



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Hälsosamma matval**

**Faktorer som påverkar universitetsstudenters hälsosamma matval**

**Frida Fransson  
Gabriella Johannesson**

Kandidatuppsats 15 hp  
Program: Hälsopromotion – Kostvetenskap  
Vt 2017  
Handledare: Agneta Sjöberg  
Examinator: Daniel Arvidsson  
Rapportnummer: VT17-28



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT17-28
Titel:	Hälsosamma matval –Faktorer som påverkar universitetsstudenters hälsosamma matval.
Författare:	Frida Fransson och Gabriella Johannesson
Program:	Hälsopromotion –Kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Daniel Arvidsson
Antal sidor:	36 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2017
Nyckelord:	Hälsosamma matval, universitetsstudenter, faktorer

### Sammanfattning

Tidigare studier visar att ohälsosamma matvanor bland ungdomar är en stor riskfaktor för en rad sjukdomar och att faktorer som ökar hälsosamma matvanor bör identifieras. För att främja hälsosamma matvanor bland universitetsstudenter, är syftet med undersökningen att kartlägga de faktorer som universitetsstudenter anser påverkar dem till att göra hälsosamma matval. Data till undersökningen samlades in genom enkäter, som delades ut på tre fakulteter för Göteborgs universitet. Urvalet utgörs av 93 studenter. Studenter som angav att de har pågående eller avslutad kostutbildning exkluderades ur datainsamlingen. Resultaten från undersökningen visar att studenter definierar hälsosam mat som “Varierad kost”, “Lagom mängd mat” och “Mycket grönsaker”. Trots definitionen av hälsosam mat visar resultaten att endast en liten del studenter följer Livsmedelsverkets kostråd om frukt och grönsaker. Sociala medier är den största källan där studenter anser att de hämtar sin kunskap om kost. De faktorer som flest studenter anser påverkar dem till att göra hälsosamma matval är motivation till att bibehålla hälsa samt fysisk aktivitetsnivå. Om hälsosam mat var billigare skulle fler studenter äta mer hälsosamt. Slutsatsen från undersökningen indikerar att sociala medier skulle kunna vara en effektiv arena att förmedla kunskap om kost, för att nå ut till universitetsstudenter. Kunskapen som förmedlas bör fokusera på att motivera till bibehållande av hälsa och fysisk aktivitet.

# Förord

Vi vill som studieledare tacka de studenter vid Göteborgs universitet som valde att avsätta en del av sin tid för att delta i studien. Vi vill även tacka Agneta Sjöberg, som har varit en viktig guide vid handledning av arbetet. Arbetsuppgifterna har delats upp jämt mellan studieledarna (Tabell 1).

*Tabell 1.* Studieledarnas bidrag

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Gabriella/Frida</b>
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	2
<b>Förord</b> .....	3
<b>Innehållsförteckning</b> .....	4
<b>Introduktion</b> .....	5
Syfte och frågeställningar.....	5
<b>Bakgrund</b> .....	6
<b>Metod</b> .....	11
Design.....	11
Urval.....	11
Datainsamling.....	11
Databearbetning & Analys.....	12
Etik.....	15
<b>Resultat</b> .....	16
<b>Diskussion</b> .....	21
Metoddiskussion.....	21
Resultatdiskussion.....	23
<b>Slutsats &amp; Implikationer</b> .....	28
<b>Referenser</b> .....	30
<b>Bilagor</b> .....	33

# Introduktion

Ohälsosamma matvanor bland ungdomar är en stor riskfaktor för en rad sjukdomar, exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, cancer och diabetes (Axelsen, Danielsson, Norberg & Sjöberg, 2009). Enligt Livsmedelsverket (2013) minskar risken för dessa sjukdomar genom att följa en kost rik på frukt och grönsaker, fullkorn, fisk, vegetabiliska oljor och magra mejeriprodukter. Enligt Folkhälsomyndigheten (2016) är det många faktorer som påverkar människors levnadsvanor, bland annat social miljö, ekonomi, utbildning och bostadsområde. Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien och Glanz (2008) menar att det krävs förståelse kring olika nivåer av faktorer som påverkar människor matval, för att genom hälsofrämjande insatser kunna främja hälsosamma matval. För att främja en hälsosam livsstil bör även effektiva metoder för att nå ut med vetenskapligt grundad kunskap kring hälsosam mat till specifika målgrupper identifieras (Neuman, Osowski, Sydner & Fjellström, 2014). Kunskap och förståelse kring just ungdomars attityder och värderingar är av stor betydelse för att därefter kunna utveckla hälsofrämjande insatser (Gracey, Stanley, Burke, Corti & Beilin, 1996). Universitetstiden är en viktig period för unga vuxna och utformningen av deras matvanor (Lee, Jin & Kim, 2013). Enligt Mann och Blotnicky (2016) har universitetsstudenter generellt sett ohälsosamma matvanor. Ohälsosamma matvanor kan minskas genom att studera vilka faktorer som påverkar matvanorna, samt att identifiera effektiva metoder för att främja hälsosamma levnadsvanor. Universitetsstudenter har alltså setts ha ohälsosamma matvanor. Genom att identifiera de faktorer som påverkar universitetsstudenter till att göra hälsosamma matval kan hälsofrämjande insatser fokusera på de faktorer som gynnar hälsosamma matval bland målgruppen. Tidigare studier (Story et al., 2008) undersöker vilka faktorer som påverkar människors matval. Efter litteraturgranskning inför den aktuella studien identifierades en kunskapslucka gällande vilka faktorer som påverkar *hälsosamma* matval bland universitetsstudenter. För att få människor att äta mer hälsosamt kan fokus med fördel ligga på de faktorer som gynnar hälsosamma matval och inte enbart vilka barriärer som finns för att människor ska välja hälsosamt. Önskan om att identifiera faktorer som gynnar hälsosamma matval bland universitetsstudenter och på så sätt bidra med kunskap till den befintliga litteraturen ligger därför till grund för utformning av syfte och frågeställningar till den aktuella studien. Den aktuella studien bidrar med ökad kunskap om vilka faktorer som specifikt påverkar hälsosamma matval bland universitetsstudenter.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att kartlägga vilka faktorer som universitetsstudenter anser påverkar dem till att göra hälsosamma matval.

Undersökningen utgår från fyra frågeställningar:

1. Vad klassar universitetsstudenter som hälsosam mat?
2. Har universitetsstudenter hälsosamma matvanor?
3. Varifrån hämtar universitetsstudenter sin kunskap om hälsosam mat?

#### 4. Vilka faktorer påverkar universitetsstudenters hälsosamma matval?

## Bakgrund

### Levnadsvanor

Enligt Folkhälsomyndigheten (2009) kan goda levnadsvanor främja hälsan. Goda levnadsvanor klassas som regelbunden fysisk aktivitet, bra matvanor samt begränsad konsumtion av alkohol och tobak (Statens folkhälsoinstitut, 2013). Hälsa definieras av World Health Organization (WHO) som "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (WHO, 2017). Goda levnadsvanor kan både främja hälsa och förebygga sjukdom (Folkhälsomyndigheten, 2009). Sjukdomar som är starkt kopplade till levnadsvanor är bland annat hjärt- och kärlsjukdom, fetma, vissa cancersjukdomar och diabetes, vilka även kan benämnas som kardiometabola sjukdomar (Abrahamsson, Andersson & Nilsson, 2013). Risken för kardiometabola sjukdomar ökar vid övervikt och fetma (WHO, 2016). Idag beräknas ungefär hälften av den svenska vuxna befolkningen ha övervikt eller fetma (Abrahamsson et al., 2013). Kardiometabola sjukdomar klassas som några av vår tids stora folksjukdomar och är starkt kopplade till levnadsvanor, bland annat kostvanor, vilket är anledningen till att de ibland klassas som kostrelaterade sjukdomar (Nordic Council of Ministers, 2014). En energität kost rik på fett, socker och processad mat men fattig på grönsaker och fibrer har tillsammans med minskad fysisk aktivitet och ökat stillasittande setts ha stor betydelse för utvecklingen av övervikt och fetma (Abrahamsson et al., 2013). Kosten har alltså stor betydelse för hälsan, tillsammans med övriga levnadsfaktorer. Ett lågt intag av frukt och grönsaker är klassat som en av de stora riskfaktorerna för att utveckla sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, cancer, fetma och diabetes, och finns därför med på WHO:s lista över de tio största riskfaktorerna för sjukdom globalt sett (WHO, 2003).

### Hälsosamma matvanor

Enligt Livsmedelsverket (2012) har matvanorna i Sverige förbättrats under de senaste åren. Ur ett folkhälsoperspektiv finns det dock fortfarande mycket som bör förbättras. Nordic Council of Ministers (2014) menar att hälsosamma matvanor är matvanor som baseras på naturligt fiberrika livsmedel, mycket frukt och grönsaker, fullkorn, fisk, vegetabiliska oljor och magra mejeriprodukter. En sådan kosthållning har visat sig minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt/fetma, typ 2-diabetes och vissa former av cancer. En kosthållning som innehåller mycket processat kött, rött kött, socker, salt, mättat fett och transfetter kan öka risken för sjukdomar och intaget av dessa livsmedel bör därför begränsas. Definitionen av hälsosamma matvanor enligt Nordic Council of Ministers (2014) baseras på vetenskaplig grund, vilket även de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR, 2012) grundas på. Enligt Statliga folkhälsoinstitutet (2011) kan konsumtion av frukt och grönsaker samt konsumtion av bakverk, läsk, choklad och konfektyr användas som indikatorer på goda matvanor. De definierar goda matvanor enligt följande:

Goda matvanor syftar bland annat på matval och måltider. Det vill säga att maten och drycken är näringsriktig, att måltiderna är regelbundna och att matens innehåll av energi

motsvarar kroppens förbränning av energi, så jämvikt råder. (Statens folkhälsoinstitut, 2011, s.18)

Axelsen et al. (2009) menar att bra matvanor och näringsrik mat i lagom mängd är viktigt för människors hälsa. Även Deshpande, Basil och Basil (2009) lyfter fördelen med att ha ett högt intag av frukt och grönsaker som en del i en hälsosam kosthållning, samt lågt intag av salt, dåligt fett och socker.

### **Livsmedelsverkets råd om bra matvanor**

Livsmedelsverket har utformat kostråd som baseras på NNR (2012), befolkningens matvanor samt livsmedels och matvanors påverkan på miljön (Brugård Konde, Bjerselius, Haglund, Jansson, Pearson, Sanner Färnstrand & Johansson, 2015). I Livsmedelsverkets kostråd har NNR (2012) omvandlats till konkret mat och livsmedelsgrupper. Kostråden är utformade för att kunna anpassas till hela befolkningen och syftar till att täcka näringsbehov och förebygga sjukdom bland befolkningen (Livsmedelsverket, 2015). Vissa grupper, t.ex. barn under två år, gravida, vegetarianer eller personer med sjukdom eller allergier, behöver mer specifika råd anpassade för dem.

De nuvarande kostråden för bra mat kategoriseras som “Ät mer av”, “Byt till” och “Ät mindre av” (Livsmedelsverket, 2017a). Det första rådet lyder “Ät mer frukt och grönsaker”. Genom att äta två fulla händer med grönsaker, rotfrukter, baljväxter och två frukter om dagen kan rekommendationerna om minst 500 gram frukt och grönsaker per dag uppnås (Livsmedelsverket, 2017b). Rådet baseras på att frukt och grönsaker innehåller mycket kostfibrer, vitaminer och mineraler, samt har låg energitäthet (Nordic Council of Ministers, 2014). Hög konsumtion av frukt, grönsaker och bär har också visat sig minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Enligt Mente, de Koning, Shannon, och Anand (2009) finns det starka evidens för att högt intag av grönsaker och nötter skyddar mot kranskärslsjukdom. Livsmedelsverket rekommenderar också att svenskarna ska äta “Mer fisk och skaldjur”, gärna två till tre gånger i veckan eftersom att fisk och skaldjur innehåller många viktiga näringsämnen (Livsmedelsverket, 2013). Det finns evidens för att risken för att dö i hjärt- och kärlsjukdom och stroke kan minska genom att mättat fett ersätts med omättat fett från fet fisk, nötter och vegetabiliska oljor (Nordic Council of Ministers, 2014).

I kategorin “Byt till” finns råden “Byt till fullkorn” “Byt till nyttiga matfetter” och “Byt till magra mejeriprodukter” (Livsmedelsverket, 2017a). Genom att byta till fullkorn tillförs mer näringsämnen och fibrer i kosten. Enligt Nordic Council of Ministers (2014) kan intag av fibrer och fullkorn minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, kranskärslsjukdom och stroke. Rekommendationen att byta till nyttiga fetter syftar till att byta ut mättat fett mot omättat fett. Genom att byta till magra mejeriprodukter kan intaget av mättat fett minska och därmed också energitätheten i kosten.

I kostråden ingår “Ät mindre rött kött och charkuteriprodukter” (Livsmedelsverket, 2017a). Det är av fördel både för människors hälsa och miljön om köttkonsumtionen minskar. Enligt rekommendationerna bör konsumtionen av rött kött och charkuterier begränsas till 500 gram i veckan. Enligt Nordic Council of Ministers (2014) finns det evidens för att hög konsumtion

av processat kött och rött kött ökar risken för tarmcancer. Högt intag av processat kött kan också bidra till högt saltintag vilket kan öka risken för högt blodtryck. Salt innehåller natrium vilket är ohälsosamt i för stora mängder och därför finns även rådet "Ät mindre salt" (Livsmedelsverket, 2017a). Nästa råd lyder "Ät mindre socker". Livsmedel med mycket tillsatt socker innehåller ofta mycket energi i förhållande till näring. Högt intag av sötade drycker, sötsaker och bakverk är associerat med risk för diabetes typ 2 och viktuppgång (Nordic Council of Ministers, 2014). Energibalans är viktigt för viktstabilitet och därför finns även rekommendationer om "Lagom mängd mat och dryck" (Livsmedelsverket, 2017b). Rådet "Mer rörelse i vardagen" inkluderas i Livsmedelsverkets råd eftersom fysisk aktivitet har setts ha många positiva effekter på människors hälsa.

### **Studenter som målgrupp**

Resultat utifrån *Riksmaten 2010-11 -vuxna* visar att många svenskar inte äter i enlighet med Livsmedelsverkets kostråd (Livsmedelsverket, 2012). Av totala befolkningen i Sverige är det endast 17 % som uppnår rekommendationerna om 500 gram frukt och grönsaker per dag. Enligt Statens folkhälsoinstitut (2011) äter 25 % av befolkningen frukt och grönsaker mindre än 1,3 gång per dag, vilket definieras som låg konsumtion. Det är viktigt att öka konsumtionen av frukt och grönsaker bland befolkningen då det finns starka samband mellan ett lågt intag av frukt och grönsaker och kroniska sjukdomar (Richards, Kattelman & Ren, 2006).

Enligt Livsmedelsverket (2012) äter svenskar för lite fibrer och fullkorn och de flesta uppnår inte den mängd som rekommenderas. Det är även många svenskar som äter för lite fisk i förhållande till råden, där ca 4/10 äter fisk en gång i veckan och endast tre av tio äter fisk två gånger i veckan eller mer. Unga vuxna (18-30 år) är den grupp som äter minst frukt och grönsaker, fisk och fullkorn men har högst intag av tillsatt socker. Det gör att de klassas som den åldersgrupp bland den vuxna befolkningen som har sämst matvanor.

Universitetsstudenter är en grupp som till stor del utgörs av unga personer (Gracey et al., 1996). Universitetsstudenter är även en grupp som klassas ha dåliga matvanor enligt Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij och Deforche (2014). Yahia et al. (2008) menar dock att universitetsstudenter har setts ha en relativt korrekt uppfattning om vad hälsosam mat är. Universitetsstudenter anser generellt sett att en varierad kosthållning bidrar till god hälsa (Davy, Benes, & Driskell, 2006). Andra grundstenar som universitetsstudenter anser viktig för en balanserad och näringsriktig kosthållning är variation, kött och grönsaker (Yahia et al., 2008).

Genom att skapa förutsättningar för långsiktiga och goda matvanor redan bland unga vuxna minskar risken för att de utvecklar livsstilsrelaterade sjukdomar senare i livet (Gracey et al., 1996). Eftersom det tar tid att utveckla kostrelaterade sjukdomar är det ovanligt att de framträder i unga år och därför har inte unga vuxna prioriterats lika mycket i hälsoarbete för livsstilsförändringar som andra vuxna (Richards et al., 2006). Det är dock viktigt att prioritera målgruppen eftersom framtidens hälsa och levnadsvanor formas under dessa år. Det krävs förståelse kring det beteende bland unga som påverkar hälsosamma matval för att kunna utveckla hälsopromotiva program (Gracey et al., 1996). Deliens et al. (2014) menar att universitetstiden är en period då matvanor ofta försämras. Många unga vuxna flyttar från sitt föräldrahem när de påbörjar universitetsstudier och skapar då sina egna matvanor för första



gången (Lee et al., 2013). Studier som har gjorts på amerikanska universitetsstudenter visar att studenterna har för lågt intag av frukt och grönsaker och ett för högt intag av feta livsmedel och alkohol (Deliens et al., 2014). Liknande ätmönster har setts bland europeiska universitetsstudenter och det finns en risk för att matvanorna som grundats under universitetstiden behålls även efter avslutade studier. Det är därför viktigt att prioritera universitetsstudenter vid hälsofrämjande arbete, för att hjälpa dem till hälsosamma matvanor under studietiden och på så sätt undvika risken att utveckla övervikt och fetma senare i livet.

Det finns många olika faktorer i universitetslivet som kan ha både positiv och negativ påverkan på matvalen (Lee et al., 2013). Dåliga matvanor, bristande kunskap och information om mat har setts vara faktorer som är associerade med negativa effekter på universitetsstudenters hälsa. Yahia, Achkar, Abdallah och Rizk (2008) menar att universitet är en effektiv arena för hälsoarbete eftersom det är en plats där många unga vuxna befinner sig samtidigt. Universitetet anses vara en plats att nå ut med kunskap om kost, för att försöka påverka studenters matvanor och hälsosamma matval på ett positivt sätt.

### **Modell av faktorer som påverkar livsmedelsval och ätbeteenden**

Story et al. (2008) har utformat en modell som kan fungera som grund för hälsofrämjande insatser. Modellen används för att förstå de faktorer som påverkar människors livsmedelsval och ätbeteenden och illustrerar fyra nivåer av faktorer som påverkar matval. Den första och innersta nivån kallas "Individuella faktorer" och innefattar de faktorer som har att göra med personliga känslor, beteenden och biologiska faktorer. Specifika faktorer inom den första nivån, individuella faktorer, kan vara smak, kunskap, färdigheter, kön, ålder, inkomst och etnicitet. "Sociala omgivningen" är nästa nivå av faktorer som påverkar matvanor. Dessa faktorer består av all kontakt med människor i den sociala omgivningen; exempelvis familj, vänner, övriga sociala förebilder och sociala normer. Nivån därefter är den "Fysiska omgivningen" och består av de faktorer som innefattar samtliga fysiska miljöer där människor äter eller köper mat; exempelvis i hemmet, restauranger, kafé, livsmedelsbutiker eller skola. Det är samhället som påverkar vilka livsmedel som finns tillgängliga i livsmedelsbutikerna och vilka maträtter som serveras i restaurangerna. Den yttersta och fjärde nivån av faktorer som påverkar matvanor kallas "Yttre omgivning (på makronivå)". De här faktorerna kan individen inte själv påverka, utan livsmedelsval påverkas indirekt genom exempelvis marknadsföring, sociala normer, kroppsideal, livsmedelsproduktion och ekonomi.

### **Faktorer som påverkar studenters livsmedelsval**

Story et al. (2008) menar att det krävs djupare förståelse kring olika kategorier av faktorer som påverkar människors matval. Kunskap om faktorer som påverkar matval kan ligga till grund för att forma hälsofrämjande insatser som syftar till att främja hälsosamma matval. Eftersom det finns en bristande kunskap kring faktorer som påverkar hälsosamma matval ligger fokus i den aktuella studien på att identifiera faktorer som påverkar studenters hälsosamma matval och hur dessa faktorer kan kategoriseras utefter modellen av Story et al. (2008).

Enligt Story et al. (2008) är smak och matpris de två enskilda faktorerna som påverkar livsmedelsval i störst utsträckning. Smak och matpris har även setts ha en stor inverkan på konsumtionen av specifikt frukt och grönsaker. Smak tillhör den första nivån "Individuella faktorer" och matpris tillhör tredje nivån "Fysisk omgivning". Mann och Blotnicky (2016) menar att budgetbegränsningar påverkar livsmedelsval bland universitetsstudenter. Platania, Rapisarda och Rizzo (2016) intygar att ekonomiska begränsningar är en faktor som i stor utsträckning påverkar universitetsstudenters hälsosamma matval. Även Hilger, Loerbroks och Diehl (2017) styrker att pris, utbud och tillgänglighet är faktorer som påverkar livsmedelsval bland universitetsstudenter. Ett hinder för många universitetsstudenter till att äta hälsosamt är tidsbrist.

Enligt Guidetti, Cavazza och Graziani (2014) påverkar ungdomars sociala omgivning både deras hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Familj associeras ofta med hälsosam mat av ungdomar. Vänner anses dock ofta påverka matvanor negativt, där konsumtion av snacks och sötsaker ofta är större i dessa sammanhang. Genom att förbättra kunskap om hälsosam mat bland ungdomar, kan det bidra med att vänskapskretsar förknippas med bättre matvanor. Zambon, Morgan, Vereecken, Colombini, Boyce, Mazur och Cavallo (2010) menar också att den sociala omgivningen har positiv påverkan på unga vuxnas hälsa. Unga personer som är aktiva i en förening verkar generellt sett ha bättre hälsa.

### **Studenters kunskapskällor till hälsosam mat**

Enligt Neuman et al. (2014) finns det en klyfta i kunskap om hälsosam mat mellan experter och allmänheten. De mest effektiva metoderna för att nå ut till specifika målgrupper med information om hälsa och risker bör identifieras för hälsofrämjande insatser. Det finns tidigare undersökningar som också har utgått ifrån modellen av Story et al. (2008), där resultaten har visat att för att främja universitetsstudenters hälsosamma matvanor är det mest effektivt att fokusera på nivåerna "Individuella faktorer" och "Sociala omgivningen" (Deliens et al., 2014).

Kunskap om hälsosam mat bör förmedlas via sociala medier, eftersom det har visat sig vara en effektiv kanal där universitetsstudenter hämtar kunskap om hälsosam mat (Deliens et al., 2014). Kunskap bör fokusera på att främja självdisciplin, tidseffektiv mat och socialt stöd för att effektivt nå målgruppen. Mann och Blotnicky (2016) menar att konsumtion av frukt och grönsaker bland universitetsstudenter påverkas av både sociala medier, råd från vänskapskrets och professionella råd. Genom att marknadsföra hälsosamma livsmedel via sociala medier kan konsumtion av hälsosamma livsmedel främjas bland universitetsstudenter. Kunskap om kost är en faktor som påverkar universitetsstudenters kosthållning på ett positivt sätt (Kolodinsky, Harvey-Berino, Berlin, Johnson & Reynolds, 2007). Universitetsstudenter som har kunskap om kost har setts äta mer hälsosamt och mer i linje med nationella kostråd, än de som inte har samma kunskap om kost. Universitetsstudenter har själva identifierat kunskap om kost som en viktig faktor för att kunna förändra matvanor (Deliens et al., 2014). Kunskap innebär nödvändigtvis inte att studenterna kommer att agera därefter. Det är inte givet att matvalen blir mer hälsosamma för att studenterna har kunskap, eftersom det finns många andra faktorer som också påverkar matvalen.

# Metod

## Design

Undersökningen utgörs av en kvantitativ tvärsnittsstudie (Bryman, 2011). Data samlades in via enkät med syftet att kartlägga vilka faktorer som universitetsstudenter anser påverkar till att göra hälsosamma matval.

## Urval

Undersökningens urval utgjordes av universitetsstudenter vid Göteborgs universitet, vilka benämns som *studenter* genom uppsatsen. Studenter med antingen genomförd eller pågående kostutbildning exkluderades, för att undvika ett missvisande resultat. Studenter med kostutbildning identifierades genom en enkätfråga där studenterna fick fylla i om de hade en färdig eller pågående kostutbildning. Enkäter med identifierad kostutbildning exkluderades. Utbildningsvetenskapliga fakulteten, Handelshögskolan och Samhällsvetenskapliga fakulteten valdes ur ett bekvämlighetsurval för datainsamling vid Göteborgs universitet. De tre fakulteterna var alla centralt belägna och krävde inget tillstånd för att genomföra undersökningen. Att studien genomfördes på just universitetsstudenter grundade sig i studieledarnas egna intressen för målgruppen, samt det faktum att tidigare forskning visar att det är möjligt att förebygga risken för flera sjukdomar bland unga vuxna genom att förbättra matvanor (Gracey et al., 1996). Studenterna vid fakulteterna valdes ut genom ett bekvämlighetsurval (Bryman, 2011). Samtliga studenter som befann sig vid kafé och studieområden på universitetet vid undersökningstillfället tillfrågades vid ett tillfälle. Samtliga studenter tillfrågades för att stickprovet skulle bli så representativt som möjligt (Bryman, 2011).

Totalt exkluderande 16 enkäter, på grund av kostutbildning som exklusionskriterie, tretton enkäter vid Utbildningsvetenskapliga fakulteten, en enkät vid Handelshögskolan och två enkäter vid Samhällsvetenskapliga fakulteten. En enkät räknades som bortfall vid Samhällsvetenskapliga fakulteten då den inte blev inlämnad av respondenten. Efter att ha exkluderat enkäter samt räknat med bortfall blev det totala urvalet slutligen 93 studenter vid Göteborgs universitet, varav 66 var kvinnor och 26 var män. En av studenterna valde att inte ange kön. Medelåldern bland studenterna var 24 år, spritt över ett åldersspann mellan 19 till 41 år. De flesta av studenterna var mellan 18-30 år och diskuteras därför också som unga vuxna genom uppsatsen. Åldern beräknades på 92 studenter, eftersom en student valde att inte ange ålder. Studenterna representerade 21 olika utbildningar vid Göteborgs universitet. En student uppgav inte specifik utbildning. De två vanligaste representerade utbildningarna var Juristprogrammet och Ekonomprogrammet. Grundlära­r­pro­gram­met, Förskollära­r­pro­gram­met, Offentlig förvaltning och Socionomprogrammet är exempel på fler representerade program från urvalet.

## Datainsamling

Datainsamlingen började med en litteraturgranskning för att hitta relevant bakgrundsfakta till forskningsfrågan (Bryman, 2011). Litteraturgranskningen utfördes genom noggrann

genomgång av kurslitteratur, vetenskapliga artiklar, tidigare kandidatuppsatser och rapporter. Databaserna "Supersök" och "PubMed" användes för att söka fram artiklar. Sökord som användes var exempelvis "University Students", "College Students", "Healthy Eating", "Factors", "Social Media" och "Food Habits".

Insamling av data från studenterna genomfördes med hjälp av en enkät, som utarbetades för att besvara undersökningens syfte och frågeställningar (bilaga 1). Enkät beslutades vara en effektiv datainsamlingsmetod för undersökningen, eftersom det är billigt och kan utföras på ett stort urval i relation till både kostnad och tidsåtgång (Ejlertsson, 2005). Noggranna förberedelser, i form av genomgång av tidigare studier från liknande undersökningsområden genomfördes innan datainsamlingen. Genomgång av tidigare studier gav möjlighet till att ta del av redan kvalitetstestade enkätfrågor och på så sätt utforma enkäten med relevanta enkätfrågor. I litteraturgenomgången studerades också den forskning som redan fanns på det aktuella området. Enkäten inleddes med frågor gällande ålder, kön och program/kurs eftersom det är viktigt att börja en enkät med neutrala frågor samt få bakgrundsvariabler om deltagarna (Patel & Davidsson, 2003). Enkäten utgjordes till största del av strukturerade frågor med fasta svarsalternativ, för att möjliggöra effektiv kartläggning av frågeställningarna. Tre av frågorna var ostrukturerade öppna frågor. De ostrukturerade frågorna inkluderades i enkäten för att undvika ledande frågor och ge studenterna möjlighet att själv formulera sitt svar.

Efter utformning av enkäten utfördes en pilotstudie på ett mindre urval av populationen, där tio universitetsstudenter vid Göteborgs universitet besvarade enkäten. Studenterna från pilotstudien deltog inte vid den senare studien. Pilotstudien gjordes för att bekräfta att frågorna uppfattas rätt av målgruppen, samt för att kontrollera att frågorna besvarade syftet och frågeställningarna (Ejlertsson, 2005). Pilotstudien gjordes även för att bekräfta frågornas validitet (Bryman, 2011). Ett par frågor hade inte uppfattats korrekt av studenterna i pilotstudien och omformulerades därför till den slutliga enkäten. Ordningsföljden på frågorna reviderades innan slutliga enkäten delades ut på universitetet.

Totalt delades 110 enkäter ut av studieledarna, spritt över de tre fakulteterna på Göteborgs universitet. På Utbildningsvetenskapliga fakulteten delades 37 enkäter ut, på Handelshögskolan delades 33 enkäter ut och på Samhällsvetenskaplig fakulteten delades 40 enkäter ut. Enkäterna fylldes i på plats på fakulteterna och tog ungefär tio minuter för studenterna att fylla i. Studieledarna delade ut enkäterna och fanns på plats för eventuella frågor när enkäter fylldes i. Enkäterna lämnades slutligen in till studieledarna och blandades för att försäkra anonymitet bland studenterna. Enkäterna förvarades säkert för att ingen obehörig skulle komma åt dem.

## Databearbetning & Analys

### **Kostindex 1**

Fråga 1 i enkäten utgjorde en kartläggning av studenternas matintag (bilaga 1). Intag av olika livsmedelsgrupper studerades med hjälp av åtta graderade variabler. Studenterna uppgav hur ofta de konsumerade olika livsmedelsgrupper, från "Sällan/aldrig" till "Tre gånger per dag eller mer". Frågan analyserades utefter Kostindex 1 (bilaga 2), som utarbetades baserat på Livsmedelsverkets tio kostråd (Livsmedelsverket, 2017b). Indexet utgjordes av att varje

svarsalternativ motsvarade en poäng från siffran noll till tre. Siffran noll motsvarade ett ohälsosamt intag av livsmedlet och siffran tre motsvarade ett hälsosamt intag av livsmedlet. Poängen baserades på rekommenderat intag för respektive livsmedelsgrupp från Livsmedelsverkets kostråd (Livsmedelsverket, 2017b). Poängen för respektive livsmedelsgrupp adderades och delades in i fyra kategorier för att kategorisera studenternas matvanor: “Bra matvanor”, “Relativt bra matvanor”, “Matvanor kan förbättras” och “Matvanor bör förbättras”.

## **Kostindex 2**

Kostindex 2 (bilaga 3) togs fram utifrån Livsmedelsverkets (2017b) rekommendation om att konsumera 500g frukt och grönsaker om dagen. Frukt och grönsaker bör intas minst tre gånger om dagen, eftersom det bedöms vara svårt att nå den rekommenderade mängden frukt och grönsaker om intaget är mindre än tre gånger per dag. Vid Fråga 1 i enkäten angav studenterna hur ofta de åt respektive livsmedel. Intaget av “Frukt”, “Grönsaker” och “Baljväxter” adderades för att studera om intaget av “Frukt och grönsaker” täcker rekommendationerna från Livsmedelsverkets kostråd. Studenternas intag av frukt och grönsaker delades in i två kategorier. Kategorin “När rekommendationerna om att inta frukt och grönsaker minst tre gånger om dagen” klassades som hälsosamma matvanor. Kategorin “När inte rekommendationerna om att inta frukt och grönsaker minst tre gånger om dagen” klassades som ohälsosamma matvanor. Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2011) kan tillräcklig konsumtion av frukt och grönsaker användas som en indikator för goda matvanor. Kostindex 2 valdes därför som den slutliga indikatorn på hälsosamma matvanor vid samtliga resultat i undersökningen. I undersökningen definieras hälsosamma matvanor som frukt och grönsaker tre gånger om dagen eller mer.

## **Dataanalys**

Enligt Bryman (2011) underlättar slutna frågor databearbetningen, eftersom risken för felkällor minskar eftersom det är respondenten som fördelar sina svar i kategorierna. De slutna frågorna analyserades genom att varje svarsalternativ tilldelades en variabel i statistikprogrammet IBM SPSS statistics version 24 (SPSS). Resultaten jämfördes i korstabeller och frekvenser för att studera undersökningens fynd. De öppna frågorna bearbetades genom kodning, för att göra det möjligt att sammanställa respondenternas svar med liknande svar. Koderna delades in i kategorier, vilka tilldelades en siffra som variabel i SPSS. Variablerna analyserades i form av frekvenser och diagram, och jämfördes med andra resultat från andra frågor i korstabeller. Enligt Patel och Davidson (2003) gör frekvenser och korstabeller det enkelt av avläsa en fördelning. Cirkeldiagram, histogram och stapeldiagram är effektiva för att redovisa och förtydliga resultat, vilka framställdes i dataprogrammet Excel 2013. I resultatet presenteras stapeldiagram.

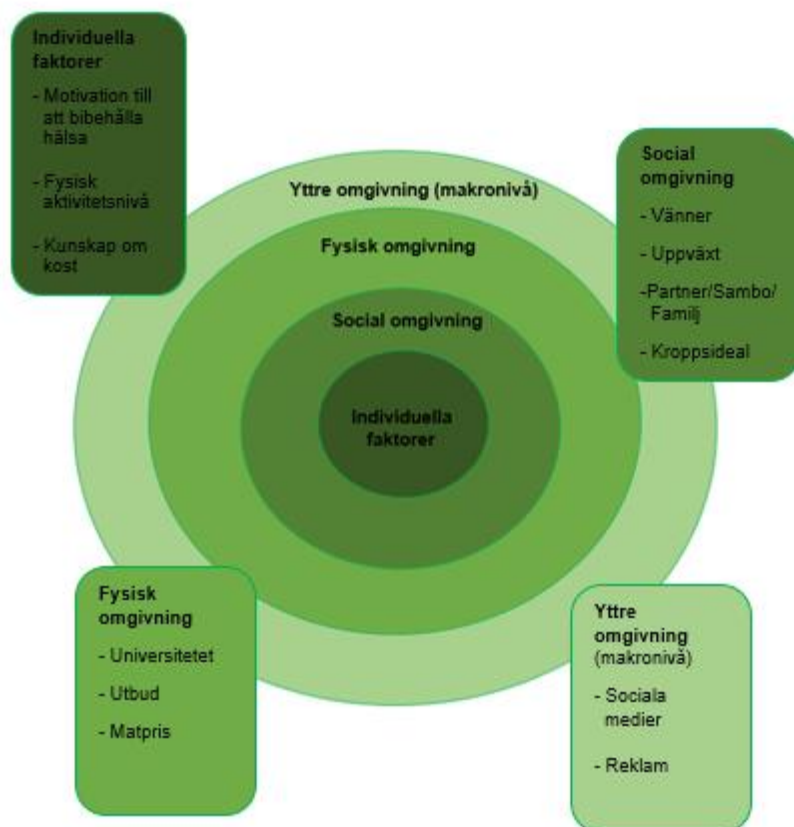
De strukturerade enkätfrågorna bestod av både fasta svarsalternativ i form av “ja” och “nej”, samt graderade svarsalternativ från ett till fem (bilaga 1). Vid de graderade frågorna utgjorde mittpunkten en central punkt, vilket motsvarar att deltagaren varken instämmer eller inte instämmer. Patel och Davidsson (2003) menar att vid analys och bearbetning av graderade svarsalternativ bör de svar utanför den centrala punkten slås samman, eftersom det finns en tendens att deltagare undviker ändpunkterna. Vid analysen av dessa frågor slogs därför

svarsalternativ ett och två samman till "Instämmer inte", och svarsalternativ fyra och fem slogs samman till "Instämmer".

Vid Fråga 9 och Fråga 11 i enkäten ombads studenterna att kryssa max tre svarsalternativ. De enkäter som hade fler än tre svar förkryssade, exkluderades först ur frågan. En sensitivitetsanalys gjordes i de interna frågorna, både med och utan de felaktigt ifyllda frågorna. Sensitivitetsanalysen visade inte någon större skillnad i resultaten och därför inkluderades svaren från Fråga 9 och Fråga 11 från samtliga enkäter (Bryman, 2011).

### **Modell över faktorer som universitetsstudenter anser påverkar till att göra hälsosamma matval**

För att identifiera de faktorer som påverkar universitetsstudenter till att göra hälsosamma matval, användes graderade svarsalternativ för att besvara hur väl studenterna instämmer till att varje specifik faktor påverkar deras hälsosamma matval. Baserat på modellen av Story et al. (2008) utformades en liknande modell anpassad till den aktuella undersökningen och de faktorer som förekommer i undersökningen (Figur 1). Modellen utformades grafiskt i dataprogrammet Word. De faktorer som fanns som svarsalternativ vid datainsamlingen placerades in i de fyra nivåer av faktorer som påverkar matval: Individuella faktorer, Social omgivning, Fysisk omgivning och Yttre omgivning på makronivå. Kategoriseringen av faktorer i respektive nivå baserades på hur faktorer tidigare har kategoriserats i modellen av Story et al (2008).



Figur 1. Modell över faktorer som universitetsstudenter anser påverkar dem till att göra hälsosamma matval. Baserad på modell av Story et al. (2008).

## Etik

Genom enkätens första sida blev studenterna informerade om att studien tar hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna enligt Vetenskapsrådet (2002). Enligt Patel och Davidson (2003) bör deltagarna få tydlig information om undersökningen via ett missiv. Vid enkätens första sida fick därför studenterna information om forskningens syfte och frågeställningar. Där framgick det också att deltagandet är frivilligt, anonymt och att insamlad data endast kommer användas till undersökningen. Namn efterfrågades inte i enkäten av hänsyn till anonymitet. Frågorna om studenternas ålder och kön ställdes som öppna frågor, för att studenterna skulle ha möjlighet att svara övriga alternativ än givna.

# Resultat

## Studenters uppfattning av hälsosam mat

Majoriteten (72 %) av studenterna följer inte någon speciell diet eller kosthållning. Det finns en bred spridning i hur studenternas definierar hälsosam mat. De vanligaste definitionerna av hälsosam mat som lyfts i en öppen fråga är “Varierad kost”, “Mat lagad från grunden”, “Lagom mängd mat”, “Mat jag mår bra av” och “Växtbaserat och mycket grönsaker”. Definitionen varierar allt från specifika livsmedel och makronäringsämnen, till hela kosthållningar och upplevelse av maten. Nedan presenteras citat från datainsamlingen där studenterna har angivit sin definition på hälsosam mat:

Balanserad kost. Äta nyttig mat som är bra för kroppen men att låta sig själv äta choklad när man är sugen.

Det min kropp behöver för att orka träna ca 10h/veckan. Mat från grunden med bra råvaror. Äter nästan allt, men med måtta och väljer mina tillfällen för onyttigheter.

Mycket frukt och grönt. Mindre halvfabrikat. Inte så mycket rött kött. Försöka minska sockerfällorna som söttad yoghurt och bröd.

Färsk, bra råvaror, variation

Av studenterna anser 59 % att de äter hälsosamt i ganska hög grad eller i mycket hög grad. Ungefär hälften av de studenter som anser att de redan äter hälsosamt, vill äta mer hälsosamt. Av det totala antalet studenter uppgav 26 % att de inte vill äta mer hälsosamt. Den främsta anledningen till att studenterna inte vill äta mer hälsosamt är för att de inte anser sig ha något behov av förändring eftersom de tycker att de redan äter tillräckligt hälsosamt. Av de studenter i undersökningen som tycker att de inte äter hälsosamt, vill samtliga äta mer hälsosamt. Av de studenter som uppgett att de skulle vilja äta mer hälsosamt svarade två tredjedelar att anledningen var för att må bra eller för att få mer energi. Övriga anledningar till att studenterna vill äta mer hälsosamt är ur träningssynpunkt, för viktreglering eller miljöaspekt. Av de studenter som svarat att de inte vill äta mer hälsosamt, är det 88 % som har uppgett att anledningen till det är för att de inte anser sig ha något behov av att förändra sina matvanor. Hälften av de studenter som anser att de inte har behov av förändring, uppfyller inte kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2. Brist på tid, kunskap, ekonomi och intresse uppgavs också som orsaker till att inte vilja äta mer hälsosamt. Nedan presenteras ett par citat från datainsamlingen där studenter uppgett att de vill äta hälsosamt men varför de inte gör det:

Ja jag vill köpa mer ekologiskt men jag kan inte, det är dyrare.

Jag skulle vilja kunna planera mer hur, när och vad jag äter men det blir ofta tidsbrist vilket innebär skräpmat ibland, skulle behöva mer kunskap.



### **Studenters hälsosamma matvanor**

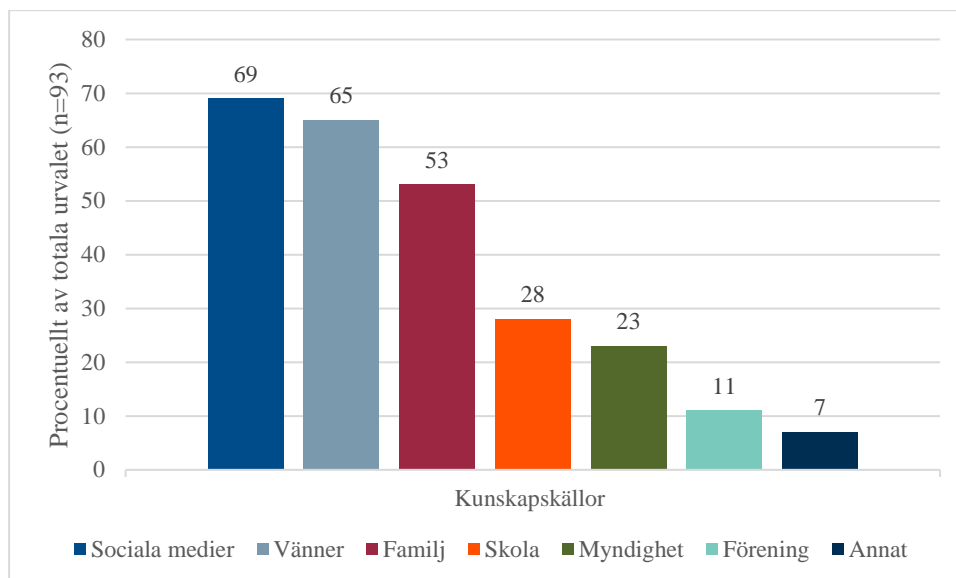
Utifrån Kostindex 1, vilket baseras på Livsmedelsverkets kostråd, har majoriteten (72 %) av studenterna relativt bra matvanor. Ingen student placerades i lägsta den kategorin "Matvanorna bör förbättras". Det är 16 % av studenterna som placeras i högsta kategorin "Bra matvanor" enligt Kostindex 1, och 12 % klassas kunna förbättra sina matvanor. I genomsnitt angav studenterna att de konsumerar fisk en gång per vecka och fullkornsbröd (mjukt och hårt) två till tre gånger per vecka. Studenterna angav att de i genomsnitt äter snacks och sötsaker en gång per vecka. Grönsaker, baljväxter och frukt konsumeras i genomsnitt två till tre gånger per vecka enligt studenterna.

Det är 35 % av studenterna som uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2, vilket baseras på konsumtionen av frukt och grönsaker. De studenter som uppnår kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 konsumerar alltså frukt och grönsaker tre gånger per dag eller mer. Av de studenter som tycker att de äter hälsosamt i mycket hög grad uppfyller 79 % kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2. Samtliga av de studenter som tycker att de inte alls äter hälsosamt, uppfyller inte kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2.

### **Studenters kunskap om hälsosam mat**

Totalt sett är det alltså 35 % av studenterna som uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2, och definieras som att ha bra matvanor. Av de studenter som uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 tycker majoriteten att de har tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval. Utav de studenter som inte uppfyller kriterierna, anser majoriteten att de har tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval. Totalt sett anser 80 % av studenterna att de har tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval.

Uppfattningen om vilken betydelse kunskap har för hälsosamma matval skiljer sig mellan studenterna. Av de studenter som ansåg sig ha tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval, angav 64 % kunskap om kost som en faktor som påverkar hälsosamma matval. Kunskap om kost är den tredje största faktorn till hälsosamma matval bland studenterna i studien. Av de studenter som uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 är det 88 % som anser att kunskap om kost är en faktor som påverkar dem till att göra hälsosamma matval. Bland studenterna som inte uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 uppgav knappt hälften att kunskap kan vara en faktor som påverkar deras hälsosamma matval. Procentuell fördelning av källor där studenter hämtar sin kunskap om kost presenteras i Figur 2, där sociala medier (Instagram, tidning, TV, blogg, Internet), vänner och familj är de tre största. Övriga källor där studenterna har hämtat sin kunskap om kost ifrån är skolan, myndighet, förening, matförpackningar, personlig tränare samt arbete i kafé eller restaurang.

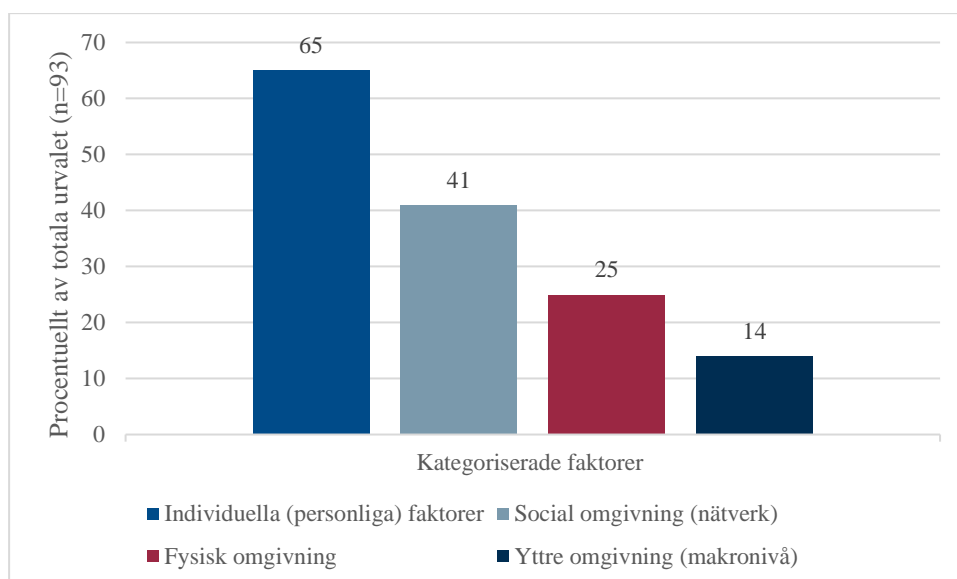


Figur 2. Kunskapskällor till hälsosam mat.

Av de studenter som hämtar kunskap om hälsosam mat från sociala medier, anser 61 % att kunskap om kost är en faktor som påverkar hälsosamma matval. Drygt hälften av de studenter som har uppgett att vänner är en kunskapskälla anser att kunskap är en viktig faktor som påverkar hälsosamma matval. Av de studenter som har uppgett myndighet eller förening som kunskapskälla, tycker mer än 70 % att kunskap om kost som en faktor som påverkar deras hälsosamma matval.

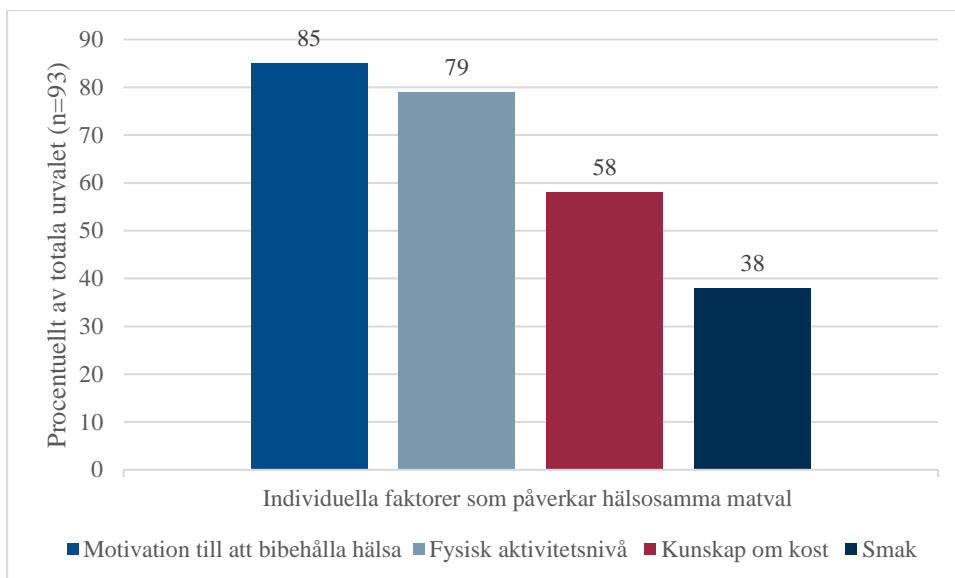
### Faktorer som påverkar studenters hälsosamma matval

Faktorerna som studenterna anser påverkar hälsosamma matval kategoriseras utefter fyra nivåer. Procentuell fördelning mellan kategoriserade faktorer presenteras i Figur 3. Resultaten visar att individuella faktorer är den nivå av faktorer som främst påverkar studenter till att göra hälsosamma matval. Det är 65 % av studenterna som anser att faktorer som kategoriseras som individuella faktorer påverkar deras hälsosamma matval. Efter de individuella faktorerna är det faktorer i den sociala omgivningen som har mest påverkan på studenters hälsosamma matval, följt av fysisk omgivning och yttre omgivning.

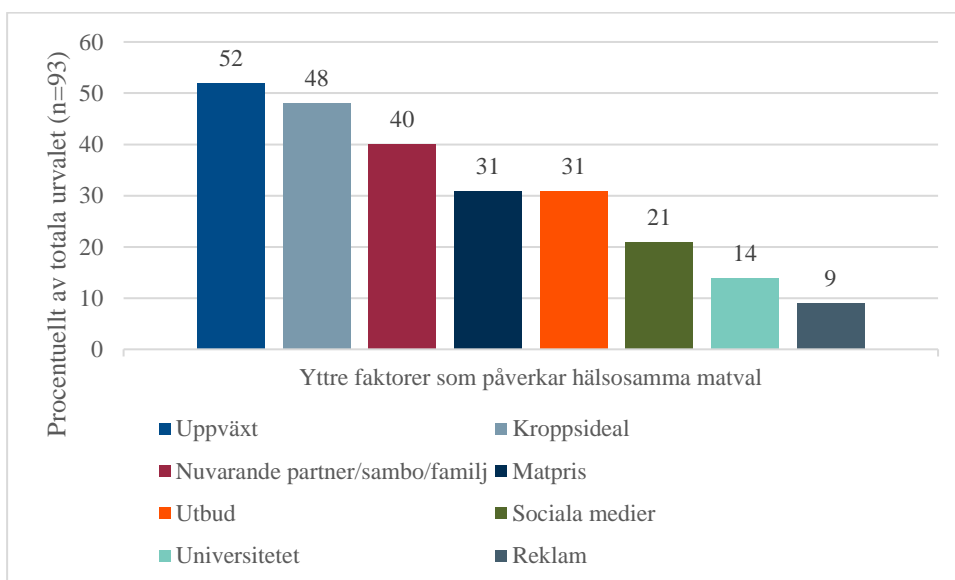


*Figur 3.* Procentuell fördelning mellan kategoriserade faktorer som påverkar hälsosamma matval.

De faktorer som identifierats i undersökningen och kategoriseras som individuella faktorer är motivation till att bibehålla hälsa, fysisk aktivitetsnivå, kunskap om kost och smak. Procentuell fördelning av de individuella faktorer som påverkar studenter till att göra hälsosamma matval presenteras i Figur 4. Motivation till att bibehålla hälsa och fysisk aktivitetsnivå är de faktorer som främst påverkar studenterna till att göra hälsosamma matval. Det är 85 % av studenterna som har angett motivation till att bibehålla hälsa som en faktor som påverkar hälsosamma matval. Uppväxt är den största yttre faktorn som påverkar studenter till att göra hälsosamma matval, där 52 % av studenterna angav faktorn. Procentuell fördelning av yttre faktorer som påverkar studenterna till att göra hälsosamma matval presenteras i Figur 5. Tillsammans med uppväxt är kroppsideal och nuvarande partner/sambo/familj de tre faktorerna som studenterna främst anser påverka hälsosamma matval. Även vänner, utbud, universitetet, reklam, matpris och sociala medier kategoriseras som yttre faktorer.

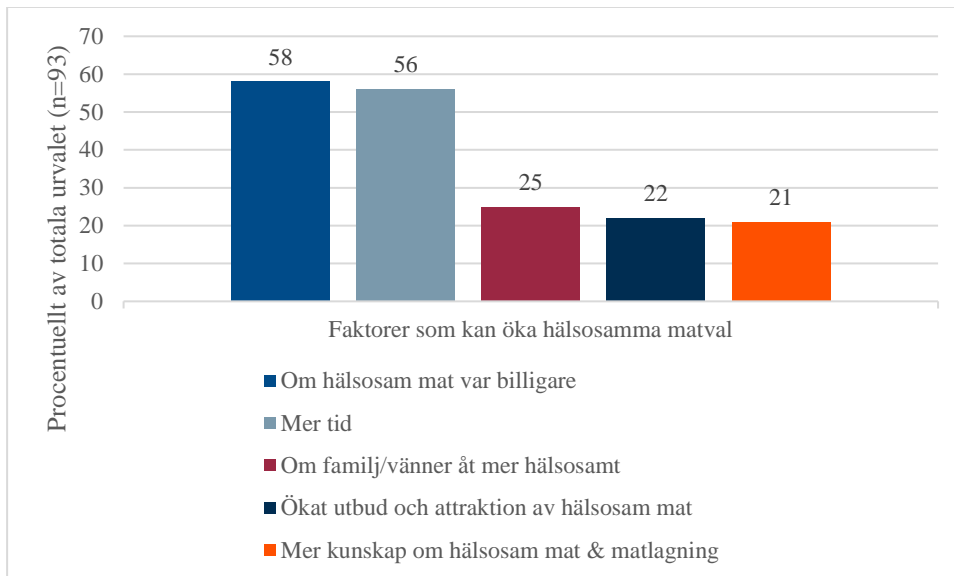


Figur 4. Procentuell fördelning av individuella faktorer som påverkar studenterna till att göra hälsosamma matval.



Figur 5. Procentuell fördelning av de yttre faktorerna som påverkar studenterna till att göra hälsosamma matval.

Hälften av studenterna har förändrat sina matvanor för att äta mer hälsosamt under de senaste åren. Det är 20 % av studenterna som inte har något intresse att förändra sina matvanor. Majoriteten av studenterna har uppgett att de vill äta mer hälsosamt. I Figur 6 presenteras faktorer som kan få studenter att äta mer hälsosamt. Den faktor som 58 % av studenterna anser skulle kunna öka hälsosamma matval är om hälsosam mat var billigare. Det är 56 % av studenterna som anser att mer tid skulle kunna få dem att äta mer hälsosamt.



Figur 6. Procentuell fördelning av faktorer som kan öka hälsosamma matval bland universitetsstudenter.

## Diskussion

### Metoddiskussion

#### Design och datainsamlingsmetod

Studien var en kvantitativ tvärsnittsstudie, vilket gjorde det möjligt att hantera ett stort urval (Bryman, 2011). Det var effektivt att använda enkäter som datainsamlingsmetod i undersökningen, eftersom ett stort antal studenter kunde besvara frågorna under kort tid. Det var fördelaktigt att utföra en pilotstudie eftersom det gav möjlighet till att studera om frågorna uppfattades på rätt sätt och revidera några frågor för att göra dem mer lättförståeliga. En möjlig begränsning med enkät som datainsamlingsmetod kan vara eventuella feltolkningar av enkätfrågorna (Bryman, 2011). En feltolkning som pilotstudien inte visade uppstod vid Fråga 9 och Fråga 11. Vid fråga 9 och 11 ombads studenterna att kryssa max tre svarsalternativ. Några studenter hade dock kryssat i mer än tre svarsalternativ. En annan brist med enkät som datainsamlingsmetod är att det inte fanns möjlighet att ställa uppföljningsfrågor, vilket hade kunnat ge en tydligare bild av studenternas svar (Bryman, 2011). En sensitivitetsanalys genomfördes därför vid fråga 9 och 11, för möjligheten att studera om det blev någon skillnad i resultaten vid inkludering eller exkludering av enkäterna. Sensitivitetsanalysen visade ingen skillnad i resultaten, vilket var anledningen till att enkäterna slutligen valdes att inkluderas i resultaten.

## **Generaliserbarhet**

För att göra stickprovet så representativt som möjligt och spegla hela populationen, tillfrågades samtliga studenter på de tre fakulteterna som befann sig på den plats där undersökningen genomfördes (Bryman, 2011). Det stärker studien att tre olika fakulteterna utgjorde arena för datainsamling, samt att det fanns en spridning i urvalet sett till ålder och kön. De flesta studenter som tillfrågades vid de tre fakulteterna valde att delta, vilket stärker validiteten. En svaghet med studien är att antalet studenter som tillfrågades om att delta i undersökningen men avstod inte togs med i beräkningen. Det är svårt att generalisera resultaten eftersom det externa bortfallet inte beräknades och urvalet är så pass litet. För att stärka trovärdigheten skulle antal studenter som valde att inte delta i undersökningen beräknats som bortfall (Bryman, 2011). Antalet ifyllda enkäter som exkluderades, utgjorde 15 % av antalet utdelade enkäter. Det stärker studien att endast en liten del av insamlad data exkluderades (Bryman, 2011). Enkäterna med ifylld kostutbildning exkluderades för att inte ge ett missvisande resultat. Eftersom en av fakulteterna erbjöd program och kurser inom kostvetenskap, var det större sannolikhet att studenterna där kunde vara kostutbildade. Studenter med kostutbildning har troligtvis en djupare kunskap och medvetenhet kring kost än studenter utan kostutbildning. För att öka möjligheten till att generalisera resultaten på en större population studenter vid Göteborgs universitet exkluderades studenter med kostutbildning. Eftersom urvalet var relativt litet och resultatet inte visade stora skillnader mellan grupperna, gjordes analysen via korstabeller och frekvenser och jämfördes sinsemellan. Resultaten bedömdes inte vara värda att testa med signifikansnivå.

## **Kodning**

Enligt Bryman (2011) kan kodning och kategorisering av öppna frågor bidra med eventuella felkällor. Att svaren hamnar i en kategori med andra svar kan göra att de får en förändrad innebörd. Det är även upp till studieledarna att tolka svaren som deltagarna uppgett vid undersökningen. Resultaten skulle kunna bli missvisande om svaren feltolkas av studieledarna. Risken för att misstolka svaren fanns i åtanke vid analysen och svaren studerades därför noga av båda studieledarna. Resultaten diskuterades sedan gemensamt av studieledarna innan de kodades och placerades i kategorier. Trots risken för feltolkning, bedömdes ändå ett par öppna frågor vara av fördel för undersökningen. Genom öppna frågor får deltagarna själva formulera ett svar utan ledande svarsalternativ (Bryman, 2011).

## **Kostindex 1 och Kostindex 2**

Kostindex 1 och Kostindex 2 utformades för att kunna definiera studenternas matvanor som hälsosamma eller ohälsosamma. Det bedömdes vara av fördel för undersökningen att jämföra studenternas matvanor med två index, för att se att de gav liknande resultat. Kostindex 2 valdes slutligen som indikator på hälsosamma matval eftersom indexet placerade studenterna i två kategorier, vilket underlättade analysen av resultaten. Enligt studieledarna ansågs Kostindex 2 också ge ett mest rättvist resultat över studenternas matvanor. Statens Folkhälsoinstitut (2011) stödjer också att konsumtion av frukt och grönsaker kan användas som indikator på hälsosamma matvanor, vilket Kostindex 2 bygger på. Kostindex 2 kategoriserar endast studenterna efter om de äter frukt och grönsaker mer eller mindre än tre gånger per dag, det säger egentligen inget om vilken mängd frukt och grönsaker de konsumerar. Det antogs dock vara lättare för studenterna att skatta hur ofta de äter frukt och

grönsaker än att skatta mängd eller vikt, vilket är anledningen till att antal tillfällen efterfrågades. Livsmedelsverket (2017b) menar att det är svårt att komma upp i rekommendationerna om 500 gram frukt och grönsaker om det konsumeras mindre än tre gånger per dag och därför valdes konsumtion av frukt och grönsaker tre gånger per dag eller mer som riktmärke vid utformning av Kostindex 2.

### **Modell över faktorer som påverkar studenters hälsosamma matval**

En styrka med undersökningen är att den baseras på en redan beprövad modell över faktorer som påverkar matval (Bryman, 2011). Modellen användes som grund vid analys av faktorer från undersökningen. Att använda en redan beprövad modell gav stöd vid kategorisering av de aktuella faktorerna. En liknande modell, innehållande de faktorer som lyfts i resultatet från undersökningen, utformades för att förtydliga resultatet och analysen av de faktorer som var relevanta för undersökningen. Beslutet att använda en befintlig modell som stöd gjordes för att det gav möjlighet att ta del av tidigare undersökningar, samt för att stärka trovärdigheten i kategoriseringen av faktorerna i undersökningen.

## **Resultatdiskussion**

### **Studenters definition av hälsosam mat**

Resultatet från den aktuella undersökningen visar att studenter definierar hälsosam mat på många olika sätt. De vanligaste definitionerna är "Varierad kost", "Mat lagad från grunden" "Lagom mängd mat" "Mat jag mår bra av" och "Växtbaserat och mycket grönsaker". "Mycket grönsaker" och "Lagom mängd mat" är två av Livsmedelsverkets råd om bra matvanor (Livsmedelsverkets, 2017b) vilket tyder på att studenterna i viss mån har en uppfattning om hälsosam mat som stämmer överens med råden. Nordic Council of Ministers (2014) menar att det är viktigt att kosten innehåller en variation av livsmedelsgrupper för att hela näringsbehovet ska täckas. Många studenter i undersökningen beskriver hälsosam mat som "Varierad kost". Tidigare forskning (Davy et al., 2006) visar också att studenter tycker att det är viktigt att äta varierat för att uppnå god hälsa.

Livsmedelsverket (2017b) har kompletterat råden om bra mat med "Lagom mängd mat" för att hålla energibalans. I Yahia et al. (2008) studie definierade studenter en balanserad kost som kött, grönsaker och annan mat. I den aktuella undersökningen har även några av studenterna definierat varierat och balanserad kost som "Varierade matgrupper", "Tallriksmodellen", "Grönsaker och kött/fisk" och "Lagom av allt". Det stämmer även överens med Livsmedelsverkets råd om lagom mängd mat för att uppnå balans och med hur andra studenter har definierat en balanserad kost (Yahia et al., 2008). Den vanligaste livsmedelsgruppen som nämndes som hälsosam mat av studenterna i den aktuella undersökningen var grönsaker. Statliga folkhälsoinstitutet (2011) menar att grönsaker är en livsmedelsgrupp som kan användas som indikator på hälsosamma matvanor. Högt intag av frukt och grönsaker är också något som Nordic Council of Ministers (2014) lägger mycket vikt vid, vid definition av en hälsosam kost. Generellt sett verkar studenterna ha en relativt bra uppfattning om vad hälsosam mat är i förhållande till Livsmedelsverkets kostråd samt den litteratur som har använts i den aktuella undersökningen för definition av hälsosam mat.

## Studenters hälsosamma matvanor

I litteraturgranskningen inför den aktuella studien upptäcktes en kunskapsbrist i faktorer som påverkar just hälsosamma matval. Studenter har också identifierats som en målgrupp som inte prioriteras i förebyggandet av kostrelaterade sjukdomar eftersom det är sjukdomar som oftast utvecklas senare i livet. Gracey et al. (1996) menar att det behövs mer kunskap och förståelse kring ungdomars attityder och värderingar, samt förstå beteende som ligger till grund för deras hälsosamma val. Den aktuella studien fokuserar därför på att undersöka studenters hälsosamma matval samt vilka faktorer som påverkar hälsosamma matval bland studenter för att på så sätt bidra med mer kunskap till den befintliga litteraturen.

*Riksmaten 10-11-Vuxna* visar att många svenskar inte följer Livsmedelsverkets kostråd (Livsmedelsverket, 2012). Mann och Blotnicky (2016) menar att studenter generellt sett har ohälsosamma matvanor. Majoriteten (72 %) av studenterna i den aktuella undersökningen bedöms dock ha relativt bra matvanor utifrån Kostindex 1, vilket baseras på Livsmedelsverkets kostråd. Ingen av studenterna hamnade inom lägsta kategorin inom Kostindex 1, vilket tyder på att ingen av studenterna har så pass ohälsosamma matvanor att de drastiskt bör förbättras. Den genomsnittliga konsumtionen av fisk bland studenterna i undersökningen är en gång per vecka, och ligger under rekommendationen från Livsmedelsverket (2017b) om att äta fisk två till tre gånger per vecka. Konsumtionen av mjukt och hårt fullkornsbröd är två till tre gånger per vecka bland studenterna, vilket även det klassas som lågt. Studenternas konsumerar i genomsnitt snacks och sötsaker en gång per vecka. Livsmedelsverket (2012) menar att unga vuxna i åldern 18-30 är den grupp i befolkningen som har sämst intag av frukt, grönsaker, fisk, fullkorn och det högsta intaget av tillsatt socker. Kostindex 1 visar ändå att studenterna inte har ett så pass högt intag av snacks och sötsaker att det skulle leda till någon hälsoskada. Konsumtionen av frukt, grönsaker, fisk och fullkorn är däremot lågt i förhållande till Livsmedelsverkets kostråd (2017b). Eftersom Socialstyrelsen (2009) menar att ohälsosamma matvanor är en riskfaktor för flertalet sjukdomar, skulle risken för de sjukdomarna kunna minska bland studenter om konsumtionen av de hälsosamma livsmedelsgrupperna ökade.

Enligt Deliens et al. (2014) har studenter en låg konsumtion av frukt och grönsaker. Resultaten från den aktuella undersökningen visar att den genomsnittliga konsumtionen av frukt, grönsaker och baljväxter bland studenterna är två till tre gånger per vecka. Intaget av frukt och grönsaker är alltså mycket lågt i förhållande till kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2, vilket baseras på frukt – och grönsakskonsumtion. Det gör det svårt för studenterna att nå upp till rekommendationen från Livsmedelsverket om att äta 500 gram frukt och grönsaker om dagen. Enligt Livsmedelsverket (2012) är det endast 17 % av den generella befolkningen i Sverige som uppnår rekommendationerna om att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag. Enligt Kostindex 2 är det 35 % av studenterna i undersökningen som uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor. Det innebär nödvändigtvis inte att studenterna kommer upp i de 500 gram frukt och grönsaker som rekommenderas eftersom de inte har angett hur stor mängd de äter vid varje tillfälle. De studenter som äter frukt och grönsaker tre gånger om dagen eller mer har ändå större möjlighet att uppnå rekommendationerna än de som äter frukt och grönsaker mer sällan.



Medelvärde av konsumtionen av frukt och grönsaker är lågt, vilket visar på stor skillnad mellan de som följer rekommendationerna om frukt och grönsaker och de som äter frukt och grönsaker extremt sällan. Eftersom WHO (2003) menar att ett för lågt intag av frukt och grönsaker globalt sett är en av de tio största riskfaktorerna för sjukdomsburda, bör konsumtion av frukt och grönsaker bland studenter främjas för att förbättra hälsan och förebygga sjukdomar. Richards et al. (2006) menar att unga personer inte prioriteras i samma utsträckning vid i hälsofrämjande arbete eftersom kostrelaterade sjukdomar utvecklas över tid och oftast inte syns i tidig ålder. Den aktuella studien visar dock att frukt och grönsaks konsumtion bland studenter är låg vilket är en riskfaktor för ohälsa och därför anses studenter vara en grupp som bör prioriteras för att främja framtida hälsa.

### **Studenters medvetenhet om hälsosam mat**

Resultaten från undersökningen visar att många av studenterna har god uppfattning om huruvida de själva äter hälsosamt eller inte, vilket också har setts i tidigare studier (Yahia et al., 2008). Samtliga av de studenter från den aktuella undersökningen som anser att de inte äter hälsosamt, äter frukt och grönsaker mindre än tre gånger per dag. Av de studenter som anser att de äter hälsosamt i mycket hög grad, äter majoriteten frukt och grönsaker tre gånger per dag eller mer. Resultaten tyder på att många studenter är medvetna om hur de äter. Majoriteten av de studenter som äter frukt och grönsaker mindre än tre gånger per dag uppger att de skulle vilja äta mer hälsosamt, vilket även det tyder på en god medvetenhet av egna matvanor. Majoriteten av de studenter i den aktuella undersökningen som inte vill äta mer hälsosamt, uppgav att de inte anser sig ha något behov av att förändra sina matvanor. Av de studenterna är det knappt hälften som inte uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2. Det är möjligt att de har en annan uppfattning om vad hälsosam mat är, eller att de vet vad hälsosam mat är men väljer att inte äta hälsosamt (Deliens et al., 2014). Det var många studenter som angav "mycket grönsaker" som definition av hälsosam mat, vilket är ett resultat som borde visa att fler av de studenter som anser sig äta hälsosamt uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2. Bland de studenter som anser sig äta hälsosamt och också verkar ha bra uppfattning om hälsosam mat, men trots det inte äter hälsosamt kan det finnas brist på antingen medvetenhet om egna matvanor, brist på kunskap eller brist på intresse för att äta hälsosamt (Deliens et al., 2014).

Det är många som uppger att de har förändrat sina matvanor, har försökt förändra eller funderar på att göra det för att få mer hälsosamma matvanor. Det tyder på att det finns ett intresse bland studenter till att vilja äta hälsosamt. Den vanligaste anledningen till att studenterna vill äta mer hälsosamt är för att må bra och få mer energi, vilket stämmer bra överens med andra resultat från undersökningen som visar att den faktor som påverkade studenter mest till att äta hälsosam mat var motivation till att bibehålla hälsa. Individuella faktorer är viktiga för studenter i valet av hälsosam mat (Story et al., 2008). Enligt Folkhälsomyndigheten (2009) är hälsosam mat en av faktorerna som främjar hälsa. Det faktum att studenter vill äta mer hälsosam mat för att må bättre, tyder på att de är medvetna om att det finns hälsofördelar med bra matvanor.

## **Studenters kunskap om hälsosam mat**

Majoriteten av studenterna anser sig ha tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval. Av de studenterna är det dock en stor andel som inte uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2. Antalet som anser sig ha kunskap om hälsosam mat skulle kanske ha blivit annorlunda om undersökningen hade kartlagt studenternas kunskap om kost genom ett index. Det bör poängteras att det är studenternas egen uppfattning om sin kunskap som redovisas i undersökningen. Det är därför inte möjligt att identifiera huruvida studenternas egna uppfattning om sin kunskap om kost stämmer överens med de generella råd och riktlinjer som finns eller inte. Majoriteten av de studenter som uppnår kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 anser sig själva ha kunskap om hälsosam mat. Enligt Kolodinsky et al. (2007) har studenter med mer kunskap om kost generellt sett bättre matvanor än de med mindre kunskap. Kunskap kan alltså påverka studenter till att göra hälsosamma matval. Det går att se liknande tendenser i den aktuella undersökningen, där de flesta av de studenter som uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 även uppger att kunskap om kost är en faktor som påverkar deras hälsosamma matval. En stor del av studenterna som inte uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2 tycker sig ändå ha tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval. Enligt Deliens et al. (2014) tycker studenter att kunskap om kost inte automatiskt leder till en hälsosam kosthållning. Att en person har kunskap innebär alltså inte att kunskapen används, vilket skulle kunna vara fallet med studenterna i den aktuella undersökningen. Att studenterna inte använder sin befintliga kunskap, skulle kunna vara en anledning till att det är många som anser sig ha tillräckligt med kunskap men ändå inte uppfyller kriterierna för hälsosamma matvanor enligt Kostindex 2. Enligt Mann och Blotnicky (2016) har universitetsstudenter ofta god kunskap om kost, men är dåliga på att leva efter den. Kunskap är en individuell faktor som kan påverka matvalen men yttre faktorer som tillgänglig mat och måltidsmiljö kan ibland ha starkare effekt på våra matval (Story et al., 2008).

Resultatet från den aktuella undersökningen visar att sociala medier och vänner är de två främsta källorna där studenter hämtar sin kunskap om kost. Det styrks även av Mann och Blotnicky (2016) som också har definierat sociala medier och vänner om viktiga källor, tillsammans med professionell rådgivning, som faktorer som kan påverka studenters frukt- och grönsakskonsumtion. Sociala medier föreslås därför som en effektiv arena för att marknadsföra hälsosamma livsmedel till studenter. I den aktuella undersökningen har sociala medier lyfts fram som den källa där flest studenter hämtar kunskap om hälsosam mat. Av de studenter som hämtar kunskap från sociala medier anser majoriteten att kunskap är en viktig faktor för att göra hälsosamma matval. Kunskap är en individuell faktor och kan i viss mån påverkas indirekt av den yttre omgivningen (Story et al., 2008). Sociala medier kan alltså fungera som en yttre faktor som på ett effektivt sätt kan förmedla kunskap och då indirekt förändra studenters matvanor. Enligt Neuman et al. (2014) är det viktigt att hitta olika sätt att nå ut med information om hälsa till olika målgrupper. Det är viktigt att anpassa informationen till den specifika målgruppen. Enligt resultaten från den aktuella undersökningen och tidigare litteratur (Mann & Blotnicky, 2016) är det effektivt att nå ut med kunskap om hälsosam mat till studenter via sociala medier. Resultaten från den aktuella undersökningen visar även att de som hämtar kunskap från sociala medier eller från en förening åt mer i linje med Kostindex 2 än dem som hämtat kunskap från någon annan kunskapskälla. Resultaten stödjer att sociala medier skulle kunna vara en arena för framtida hälsoarbete för att nå ut med kunskap om

hälsosam mat till universitetsstudenter.

Majoriteten av de studenter som hämtar kunskap från myndighet eller förening uppger att de tycker att kunskap är en viktig faktor för hälsosamma matval. Av de studenter som hämtar kunskap från förening kan det finnas ett eget intresse för hälsa, exempelvis som medlem i en idrottsförening där det kan krävas god kosthållning för prestation (Zambon et al., 2010). Det är möjligt att idrottsförening förmedlar kunskap om kost för att medlemmarna ska uppnå bästa resultat, vilket gör det till en viktig kunskapskälla för medlemmarna. Enligt Zambon et al. (2010) har deltagande i formella föreningar positiva effekter på ungdomars hälsa och livsstil. Ungdomar som är aktiva i en eller flera kultur- eller idrottsföreningar äter generellt sett mer frukt och grönsaker än de som inte är det. Den sociala aspekten av att vara en del av en förening har visat sig ha stor betydelse för hälsa. Den sociala omgivningen har tillsammans med individuella faktorer setts ha stor betydelse för människors matval (Story et al., 2008). Personer som är aktiva i föreningslivet hamnar automatiskt i ett socialt sammanhang och kan då påverkas mycket av den sociala omgivningen (Zambon et al., 2010). Resultaten från den aktuella undersökningen visar att studenter som hämtar kunskap från föreningar i hög utsträckning anser att kunskap påverkar deras hälsosamma matval. Den sociala omgivningen och normerna i föreningen påverkar alltså studenterna, och kunskapen som förmedlas där anses därför som viktig (Story et al., 2010).

Kunskap om kost är den tredje största faktorn till hälsosamma matval bland studenterna i undersökningen. Kolodinsky et al. (2007) menar att kunskap kan vara en faktor som påverkar hälsosamma matval. Genom att identifiera effektiva metoder för att nå ut med kunskap om kost till studenter, skulle det gå att främja hälsosamma matvanor (Neuman et al., 2014). Det är drygt hälften av studenterna i den aktuella undersökningen som har svarat att kunskap om kost är en faktor som påverkar hälsosamma matval, vilket innebär att det är en stor andel som anser att de inte påverkas av kunskap. Matval kan vara starkt påverkade av andra faktorer som de anser är viktigare, vilket kan vara en anledning till att kunskap om kost inte påverkar studenternas matval i så hög utsträckning (Deliens et al., 2014).

### **Faktorer som påverkar studenters hälsosamma matval**

Resultaten från undersökningen visar att individuella faktorer är de faktorer som mest påverkar studenter till att göra hälsosamma matval, följt av den sociala omgivningen. Deliens et al. (2014) styrker resultatet, genom att poängtera att det är de individuella och sociala nivåerna av faktorer som påverkar just universitetsstudenters matval i störst utsträckning. Enligt Story et al. (2008) är de individuella faktorerna de svåraste att förändra, eftersom de är djupt ingrodda i den enskilda individen. Genom hälsofrämjande insatser i den fysiska omgivningen kan även de individuella faktorerna främjas, genom exempelvis ökat utbud. För att främja hälsosamma matval bland studenter bör därför hälsofrämjande insatser fokusera på att främja individuella faktorer och den sociala omgivningen.

Motivation till att bibehålla hälsa och fysisk aktivitetsnivå är de två individuella faktorer som identifierats av studenterna i undersökningen som de faktorer som främst påverkar hälsosamma matval, följt av kunskap om kost. Enligt Neuman et al. (2014) blir svenska studenter motiverade till att välja hälsosamma livsmedel om de marknadsförs med fokus på fysisk aktivitet samt med de näringsmässiga fördelarna på kroppen. Resultatet att hälsosamma

livsmedel kan marknadsföras med fokus på att bibehålla hälsa samt fördelar vid fysisk aktivitet, kan användas för att öka hälsosamma matvanor bland studenter.

De tre yttre faktorerna som identifieras i undersökningen till att främst påverka studenters matval är uppväxt, kroppsideal och utbud. Enligt Guidetti et al. (2014) påverkas ungdomars matvanor i stor utsträckning av den sociala omgivningen, vilken faktorn "Uppväxt" tillhör. Den aktuella undersökningen visar inget märkbart högt resultat kring att vänner påverkar hälsosamma matval bland studenter, däremot att uppväxt är den största yttre faktorn som påverkar hälsosamma matval. Guidetti et al (2014) menar att vänner associeras med ohälsosam mat bland ungdomar, och att familj associeras med hälsosam mat. I den aktuella undersökningen antas att familj ingår i svarsalternativet "Uppväxt". Resultaten från undersökningen styrker alltså den tidigare forskningen, där studenterna inte tycker att vänner påverkar just hälsosamma matval, men att familj gör det.

Enligt Hilger et al. (2017) påverkas universitetsstudenters matval av utbudet på universitetet. Resultatet från den aktuella undersökningen visar att utbud är den tredje största faktorn av de yttre faktorerna som påverkar studenter att göra hälsosamma matval. Utbud ingår i den fysiska omgivningen, som påverkar matval indirekt enligt Story et al. (2008). Studenter kan inte själva styra vad som finns tillgängligt på plats, utan måste anpassa sig efter det utbud som finns. Story et al. (2008) menar även att matpris är en av de största faktorerna som påverkar matval, och speciellt påverkar konsumtion av frukt och grönsaker. Resultaten från den aktuella undersökningen visar inte att nuvarande matpris påverkar studenterna till att göra hälsosamma matval i speciellt stor utsträckning. Resultaten visar dock att studenter skulle äta mer hälsosamt om hälsosam mat var billigare. Resultatet stärks även av Mann och Blotnicky (2016) som menar att budgetbegränsningar påverkar livsmedelsval bland universitetsstudenter. Även Platania et al. (2016) har identifierat samma resultat, vilket gör faktumet att matpris påverkar universitetsstudenters livsmedelsval högst trovärdigt. Resultaten från den aktuella undersökningen visar även att studenter skulle äta mer hälsosamt om de hade mer tid. Hilger et al (2017) styrker att tidsbrist är ett stort hinder för många universitetsstudenter till att äta hälsosamt. För att främja studenters hälsosamma matval kan alltså utbudet vid universitetet öka och priset reduceras.

## Slutsats & Implikationer

Resultaten från undersökningen visar att motivation till att bibehålla hälsa och fysisk aktivitetsnivå är de faktorer som universitetsstudenter främst anser påverkar dem till att göra hälsosamma matval. Undersökningen stödjer alltså att individuella faktorer och sociala omgivning är de nivåer av faktorer som främst påverkar studenter till att göra hälsosamma matval. Resultaten stödjer även att sociala medier skulle kunna vara en arena för framtida hälsoarbete, för att nå ut med kunskap om hälsosam mat till universitetsstudenter. Information och motivation för att öka hälsosamma matvanor bör därför förmedlas via sociala medier, med fokus på att bibehålla hälsa och fysisk aktivitet.

Priset på hälsosam mat kan med fördel reduceras för att få universitetsstudenter att äta mer hälsosamt. Hälsofrämjande insatser bör fokusera på att öka konsumtionen av frukt och grönsaker bland universitetsstudenter, eftersom undersökningen visar att de har ett för lågt

intag av frukt och grönsaker jämfört med rekommendationerna. Studien bidrar med identifiering av faktorer som påverkar *hälsosamma* matval bland universitetsstudenter. Mer forskning inom området behövs på en större population för att stärka validiteten av slutsatsen.

## Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., & Nilsson G. (2013). *Näringslära för högskolan. Från grundläggande till avancerad nutrition*. Stockholm: Liber AB.
- Brugard Konde, A., Bjerselius, R., Haglund, L., Jansson, A., Pearson, M., Sanner Färnstrand, J., & A-K, J. (2015). *Råd om bra matvanor: risk-och nyttohanteringsrapport*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Axelsen, M., Danielsson, M., Norberg, M., & Sjöberg, A. (2009). Matvanor och fysisk aktivitet. I Socialstyrelsen (Red.), *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Enghardt Barbieri, H. (2013). *Synen på bra matvanor och kostråd—en utvärdering av Livsmedelsverkets råd*. Livsmedelsverket.
- Davy, S. R., Benes, B. A., & Driskell, J. A. (2006). Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(10), 1673-1677.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 14(1), 53.
- Deshpande, S., Basil, M. D., & Basil, D. Z. (2009). Factors influencing healthy eating habits among college students: An application of the health belief model. *Health marketing quarterly*, 26(2), 145-164.
- Folkhälsomyndigheten (2016). *Folkhälsan i Sverige 2016 -Årlig rapportering*. Halmstad: ISY Information System AB.
- Gracey, D., Stanley, N., Burke, V., Corti, B., & Beilin, L. J. (1996). Nutritional knowledge, beliefs and behaviours in teenage school students. *Health education research*, 11(2), 187-204.
- Guidetti, M., Cavazza, N., & Graziani, A. R. (2014). Healthy at home, unhealthy outside: Food groups associated with family and friends and the potential impact on attitude and consumption. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 343-364.
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100-107.

Kolodinsky, J., Harvey-Berino, J. R., Berlin, L., Johnson, R. K., & Reynolds, T. W. (2007). Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(8), 1409-1413.

Lee, S. M., Jin, N., & Kim, H. S. (2013). Relationships among Knowledge of Healthy Food, Health Concern, and Behavioral Intention: Evidence from the United States and South Korea. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 14(4), 344-363.

Livsmedelsverket (2012). *Riksmaten-vuxna 2010-11: Livsmedels-och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2013). *Bakom våra råd om bra matvanor*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket, (2017a). *Grönsaker och frukt –råd*. Hämtad 2017-04-26 från [https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/gronsaker-och-frukt---rad? t\\_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d& t\\_q=gr%C3%B6nsaker& t\\_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t\\_ip=83.209.50.183& t\\_hit.id=Livs Common Model PageTypes ArticlePage/ 680ad898-d5d1-4797-99eb-95495af2528d\\_sv& t\\_hit.pos=1](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/gronsaker-och-frukt---rad? t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d& t_q=gr%C3%B6nsaker& t_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t_ip=83.209.50.183& t_hit.id=Livs Common Model PageTypes ArticlePage/ 680ad898-d5d1-4797-99eb-95495af2528d_sv& t_hit.pos=1)

Livsmedelsverket. (2017b). *Hitta ditt sätt att äta grönare, lagom mycket och röra på dig*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Mann, L., & Blotnick, K. (2016). University Students' Eating Behaviors: An Exploration of Influencers. *College Student Journal*, 50(4), 489.

Mente, A., de Koning, L., Shannon, H. S., & Anand, S. S. (2009). A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Archives of internal medicine*, 169(7), 659-669.

Neuman, N., Osowski, C. P., Sydner, Y. M., & Fjellström, C. (2014). Swedish students' interpretations of food symbols and their perceptions of healthy eating. An exploratory study. *Appetite*, 82, 29-35.

Nordic Council of Ministers (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Platania, M., Rapisarda, P., & Rizzo, M. (2016). Food and health habits of university students. Relationship to food consumption behaviour. *International Food Research Journal*, 23(3).

Richards, A., Kattelman, K. K., & Ren, C. (2006). Motivating 18-to 24-year-olds to increase their fruit and vegetable consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(9), 1405-1411.

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Matvanor och livsmedel*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2013). *Främja goda levnadsvanor genom åtgärder i livsmiljön*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu. Rev. Public Health*, 29, 253-272.

Vetenskapsrådet, S. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (2003). *Fruit and vegetable promotion initiative: a meeting report, 25-27/08/03*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2016). Obesity and overweight. Hämtad 2017-04-11 från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

World Health Organisation. (2017). Constitution of WHO: principles. Hämtad 2017-03-18 från <http://www.who.int/about/mission/en/>

Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., & Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition journal*, 7(1), 32.

Zambon, A., Morgan, A., Vereecken, C., Colombini, S., Boyce, W., Mazur, J., & Cavallo, F. (2010). The contribution of club participation to adolescent health: evidence from six countries. *Journal of epidemiology and community health*, 64(01), 89-95.



# Bilagor

## Bilaga 1 - Enkät

### Enkät

#### Vilka faktorer bidrar till hälsosamma matval?

Hej! Tack för att du tar dig tid att svara på vår enkät om faktorer som påverkar hälsosamma matvanor. Vi är två studenter på Hälsopromotionsprogrammet med inriktning Kostvetenskap på Göteborgs universitet som just nu skriver vår kandidatuppsats. Syftet med undersökningen är att kartlägga vilka faktorer som universitetsstudenter anser påverkar till att göra hälsosamma matval. Deltagandet är frivilligt, anonymt och den insamlade datan kommer endast att användas till vår kandidatuppsats.

Tack,  
Gabriella & Frida

---

Student vid Göteborgs universitet: Ja  Nej

Program/Kurs: \_\_\_\_\_

Kön: \_\_\_\_\_

Ålder: \_\_\_\_\_

**1. Nedan följer en lista med olika livsmedel. Hur ofta har du ätit dessa livsmedel de senaste 3 månaderna? Svara per dag, vecka eller månad. Sätt ETT kryss för varje livsmedel. Grönsaker och frukt: Ange inte de tillfällen då intaget klart understiger en portion (t.ex. en gurkskiva på smörgåsen).**

**Endast ETT kryss per rad!**

	Sällan eller aldrig	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6ggr per vecka	1 gång om dagen	2ggr om dagen	3 eller fler ggr per dag
Grönsaker/rotfrukter (råa, kokta, sallad mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baljväxter (Bönor, linser, ärtor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt/bär, (färska, frysta, alla sorter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potatis (kokt, mos, gratäng)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites, stekt potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta, ris, couscous, bulgur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk, skaldjur som huvudrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kött, fårs, fågel som huvudrätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza, matpajer, färdiga smörgåsar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitt bröd (franska, söt limpa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fullkornsbröd (mjuk & hårt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choklad & godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bullar, kakor, kex, tårta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chips, jordnötter, snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läsk/soft (med socker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice (100% frukt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjölk, filmjölk, yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholhaltiga drycker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vatten som dryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. Följer du någon diet/kosthållning? Om ja, vilken?**

**3. Vad är hälsosam mat för dig?**

**4. Tycker du att du äter hälsosamt?**

Ja

Nej

Vet inte

**5. I hur stor utsträckning tänker du aktivt på att välja hälsosam mat?**

Aldrig

En gång i månaden

En gång i veckan

3-5 dagar i veckan

En gång varje dag

Varje måltid

**6. Tror du att nedanstående faktorer påverkar dig till att göra hälsosamma matval?**

	Ja	Nej	Vet ej
Bibehålla hälsa/Förebygga sjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociala medier (Instagram, blogg osv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsideal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smakpreferenser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utbud/Tillgänglighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunskap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reklam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ingenting påverkar mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Vilken av dessa ovan nämnda faktorer tror du påverkar dig mest till att göra hälsosamma matval?**

**8. Vad skulle kunna få dig att äta mer hälsosamt? (Kryssa max TRE alternativ)**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Regelbundna tider (Skola, arbete, fritid) | <input type="checkbox"/> Kunskap kring matlagning       |
| <input type="checkbox"/> Kunskap kring hälsosam mat                | <input type="checkbox"/> Ökat utbud av hälsosam mat     |
| <input type="checkbox"/> Om familj/vänner åt mer hälsosamt         | <input type="checkbox"/> Göra hälsosam mat mer lockande |
| <input type="checkbox"/> Mer tid för matlagning/planering          | <input type="checkbox"/> Ingenting                      |
| <input type="checkbox"/> Om hälsosam mat var billigare             | <input type="checkbox"/> Annat: _____                   |

**9. Upplever du att du har tillräckligt med kunskap för att göra hälsosamma matval?**

- Ja                               Nej                               Vet ej

**10. Varifrån har du fått den kunskap du har idag kring hälsosam mat?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Myndighet (t.ex. Livsmedelsverket)                 | <input type="checkbox"/> Skolan                            |
| <input type="checkbox"/> Kostutbildning                                     | <input type="checkbox"/> Förening (Idrott osv)             |
| <input type="checkbox"/> Vänner   | <input type="checkbox"/> Familj                            |
| <input type="checkbox"/> Sociala medier (Instagram, tidning, TV, blogg osv) | <input type="checkbox"/> Jag vet ingenting om hälsosam mat |
| <input type="checkbox"/> Annat: _____                                       |  |

**11. Har du under de senaste åren ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer hälsosamt? (Markera ETT alternativ)**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ja, jag har börjat äta mer hälsosamt | <input type="checkbox"/> Nej, jag anser att jag äter hälsosamt |
| <input type="checkbox"/> Ja, jag har försökt men misslyckats  | <input type="checkbox"/> Nej, aldrig                           |
| <input type="checkbox"/> Nej, men har funderat på det         |  |

**12. Om du har ändrat dina matvanor eller funderat på att ändra dem, vad var anledningen till det?**

## Bilaga 2 - Kostindex 1

**Ekvation:** Addition av intag av samtliga livsmedelsgrupper.

**Goda matvanor 34-42**

**Relativt goda matvanor 23-33**

**Matvanorna kan förbättras 15-22**

**Matvanorna borde förbättras 0-15**

	Sällan eller aldrig	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6ggr per vecka	1 gång om dagen	2ggr om dagen	3 eller fler ggr per dag
Grönsaker/rotfrukter (råa, kokta, sallad mm)	0	0	0	1	1	2	3	3
Baljväxter (Bönor, linser, ärtor)	0	0	0	1	1	2	3	3
Frukt/bär, (färska, frysta, alla sorter)	0	0	0	1	1	2	3	3
Fisk, skaldjur som huvudrätt	0	1	2	3	3	3	3	3
Kött, fårs, fågel som huvudrätt	1	1	2	3	3	2	1	0
Pizza, matpajer, färdiga smörgåsar	3	3	2	2	1	0	0	0
Vitt bröd (franska, söt limpa)	3	3	2	2	1	0	0	0
Fullkornsbröd (mjuk & hårt)	0	0	0	1	1	2	3	3
Choklad & godis	3	3	2	2	1	0	0	0
Bullar, kakor, kex, tårta	3	3	2	2	1	0	0	0
Chips, jordnötter, snacks	3	3	2	2	1	0	0	0
Glass	3	3	2	2	1	0	0	0
Läsk/saft (med socker)	3	3	2	2	1	0	0	0
Alkoholhaltiga drycker	3	3	2	2	1	0	0	0

## Bilaga 3 - Kostindex 2

**Ekvation:** Intag av frukt + Intag av grönsaker + Intag av baljväxter = Antal gånger per dag?

Intag av frukt och grönsaker mindre än 3 gånger per dag = Ohälsosamma matvanor

Intag av frukt och grönsaker 3 gånger per dag eller mer = Hälsosamma matvanor

	Sällan eller aldrig	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6ggr per vecka	1 gång om dagen	2ggr om dagen	3 eller fler ggr per dag
Grönsaker/rotfrukter (råa, kokta, sallad mm)								
Baljväxter (Bönor, linser, ärtor)								
Frukt/bär, (färska, frysta, alla sorter)								