



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Hållbar köttkonsumtion**

**Kvinnors och mäns syn på den egna köttkonsumtionen**

**Moa Persson**

Kandidatuppsats 15 hp  
Program Hälsopromotion, kostvetenskap  
Vt 2018  
Handledare: Agneta Sjöberg  
Examinator: Daniel Arvidsson  
Rapportnummer: VT18-34

## **Kandidatuppsats 15 hp**

Rapportnummer:	VT18-34
Titel:	Hållbar köttkonsumtion
Författare:	Moa Persson
Program:	Hälsopromotion, kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Daniel Arvidsson
Antal sidor:	27 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2018
Nyckelord:	maskulinitet, hållbar köttkonsumtion, vegetariskt, genus

### **Sammanfattning**

I dagens samhälle äter vi för mycket rött kött och charkuteriprodukter för att det ska vara hållbart, både för hälsa och miljö. Konsumtionen är högre än de generella riktlinjerna i Sverige, trots detta är det många som inte vill ändra sina matvanor. Blandkost är den mest vanliga kosthållningen i Sverige idag, och att ändra sina kostvanor kan tyvärr anses som socialt avvikande. Syftet med den här studien var att identifiera bidragande orsaker till skillnader mellan kvinnors och mäns köttkonsumtion, vilket gjordes med hjälp av webbenkäter som spreds på sociala medier. Sammanlagt besvarades 283 enkäter (varav 202 kvinnor) som ingick i analysen. Enkäten behandlade deltagarnas kosthållningar och deras kostvanor ur ett generellt perspektiv. Studien undersökte hur deltagarna åt och deras syn på den egna köttkonsumtionen. Resultatet visade att män oftare åt mer rött kött och charkuteriprodukter och att kvinnor var mer benägna att aktivt minska sin köttkonsumtion. Kvinnorna gjorde det både på grund av ansvars känsla, för att de ansåg det ohälsosamt med kött och ansåg det sämre ur miljöperspektiv. Genom att se vilka som tog på sig ansvaret att äta mindre kött kan vi i framtiden rikta kostråden mot de som är högköttskonsumenter. Både kvinnor och män ansåg också att det var normen och omgivningen som måste förändras för att kunna minska sin köttkonsumtion, och det är intressant att se att ansvaret för förändring då läggs över på någon annan.

# Innehåll

Introduktion .....	4
Syfte .....	4
Bakgrund.....	4
Kostvanor i Sverige.....	6
Köttkonsumtion utifrån hälso- och miljösynpunkt.....	7
Hälsa.....	7
Miljö.....	7
Kosthållningar .....	8
Skillnad mellan kvinnor och män.....	10
Metod .....	10
Design - metodval.....	10
Urval .....	11
Datainsamling.....	11
Databearbetning och analys .....	11
Metodologiska överväganden .....	12
Resultat.....	12
Köttkonsumtion .....	12
Rött kött och charkuteriprodukter.....	12
Fågel och fisk .....	13
Aktiv minskning av kött .....	13
Omgivningens påverkan på köttkonsumtion .....	13
Skillnad mellan kvinnor och män .....	13
Diskussion.....	14
Metoddiskussion .....	14
Resultatdiskussion .....	16
Ansvar för minskad köttkonsumtion.....	16
Hållbar köttkonsumtion.....	16
Slutsatser .....	18
Referenser .....	19
Bilaga 1 .....	23

# Introduktion

Enligt undersökningar från Jordbruksverket (2018) och Livsmedelsverket (2012) äter svenskarna för mycket rött kött och charkuteriprodukter i dag och forskning visar att det inte är hållbart ur varken hälso- eller miljösynpunkt. Det går att se en minskning i köttkonsumtionen, men inte tillräckligt stor för att kunna bli långsiktigt hållbar. Studien hjälper till att undersöka hur vi äter nu och genom att se vilka som tar på sig ansvaret att äta mindre kött kan vi försöka rikta in kostråden. Genom att göra det kan de bli mer intressanta för de som har en hög köttkonsumtion. Med hjälp av högköttkonsumtenter själva kan ansvaret spridas till fler och Sverige bli ledande i hållbar köttkonsumtion. De generella riktlinjerna i Sverige är ett maxintag på 500 gram tillagat rött kött och charkuteriprodukter per vecka. Den mängden överstiger vi idag. Det är främst män som intar stora mängder kött, och det kan paras ihop med hur normen kring kött är idag: att en hög köttkonsumtion ses som maskulint (Adams, 1990; Thomas, 2015). Kvinnor äter mindre kött (Livsmedelsverket, 2012; Livsmedelsverket, 2018a), ett beslut som kan påverka deras hälsa negativt då järn är extra viktigt för kvinnor i fertil ålder och det krävs kunskap om bra sammansatta måltider för att främja järnabsorption (Larsson & Johansson, 2002; Nordic Council of Ministers, 2014).

Douglas (1972) menar på att kött är en central del av måltiden och Ekström (1990) skriver om hur mat är ett uttryck för sociala relationer, och en del av folks identitet, vilket gör att det kan vara svårare för män att minska sin konsumtion eftersom de då förlorar sin manlighet. Ett försök att likställa animalier och vegetabilier kan påbörjas genom att öka kunskapen om livsmedlen och hur befolkningen ser på dem, och förhoppningsvis kan normen förändras och åtgärder tas för att skapa möjligheter för högköttkonsumenter att minska sin konsumtion. Litteraturen visar bland annat att det finns skillnader mellan kvinnor och män, men har inte undersökt konkreta sätt att minska konsumtionen eller fått fram förslag från högköttkonsumenter om vad som skulle krävas av dem själva eller deras omgivning för att lyckas.

## Syfte

Syftet med studien är att identifiera bidragande orsaker till skillnader mellan kvinnors och mäns köttkonsumtion.

- Finns det någon skillnad mellan könen vilka som tar ansvar för att minska sin köttkonsumtion ur miljösynpunkt?
- Vad finns det för faktorer som gör att högköttkonsumenter skulle kunna minska sin konsumtion?
- Finns det någon skillnad mellan könen ifall de blir ifrågasatta när de har en icke-normativ kosthållning?

## Bakgrund

The way we choose to consume food has an effect on the environment as measured in terms of climate change, toxic impact, biodiversity, eutrophication, acidification, land use and change, and water use.

Nordic Council of Ministers, 2014, s 137.

För att matkonsumtionen ska kunna vara hållbar krävs det enligt Nordic Council of Ministers (2014) att den är säker och hälsosam i både kvantitet och kvalitet, och att det uppnås genom olika aspekter som är ekonomiskt, socialt, kulturellt och miljömässigt hållbara. Food and Agricultural Organization's (FAO) rapport (2012) om hållbara kosthållningar och biologisk

mångfald menade på att det inte fanns någon bestämd definition på en hållbar kosthållning just då, men att information och utbildning om hur vi borde äta är avgörande för att förbättra situationen i alla länder; de menar att informationen ska handla om näringskunskaper, kultur, nöje, rättvis fördelning, välbefinnande och hälsa men också miljö och skydd av biologisk mångfald. Nordic Council of Ministers (2014) skriver i sin rapport *Nordic Nutrition Recommendations 2012* om miljöpåverkan och klimatpåverkan. Klimatpåverkan går att beräkna genom att sammanfatta mätningar på utsläpp av koldioxid, metan och kväveoxid men också de extremt kraftfulla frys- och kylmetoder som används för att kyla ner fisk på fartyg till sjöss. Mat har en stor påverkan på växthusgasutsläppen, och matproduktion, matkonsumtion, export, import, transport, förvaring och försäljning utgör mellan 20 och 25 % av alla växthusgasutsläpp i Europa. Utsläpp av metan är kopplat till produktionen av kött, mjölk och ris och bildas när organiskt material bryts ner. Det är alltså idisslande boskap, lagring av gödsel och odling av ris som gör att metan frisläpps. Även utsläpp av kväveoxid är knuten till alla grödor och animaliska produkter, men också under produktion av syntetiska gödselmedel (Nordic Council of Ministers, 2014). Både Nordic Council of Ministers (2014) och FAO (2012) menar på att djurproduktionen måste bli mer hållbar då den anses bristfällig i flera aspekter. Det finns även positiva egenskaper med köttproduktion; djur som får gå och beta är viktiga för att bevara naturbetesmarker, och naturbetesmarker är viktiga för biologisk mångfald. Kött som produceras på svensk mark medverkar till arbete på den svenska landsbygden. Det är viktigt med bra djurhållning, och där blir det ofta en konflikt med miljön. Långsam uppfödning utomhus är bättre för djurhållningen, men innebär ofta större utsläpp än vad intensiv produktion inomhus hade bidragit med. I Sverige finns en omfattande djurskyddslag som gör att djur ska få bete sig så naturligt som möjligt, men också att det utförs förebyggande arbete som gör att djuren ska hålla sig friska och få rätt utfodring och det är därför det är viktigt att äta svenskt kött. I Sverige finns också flera lagar som ska skydda djuren på bästa sätt, bland annat får inte antibiotika användas i tillväxtbefrämjande syfte för att minska problemen med antibiotikaresistenta bakterier (Jordbruksverket, 2017).

Nordic Council of Ministers (2014) rekommenderar att begränsa intaget av rött kött och charkuteriprodukter och Livsmedelsverket (2018b) rekommenderar ett maxintag på 500 gram per vecka; och att charkuteriprodukterna endast borde vara en liten del av det. World Cancer Research Fund International's (u.å.) offentliga mål för att öka folkhälsan är ett generellt maximalt intag av 300 gram rött kött och charkuteriprodukter per vecka men vill också begränsa intaget till mindre än 500 gram rött kött och charkuteriprodukter per person och vecka. Även här skriver de att charkuteriprodukterna endast borde vara en liten del av den totala konsumtionen.

Undersökningen Riksmaten 2010-11 visade att den svenska befolkningen åt runt 67 gram rött kött och charkuteriprodukter per dag och då 469 gram per vecka (Livsmedelsverket, 2012), men Jordbruksverket (2018) har visat ny statistik där dagsintaget verkar ligga på ungefär 82 gram, alltså 575 gram per vecka. Det är också viktigt att komma ihåg att det finns stora variationer bakom de genomsnittliga siffrorna och att konsumtionen skiljer sig åt från individ till individ. Exempelvis går det att se i Riksmaten 2010-11 att vissa män i åldrarna 18-30 år (p95) äter mer än 200 gram rött kött och charkuteriprodukter per dag, medan andra äter mindre än 20 gram per dag (p5) (Livsmedelsverket, 2012). Enligt Dagens Nyheter (2014) säger sig var tionde svensk vara vegetarian och flera andra äter stora mängder med kött. Jordbruksverket (2013) säger också att konsumtionen varierar mycket mellan olika åldrar och även mellan könen. De nämner också att köttkonsumtionen är känslig både för pris- och inkomstförändringar och att billigt kött och bättre levnadsstandard har gjort att vi har den köttkonsumtionen vi har idag.

## Kostvanor i Sverige

När det kommer till mat och de nordiska ländernas kosthållningar är de förhållandevis lika, konsumtionen av kött, fisk, potatis och spannmål är måttliga till höga och de har ett måttligt intag av frukt och grönsaker, kosten innehåller också rikliga mängder av mejeriprodukter (Nordic Council of Ministers, 2014). I de generella kostrekommendationerna borde energibalansen fördelas följande; 45-60 E% kolhydrater, 10-20 E% protein och 25-40 E% fett. Kolhydrater borde utgöra ungefär hälften av intaget under dagen, och då är det främst naturligt kolhydrats- och fiberrika livsmedel som grönsaker, rotfrukter, frukt/bär och spannmål som räknas. Att ha en bra balans mellan kolhydrater och fett, men också i kombination med ett högt fiberintag hjälper till att minska risken för övervikt. Rekommendationerna för kostfiberintaget för vuxna ligger på 25-35 gram/dag och hjälper till att motverka förstoppning och möjligen även grovtarmscancer enligt Livsmedelsverket (2005). Andelen protein, 10-20 E%, kan översättas till ungefär 0,8-1,5 g protein per kilogram kroppsvikt. Hur mycket protein kosten borde bestå av baseras på ens fysiska aktivitet, desto mer en rör sig desto mindre borde en äta, eftersom kroppen istället behöver kolhydrater för att få energi. Protein finns bland annat i kött, fisk, mjölk och ägg men även i spannmål, nötter och baljväxter. Intaget av mättat fett och transfettsyror bör begränsas till omkring 10 % av energiintaget. Enkelomättade fettsyror bör bidra med 10-15 E% och fleromättade fettsyror med 5-10 E% (Nordic Council of Ministers, 2014).

Våra mest viktiga fettkällor är 1) smör och oljor, 2) mjölk och mejeriprodukter, och 3) kött och köttprodukter (charkuterier). Det är mejeriprodukter och köttprodukter som är våra huvudsakliga källor till mättat fett och transfetter. Margarin, vegetabiliska oljor och fisk är däremot bra källor till fleromättat fett och det är därför de generella rekommendationerna från Nordic Council of Ministers (2014) och Livsmedelsverket (2012; 2018c) är att byta till magrare mejeriprodukter, äta mer fisk och skaldjur samt minska konsumtionen av rött kött och charkuteriprodukter.

Livsmedelsverket (2017a) beskriver tallriksmodellen, ett verktyg som är framtaget för att svenskarna lättare ska kunna följa kostrekommendationerna. Med hjälp av den kan svenskarna enklare uppskatta storlekskomponenterna på tallriken och då förhoppningsvis få i sig lagom av de olika livsmedlen. Tallriksmodellen går ut på att fördela de matiga kolhydraterna som spannmål, potatis och liknande med frukt och grönsaker och sedan en del protein, som består av en femtedel av mängden på tallriken. I proteindelen är det kött, fisk, ägg eller baljväxter som ingår. De två återstående delarna, frukt-grönsaker och ”potatis-pasta-bröd-gryn” fördelas olika beroende på hur fysiskt aktiv personen i fråga är.

Ofta planeras en måltid (i Sverige) utifrån proteindelen, och då framförallt kött som protein. Ekström (1990) skriver att köttet är en central del i måltiden och skolungdomar i en studie från 2015 ansåg också kött som en central del (Bohm, Lindblom, Åbacka, Bengs & Hörnell, 2015). Det handlade inte bara om just näringen som köttet innehöll, utan att det är en social faktor som förväntades i maten och att alla åt. Bohm et al. (2015) studerade köttet som en diskurs och såg att det var en så pass central faktor som gjorde sig uttryck i identitet att eleverna de observerade frågade efter det till varje måltid. Flera författare skriver om att matkonsumtion är sammankopplat med identitet (Bohm et al., 2015; Calvert, 2014; Thomas, 2015) och hur en äter kan påverka hur den uppfattas av andra (Thomas, 2015).

Livsmedelsverket (2004) beskriver att någon som äter en blandkost ”äter det mesta” (s. 57, fråga 10 i Bilaga 1), och att 93 % av deltagarna (n=194) höll den kosthållningen. De anger

inte en klarare definition än så, men Livsmedelsverket (2008) refererar till Åkesson, Johansson, Svensson och Ockerman (1981) och deras artikel som handlar om skillnader i fettmängd i olika kosthållningar när de pratar om blandkost. Åkesson et al. (1981) skriver om en "vanlig svensk kost", laktovegetarisk kost och vegansk diet, där de båda sistnämnda definieras men den "vanliga svenska kosten" inte gör det nämnvärt, den borde således vara en blandkost där personerna "äter det mesta". I undersökningen Riksmaten 2010-11 svarade bland annat 96 % (n=1722) av deltagarna att de åt kött (Livsmedelsverket, 2012), vilket inte ingår i de vegetariska kosthållningarna, vilket då kan sätta blandkost som en norm i Sverige. Även de nordiska näringsrekommendationerna skriver att ett typiskt västerländskt kostmönster kännetecknas av en hög konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter (Nordic Council of Ministers, 2014). Bohm (2016) beskriver också att kött är en viktig del av kosthållningen i den traditionella svenska kulturen. Därmed dras slutsatsen att en "blandkost" med ett intag av kött är den normativa kosthållningen i Sverige, och en ökad vegetarisk kosthållning i denna uppsats benämns därmed som en icke-normativ kosthållning.

## Köttkonsumtion utifrån hälso- och miljösynpunkt

### Hälsa

Det har länge forskats på vad en hög konsumtion av kött och charkuteriprodukter kan ha för påverkan på kroppen, och huruvida det är hälsosamt eller inte. Rött kött och charkuteriprodukter ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och det finns även bevis för att det kan öka risken för olika sorters cancer, främst tjocktarmscancer (Nordic Council of Ministers, 2014; World Cancer Research Fund International, 2015; World Health Organization, 2015).

En annan anledning till att rekommendationerna ser ut på det här sättet, max 500 gram rött kött och charkuteriprodukter per vecka, är för att de mättade fettsyrorerna och transfettsyrorerna höjer LDL-kolesterolnivåerna i serum, något som är en stark riskfaktor för krans-kärlsjukdom. Genom att begränsa det totala fettintaget genom att byta till magrare mejeriprodukter och minska vår konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter kan vi minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar men också för cancer (Livsmedelsverket, 2005). Rekommendationer menar på att minska köttkonsumtionen, inte att ta bort den helt, eftersom kött har flera hälsofördelar (World Health Organization, 2015).

Trots att flera i Sverige behöver minska sin köttkonsumtion så bidrar kött med viktiga näringsämnen (Nordic Council of Ministers, 2014; World Health Organization, 2015) och är en viktig järnkälla, främst för barn och ungdomar och kvinnor i fertil ålder. Sjöberg och Hulthén (2015) skriver att kött innehåller hemjärn men också den viktiga köttfaktorn som främjar järnabsorptionen av järnet som finns i kött, fisk och vegetabilier. Kött är också en bra källa till vitamin B<sub>6</sub> och B<sub>12</sub> (Nordic Council of Ministers, 2014). Olika sorters kött varierar mycket i fetthinnehåll, fettnivåerna kan vara mellan 1% till 40 % enligt Nordic Council of Ministers (2014), och det är alltså det köttet som innehåller mycket mättat fett som framförallt behöver reduceras.

### Miljö

Experter varnar att det ökade trycket på köttindustrin kommer att ha seriösa konsekvenser för den globala matsäkerheten och att det är viktigt och nödvändigt att övergå till en kosthållning med minskad köttkonsumtion (Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition, 2016). Hunter och Röss (2016) menar också på att ifall människor generellt minskar sin köttkonsumtion finns det möjlighet att minska själva påverkan som människor har på klimatändringarna som sker. Jämfört med vegetabiliska livsmedel är djurkött dyrt och har stor

inverkan på miljön. Nordic Council of Ministers (2014) menar på att miljö- och folkhälsovetenskapliga forskare är överens om att en övervägande vegetabilisk kost är att föredra miljömässigt framför en kost som i stort är baserad på animaliska källor. Dagevos och Voordouw (2013) menar på att en minskning av vår köttkonsumtion är viktigt och inget som kan ignoreras ifall Europa vill fortsätta kunna vara en hållbar världsdel.

Jordbruksverket (2013) har i sin rapportserie om *Hållbar konsumtion av jordbruksvaror* skrivit bland annat om svenskarnas köttkonsumtion. För att kunna producera mat till alla krävs det att vi minskar vår köttkonsumtion, och det gäller alla köttslag. De menar på att köttkonsumtionen kan minskas på olika sätt, genom mindre svinn men också genom att äta mindre köttportioner eller äta kött mer sällan. Ifall konsumenter skulle välja bort det kött som är sämst i hållbarhetssynpunkt kan de bidra till både en bättre och mer hållbar produktion, skriver Jordbruksverket (2013), men menar också på att konsumenterna behöver mer kunskap om hur de ska kunna välja.

## Kosthållningar

De olika kosthållningar som främst kommer att nämnas i den här uppsatsen är de som går att se i Tabell 1. Som tidigare nämnt är blandkosthållningen vanligast i Sverige, då kött och mejeriprodukter ses som en stor del av den svenska måltiden (Ekström, 1990; Nordic Council of Ministers, 2014). En flexiterian försöker minska sin köttkonsumtion på grund av sin hälsa och/eller miljön och avstår därmed vid vissa måltider från animalier. Det är alltså någon som äter blandkost men som aktivt gjort valet att minska sin köttkonsumtion (Dagevos & Voordouw, 2013; Nationalencyklopedin, 2018). En pesceterian äter således inte kött eller kyckling men fisk och skaldjur vid sidan av den ofta lakto-ovo-vegetariska kosthållningen. Det finns många olika kostmönster och definitioner av en vegetarisk livsstil; vegan, vegetarian, lakto-ovo-vegetarian, lakto-vegetarian, ovo-vegetarian. Att vara vegan innebär att personen endast äter vegetabilier och undviker alla produkter som har animaliskt ursprung. En vegetarisk kosthållning kan inkludera livsmedel som kommer ifrån djurriket, exempelvis mejeriprodukter och ägg. Andra kosthållningar/kostmönster som exkluderar kött och köttprodukter men inkluderar fisk och/eller kyckling räknas inte som vegetariska, exempelvis polloterian, där personerna äter kyckling men kanske inte fisk och skaldjur. De vegetariska kosthållningarna kan vara nästan fullgoda ur näringssynpunkt ifall baskunskaper om nutrition finns, de behöver alltså täcka upp de näringsämnen som oftast förekommer i djurriket i sin vegetariska kosthållning. Varför en väljer att anamma en vegetarisk kosthållning är väldigt individuellt, det kan bero på hälsa, etik, religion, näring, ekonomi, miljön eller vara filosofiska skäl (Nordic Council of Ministers, 2014). Hädanefter kommer lakto-vegetarian, ovo-vegetarian och lakto-ovo-vegetarian benämnas som vegetarian och de som endast äter vegetabilier benämnas vegan. Det finns även de som håller någon slags diet, som stenålderskost, LCHF, GI, 5:2 eller liknande och de kommer att refereras till populärdieter hädanefter (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006).

Tabell 1. Översikt kosthållningar samt intag av livsmedelsgrupper

	Vegetabilier	Mejeriprodukter	Ägg	Fisk	Fågel	Kött
<b>Vegan/vegetarian</b>	X					
<b>Lakto-vegetarian</b>	X	X				
<b>Ovo-vegetarian</b>	X		X			
<b>Lakto-ovo-vegetarian</b>	X	X	X			
<b>Pescetarian</b>	X	(X)	(X)	X		
<b>Flexiterian</b>	X	X	X	X	X	X
<b>Blandkost</b>	X	X	X	X	X	X



## **Makro- och mikronäringsämnen**

Protein är ofta ett omtalat ämne när någon byter till en mer vegetarisk kosthållning. Som tidigare nämnts är rekommendationen för proteinintaget 10-20 E% per dag och ifall en varierad kosthållning upprätthålls så att energibehovet täcks är det inte något problem att uppnå tillräckliga proteinnivåer, även med en vegetabilisk kosthållning. Digererbarheten hos vissa vegetabiliska proteiner är något lägre än hos animaliska proteiner så det är viktigt att konsumera tillräckligt med protein (Nordic Council of Ministers, 2014). Nordic Council of Ministers (2014) menar på att lakto-ovo-vegetarianer kan få i sig för mycket mättat fett, detta eftersom de äter en hel del mejeriprodukter som innehåller mättat fett. Det är alltså viktigt att ha en god kunskap om nutrition som vegetarian eftersom när vissa livsmedelsgrupper exkluderas från kosthållningen kan näringsintaget minska i jämförelse med en blandkosthållning. En väl sammansatt kosthållning inkluderar många olika vegetabilier; grönsaker, frukt och bär, nötter och frön, baljfrukter och flera fullkornsprodukter. Ifall näringsintaget minskar allt för mycket kan viktiga essentiella mikronäringsämnen bli för låga, flera som ofta är viktiga för hälsan. Ett exempel på ett essentiellt mikronäringsämne är järn, som det finns mycket av i kött. Järn är extra viktigt att barn och ungdomar och kvinnor i fertil ålder får i sig, och därför är det viktigt att ha en varierad kost med mycket baljväxter och fullkornsprodukter som innehåller höga nivåer, liksom nötter, frön och mörka bladgrönsaker (Nordic Council of Ministers, 2014). Larsson och Johansson (2002) menar på att det inte handlar om just kosthållningar i sig, de kunde se låga järnnivåer i både kvinnliga blandkostare och veganer. De skriver att det viktigaste är hur personerna sätter samman sin kost och att de gör den så näringstät som möjligt. Upptaget av järn är generellt bra ifall en varierad vegetarisk kosthållning upprätthålls, och speciellt om kosten innehåller fermenterade grönsaker (Gibson, Perlas & Hotz, 2006) och surdegsbröd (Nordic Council of Ministers, 2014) då det hjälper till att minska de negativa effekterna av fytinsyra och öka järnabsorptionen från vegetabilier (Larsson & Johansson, 2002).

## **En hälsosammare kosthållning**

De riktlinjer som finns angående en hälsosam kosthållning specificerar främst vegetabilier som en viktig del, och då livsmedel med naturligt högt fiberinnehåll som grönsaker (e.g. mörkgröna bladgrönsaker, färska bönor och ärtor, kål, lök, rotgrönsaker och fruktgrönsaker), baljväxter, frukter, bär, nötter och frön och fullkornsprodukter och så nämner de även fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor och magra mejeriprodukter. De fortsätter att beskriva att kostmönster som främst fokuserar på en hög konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter, livsmedelsprodukter som är gjorda på vitt och raffinerat mjöl samt de produkter som innehåller mycket socker, salt, mättat fett och transfetter är förknippade med negativa hälsoeffekter men även kroniska sjukdomar (Nordic Council of Ministers, 2014). Livsmedelsverket (2017b) menar på att det finns stora hälsovinster med en väl sammansatt vegetarisk kost då vegetarianer löper mindre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och vissa cancerformer. Nordic Council of Ministers (2014) skriver om forskningsstudier som har undersökt hälsoeffekterna av lakto-ovo-vegetariska kostmönster och att den kosthållningen generellt är associerad med lägre risk för kroniska sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ II och fetma. Förutom det så har vegetarianer lägre blodlipid-nivåer och lägre blodtryck och möjligen även en längre livslängd. Utöver en väl sammansatt vegetarisk kosthållning så skriver Nordic Council of Ministers (2014) om medelhavskosten som är rik på vegetabilier, har olivolja som främsta fettkälla och innehåller baljväxter, ost och yoghurt men också fågel och vin i måttliga mängder. Den kosthållningen innehåller också låga mängder rött kött men anses ändå hälsosam. McNeill (2014) påpekar att en varierad blandkost i Sverige som innehåller magert kött också kan anses hälsosam. Nordic Council of Ministers (2014) framhäver att det är en varierad kosthållning som är viktigast för en hälsosam kost.

## Skillnad mellan kvinnor och män

Bland annat Livsmedelsverket (2012) kan se skillnad i konsumtion av livsmedel när det kommer till kvinnor och män. Framförallt så äter kvinnor mer frukt och grönsaker än vad män gör, och har också en mindre köttkonsumtion. Enligt undersökningar de gjorde mellan 2010 och 2011 åt kvinnor runt 53 gram kött per dag och män ungefär 85 gram kött per dag. Kvinnor äter alltså ungefär 371 gram per vecka och män 595 gram. I sin undersökning kunde de se en liten skillnad i vad kvinnor och män åt till huvudrätt; kvinnor åt kyckling, fisk och skaldjur samt fläskkött en gång i veckan (33-40 %) och nötkött endast 2-3 gånger i månaden som huvudrätt och de flesta männen åt alla slags kött, fisk och skaldjur en gång per vecka (31-42 %). Livsmedelsverket (2018a) har i sin senaste undersökning Riksmaten ungdom 2016-17 sett skillnader i kostmönster hos ungdomar som går andra året på gymnasiet. Flickorna åt runt 71 gram rött kött och charkuteriprodukter per dag och pojkarna 140 gram (Livsmedelsverket, 2018, tabell 42). Pojkarna äter alltså nästan dubbelt så mycket rött kött som flickorna. Det går också att se att konsumtionen skiljer sig åt en hel del, flickornas konsumtion varierade mellan 12 gram och 130 gram rött kött och charkuteriprodukter per dag och för pojkarna varierade det mellan 40 och 240 gram (Livsmedelsverket, 2018a). Kvinnors huvudsakliga intag kommer från frukt, grönsaker, fisk och mejeriprodukter och män konsumerar gärna kött och potatis (O'Doherty Jensen & Holm, 1999). O'Doherty Jensen och Holm (1999) skriver också att konsumtionen av kött är associerad med manlighet och Schösler, de Boer, Boersema och Aiking (2015) menar på att en traditionell syn på maskulinitet leder till en starkare association mellan köttkonsumtion och maskulinitet.

Mat anses oftast inte bara som föda, utan är även ett uttryck för sociala relationer (Ekström, 1990), och vad en konsumerar blir ofta en del av ens identitet (de Boer, Schösler, & Aiking, 2017; Bohm et al., 2015; Calvert, 2014). En av anledningarna till att många män inte vill äta mer vegetariskt kan vara på grund av den sociala norm som finns kring rött kött (Browarnik, 2012); att livsmedlet ger styrka och kraft åt män (Adams, 1990; Nath, 2011). På 1800-talet ansågs det att män behövde kött och protein mer än kvinnor. Kvinnor åt ofta bara smörgåsar till de flesta måltider och männen serverades kött (Adams, 1990). Som tidigare nämnt äter män även idag mer kött än kvinnor trots att rekommendationerna ser likadana ut för båda könen (Nordic Council of Ministers, 2012). Merriman (2010) kunde i sin intervjustudie se att kvinnor oftare än män blev ifrågasatta av närstående ifall de bytte till en mer vegetarisk kosthållning, detta trots att Browarnik (2012) menar på att kvinnor inte behöver bevisa sin maskulinitet och därför borde kunna välja den kosthållning de själva vill. I hennes studie framkom det att det handlade om autonomi, att de som själva valde de vegetariska alternativen ansågs vara mindre maskulina.

## Metod

Den valda datainsamlingsmetoden kommer att beskrivas och motiveras i nästa avsnitt. Vidare beskrivs även urvalet, själva genomförande samt bearbetning och analys.

## Design - metodval

Studien som utfördes var kvantitativ och utforskande, och det empiriska data som samlades in skedde via enkäter för att enklare kunna se ett sambandsmönster. Studien är en surveyundersökning då data samlas in via enkät vid endast en tidpunkt samt att data ska analyseras för att se ett sambands (Bryman, 2008).

Litteraturen söktes främst fram via Göteborgs Universitets databas 'Supersök', de första sökorden som användes var *food habit*, *nutrition* och *masculinity*. Därefter synliggjordes flera artiklar med liknande struktur och sökningen genomfördes med så kallad citation pearl growing strategy (Oulun Yliopisto, 2018), alltså en slags kedjesökning där artikelsidorna gav förslag på liknande artiklar.

Enkäten (se Bilaga 1) utformades som ett grundläggande frågeformulär om kostvanor med avsikt att få en generell uppfattning om deltagarnas kostvanor och kosthållning, detta gjordes för att minska skevhet i data då deltagarna annars kunde svara på ett sätt de trodde skulle anses fördelaktigt för undersökningen. Vissa av frågorna (fråga 3, 4, 7a, 11 och 14) på enkäten var inspirerade av enkäten *Grow up Gothenburg* som utfördes på personer födda 1990 (Sjöberg et al., 2012). Många frågor togs fram för att svara på syfte och frågeställningar och en del frågor användes som utfyllnadsfrågor, för att skapa en generell enkät om kostvanor. Enkäten provades på fem personer och justerades därefter för att bli mer lättförståelig och bidra med så många svar som möjligt. Därefter testades den på tre personer och skickades sedan ut.

## Urval

Länken till enkäten lades ut på [www.facebook.se](http://www.facebook.se) och delades sedan över 20 gånger av författarens bekanta. Detta medför att deltagarna bestod av ett snöbollsurval. Enkäten påbörjades av 352 personer. De som inte slutförde sida 3 av enkäten exkluderades från studien. Då studien syftar till att se skillnaden mellan kvinnor och män har även de som svarat 'annat' och 'vill inte svara' exkluderats från studien. Allt som allt exkluderades 62 personer (18%). Urvalet bestod därmed av 283 deltagare, varav 71 % var kvinnor. Studien har endast inkluderat de som är över 18 år och därmed vuxna i bemärkelsen. Det fanns även ett internt bortfall av 52 personer som inte svarade på frågan om vad de eller deras omgivning behövde göra för att minska sin köttkonsumtion.

## Datainsamling

Enkäten skapades via hemsidan [www.webbenkater.se](http://www.webbenkater.se) och var uppbyggd på 5 olika sidor där startsidan handlade om kön och ålder. Första sidan med "riktiga" svarsalternativ blev sedan sida ett (1) och handlade om individens kosthållning och kostvanor, sida två (2) fokuserade på förändringar i kosten de gjort och på sida tre (3) fick deltagarna fylla i sina livsmedelsintag och också associera livsmedel med olika påståenden. Slutligen, på sida fyra (4) kom frågor om hälsosammare kostval, där individerna skulle, utifrån olika alternativ och en textruta, fylla i vad som skulle krävas av hen själv eller dess omgivning för att bättre nå Livsmedelsverkets generella råd om en hälsosam kosthållning.

På grund av den digitala utformningen kunde enkäten genomföras på mobila enheter som mobiltelefon, padddator eller dator. Enkäten fanns tillgänglig att svara på i 7 dygn, vilket genererade 352 deltagare. Enkäten tog mellan 10-15 minuter att utföra.

## Databearbetning och analys

Det erhållna resultatet från enkätinsamlingen sammanställdes i Microsoft Excel och de relevanta delarna för syftet och frågeställningarna fördes in i SPSS Statistics 24 för Windows. Kategorisering för att analysera resultatet skedde främst genom en sortering via kosthållning och uppdelat på deltagarnas kön. Krosstabeller genomfördes för att se likheter och skillnader och chi-tvåtest genomfördes där det sågs relevant. Vid chi-två-test användes Social Science

Statistics' Chi-Square Calculator (Social Science Statistics, 2018). Nivån för statistisk signifikans sattes till  $p \leq 0,05$ .

## Metodologiska överväganden

God forskningsed har praktiserats i enlighet med Vetenskapsrådet (2017). Insamlade data har enbart använts till den rådande studien, data har på inget sätt medvetet förvrängts och deltagarnas privatliv har respekterats då hela enkäten varit anonym. Även de fyra forskningsetiska principerna har tillgodosetts: innan deltagarna besvarade enkäten fick de ta del av en text som förklarade att den var frivillig att fylla i, att de kunde avbryta när de ville och att den skulle vara helt anonym. De informerades även om att den insamlade datan endast skulle användas till den föreliggande studien. Genom att följa länken godkände de att delta.

## Resultat

Det var 46 % som identifierade sig med att de oftast åt blandkost, se Tabell 2 för antal deltagare per kosthållning. Det var 7 % som höll en slags populärdiet, 25 % ansåg sig vara flexiterianer, 8 % ansågs sig vara pesceterianer och 14 % höll någon slags vegetarisk kosthållning. Dessa personer var uppdelade på kategorierna ovo-vegetarian, lakto-vegetarian, lakto-ovo-vegetarian och vegan.

Tabell 2. Antal kvinnor och män som identifierade sig med olika kostvanor

Kön	Blandkost	Flexiterian	Pesceterian	Populärdiet	Vegetarisk kosthållning
<b>Kvinna</b>	74	58	23	15	32
<b>Man</b>	55	14	1	5	6

Det var 17 % som var helt nöjda med sina matvanor oberoende av kosthållning, utav kvinnorna var 17 % helt nöjda och av männen 19 %. Av båda könen var det 42 % som höll med 'ganska mycket' i påståendet och 31 % som höll med lagom. Hos kvinnor som åt blandkost höll de flesta med 'lagom' eller 'ganska mycket' (42 % och 36 %,  $n=74$ ) om att de var nöjda med sin kosthållning. Hos männen svarade majoriteten av de som åt blandkost att de 'höll med lagom' eller 'ganska mycket' (27 % och 38 %,  $n=55$ ). Det var 2 kvinnor och 5 män som svarade att de inte ville ändra sina matvanor eller minska sin köttkonsumtion. Det var 11 kvinnor som inte 'höll med helt' som svarade att det var på grund av att de ville minska sin köttkonsumtion. Det var 63 % av kvinnorna som ansåg att kött var gott, och 84 % av männen.

## Köttkonsumtion

### Rött kött och charkuteriprodukter

I enkäten efterfrågades deltagarnas köttkonsumtion. Av de 283 deltagare åt 78 % kött (221 personer, varav 147 kvinnor), och ansågs sig tillhöra kategorierna blandkost, flexiterian och diet. Av männen åt 91 % kött och 73 % av kvinnorna. Av kvinnorna i studien åt 22 % rött kött, färs eller charkuteriprodukter 4-6 gånger i veckan eller oftare, av männen var det 44 %,  $\chi^2 = 13,9$ ,  $p < 0,0001$ . Det var 40 % av kvinnorna som åt kött, färs eller charkuteriprodukter 2-3 gånger i veckan och 28 % av männen.

Av de som åt en blandkost valde 11 % alternativet 'hälsosamt' på frågan om varför de valde att hålla sin kosthållning, det var 9 kvinnor (12 %) och 5 män (9 %). Utav de som var flexiterianer svarade 22 % av kvinnorna och 21 % av männen att de höll den kosthållningen

för att den var hälsosam. Av veganerna angav en tredjedel kvinnor och män samma skäl (3 av 9 kvinnor och 1 av 3 män).

### **Fågel och fisk**

Av de deltagare som angav att de oftast identifierade sig med en sorts vegetarisk kosthållning (n= 38) svarade 24 personer att de åt fisk 1 gång per vecka eller oftare, varav en var vegan, och 27 personer att de åt fågel 1 gång per vecka eller oftare.

### **Aktiv minskning av kött**

Det var 47 % av deltagarna som aktivt försökte minska sin köttkonsumtion genom att äta mer vegetariskt, 56 % av kvinnorna och 26 % av männen.

### **Omgivningens påverkan på köttkonsumtion**

Utifrån alternativen som gavs på frågan ”för att minska din köttkonsumtion, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.) valde 81 personer svarsalternativ *normen kring livsmedlet måste förändras*, 77 personer ville ha *godare substitut* och 74 personer ville ha *fler recept*. Utöver dessa svar ansåg 57 personer att deras *omgivning måste förändras*, 53 personer ville ha *mer kunskap om klimatpåverkan*, 46 personer att *rekommendationerna skulle bli tydligare*, och 43 personer att *affärer skulle göra mer reklam* om vegetarisk mat. Utav de som ansågs vara högköttkonsumenter (4-6 gånger i veckan eller oftare) ville 27 personer ha *godare substitut*, 22 personer att *normen kring livsmedlet måste förändras* och 19 personer ha *fler recept*.

### **Skillnad mellan kvinnor och män**

Utav de som deltog i studien var det 128 kvinnor som inte höll en blandkosthållning och 26 av männen. Kvinnor var mer benägna att hålla en icke-normativ kosthållning än män,  $\chi^2=22.8$ ,  $p<0,0001$ . Generellt av kvinnorna ansåg 15 % att kött var hälsosamt och 32 % att det var ohälsosamt. Av männen ansåg 27 % att kött var hälsosamt och 16 % att det var ohälsosamt. Av kvinnorna var det 69 % som ansåg att kött var sämre för miljön och 45 % av männen.

### **Ansvar för minskad köttkonsumtion**

Av de deltagare som försökte hålla en mer vegetarisk kosthållning, att aktivt äta mer vegetariskt eller på olika sätt vegetariskt, var det 62 % kvinnor (n=113) och 57 % män (n=21) som höll sin kosthållning för att det var mest miljövänligt. Generellt svarade 61 % av de 134 personer som aktivt åt mer vegetariskt att de gjorde det på grund av att det var miljövänligt. Av de som valde alternativet ansvarskänsla när det kom till varför de höll sin kosthållning var det 15 % kvinnor av de som aktivt försökte att äta mer vegetariskt eller på olika sätt vegetariskt, och 33 % män. Generellt av de som svarade på enkäten svarade 9 % av kvinnorna att de höll sin kosthållning på grund av ansvarskänsla, och 7 % av männen.

### **Ifrågasättande**

Vid analys av resultatet går det se att av de som höll en icke-normativ kosthållning var det 68 % av kvinnorna (n=128) som någon gång eller oftare blivit ifrågasatta av närstående och 58 % av männen (n=26). Kvinnor blev bland annat ifrågasatta angående att kosthållningen inte var tillräckligt näringsrik (bland annat proteinobalans). Sju kvinnor påpekade att det var många som ansåg det blev provocerande av att de inte åt kött, och att det därmed var jobbigt för andra för att de kände sig sämre än personen ifråga.

En del tycker att det är jobbigt att jag inte äter kött, eller ja, de blir liksom provocerade av det?!

Kvinna, 25-34 år

Många som tar att jag är vegetarian nästan personligt, blir stötta, argumenterar för sin köttkonsumtion (fast jag inte ifrågasatt den, typ 'aha okej, men jag äter faktiskt bara ekologiskt'.

Kvinna, 18-24 år

Även männen blev ifrågasatta, exempelvis frågade närstående varför de avstod kött:

Konservativ far som undrar när en ska äta kött igen.

Man, 25-34 år,

och en person hade blivit ifrågasatt eftersom kosthållningen inte ansetts tillräckligt näringsrik. Även här blev andra provocerade av ändringen i kosthållningen.

Pga vegetarisk kost. De trodde att den inte kunde var fullvärdig kost, samt har väl vissa känt ett hot av ifrågasättandet av blandkosten och den industri som står bakom den.

Man, 35-44 år

### *Omgivningens påverkan på köttkonsumtion*

Av de personer som åt kött, färs eller charkuteriprodukter 4-6 gånger i veckan eller oftare var 45 kvinnor och 36 män. Det var 14 kvinnor och 8 män som tyckte att *normen kring livsmedlet måste förändras*, 9 kvinnor och 10 män som ansåg att *fler recept* behövdes, 11 kvinnor och 16 män som ansåg att det behövdes *godare substitut*. Utöver dessa svar ansåg 13 kvinnor och 5 män att deras *omgivning behövde förändras* och 8 kvinnor och 4 män ville *ha mer kunskap om klimatpåverkan*, att *rekommendationerna skulle bli tydligare*, och *affärer skulle göra mer reklam* om vegetarisk mat.

## **Diskussion**

Nedan diskuteras först styrkor och svagheter med studien och därefter i resultatdiskussionen fynden relaterade till syfte, frågeställningar och vetenskaplig litteratur.

## **Metoddiskussion**

Enkäten efterfrågade vilken kostvana deltagaren *oftast* identifierade sig med, vilket gav en mindre missvisning då över 20 personer som angav en sorts vegetarisk kosthållning också uppgav att de åt fågel och fisk 1 gång i veckan. Frågan kunde ha formulerats mer precist för att undvika felklassificering i analys. Gilsing, Weijenberg, Goldbohm, Dagnelie, van der Brandt, och Schouten (2013) beskriver liknande missvisande svar av självdeklarerade vegetarianer i sin undersökning. Där uppgav flera självdeklarerade vegetarianer en liknande kött- eller fiskkonsumtion som i denna studie. Gilsing et al. (2013) frågade sina deltagare ifall de hade några särskilda matvanor och hur många dagar de i genomsnitt i veckan åt kött. De valde att själva klassificera sina deltagare eftersom flera identifierade sig själva som vegetarianer men ändå åt kött någon gång per vecka eller hade kött som pålägg på mackor eller liknande. Frågan i den föreliggande studien var hur de oftast identifierade sig, vilket möjligen gjorde att de individer som oftast äter någon slags vegetarisk kosthållning valde den kategorin istället för en som var mer passande, som flexitarian eller pesceterian. Ifall undersökningen hade handlat om kategorisering av kosthållningar och varit en större epidemiologisk studie hade det varit viktigare med en korrekt klassificering, men då fokus i studien främst handlar om deltagarnas köttkonsumtion (rött kött och charkuteriprodukter) valde författaren att inte koda om data. Det är inte säkert att svaren hade blivit annorlunda ifall frågan hade formulerats mer precist då det handlar om hur respondenterna uppfattar sig

själva, en del som vegetarianer, som i Gilsing et al. (2013), trots att de konsumerar fågel och fisk frekvent.

Webbenkäter valdes för att de är snabbare att administrera och därmed också billigare och bättre för miljön då utskrivning av papper inte behövde utföras. Självka enkäten var (i pappersform) fem sidor lång och hade då medfört utskrift av över tusen pappersark ifall de som påbörjade enkäten räknas med. Ifall enkäten hade utförts i pappersform hade deltagandet antagligen inte blivit lika stort, men det hade antagligen inte blivit ett lika stort bortfall heller då författaren hade funnits tillgänglig och kunnat svara på frågor så att de inte avslutade enkäten i förtid eller valde att inte besvara en viktig fråga. På grund av valet av webbenkäter gick inte heller att ställa deltagarna uppföljningsfrågor, eller undvika de frågor som respondenterna anser oviktiga eller tråkiga. Något annat att ta i beaktning är könsfördelningen i studien, på grund av spridningen på sociala medier blev antalet kvinnor många (n=202), och antalet män (n=81) i förhållande till det rätt få. På grund av den fördelningen som blev är det svårt att lita fullt ut på resultaten då de generellt baseras på procent. Ifall fler män hade deltagit hade möjligen deras kosthållningar och attityder haft större spridning än vad som kunde användas i resultatet i denna studie. Det gick i studien att se att fler män var nöjda med sina kosthållningar, samt att fler män inte ville ändra sina matvanor vilket kan vara anledningen till att fler kvinnor har svarat på enkäten, att enkäten inte attraherade män till att delta då de generellt är mer nöjda med sina kostval. Undersökningen Riksmaten 2010-11 hade också ett större deltagande av kvinnor (Livsmedelsverket, 2012). Där är det dock viktigt att se skillnad på att respondenterna blev inbjudna till att medverka i undersökningen. I denna studie fick de som ville vara med delta. Det är också intressant att trots att studien inte är representativ har studien fått resultat i samma riktning som Riksmaten 2010-11 (Livsmedelsverket, 2012).

Eftersom enkäten skickades ut för att se generella kostvanor eller kosthållningar var det vissa frågor som inte var relevanta för syftet men svåra att ta bort för att inte få en skevhet i svaren, eller att deltagarna gav svar de trodde att författaren ville ha. Genom att ha en webbenkät kunde fler delta på deras egna villkor, då de fick göra enkäten när de ville och vart de ville. Trots detta är det väldigt många personer som har valt att inte svara på de sex sista frågorna om vad som skulle krävas av dem själva eller deras omgivning för att de skulle öka eller minska på olika livsmedel. Detta kan möjligen vara för att de ansåg sig redan äta hälsosamt eller för att de inte ville ändra sina kostvanor. Enkäten var relativt lång eftersom flera utfyllnadsfrågor användes, och en del deltagare kan ha drabbats av enkättrötthet vilket ledde till exkluderingen av 18 % på grund av låg kvalitet på svaren. Frågor som utfyllnad går emot en av Brymans (2008) tumregler, då onödiga frågor tar upp deltagarnas tid. Frågorna ansågs dock relevanta för själva syftet och för att få en så korrekt bild av deltagarnas kostvanor och kosthållningar. Då ett bekvämlighetsurval användes, via sociala medier, är studien inte generaliserbar (Bryman, 2008), men resultatet kan ändå fungera som ansats till vidare forskning i området. Hunter och Röss (2016) menar på att skrämseltaktik inte är det rätta sättet när det kommer till att få folk att minska sin köttkonsumtion och att det är viktigare att öka människors självbestämmanderätt så att de själva inser vad som kan vara det rätta och mest ansvarsfulla utifrån både hälso- och miljösynpunkt, vilket också var en av anledningarna till att en allmän enkät användes istället för en inriktad på köttkonsumtion. Genom att ha med ett öppet svarsalternativ, tillsammans med de generella svaren, om vad deltagarna själva kan göra, eller vad som krävs för att de ska minska sin köttkonsumtion kunde det öka deras autonomi och även deras egna ansvarskänsla.

## Resultatdiskussion

Män åt allmänt mer kött än kvinnorna och fler kvinnor valde aktivt att försöka äta mer vegetariskt. Fler män åt kött när de ansåg det gott än kvinnor, och fler kvinnor minskade sin köttkonsumtion för att de ansåg det ohälsosamt och sämre för miljön. Det verkar som om det är kvinnorna som har tagit åt sig av kunskapen om att en hög konsumtion av kött inte är hållbart för miljön, och har även förstått hälsoriskerna med det. Vad som behöver förändras är dock att högköttkonsumenterna ändrar sin köttkonsumtion, inte de som redan har ett måttligt intag.

### Ansvar för minskad köttkonsumtion

Det generella svaret för ansvars känsla stämmer överens med Bohm et al. (2015), där de kvinnliga skoleleverna också kände ett större ansvar att minska sin köttkonsumtion. Författaren hade förväntat sig ett starkare resultat, att flest kvinnor i denna studie aktivt skulle försöka minska sin köttkonsumtion på grund av ansvars känsla, men vill också påpeka skevhet i fördelning av kvinnor och män i studien. På grund av få män som aktivt försökte minska sin köttkonsumtion är den populationen ytterst liten (n=21) och därmed blir den procentuella delen större än när samma analys görs på kvinnorna (n=113). I studien gick det också att se att fler män än kvinnor åt kött oftare i veckan, något som stämmer överens med bland annat Riksmaten 2010-11 (Livsmedelsverket, 2012) och Riksmaten Ungdom 2016-17 (Livsmedelsverket, 2018a). Då kött anses vara kodat maskulint kan det vara svårare för män att minska sin konsumtion, eftersom mäns kultur anses vara centrerad kring kött (Dagevos & Voordouw, 2013; Fiddes, 2004) och att deras manlighet mäts i själva konsumtionen. Ändringar i kosthållningar och speciellt minskning av köttkonsumtion kan ses som socialt avvikande och Bohm (2016) och Fiddes (2004) menar på att det kan tas som ett avslag på gemenskapsvärden. Det var 87 (av 128) kvinnor och 15 (av 26) män i studien som hade en icke-normativ kosthållning och de menade på att de blev ifrågasatta för detta och båda könen svarade att andra blev provocerade av deras beslut att aktivt minska eller helt undvika animalier.

### Hållbar köttkonsumtion

Valet att äta kött görs inte bara av individen, utan är starkt influerat av sociala strukturer och normer i samhället (Dagevos & Voordouw, 2013). Idag är blandkost och en konsumtion av kött norm och det var flera som tyckte både att normen och att deras omgivning borde förändras för att de skulle kunna minska sin köttkonsumtion. Det var fler män som svarade att de inte ville ändra sina matvanor och inte minska sin köttkonsumtion. Hoek, Pearson, James, Lawrence och Friel (2017) såg att deras deltagare hade ett ”allt-eller-inget-svar”, där de trodde att det handlade om att återgå till vegetarianism istället för att minska på köttkonsumtionen, och liknande svar gavs även i denna studie, exempelvis ”Jag vill äta kött” (data not shown), som svar på frågan vad hen kunde göra för att minska sin köttkonsumtion.

Det var också flest kvinnor som ansåg att normen borde förändras och flest kvinnor som ville att deras omgivning skulle förändras för att kunna minska sin konsumtion. Kött som objekt anses maskulint (Adams, 1990; Thomas, 2015) och Mróz, Chapman, Oliffe och Bottorff (2011) menar på att det kan vara lättare att ge växtbaserade livsmedel en maskulin make-over istället för att ändra normen kring kött. Mróz et al. (2011) ger inga konkreta förslag hur det ska gå till, men skriver om att inkorporera partners i ändrade kosthållningar så att familjer tillsammans försöker äta mindre kött. De menar också på att samla de manliga idealen; styrka, atletisk framgång och självständighet och framhäva att det är uppnåeligt med en konsumtion av frukt och grönsaker och en kosthållning med bättre fetter. Flera av respondenterna i den här studien ville ha bättre substitut för att minska sin konsumtion, men de gav inga indikationer till vad det är för substitut som de vill ha. I affärer går det att se burgare, korv,



färs och biffar i vegetarisk tappning, och kanske krävs det att affärer gör mer reklam för att de som äter kött ska uppmärksammas på detta. Många affärer verkar försöka göra sitt för att variera befolkningens kostvanor. Coop (2018) till exempel, verkar arbeta aktivt med att skapa enkla, billiga recept som är varierade för familjer på fyra personer där många av recepten är vegetariska. Trots detta verkar flera av deltagarna i den här studien tycka att det krävs mer reklam av affärer för att de ska kunna minska sin köttkonsumtion. Det behövs något sätt för att nå ut till fler, och framförallt högköttkonsumenter. Det är dock där det brister, för det är oftast de som inte vill minska sin konsumtion. Som nämnt tidigare svarade flera personer som åt kött 4-6 gånger i veckan eller oftare att de inte ville minska på köttet de åt. Adams (1990) poängterar att rött kött upprätthålls som ett kraftfullt, oersättligt livsmedel på ett sätt som är liknande och parallellt med patriarkatet; att mannen har den dominerande sociala ställningen. Hon skriver i sin bok att "the literal evocation of male power is found in the concept of meat" (s. 33), alltså att den bokstavliga frambesvärjelsen av manlig kraft finns i begreppet kött. Hon menar också på att grönsaker inte anses kunna skapa en "egen" måltid, utan att de måste kombineras med något, ofta kött. Likadant kände de flesta eleverna i Bohm et al. (2015), de frågade efter kött till de vegetariska måltiderna som tillagades. Adams (1990) skriver också att kött upprätthålls som en kraftfull och oersättlig del av en måltid. Douglas (1972) skriver liknade, att en måltid ofta byggs upp kring kött.

Browarnik (2012) skriver att en av anledningarna till att många män inte vill äta mer vegetariskt är på grund av normen som finns kring rött kött idag. I denna studie gick det att se att många tyckte att normen kring livsmedlet skulle förändras, vilket känns som en bra början. Många ville också att omgivningen skulle förändras och att det skulle finnas godare substitut att tillgå. Något att poängtera här var att de flesta valde alternativen där ansvaret inte hamnade på dem själva utan på någon annan eller på samhället.

Vissa i enkäten svarade att de ville ha mer kunskap om klimatpåverkan för att minska sin köttkonsumtion, och det är något de själva kan ta på sig att göra själva, men frågan kvarstår ifall de själva tar på sig det ansvaret? Liknande gäller när det kommer till alternativet om att de ville ha fler recept att tillgå. Som tidigare nämnt engagerar sig flera livsmedelskedjor och skapar många vegetariska recept, och internet är fullt av recept, men tar sig individerna tid att själva kolla upp nya recept för att förändra sitt beteende? Möjligen ser de recepten men tänker, liksom studenterna i Bohms (2016) avhandling att det inte är kompletta måltider och därför måste kompletteras. Som Nordic Council of Ministers (2014) och FAO (2012) skrivit i sina rapporter krävs kunskap om både nutrition och klimatpåverkan, men det krävs också att befolkningen är tillmötesgående. Jordbruksverket (2013) menar på att det troligen inte räcker med frivilliga åtgärder för att nå klimat- och miljömålen *att minska köttkonsumtionen i befolkningen*. De anser att det behöver kompletteras med offentliga styrmedel och möjligen tvingande regler samt att vissa ekonomiska styrmedel måste införas, som miljöskatter. Två deltagare ansåg att kött borde bli för dyrt för att kunna köpas för att de skulle kunna minska sin konsumtion (data not shown). Som det ser ut nu är priset på kött relativt lågt i Sverige (Jordbruksverket, 2013) och de deltagarna ansåg också att det endast skulle finnas kravmärkt kött att tillgå. Att ha restriktioner och miljöskatter på kött blir svårt och ohållbart för personer i svåra ekonomiska situationer. Hunter och Röss (2016) skrev också om att djurkött är dyrt och att det är billigare att satsa på vegetabiliska livsmedel, liksom de två i studien som ansåg att de skulle kunna minska sin konsumtion ifall djurkött blev för dyrt. Det verkar som om deltagarna mest tänker på priset i livsmedelskedjorna, men att de också har en liten tanke på priset produktionen kostar för naturen och miljön då de hellre såg naturkött i affärerna.

Frågan om köttkonsumtionen och klimatet är komplex och innefattar många olika komponenter. Ett exempel är den ojämlika fördelningen i hälsa, då det främst är kvinnor som äter mindre kött. Kvinnorna behöver kanske det som mest för att kunna täcka sitt näringsbehov när det kommer till järn (Larsson & Johansson, 2002) och för att öka järnabsorptionen krävs det framförallt att få en bra kombination av livsmedel som kan främja varandra, exempelvis fisk, och baljväxter i en kombination med kött (Sjöberg & Hulthén, 2015). Trots det är det viktigt att befolkningen i stort minskar sin konsumtion, och att avstå från att miljöskatter införs så att de som redan har det ekonomiskt svårt inte kommer att kunna få tillgång till livsmedlet. Det är de som klarar sig ekonomiskt som kommer att fortsätta att köpa kött. Ifall högköttkonsumenterna minskar sin köttkonsumtion kan det finnas möjlighet att minska klimatförändringarna (Hunter & Röss, 2016), och detsamma gäller genom att minska portionerna, minska svinnet och äta mer hållbara alternativ (Jordbruksverket, 2013). Framtida forskning och rekommendationer skulle alltså kunna fokusera på att öka kunskapen om klimatpåverkan, framställning av godare substitut och vegetabiliers fördelar samt specifikation av hur samhället gemensamt kan minska köttkonsumtionen.

## Slutsatser

I studien gick det att se att det var fler kvinnor som aktivt försökte äta vegetariskt, men också att de inte var helt nöjda med sin kosthållning samt att flera av dessa önskade att de kunde minska sin köttkonsumtion ytterligare. Fler kvinnor ansåg kött ohälsosamt och sämre för miljön och tog därmed större ansvar att minska sitt köttintag. Män åt oftare kött än kvinnor, och det var även fler män som inte ville ändra sina matvanor eller minska sitt köttintag. Trots detta gick det att se att av högköttkonsumenterna var det flest män som ville ha fler godare substitut att tillgå. Procentuellt var det fler kvinnor som ansåg att normen kring livsmedlet behövde förändras, men också omgivningen. Studien visade att fler ville se godare och bättre substitut för kött och även se fler vegetariska recept. Det gick inte att se någon skillnad ifall kvinnor och män blev behandlade olika eller blev ifrågasatta när de bytte till en icke-normativ kosthållning. Fortsatt forskning krävs för att se vad det är för sorters substitut som efterfrågas men också hur normen kan förändras så att vegetabilier och animalier kan bli jämställda. Något som inte undersöktes i studien är hur mycket kött som intogs, mer än att det åts till huvudrätt, så själva andelen kött som konsumerats går inte att räkna på här. Några alternativ till en minskad köttkonsumtion är minskade köttportioner och kött i kombination med flera andra livsmedel, både för att minska konsumtionen men också för att öka järnabsorptionen. Då bland annat fler recept efterfrågades kan ett samarbete mellan hälsovetare och livsmedelsaffärer genomföras för att skapa enkla veckomenyer med både vegetariska och animaliska recept som även innehåller de efterfrågade köttsubstituten.

## Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (red.) (2006). *Näringslära för högskolan*. (5., [rev.] uppl.) Stockholm: Liber.

Adams, C. (1990). *The Sexual Politics of Meat: A Feminist Vegetarian Critical Theory*. New York: Continuum.

Boer, J. de, Schösler, H., & Aiking, H. (2017). Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters. *Appetite*, 113, 387-397.

Bohm, I. (2016). "We're made of meat, so why should we eat vegetables?" *Food Discourses in the School Subject Home and Consumer Studies* (Doktorsavhandling). Umeå: Umeå universitet. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1050067/FULLTEXT01.pdf>

Bohm, I., Lindblom, C., Åbacka, G., Bengs, C., & Hörnell, A. (2015). "He just has to like ham" – The centrality of meat in home and consumer studies. *Appetite*, 95(2015), 101-112

Browarnik, B. (2012). Attitudes toward male vegetarians: Challenging gender norms through food choices. *Psychology honors papers*, 25. Hämtad 2018-05-14 från <https://digitalcommons.conncoll.edu/psychhp/25>

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Calvert, A. (2014). You are what you (M)eat: Explorations of Meat-eating, Masculinity and Masquerade. *Journal of International Women's Studies*, 16(1), 18-33.

Coop. (2018). *4 personer – 80 kronor*. Hämtad 2018-05-14 från <https://www.coop.se/recept/4-personer-80/>

Dagens Nyheter. (2014). *Var tionde svensk vegetarian*. Hämtad 2018-05-03 från <https://www.dn.se/nyheter/sverige/var-tionde-svensk-vegetarian/>

Dagevos, H., & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? *Sustainability: Science, Practice, & Policy*, 9(2), 60-69.

Douglas, M. (1972). Deciphering a Meal. *Daedalus*, 101(1), 61-81.

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön* (Doktorsavhandling). Umeå: Umeå Universitet.

Fiddes, N. (2004). *Meat: A natural symbol*. London: Routledge.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2012). *Sustainable Diets and Biodiversity – Directions and solutions for policy, research and action*. Rome: FAO.

Gibson, R. S., Perlas, L., & Hotz, C. (2006). Improving the bioavailability of nutrients in plant foods at the household level. *Proc Nutr Soc*, 65(2), 160-168.

Gilsing, A. M., Weijenberg, M. P., Goldbohm, R. A., Dagnelie, P. C., Brandt, P. A. van der, & Schouten, L. J. (2013). The Netherlands Cohort Study-Meat Investigation Cohort; a population-based cohort over-represented with vegetarians, pescetarians and low meat consumers. *Nutrition Journal*, 12:156.

Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. (2016). *Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century*. London: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition.

Hoek, A. C., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M. A., & Friel, S. (2017). Shrinking the food-print: A qualitative study into consumer perceptions, experiences and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviours. *Appetite*, 108, 117-131.

Hunter, E., & Röss, E. (2016). Fear of climate change consequences and predictors of intentions to alter meat consumption. *Food Policy*, 62, 151-160.

Jordbruksverket. (2013). *Hållbar köttkonsumtion – vad är det? Hur når vi dit?* Jönköping: Jordbruksverket.

Jordbruksverket. (2017). *Hållbar djurproduktion*. Hämtad 2018-05-03 från <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/konsument/hallbarmatforalla/hallbardjurproduktion.html>

Jordbruksverket. (2018). *Köttkonsumtionen*. Hämtad 2018-05-02 från <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/konsument/livsmedelskonsumtionsiffror/kottkonsumtionen.4.465e4964142dbfe44705198.html>

Larsson, C., & Johansson, G. K. (2002). Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(1), 100-106.

Livsmedelsverket. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer 2005*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2008). *Fett och fettsyror i den svenska kosten – Analyser av Matkorgar inköpta 2005*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2012). *Riksmaten-Vuxna 2010-11*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2017a). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2018-04-12 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/tallriksmodellen>

Livsmedelsverket. (2017b). *Vegetarisk mat*. Hämtad 2018-04-10 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna>

Livsmedelsverket. (2018b). *Kött och chark – råd*. Hämtad 2018-04-03 från

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/kott-och-chark>

Livsmedelsverket. (2018c). *Näringsrekommendationer*. Hämtad 2018-05-03 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer>

Livsmedelsverket. (2018a). *Riksmaten ungdom 2016-17*. Uppsala: Livsmedelsverket.

McNeill, S. H. (2014). Inclusion of red meat in healthful dietary patterns. *Meat Science*, 98(3), 452-460.

Merriman, B. (2010). Gender differences in family and peer reaction to the adoption of a vegetarian diet. *Feminism & Psychology*, 20(3), 420-427.

Mróz, L., Chapman, G., Oliffe, J., & Botorff, J. (2011). Men, Food, and Prostate Cancer: Gender Influences on Men's Diets. *American Journal Of Mens Health*, 5(2), 177-187.

Nath, J. (2011). Gendered fare? A qualitative investigation of alternative food and masculinities. *Journal of Sociology*, 47(3), 261-278.

Nationalencyklopedin. (2018). *Flexitarian*. Hämtad 2018-05-02 från <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/flexitarian>

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

O'Doherty Jensen, K., & Holm, L. (1999). Preferences, quantities and concerns: sociocultural perspectives on the gendered consumption of foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53, 351e359.

Oulun Yliopisto. (2018). *Finding scientific information: Citation pearl growing strategy*. Hämtad 2018-03-28 från <http://libguides.oulu.fi/c.php?g=110917&p=718840>

Schösler, H., Boer, J. de, Boersema, J. J., & Aiking, H. (2015). Meat and masculinity among young Chinese, Turkish and Dutch adults in the Netherlands. *Appetite*, 89, 152-159.

Sjöberg, A., Barrenäs, M-L., Brann, E., Chaplin, J. E., Dahlgren, J., Mårild, S., ... Albertsson-Wikland, K. (2012). Body size and lifestyle in an urban population entering adulthood: the 'Grow up Gothenburg' Study. *Acta Paediatrica*, 101, 964-972.

Sjöberg, A., & Hulthén, L. (2015). Comparison of food habits, iron intake and iron status in adolescents before and after the withdrawal of the general iron fortification in Sweden. *European Journal of Clinical Nutrition*, 69, 494-500.

Social Science Statistics. (2018). *Chi-Square Calculator*. Hämtad 2018-05-04 från <http://www.socscistatistics.com/tests/chisquare/Default2.aspx>

Thomas, M. (2015). Are vegans the same as vegetarians? The effect of diet on perceptions of masculinity. *Appetite*, 97 (2016), 79-86.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Cancer Research Fund International. (2015). *Red meat and bowel cancer – how strong is the evidence?* Hämtad 2018-05-11 från <https://wcrf.org/int/blog/articles/2015/10/red-meat-and-bowel-cancer-risk-how-strong-evidence>

World Cancer Research Fund International. (u.å.) *Animal foods*. Hämtad 2018-05-11 från <https://www.wcrf.org/int/continuous-update-project/our-cancer-prevention-recommendations/animal-foods>

World Health Organization. (2015). *Cancer and red meat*. Hämtad 2018-05-11 från <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

Åkesson, B., Johansson, B., Svensson, M., & Ockerman, P. (1981). Content of trans-octadecenoic acid in vegetarian and normal diets in Sweden, analyzed by the duplicate portion technique. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 34(11), 2517-20.

# Bilaga 1

## Enkätfrågor

### 1. Hur identifierar du dig själv?

1. Kvinna    2. Man    3. Annat

### 2. Ålder:

1. 18-24    2. 25-34    3. 35-44    4. 45-54    5. 55 +

### 3. Hur ofta äter du följande måltider?

Sätt ett kryss per svar

	Aldrig	Sällan	Dagligen	Endast veckodagar	Endast helger	Flera gångar i veckan	Flera gångar per dygn
<b>Frukost</b>							
<b>Lunch</b>							
<b>Middag</b>							
<b>Mellanmål</b>							
<b>Måltid eller dryck efter kl 23 (ej vatten)</b>							
<b>Annan måltid, ange: .....</b>							

### 4. Vilken sorts kostvana identifierar du dig oftast med?

1. Blandkostare (all sorts mat, inklusive kött)
2. Flexitarian (försöker äta mer vegetariskt, men äter fortfarande kött/fisk/kyckling)
3. Följer någon sorts diet, GI, 5:2, LCHF, stenålderskost eller liknande
4. Pesceterian (vegetabilier + fisk + mejeriprodukter och ägg)
5. Äter ovo-vegetariskt (ägg + vegetabilier)
6. Äter laktovegetariskt (mejeriprodukter + vegetabilier)
7. Äter lakto-ovo-vegetariskt (ägg + mejeriprodukter + vegetabilier)
8. Äter endast vegetariskt (vegetabilier)
9. Om annan kosthållning, ange:

### 5. Varför har du valt att hålla den här kosthållningen?

Kryssa i max 3 alternativ

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| - Känns bäst för mig           | - Tidsbrist                        |
| - Jag mår bra av det           | - Gillar att experimentera i köket |
| - Gillar inte att laga mat     | - Ansvarskänsla                    |
| - Miljövänligt                 | - Okunskap om annat                |
| - Känns enklast                | - Billigt                          |
| - Mest smakfullt/njutningsbart | - Gillar att prova på nya recept   |
| - Hälsosamt                    | - Inte tänkt på andra alternativ   |
| - Djuretiska principer         | - Annat ...                        |

Kryssa i siffran som bäst överensstämmer med dig

### 6. a) Jag är nöjd när det kommer till kosthållning

Jag håller inte med = 0 1 2 3 4 5 = Jag håller helt med

### 6. b) Min hälsa är god

Jag håller inte med = 0 1 2 3 4 5 = Jag håller helt med

### 6. c) Om inte, på vilket sätt?

.....

### 7. a) Har du under det senaste året ändrat eller försökt ändra dina matvanor.

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- Ja, har börjat äta mer näringsriktigt/hälsosamt/hållbart för miljön
- Ja, har försökt men misslyckats
- Nej, men har funderat på det
- Nej, anser att jag redan äter näringsriktigt/hälsosamt/hållbart för miljön
- Har redan ändrat matvanorna sen tidigare
- Nej, aldrig

### 7. b) Om ja, vilka ändringar gjorde du?

Exempel utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer.

- Minskade rött kött och chark
- Ökade fullkornsprodukter
- Öka frukt och grönsaker
- Byta ut till magra mejeriprodukter
- Vegetarisk dag
- Minskade på sötsaker
- Drack mindre sötade drycker
- Åt mer fisk
- Åt mer ekologiskt/närproducerat
- Minskade portioner
- Ökade portioner/åt oftare
- Om annat ....

### 8. När du gjorde ändringar, av vilka anledningar?

	Hälsa	Miljö	Ekonomi	Annat	Ändrade inte detta
Minska rött kött och chark					
Ökade fullkornsprodukter					
Ökade frukt och grönsaker					
Bytte till magra mejeriprodukter					
Vegetarisk dag					
Minskade sötsaker					
Minskade sötade drycker					
Åt mer fisk					
Åt mer ekologiskt/närproducerat					
Minskade portioner					
Ökade portioner/åt oftare					

### 9. a) Har du blivit ifrågasatt ifall du har ändrat dina kostvanor?

Av dina närstående (familj eller nära vänner)?

1. Aldrig    2. Någon gång    3. Ofta    4. Mycket ofta

### 9. b) Isåfall, hur? ...



**10. a) Har du blivit ifrågasatt ifall du har ändrat dina kostvanor?**

Av någon annan (släkt och övriga)?

1. Aldrig    2. Någon gång    3. Ofta    4. Mycket ofta

**10. b) Iså fall, hur? ...**

**11. 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, persiljekvist, bär som dekoration på tårta mm) **ggr=gånger**

OBS ENDAST ETT KRYSS PER RAD

	Sällan eller aldrig	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång om dagen	2 ggr om dagen	3 eller fler ggr per dagen
Grönsaker/rotfrukter: Råa, kokta, sallad mm								
Frukt/bär, alla sorter: Färska, frysta, konserv								
Juice (100% fruktjuice)								
Kött, färs eller chark som huvudrätt								
Fisk, skaldjur som huvudrätt								
Fågel som huvudrätt								
Baljväxter (linser eller bönor) som huvudrätt								
Vitt bröd (franska, sötlimpa)								
Fullkornsbröd (mjukt och hårt)								
Mejeriprodukter som mjölk, filmjök, yoghurt								
Ägg								

**12. Hur upplever du ditt intag av:**

Sätt kryss vid intag och kryss ifall du vill förändra intaget

	För lågt	...	Lagom	...	För högt	Vill öka	Vill minska
Kött							
Fisk							
Fågel							
Fullkorn							
Frukt							
Grönsaker							
Baljväxter							
Mejeriprodukter							
Ägg							
Sötsaker							

### 13. Fyll i vad du känner stämmer överens med de olika livsmedel

	Gott	Smaklöst	Hälsosamt	Ohälsosamt	Billigt	Dyrt	Miljövänligt	Miljöbov
Kött								
Fisk								
Fågel								
Fullkorn								
Frukt								
Grönsaker								
Baljväxter								
Mejeriprodukter								
Ägg								
Sötsaker								

### 14. Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt och hållbart för miljön?

Kryssa för max 3 alternativ som du upplever mest aktuella för dig:

- Inga problem (gå vidare till nästa fråga)
- Oregelbundna tider för skola/arbete
- Okunskap om matlagning
- Begränsat urval av hälsosam mat när jag äter ute
- Familjens eller vännernas smak
- Hälsosammare alternativ finns inte hemma
- Att det är främmande eller ovanlig mat
- Kan inte tillräckligt om hälsosam mat
- Blir inte tillräckligt mätt
- Hälsosam mat är tråkig/mindre lockande
- Tidsbrist
- Ointresserad av matlagning
- Hälsosammare alternativ finns inte i affären
- Svårt att avstå från man jag tycker om
- Priset (på hälsosam mat)
- Tar för lång tid att laga
- Begränsade matlagningsmöjligheter
- Jag vill inte ändra mina matvanor
- Annat, nämligen ...

Följande rekommendationer kommer från Livsmedelsverkets generella råd om en hälsosam kosthållning:

#### 15. a) För att MINSKA DIN KÖTTKONSUMTION, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.)?

- Fler recept
- Att affärer gör mer reklam
- Mer kunskap om klimatpåverkan
- Att min omgivning förändras
- Att normen kring livsmedlet förändras
- Att rekommendationerna blir tydligare
- Godare alternativ
- Annat

#### 15. b) För att ÖKA DIN FRUKT- OCH GRÖNSAKSKONSUMTION, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.)?

- Fler recept
- Att affärer gör mer reklam
- Mer kunskap om klimatpåverkan
- Att min omgivning förändras
- Att normen kring livsmedlet förändras
- Att rekommendationerna blir tydligare
- Annat

**15. c) För att ÖKA DIN BALJVÄXTSKONSUMTION, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.)?**

- Fler recept
- Att affärer gör mer reklam
- Mer kunskap om klimatpåverkan
- Att min omgivning förändras
- Att normen kring livsmedlet förändras
- Att rekommendationerna blir tydligare
- Godare substitut
- Annat

**15. d) För att ÖKA DIN FISKKONSUMTION, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.)?**

- Fler recept
- Att affärer gör mer reklam
- Mer kunskap om klimatpåverkan
- Att min omgivning förändras
- Att normen kring livsmedlet förändras
- Att rekommendationerna blir tydligare
- Annat

**15. e) För att BYTA TILL MAGRARE MEJERIPRODUKTER, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.)?**

- Fler recept
- Att affärer gör mer reklam
- Mer kunskap om klimatpåverkan
- Att min omgivning förändras
- Att normen kring livsmedlet förändras
- Att rekommendationerna blir tydligare
- Godare alternativ
- Annat

**15. f) För att BYTA TILL FLER FULLKORNSPRODUKTER, vad skulle krävas av dig eller din omgivning (Livsmedelsverket, affärer m.m.)?**

- Fler recept
- Att affärer gör mer reklam
- Mer kunskap om klimatpåverkan
- Att min omgivning förändras
- Att normen kring livsmedlet förändras
- Att rekommendationerna blir tydligare
- Annat