga3Griskött	107	2,50	1,127	1	,9
Fråga3Fågel	106	3,05	1,214	2	1,9
Fråga3Ägg	105	3,38	1,326	3	2,8
Fråga3Vilt	106	1,18	,453	2	1,9
Fråga3Lamm	107	1,37	,622	1	,9
Fråga3Charkuteriprodukter	107	2,86	1,384	1	,9
Fråga3Fisk.och.skaldjur	105	2,29	,885	3	2,8
Fråga3Baljväxter	106	2,76	1,377	2	1,9
Fråga3Quornprodukter	106	1,83	1,159	2	1,9
Fråga3Grönsallad	106	4,01	1,438	2	1,9
Fråga3Broccoli	103	2,50	1,282	5	4,6
Fråga3Frukt.och.bär	105	3,62	1,389	3	2,8
Fråga3Nötter.och.frön	105	2,57	1,285	3	2,8
Fråga3Superfood	105	2,00	1,217	3	2,8
Fråga3Smör.och.smörbaserade.matfetter	104	3,95	1,396	4	3,7
Fråga3Vegetabiliska.oljor	106	3,54	1,519	2	1,9
Fråga3Drycker.med.tillsatt.socker	105	2,31	1,361	3	2,8
Fråga4.Kostförändring.senaste.året	107	2,62	1,412	1	,9
Fråga5Nöjdhet.livsmedelsval.hälsosynpunkt	107	1,58	,825	1	,9
Fråga6Kostförändring.för.hälsan	29	1,41	,780	79	73,1
Fråga7Kostförändring.senaste.året.miljösynpunkt	106	3,23	1,629	2	1,9
Fråga8Nöjdhet.livsmedelsval.miljösynpunkt	104	1,97	,864	4	3,7
Fråga9Kostförändring.för.miljön	79	1,94	,896	29	26,9
Fråga10Hälsa	41	1,00	,000	67	62,0
Fråga10Miljömedvetenhet	23	2,00	,000	85	78,7
Fråga10Etik	15	3,00	,000	93	86,1
Fråga10Pris	45	4,00	,000	63	58,3
Fråga10Smak	60	5,00	,000	48	44,4
Fråga10Kvalitet	35	6,03	,169	73	67,6
Fråga10Vanor	33	7,00	,000	75	69,4
Fråga10Annat	2	8,00	,000	106	98,1

a. Number of cases outside the range (Q1 - 1.5*IQR, Q3 + 1.5*IQR).