



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Ät rätt – Lev väl!

Kost och hälsa i populära bloggar

Jimmie Hellström

Kandidatuppsats: 15 hp

Hälsopromotion med inriktning kost vid Göteborgs universitet

Vt 2020

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Cecilia Magnusson Sporre



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel: Ät rätt – Lev väl! – Kost och hälsa i populära bloggar
Författare: Jimmie Hellström
Program: Hälsopromotion med inriktning kost vid Göteborgs universitet
Nivå: Grundnivå
Handledare: Marianne Pipping Ekström
Examinator: Cecilia Magnusson Sporre
Antal sidor: 42 (inklusive bilagor)
Termin/år: Vt 2020
Nyckelord: Ehälsolitteracitet, Fysisk aktivitet, Hälsobudskap, Hälsopromotion, Kommunikation, Kommunikationsprocessen, Sociala medier,
Sökord engelska: Blog, Diet, Food, Health communication, Health promotion, Media Health, Social media

Sammanfattning/abstract

I dagens samhälle ses en ökad digitalisering i den västerländska världen. Barn och ungdomar som växer upp i dag använder internet i allt större utsträckning. Människan är ständigt uppkopplad och kan med en knapptryckning nå hela världen, samtidigt som det finns en växande fysisk och psykisk ohälsa i Sverige. Med rätt hjälp kan hälsan öka och sådan info kan nås med hjälp av sociala medier såsom bloggar. Flertalet människor använder idag bloggar som ett medium för att nå ut med råd om kost och hälsa, där de samtidigt marknadsför sig själva men vad de skriver och vad de grundar sina råd på varierar. När läsarna tar till sig råden behöver de anamma källkritik för att värdera informationen samt kunna använda sig av ehälsolitteracitet för att kunna förändra sin hälsa. Denna studie har sin grund i kommunikationsprocessen för att reda ut vad de fyra svenska blogg författarna ger råd om gällande kost och hälsa på sina populära hälsobloggar, samt hur de grundat sina påståenden. För att samla in data från bloggar och skapa en bra översikt, samt för att kunna analysera insamlad empiri, användes kvalitativ innehållsanalys. Resultatet pekar på att bloggar som medium kan vara ett hjälpsamt instrument då kost- och hälsorelaterade råd sökes. Råden som ges genom bloggarna av författarna, ses oftast som grundade i gällande riktlinjer från svenska hälsoinstanser. Av antalet återkommande besökare i valda bloggar pekar verkningensgraden av de kost- och hälsoråd som ges på att de faktiskt används. Omfattningen av påverkan går inte att se utifrån detta arbete. För att kunna dra fler och mer grundade slutsatser krävs vidare forskning inom området.

Förord

Kost och hälsa ligger mig varmt om hjärtat då jag själv lärt mig hur jag kan förbättra min hälsa genom att göra både kost- och beteendeförändringar, som har resulterat i en bättre hälsa. Jag har även ett intresse att hjälpa andra och en nyfikenhet kring hur hjälp kan fås genom bloggar. Resultatet som framkom var mer eller mindre vad som förväntades medan mycket ny lärdom har framkommit. Studietiden för skrivande av denna kandidatuppsats har varit en ytterst lärorik process som gett en ny inblick i bloggvärlden och vilka positiva inslag den kan ge för människan. Tack till min handledare som med sitt outtröttliga stöd, gedigen erfarenhet och ett stort intresse att hjälpa samt styrt studien i rätt riktning, vill jag tacka för allt stöd på vägen. Jag är henne evigt tacksam och kommer att minnas tillbaka på denna tiden som en viktig del av min studietid.

Innehållsförteckning

Sammanfattning/abstract	1
Förord	2
1. Introduktion	5
1.1 Syfte	6
2. Bakgrund och tidigare forskning.....	6
2.1 Problemområde	6
2.2 Hälsa och hälsopromotion.....	7
2.3 Kost	7
2.4 Kommunikation.....	8
2.5 Sociala medier	9
2.6 Blogganvändare.....	12
3. Metod	13
3.1 Design.....	13
3.2 Urval.....	13
3.3 Datainsamling.....	14
3.4 Databearbetning och analys.....	15
4. Resultat	16
4.1 Martina Johanssons blogg “Next Level Biohacking”	16
4.2 Cecilia Folkessons blogg “Naturlig mat och hälsa”.....	20
4.3 Fanny Lindkvists blogg “Lesscarbs”.....	23
4.4 Annika Malms blogg “Clean Eating by Annika”	26
5. Diskussion	29
5.1 Metoddiskussion.....	29
5.2 Likheter och skillnader mellan bloggarna	29
5.3 Från sändare till mottagare	32
5.4 Slutsatser och implikationer	34
6. Referenser.....	35
7. Böcker skrivna av bloggförfattarna.....	40
8. Bilagor	41

1. Introduktion

Vem som helst har möjlighet att skriva ett blogginlägg kring hälsa och lägga ut det på internet, öppet för alla att läsa. Detta kan skapa osäkerhet då många påstående florerar. Det behövs då en ökad källkritik hos läsarna. Svårast blir det för dem som har kunskapsbrister kring medier, den digitala tekniken och som har begränsad informationskunnighet (Folkhälsomyndigheten, 2018). Problemet kan kopplas till ehälsolitteracitet, konceptet som sammanfattas att ur elektroniska källor ha förmågan att söka hälsoinformation, hitta den, förstå den och samtidigt kunna göra bedömningar av materialet och implementera för att lösa egna hälsorelaterade problem (Norman & Skinner, 2006). Om hälsan har förbättrats av funna hälsoriktlinjer är det fördelaktigt att människan själv har gjort alla dessa steg och sedan implementerat dem på sitt problem då de bejakar empowerment, (på svenska egenmakt). Det ökar chansen för att förändring faktiskt sker och håller i sig (Korp, 2016).

Tillgången till dator år 2000 låg på nio procent hos Sveriges befolkning och en kraftig ökning sågs till året 2017 där siffran landade på 81 procent. Utvecklingskurvan för användning av smartphone som kom 2006 visar kraftigare ökning. Surfplattan med introduktion år 2010 likaså. De senaste åren har digitala medier utvecklats och en stor, genomgripande förändring sker i mediasystemet just nu. Idag syns även nya vägar för kommunikation mellan människor, hur information distribueras och används, men även nyheter och liknande information sker på ett annat sätt i nutid. Detta kan kopplas samman med de sociala mediernas kanaler som är populära och med den bredd som finns i utbudet idag. Det sker en ökad användning av sådana medier (Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018, 2019).

Den största delen kring användande av sociala medier är den globala tjänsten Facebook som hälften av Sveriges befolkning besöker dagligen. Tätt bakom ses Instagram som ägs av samma företag. Även om det är en minoritet som är inne och läser samt skriver på bloggar, med liknande siffror på Twitter, diskussionsforum och LinkedIn (Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018, 2019) är det ändå tusentals svenskar som nås av blogginläggen och påverkas. Det är mer än dubbelt så många kvinnor än män som är inne och läser på bloggar (se Figur 2). Det syns även en ökad användning av bloggar ju mer utbildning en person har. Gällande skillnader mellan åldersgrupper och användande av sociala medier är det bara en liten skillnad, och ungdomarna är den grupp som är de största brukarna av sociala medier en vanlig dag (Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018, 2019).

Förväntningarna är höga hos användare när de söker information på nätet och Folkhälsomyndigheten (2018) poängterar att internet och sociala medier har potential som inte används till sina fulla rätt och möjlighet idag. Eysenbach et al. (2015) betonar att när folk är i behov av en förändring gällande sin hälsa och vill ha tips samt inspiration för en hälsofrämjande kosthållning är bloggar ett utmärkt val. Samtidigt finns ett problem gällande information på internet, den kan vara missvisande, då alla har olika åsikter och allt som skrivs inte vilar på vetenskaplig grund. Det skapar en osäkerhet och kan vara svårt för många att veta vad de ska lita på och ta till sig. Detta stämmer överens med Holmbergs forskning (2018). Han menar att sociala medier har hälsoinformation som kan vara meningsfullt att använda sig av, trots att svårigheter kring vad mottagarna kan lita på, ses som ett problem. Olafsdottir (2014) har närliggande forskning om medier och specifikt Tv-tittande. Hur användarna påverkas av budskap och i slutändan påverkas deras kosthållning. En ohälsosam kosthållning är direkt kopplad till ohälsa genom kroniska sjukdomar som är den främsta dödsorsaken i världen.

Studien avser att analysera bloggar gällande kost och hälsa. Eftersom jag är student på Göteborgs Universitets Hälsopromotionsprogram med inriktning kost, som efter utbildningen kan titulera sig som hälsovetare, finns förhoppningar om en bidragande lärdom från studien till det framtida yrket, samt att studien bringar fram ny kunskap inom området. För framtiden finns en förhoppning att människor som använder sig av bloggar för kost- och hälsoråd, kommer att be om hjälp och råd av mig i min yrkesprofession som hälsovetare. Då är det av fördel att veta hur man analyserar bloggar och vad det är som de skriver, för att bättre kunna ge råd, föra dialog med människor och samtidigt veta om att det kan finnas märkliga råd som ska bemötas neutralt. Eysenbach et al. (2015) menar att hälsorelaterad information kan fås genom bloggar.

1.1 Syfte

Syftet med detta arbete är att ta reda på vad svenska hälsoprofiler ger råd om, gällande kost och hälsa på sina bloggar.

Frågeställningar

1. Hur framställs kostråd på bloggarna?
2. Hur framställs hälsoråd på bloggarna?

2. Bakgrund och tidigare forskning

Under denna rubrik presenteras problemområdet kring hälsa och hälsopromotion samt ges information kring vad sociala medier är. Här presenteras också fakta kring bloggar och blogganvändning. Ett avsnitt behandlar kommunikation generellt.

2.1 Problemområde

Hälsa är något otroligt viktigt för alla människor och Folkhälsomyndigheten (2019) är en av flera instanser i Sverige som jobbar med att förbättra folkhälsan, bland annat genom ett stärkt och mer utvecklat folkhälsoarbete i hela nationen.

Det syns en fördubbling av psykisk ohälsa bland unga nu jämfört med siffror från 80-talet. Orsaker till detta kan vara företag som kräver mer kompetens och utbildning vilket påverkar dagens unga, men även skolan pekas ut som ett problem kring ungas mående (Folkhälsomyndigheten, 2019). För att minska på sjukdomsördan, ohälsan och att belasta sjukvården med stora ekonomiska kostnader för Sverige kan mycket göras. Att lära unga om psykisk hälsa kan faktiskt förbättra deras egen hälsa vilket är bra och ännu bättre att börja hjälpa tidigt då problematik som depression, ångest eller orolighet kan vara en riskfaktor som följer med uppåt i åldrarna om det inte lindras (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Nuförtiden insjuknar årligen omkring 90 000 personer i de vanligaste sjukdomarna i Sverige. De är hjärt-kärlsjukdom, övervikt och fetma, diabetes, olika cancerformer. Vidare finns det en koppling mellan fysisk aktivitet och kosten med sjukdomsördan (Folkhälsomyndigheten, 2019). Mellan 2006 och 2018 sågs en ökning av övervikt och fetma. Här finns möjlighet till en förbättring av ens hälsa om man tar del av de riktlinjer som finns från instanser som Livsmedelsverket, WHO och Folkhälsomyndigheten. Dessa riktlinjer, med hjälp av sociala medier som medium, kan lätt nå dem, som är benägna att ta till sig av råden.

2.2 Hälsa och hälsopromotion

Världshälsoorganisationens definition av hälsa är "Ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom" (WHO, 1948). Samtidigt ses hälsa som ett svårt begrepp att definiera då olika åsikter finns. Något som de flesta strävar efter är en god hälsa för befolkningen. Korp (2016) menar att hälsa som upplevelse är individuell och alldeles unik för varje människa.

WHO har en definition på hälsopromotion som publicerades 1986 i Ottawa charter, den som är allmänt accepterad och är som följer: "Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health"¹ (WHO 1986). WHO menar att hälsopromotion ska jobba för att hjälpa människor att ta kontroll över sitt liv och sin hälsa. Utifrån det kan de skapa en ökad hälsa för sig själva (WHO, 1986). I samband med ökningen av internet världen över och informationen som finns där, ses även en ökning av sökningar kring hjälp gällande hälsa och det visar sig även att de som söker information om hälsa har internet som sin primära sökkälla. Internet är en viktig källa kring hälsa för många och det som ökar behovet är ens generella hälsa men även socioekonomiska förutsättningar. Utan att behöva betala dyra kostnader kan man idag lätt söka och ta del av hälsoinformation på nätet, något som förr bara fanns att ta del av hos hälso- och sjukvården (Li, Theng & Foo, 2016). SBU² (2010a, 2018) belyser i sina litteraturöversikter att till exempel en kostförändring kan hjälpa vid epilepsi och att förändringar av vanor kan främja sömnen.

2.3 Kost

Kosten är något som har möjligheten att förändra ens hälsa, positivt som negativt och det gäller att göra goda val. Kost är också en benämning som innefattar det som intas för att bygga våra kroppar och ge näring, för ett ständigt underhåll samt energi. Vi äter nästan ett helt ton mat och dryck på ett år och våra kroppar består av just det som vi äter. Maten består av makronutrientier som kolhydrater, fett och proteiner samt mikronutrientier som vitaminer och mineraler. Genom att förstå mer kring energiomsättning i kroppen tillsammans med vilken näring som är bäst för en, om man behöver extra av något och när det ska intas, kan befolkningen öka sin hälsa på egen hand (Winroth & Rydqvist, 2008).

Livsmedelsverket (2015) har tagit fram rekommendationer till befolkningen för att de ska kunna fatta hälsosamma beslut kring matvanor och det är helhetens som är av vikt här. De ökar ens hälsa och minskar risken för välkända sjukdomar som fetma, övervikt, psykisk ohälsa, typ två-diabetes, sjukdomar rörande rörelseorganen, hjärt-kärlsjukdomar och även vissa former av cancer. Genom att lägga till fysisk aktivitet kan man öka sin hälsa ytterligare och för att öka sin hälsa ska det mesta av ens kost vara från växtriket som samtidigt ska ha högt fiberinnehåll och hög näringsstäthet. Målet är att förtära minst 500 gram per dag av grönt och frukt. Baljväxter, fisk, fullkornsrik mat och vegetabiliska oljor är viktiga livsmedel. Människan ska även följa en kosthållning lagom mycket och varierat för att få och bibehålla en god vikt, som samtidigt minskar på skadliga ämnen. Då får de flesta i sig tillräckligt av de näringsämnen som man behöver. Vissa får ta tillskott bestående av vitaminer och mineraler för att få i sig av alla de näringsämnen som behövs. Samtidigt är det bra för inte bara ens egen hälsa utan för jordens hälsa och miljö (Folkhälsomyndigheten, 2019).

¹ Definitionen på svenska är som följer: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom och lidande." (Korp, 2016, sid. 40).

² SBU är förkortning för Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU, 2010a).

Livsmedelsverkets rekommendationer är grundade i NNR (2014) och är avsedda för barn, ungdomar och vuxna från friska delen av befolkningen, samt är anpassningsbara för matkulturer världen över. Det är inte helt lätt att följa dessa riktlinjer och disciplin kan krävas för att lyckas. Är man utanför den gruppen, som till exempel barn under två år, vegetarianer, veganer, gravida eller äldre, gäller andra hälso- och kostråd som är mer riktade. Hälso- och sjukvård kan hjälpa till med anpassade rådgivningar då man har andra problem som överkänslighet för vissa livsmedel eller lider av sjukdomar som kräver extra hjälp med kosten (Livsmedelsverket, 2015). SBU (2013) betonar i sin litteraturoversikt "Mat vid fetma" en kost som hjälper vid just fetma och att söta drycker är det största problemet då människan vill undvika övervikt/fetma eller undvika viktuppgång.

2.4 Kommunikation

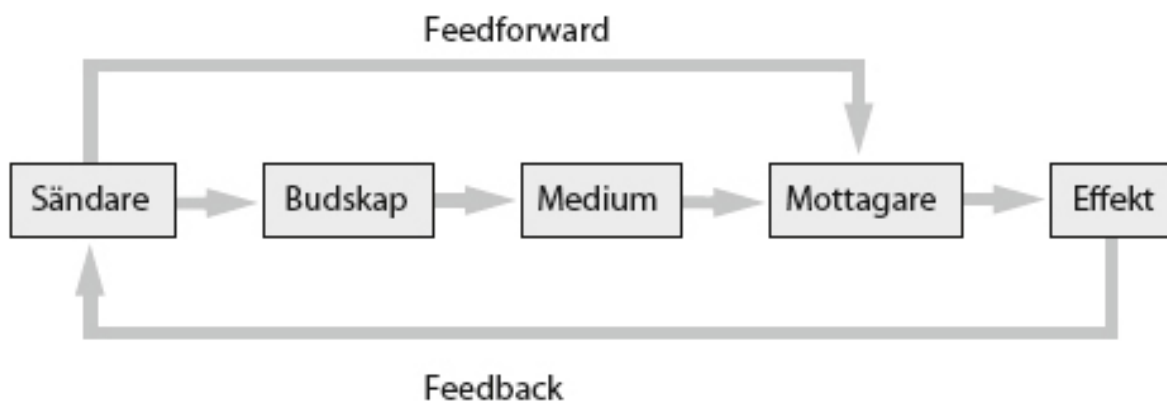
Kommunikation används dagligen av alla människor som kommer i kontakt med minst en annan person och vill i någon kontext förmedla ett innehåll samt möjligen vilja få en respons eller svar. Kommunikation är också något som alla lär sig när de växer upp. Detta för dess hjälp att skapa förbindelser mellan människor, som man uppfattar som positivt: "Vi kommunicerar för att kunna samarbeta med andra" påpekar Dumbleby och Burton (1999, s. 19) även för att dela med sig kring delar av sig själv som ens personlighet och tankar.

Kommunikationsfärdigheterna varierar mellan människor och påverkas bland annat av ens självbild. Även tid och rum är påverkande faktorer i sammanhanget för att kunna kommunicera väl. Något som stämmer in på bloggar då de är tillgängliga när som helst och varsomhelst, bara en internetförbindelse samt någon passande elektronisk utrustning finns (Dumbleby & Burton, 1999).

I en kommunikation återfinns informationen som delges åt ett eller två håll, ett så kallat innehåll i processen. När en person samtalar till en annan person delas ett budskap åt ett håll, det kan sammanfattas som en envägsprocess där ingen respons på budskapet äger rum. Det som klassas som en tvåvägsprocess är när ett samtal äger rum där personer samtalar med varandra och där information ges åt båda hållen, även kallat återkoppling eller feedback. Detta innebär att kommunikation som process inte är statisk utan ständigt förändrar sig (Jarlbros, 2010).

I en kommunikationsprocess enligt Jarlbros (2010) (se Figur 1) återfinns alltid följande tre element: sändare, ett budskap eller meddelande genom ett medium och sist mottagaren. Sändaren är den som delar med sig av ett budskap och mediet är det som sändaren använder för att kommunicera till minst en mottagare som påvisar någon reaktion på budskapet. Återkopplingen sker när sändaren mottager reaktionen från mottagaren. Vidare finns ett begrepp till i sammanhanget. När sändaren samlar in information om mottagarna eller målgruppen för att veta bättre hur hen ska nå ut kallas det feedforward (se Figur 1).

Processen beskriver att det alltid finns någon form av sändare som vill förmedla någonting och skickar ett budskap där en mottagare reagerar på någon nivå (Jarlbros, 2010). Sociala medier och specifikt bloggar kan sammankopplas med kommunikationsprocessen. Bloggförfattaren ses då som sändare genom blogginlägg, där information agerar budskap och kan bestå utav videoklipp, text eller bilder. Budskapet mottas av de som läser bloggar. Det går att säga att budskapet fått effekt när det kommit till läsarna och de i sin tur reagerar med en feedback till bloggförfattaren.



Figur 1. Kommunikationsprocess av Jarlbro (2010)

2.5 Sociala medier

Sociala medier har sin grund i Usenet, ett diskussionsforum, öppet för hela världen att kommentera på, som år 1979 skapades av Jim Ellis och Tom Truscott från Duke university. Allteftersom internet utvecklades kom termen sociala medier, med koppling till då populära MySpace (2003) och Facebook (2004) (Kaplan & Haenlein, 2010). Ur sin forskning betonar Capurro, Cole, Echavarría, Joe, Neogi och Turner (2014) att sociala mediernas användning har ökat men även att forskning är framtågande för att kunna förbättra folkhälsan genom sociala medier. Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018 (2019) siffror visar att den dagliga användningen av sociala medier ligger på 71% medan Internetstiftelsen (2019) visar lite mindre, 65%. Dimbleby och Burton (2007) betonar att sociala medier har en stor makt för förändring. Då de kan massproducera budskap till många och därmed kunna göra en förändring om mottagaren är villig att ta till sig budskapet.

2.5.1 Blogg

En blogg är en kommunikationsform för användare som vill dela med sig av något, en öppen dagbok. Med hjälp av bloggen delas deras inlägg på nätet och oftast öppet för alla att läsa samt kommentera. Bloggen är oftast frekvent uppdaterad och kan vara en logg eller dagbok från människor eller företag som radas upp i kronologisk ordning. Innehållet kan vara allt från en ensam text eller med bilder och/eller videoklipp. Dessa användare/författare har gemensamt att de delar likartade rutiner men även förväntningar kring användande av bloggen. Bloggen i sig kan ses som ett verktyg där information kring ens identitet, personlighet och relationer, äkta som fiktion, kan åskådliggöras på nätet. På bloggar uppstår möjligheter för läsaren att delta i en social kommunikation med användaren som även kallas bloggare i dagligt tal. När läsare kommenterar på inlägg följer ett unikt URL³ med. Det, tillsammans med kommentarer och referering till andras bloggar ur bloggarnas inlägg, skapas ett eget socialt nätverk. Tillsammans med det sambandet och att många bloggar har starka kopplingar till andra bloggar genom bland annat referering mellan bloggar, skapas vad som kallas bloggsfär. Namnet blogg härstammar från ordet weblog, från webblogg, eller internetlogg, som används ibland i sammanhanget (Blood, 2002; Schmidt, 2007). Sidan i sig radar upp inläggen efter datum och frekvensen kan variera från flera om dagen till mer sällan och varierar mellan användarna. Brukarna får på bloggsidor samtidigt möjligheten att ta del av andras bloggar genom tips på sidan (Blood, 2002). När frågor ställs på blogginlägg, kan svar fås närsomhelst och varsomhelst, vilket är en fördel då hjälp sökes (Prestin et al., 2015). Bloggar i sig var det som låg som grund till uttrycket sociala medier och hade sin början i slutet av 90-talet, där folk samlades och skrev dagbok på nätet. Det inspirerade

³ URL är engelska och står för uniform resource locator, som pekar på en webbsideadress på nätet (Ne.se, 2020).

till de mera kända Myspace (2003) och Facebook (2004). Företag har förstått att pengar kan tjänas på bloggar och försöker dagligen komma på sätt att tjäna pengar med sådana tjänster (Kaplan & Haenlein, 2010).

2.5.2 Hälsobudskap i media

Jarlbros (2010) nämner att det finns flertalet hemsidor som försöker fånga intresset hos sina läsare. Samtidigt är det oftast de som har ett intresse för hälsa som hittar hemsidor med en större grund och är mer välarbetade. Informationen på nätet är även fylld till gränsen och de olika medier som finns där får, liksom en tävling, försöka fånga in sina läsare och jobba hårt för att hålla kvar dem annars försvinner de till nästa medium. Medierna jobbar med vad som ofta kallas medielogik, en logik som innebär en följsamhet och strategier jobbas fram för att ge samma intryck av vem de är, som lyser genom i varje mediebudskap.

När målet hos en aktör/sändare är att nå ut till en mottagare genom att fånga deras intresse eller belysa med en vidare kunskapsbild, är tv, dagspress, internet eller radio, väl passande massmediakanaler. Vidare krävs oftast människan som medium för att fånga mottagarnas intresse och vidare att göra beteendeförändringar, sättet kallas interpersonell påverkan hos mottagaren (Jarlbros, 2009). Jenkins, Ford och Green (2013) menar att brukarna av sociala medier är ytterst aktiva i skapandet av hur information ges, som informationen i sig. Det kan kopplas samman med Jarlbros (2010) kommunikationsprocess kring feedforward (se Figur 1).

Sociala medier ökar enligt Strömbäck (2014) och möjlighet att bli en skapare av material som syns i media är lättåtkomligt till de flesta. Där kan de påverka andra utan att ens bakgrund är viktig, med kommentarer eller videoklipp om sina egna tankar eller andras material. Det som en gång bara låg i institutioners händer att skapa material för allmänheten är nu sammansvetsade med alla människor som har en internetåtkomst och en smartphone, eller liknande.

2.5.3 Effekter i media

I studien av Clark, Nagler och Niederdeppe (2019) påvisade forskarna att det i media fanns motsägelsefulla budskap gällande kosthållning. Förvirring skapades kring riktlinjer av kolhydrater och fett. När mottagare tar del av medier, exponeras de för motsägelsefulla budskap. Exponeringen skapar problem och minskar den goda effekten som vetenskapligt grundade kampanjer kring hälsofrämjande beteenden skulle göra.

I en översiktsartikel av Moorhead, Hazlett, Harrison, Carroll, Irwin och Hoving (2013) belyses sex fördelar kring sociala medier som en grund att nå ut med hälsopromotion till de verksamma inom området, men även till patienter och allmänheten i stort. Dessa fördelar är: Umgänget mellan människor är ökad.

Det är lättare att få tag i och dela anpassad information om hälsa.

Tillgängligheten har ökat för att kunna nå och ta del av hälsoinformation.

Det är lättare att få ett socialt stöd av jämlika.

En ökad lätthet att övervaka folkhälsotillståndet i till exempel Sverige, för att ta del av den.

Slutligen är det lättare att vara delaktig i hälsopolitiken och att kunna göra en förändring.

Det är både ekonomiskt och lätt för Folkhälsotillståndet att nå ut i sociala medier med realtidsdata gällande folkhälsan. Något som även kan bevitnas på Folkhälsomyndigheten (2020a) där dagsläget kring COVID-19 uppdateras dagligen.

Internets möjlighet till att förändra människors hälsa och dess utveckling är ett faktum och det finns många sätt som människan kan få hjälp genom internet. Prestin, Vieux och Chou (2015) har

tagit fram tre fördelar med internet kopplat till hälsoinformation. För del ett är att internet innehar en ytterst bred kunskapsbank och där finns nästan inget tak för hur mycket hälsorelaterad information gemene man kan söka fram. De flesta föredrar att ta kontakt med en läkare inom hälso- och sjukvård fast först söks ofta hälsorelaterad information fram på nätet och det syns en ökad tendens, som fortsätter att öka, för internetsökning som ett första steg. Den andra fördelen är att hälso- och sjukvården har börjat implementera in tekniska informationsmöjligheter på nätet för befolkningen. Där ges möjlighet att lösa många delar kring sin kontakt och få hjälp av sjukvården på nätet, en så kallad portal för privatpersoner. Det ska noteras att det även ses en ökning av mejlkonversationer mellan patient och yrkesverksamma inom hälso- och sjukvård, ett steg framåt för att lösa hälsorelaterade frågor snabbt och enkelt. Den tredje fördelen är att sociala medier kan fungera som ett socialt stöd för dem som söker hjälp på internet. Detta genom olika forum, bloggar och sociala nätverk där frågor och svar kan diskuteras och där samtidigt tid och rum inte är ett problem. Anonymitet är även det en fördel på nätet (Prestin et al., 2015).

Mediala effekter återfinns även på Tv och Olafsdottir (2014) har i sin avhandling forskat kring sambanden av kostens framställning i svenska barnprogram samt matvanor, viktstatus och skärmvanors koppling till små barn. Sverige är bättre med att illustrera hälsosam mat i sina barnprogram jämfört med andra länder, medan reklam som ses på Tv ofta visar upp ohälsosam mat. Resultaten pekar åt en potential som finns för att skapa en mer hälsofrämjande miljö för barnen. Genom att minska på tittandet av Tv-reklam kan i sin tur resultera i en förbättrad vikt och minskad konsumtion av söta drycker hos barn.

En explorativ studie av Lynch (2010) betonar att fördelen med bloggar är att författarna får en ökad meningsfullhet i samhället då de ofta får feedback och länkar andras bloggar till varandra i bloggsfären och hänvisar till något som de finner av värde. En nackdel är att i samband med hälsopromotion och nämnande av dieter kan matintaget minska hos läsarna. Då är det fördelaktigt att vara återhållsam med uttalande kring just dieter, vilket även kan kopplas samman med Hawks, Madanat och Christleys (2008) artikel om matrestriktion och påstående kring dieter i bloggar. Det tas upp som ett problem som kan skapa ohälsa för människan. Restriktionerna kan minska på variationen i en persons diet och energiinnehåll men kan även innebära en påverkan på människans fysiska, psykiska och biologiska hälsa. I Holmbergs (2015) studie visar han hur tre hälsopromotörer inom lågkolhydratrörelsen lyckats nå ut till många likasinnade genom sina hemsidor och bloggar samt communitys som hjälpt till att nå ut med sina budskap. Bland annat genom att matcha budskapen med rådande omständigheter i omvärlden.

Holmberg (2018) har i sin avhandling forskat dels kring den relation av kommunikation som ungdomar har till kroppsvikt, hälsokommunikation och mat när det kommuniceras genom digitala medier. Dels hur upplevelsen att delta i en hälsofrämjande intervention kring fysisk aktivitet och kost är hos ungdomar. Forskningen har sitt centrum kring ungdomar och deras upplevelser av erfarenheter kring ehälsolitteracitet⁴, hur mat presenteras av dem och sig själva på sociala medier samt den upplevelse som ungdomarna, genom en intervention, fick av att nyttja sociala medier. En av artiklarna som är grund för avhandlingen handlar om att söka upp hälsorelaterad information på nätet och ungdomars upplevelse av detta. De 20 ungdomarna i åldern 13–16 år var inskrivna på en obesitasmottagning där de genomgick behandling för övervikt. Resultatet visar erfarenheter som både var negativa och positiva. Information och reklam innehåll på nätet sågs som distraherande och missvisande med resultatet att det inte var lätt att hitta information som de kunde lita på. Genom sociala medier och specifikt i grupper och forum kunde ungdomarna delvis få socialt stöd. Recept och matlagning gav en positiv påverkan

⁴ Det är inte begreppet utan deras upplevelse att finna och använda sig av hälsa från nätet som det handlar om.

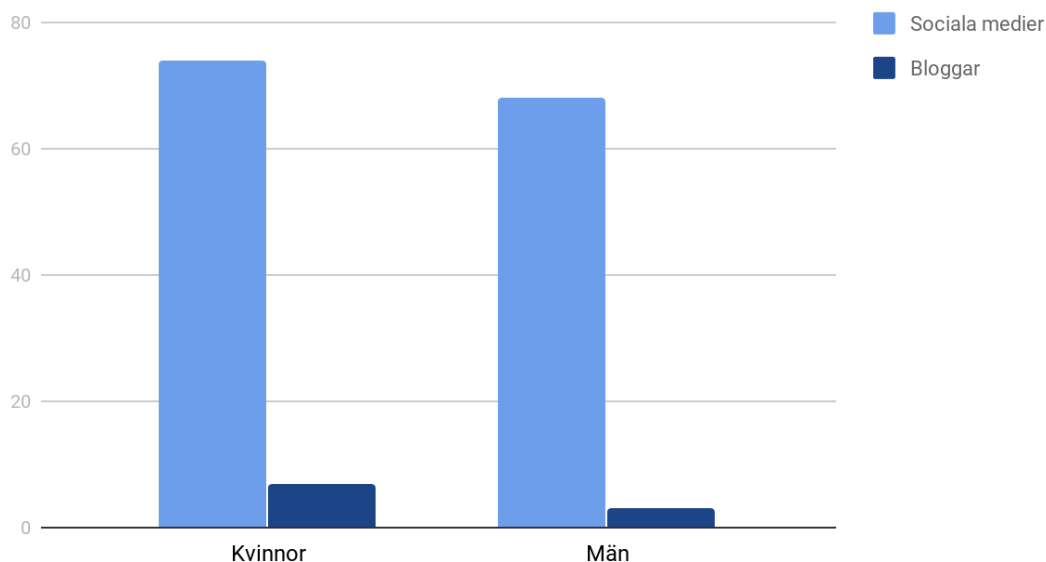
kring deras inspiration. Ungdomar med likande problematik som fanns i sociala medier kunde följas och även de gav inspiration. Slutsatsen är att en ehälsolitteracitet måste finnas för att finna hälsorelaterad information och inspiration på sociala medier. Finns kompetensen hos användarna ses sociala medier som en resurs för hälsopromotion (Holmberg, 2019).

En interventionsstudie av Eysenbach et al. (2017) har undersökt kvinnors kosthållning och hur de påverkades av hälsosamma kostbloggar kring grönt och frukt. Studien omfattade 80 kvinnor över 18 år. De åt enligt rekommendationerna som råder i Canada och fick se om de kunde bli inspirerade att äta mer efter de besökt vissa hälsobloggar under en viss tid. Resultatet visar en blygsam ökning i konsumtionen av grönt och frukt. Eysenbach et al. (2015) har i sin kvalitativa studie sett fördelar kring bloggar och hur dessa används av de som vill förbättra sin hälsa. Dietister drev utvalda bloggar och gav tips om recept samt generell hälsoinformation kring kost. Användarna såg fördelar av att följa bloggen som en förbättrad livsstil, uppskattade recept, en god källa för hälsoinformation samt att de kunde rådgöra med dietisten.

2.6 Blogganvändare

Det har framkommit att de populäraste hälsobloggarna i den svenska bloggvärlden och även de utvalda bloggar där studien kretsar kring, regeras av kvinnor, något som Hirdman och Kleberg (2015) visar. De betonar att det syns en ökning de senaste åren av inte bara bloggande kvinnor utan även som läsare av bloggar. Siffrorna är mer än dubbelt så stora för kvinnors närvaro kring bloggar, jämfört med män (se Figur 2) (Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018, 2019). Även en studie av Simunaniemi, Sandberg, Andersson och Nydahl (2011) visar att det är flest kvinnor som driver bloggar.

Mediebarometern (2019)



Figur 2. Sociala mediernas användning sett utifrån genus

Figur 2 visar att sociala mediernas användning skiljer sig sett utifrån genus. 74% av kvinnor använder det dagligen, medan siffran landar på 68% för män. Kvinnor (7%) är flitigare användare av bloggar än män (3%), enligt Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018 (2019).

Under 2000-talet ses en ökad användning av smartphones, datorer och surfplattor hos ungdomar i åldrarna 13 och 15. Tillgången till internet och användande av internet minst tre timmar per dag och dess siffror visar en kraftig ökning. Dessa siffror stämmer in på barn och unga i åldrarna 9–16 år. Det syns samtidigt en ökning av andelen med fetma i de åldrarna. Folkhälsomyndigheten (2019; 2020b) belyser att det som behövs för att öka ungdomars välbefinnande är att levnadsförhållanden tillsammans med levnadsvanors nivå av kunskap måste öka, och det arbetar Folkhälsomyndigheten med. Blandade effekter av aktiviteter på internet ses, vilket kräver mer forskning för att kunna få en ökad vetskap av datoranvändning och dess främjande faktor för hälsan. Siffror visar att ungdomar är de största brukarna av sociala medier (se Figur 2) enligt Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018 (2019). Fakta visar att ungdomar är den åldersgrupp som är utsatt för ohälsa och är samtidigt den grupp som använder sociala medier mest. Det är alltså ungdomarna som lättast kan nås och få hjälp av hälsofrämjande råd från bloggar.

Internetstiftelsen (2019) visar siffror kring användande av sociala medier. Majoriteten av brukarna är mellan 13 och 65 år. De som flitigast läser bloggar är mellan 26 och 45 år. För kvinnorna mellan 36 och 45 år syns en mer specifik läsning av bloggar, även de som är hemmaboende med barn och/eller bor i stadsmiljö.

3. Metod

Under denna rubrik redogörs vilka metoder som valts ut och orsak till valen. Redogörelse för val av bloggar kommer att förklaras tillsammans med hur data samlades in och hur analys utfördes. Etiska överväganden och dess möjliga implikation på uppsatsen avslutar metoddelen.

3.1 Design

Studien är grundad i en induktiv ansats och är en kvalitativ studie, med innehållsanalys enligt bland andra Lundman och Hällgren-Graneheim (2017). Ett hermeneutiskt synsätt (Kristensson, 2014) ligger som grund till analys av blogginläggen. Kvalitativ innehållsanalys ansågs lämplig för att undersöka innehåll av utsagor i bloggarna. Grunden lades att analysen skulle följa det manifesta och latentia enligt Graneheim, Lindgren och Lundman (2017) så att studien både kommer åt utsagor och det som ligger runt om texten, därför arbetades det en hel del med texten. Det har varit viktigt att studien har en tydlig transparens för att dokumentera analysen och åskådliggöra valda delar för läsaren samt att studien ska kunna reproduceras i slutändan (Graneheim & Lundman, 2004).

3.2 Urval

Bekvämlighetsurvalet användes här då bloggarna valdes ut utifrån sin tillgänglighet. Det var smidigt tack vare enkelheten kring inhämtandet av blogginläggen, men även tidsparande då det gick snabbt att nå inläggen. En god strategi enligt Kristensson (2014).

Den 1:a april 2020 (i vecka 14) besöktes webbplatsen Bloggportalen (u.å.) för insamling av empiri. Den innefattar tusentals bloggar i Sverige och har delat in dem i kategorier vilket underlättar då urval har gjorts av bloggar. Fyra hälsobloggar valdes ut för analys. Utvalda inklusionskriterier var att bloggarna skulle presentera hälsa med koppling till kost på något sätt samt ägas av svenska bloggare och rikta sig till människor som var i behov av hälso- och kostråd, där förändring också önskas. Utöver ovan nämnda kriterier skulle bloggarna även ligga på topp i statistiken kring unika besökare på deras bloggar. Hälsobloggar söktes fram på webbplatsen och sedan klickades det vidare på rubriken "Hälsa, sjukvård, handikapp". Underkategori "Friskvård" eller "allmänt och övrigt" valdes sedan ut och här radades de bloggar som hade flest besökare

upp i kategorin. Exkludering gjordes på de bloggar där större delen behandlade marknadsföring av tränings- och hälsoprodukter och bara lite handlade om hälsa generellt. Vidare valdes även bloggar bort som helt enkelt fokuserade på att belysa utseendet, träning eller som var utformade som hälsoguide med flera bloggare samlade i en. Fyra bloggar letades upp men två fick väljas bort då dessa bloggar hade för lite material från 2020, då insamling skulle påbörjas. Därför söktes två nya bloggar fram. De slutligen valda bloggarna heter: “Next Level Biohacking”, “Naturlig mat och hälsa”, “Lesscarbs” och “Clean Eating by Annika”⁵.

Tidsomfånget som valdes ut för insamling av data, då blogginläggen lagts ut, innefattade från början endast januari. Bloggarna “Clean Eating by Annika” och “Next Level Biohacking” innehöll mycket data. För att få motsvarande mängd data i bloggarna “Lesscarbs” och “Naturlig mat och hälsa”, samlades data in även för februari från dessa bloggar (se Tabell 1). En annan detalj kring tidsomfånget var att inläggen skulle vara så färska som möjligt men samtidigt inte för nära utbredningen av coronaviruset i Sverige. Viruset hade sin början i november månad i Kina enligt SCMP (2020) och sedan spreds till Sverige, där det ökade kraftigt i mars månad (WHO, 2020). Slutligen syns att data för besökarantalet är baserat på vecka 14 (se Tabell 1). Detta för att det inte gick att kolla bakåt i tiden på Bloggportalens (u.å.) hemsida.

3.3 Datainsamling

För att skapa en god överblick av insamlade data användes ett excelark där alla citat lades in.

Tabell 1. De utvalda bloggarna, besökarantal, antal citat och tidpunkt för insamling

Blogg	Antal besökare v. 14	Antal utvalda citat	Tid för insamling av citat under år 2020
“Next Level Biohacking” av Martina Johansson https://martinajohansson.se	24 215	87	Januari
“Naturlig mat och hälsa” av Cecilia Folkesson https://ceciliafolkesson.se	19 115	52	Januari - Februari
“Lesscarbs” av Fanny Lindkvist https://lesscarbs.se	17 020	37	Januari - Februari
“Clean Eating by Annika” av Annika Malm https://blogg.annikamalm.se	4 913	59	Januari

Tabell 1 sammanfattar de fyra valda bloggarna. Här presenteras namnen på bloggarna med tillhörande författare. Antal besökare i kolumnen gäller det besökarantal Bloggportalens (u.å.) hade vecka 14. Det skiljer ca 20 000 besökare mellan bloggen med flest och den med minst antal

⁵ “Clean Eating by Annika” ska inte förväxlas med Katrin Zytomiarskas företag “Clean Eating” (Clean Eating, 2020).

besökare. Total siffra på utvalda citat ses för varje blogg. Tid för insamling av citat är januari och för två av bloggarna även februari.

3.4 Databearbetning och analys

Citaten från bloggarna samlades in i ett excelark. Totalt samlades, som tidigare nämnts, 296 citat in. Av dessa exkluderades flera då de inte gav något till analysen, eller var överrepresenterade när koder skapades. Slutligen landade antal analyserade citat på 236. I Tabell 1 anges hur många citat som kom från respektive blogg. Efter att koder skapats i excelark lästes materialet igenom flertalet gånger (se Bilaga 2).

Strukturen för analysen av citaten har sin grund i kvalitativ innehållsanalys av Graneheim och Lundman (2004); Graneheim, Lindgren och Lundman (2017); Lundman och Hällgren-Graneheim (2017). Metoden som använts för redovisning och analys av insamlad empiri är passande då författaren ville nå det som stod i texten, det uppenbara, manifesta var det som söktes fram i analysen. Underliggande budskap i meningar, det latent, söktes delvis fram (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2017). Mönster söktes fram för att skapa förståelse kring materialet. Genomgång av materialet flertalet gånger har hjälpt att finna dessa mönster för att ge en god översikt samt öka trovärdigheten och transparensen i analysen (Graneheim & Lundman, 2004). Den totala mängden citat utgör insamlad empiri. Ur den totala mängden text från bloggar, väljs citat med tydliga budskap. De kallas meningsbärande enheter eller enbart citat. Citaten kondenseras, det vill säga komprimeras och förkortas. Kondenseringen analyseras och ur resultatet skapas koder för att komma åt kärnan i materialet. Här kan en djupare reflektion ske utifrån koderna och ge perspektiv på citaten. Kategorier skapas utifrån några koder med liknande innehåll och alla koder ryms inom valda kategorier. Allt presenteras i tabellform (se vidare Tabellerna 3–6 under avsnittet Resultat).

Tabell 2 beskriver stegen i analysen av data, från citat ur bloggarna fram till koder och kategorier.

Tabell 2. Struktur på kvalitativ innehållsanalys för utvalda bloggar

Citat	Kondenserade citat	Kod	Kategorier
Citat ett från insamlad empiri.	Kärnan i citat ett.	Här samlas koder ur citat ett.	Övergripande kategorier av koder
Citat två från insamlad empiri.	Kärnan i citat två.	Här samlas koder ur citat två.	Övergripande kategorier av koder

3.5 Etiska överväganden

Vetenskapsrådets (2002) riktlinjer innebär att forskaren skall följa viktiga principer för insamling och behandling av data. Fyra forskningsetiska krav skall beaktas: Samtyckeskravet, Informationskravet, Nyttjandekravet och Konfidentialitetskravet.

En viss svårighet att följa principerna framkom då bloggarna är publicerade på nätet av författarna, för alla att läsa och de regler som finns är ospecifika kring hur hantering av sådan information ska ske. För att stärka etiska ställningstaganden bör en kontakt med ägaren av materialet tas, menar Kristensson (2014). Det finns samtidigt en viss svårighet att avgöra vem som har den äganderätten till den data som återfinns i bloggar enligt Kozinets (2011). Kozinets (2015) menar i sin senare bok att det som läggs upp på nätet, till exempel bloggar, är fritt för allmänheten att ta del av och dela som man vill. En liknelse görs med kändisar som inte vill bli fotade av paparazzis inte har rätten att hindra en tidning att publicera foto på dem. Kozinets avslutar med att betona offentliga uppgifter som faktiska offentliga data för allmänheten. Kontakt har inte tagits med författarna. Materialet från internet har använts fritt. Författarna nämns vid namn utifrån ovan nämnda punkter. Avslutningsvis har respekt visats för materialet, författarna och resultaten.

4. Resultat

I detta avsnitt presenteras de fyra bloggarna var för sig med innehållet analyserat och granskat med kvalitativ innehållsanalys. Först kommer Martina Johanssons ”Next Level Biohacking”, följt av Cecilia Folkessons ”Naturlig mat och hälsa”, därefter Fanny Lindkvists ”Lesscarbs” och slutligen Annika Malms ”Clean Eating by Annika”. Presentationen av bloggarna sker i fallande ordning efter antal besökare vecka 14, den vecka då datainsamlingen startade (se Tabell 1). Det insamlade empiriska materialet ligger som grund för resultaten och har analyserats utifrån syfte och frågeställningar.

4.1 Martina Johanssons blogg “Next Level Biohacking”

Martina Johansson kallar sin blogg “Next Level Biohacking”. Den är personlig och handlar om ketogen kost, biohacking och livsstilsdesign. Hon har skrivit tio böcker kring hälsa (se referenslista). En av böckerna (Giftfri: ett rent liv utan tillsatser, 2018) har hon skrivit tillsammans med Fanny Lindkvist, en av de andra bloggförfattarna som analyserats. Johansson syns ibland som föreläsare runt om i landet där hon förespråkar en ketogen kost. Hon är utbildad till civilingenjör samt innehar en master i biofysik och medicinsk bioteknik. Johansson gillar att testa nya saker för att se hur kroppen reagerar som till exempel att ta prover eller liknande för att kunna se hur kroppen mår samt få en inblick i kroppens hälso- och nutritionsnivåer. Detta för att kunna optimera sig, eller som hon själv uttrycker det, att biohacka kroppen.



Figur 3. Logga från Martina Johanssons bloggsida

Martina Johanssons blogg hade 24 215 besökare vecka 14. Ur hennes blogg valdes under januari 2020 sammanlagt 87 citat för analys (se Tabell 1). De kondenserade citaten gav upphov till ett antal koder, som i sin tur sammanfattades i kategorierna: hälsoråd, kostråd och näringslära (Tabell 3).

Tabell 3. Urklipp av analys från Martina Johanssons blogg “Next Level Biohacking”

Kondenserade citat	Kod	Kategorier
Om du är tjock enligt sociala normer men mår bra – inte akut att gå ner i vikt	Fetma och sociala normer	Hälsoråd
Försök sova 8 h/natt, gärna 22–06 Förbered sömn, stäng av mobil och dator. Ta fram en bok	Sovråd	Hälsoråd
Det är inte nödvändigtvis ohälsosamt varken att vara tjock eller ha hög fettprocent	Tjock ej ohälsosamt	Hälsoråd
Att bygga muskler kan ge viktuppgång men resultat i slutändan	Bygga muskler	Hälsoråd
Fokusera på REAL FOOD, dvs kött, fisk, ägg och fetter från djurriket	Riktig mat	Kostråd
Släppa vegankosten och våga äta, lyfta tungt	Lyfta tungt	Kostråd Hälsoråd
Riktig mat är grejer. Inte fika eller mellanmål	Riktig mat	Kostråd Näringslära
Ketogen kost – ingen religion	Ketogen kost bra för vissa	Kostråd

Koderna och analysen visar att Martina Johanssons grundtankar handlar om ett hälsosamt leverne, med det hon kallar riktig mat, god sömn och att vara tjock inte behöver betyda att det är ohälsosamt.

4.1.1 Kost och hälsa enligt “Next Level Biohacking”

Martina Johansson vill att människor ska förstå hur deras kropp fungerar och hur man kan optimera den för att ens fysiska och psykiska hälsa ska vara så bra som möjligt. Ett förespråkande för ketogen kost finns. Martina Johansson föreslår att man kan testa kosthållningen och passar den inte så sluta eller testa nedanstående tips:

Ketogen kost är ingen religion eller något du måste följa slaviskt. Testa andra saker om det du gör inte fungerar för dig. Testa mer protein, mindre protein, mer fett, mindre fett, mer grönsaker, mindre grönsaker. Se till att vara systematisk i ditt testande så att du vet vilken sak som ger vilket resultat.

En ketogen kost⁶ kan vara jättebra menar Martina Johansson men skriver samtidigt att resultaten kan variera personer emellan och att man då får testa att variera med protein, fett och grönt. Hon framhäver även att man ska följa någon form av systematik för att kunna veta vad som gav resultat. Martina Johansson vill hjälpa att unga tjejer men även vuxna kvinnor leva ett hälsosamt liv. Hon menar att vissa till exempel äter en vegankost eller för mycket bars och sallader, tränar för mesigt och följer fel budskap i media. De borde istället äta riktig mat, med mycket fett och rent kött samt lyfta tungt på gymmet. Hon vill även vara en god förebild för många och hon skriver så här:

Jag skriver ju en del om skönhet ibland, och det kanske är ett sätt att nå unga tjejer som svälter sig med sina fejk-produkter, bars och sallader. Vill du bli snygg och hålla dig snygg många år till? Satsa på REAL FOOD! Hoppas det kan slå igenom på bred front och att vi som förespråkar det kan fortsätta att vara bra förebilder.

Johansson menar att normer i samhället förespråkar en del produkter och tankesätt som svälter unga tjejer och att de kan bli snygga och därefter även kunna hålla utseendet framöver om de följer råden som hon ger.

Martina Johansson pratar om estetik och hur man kan gå ner i fettprocent men menar samtidigt att det finns flera anledningar till att man har en övervikt och att man kanske inte påverkas negativt av sin kroppsform bara för att den finns där.

Usch jag drar mig för det men nu är vi här igen. Jag är i alla fall lite glad över att vi har kunnat byta ut uttrycket "gå ned i vikt" till "minska i fettprocent" för det är åtminstone lite vettigare. Det är inte nödvändigtvis ohälsosamt varken att vara tjock eller ha hög fettprocent.

Hon vill att människor ska må bra och betonar att en god hälsa inte behöver betyda att alla måste vara smala. Martina Johansson skriver mer om hälsan där hon framhåller att varje människas hälsa är viktig och bör sättas i centrum.

Att våga prioritera den egna hälsan och välmåendet är det som gör oss starka och oberoende.

Hon tycker att ens egen hälsa är av betydelse för att må bra och belyser vikten att ta hand om den personliga hälsan. Påståendet att just människan ska jobba med sin egen hälsa och låta den komma först, för en ökad självständighet och styrka, nämns flertalet gånger i bloggen. Martina Johansson visar i bloggen ett engagemang för att experimentera med sin egen kropp och hälsa, för att uppnå en mer optimal kropp. En ketogen kost kan enligt henne ge hälsofördelar för alla men även hjälpa människor med diabetes för att minska eller helt ta bort diabetesmedicin och öka den generella hälsan.

Man kan säga att en typ 2 diabetiker har blivit "allergisk" mot kolhydrater men kan normalisera sitt blodsocker genom att byta kost. Då behövs i regel ingen medicin alls.

⁶ När kroppen inte får tillräckligt med kolhydrater under en längre period börjar kroppen producera ketonkroppar ur fett i kroppen som sedan hjärnan och kroppen använder som bränsle (Abrahamsson, 2013). En ketogen kost innebär mindre än 20g kolhydrater/dag (SBU 2013).

Hon skriver att blodsockerhöjande mat är skadligt för vår kropp, där människan bör enligt henne agera varsamt med kolhydrater.

“Välj smarta kolhydrater”

Jag håller med om att välja kolhydrater med lågt GI men framförallt är det viktigaste att satsa på näringstät föda

Hon menar att det människan gör ett smart val då kolhydrater med lågt GI väljs och att sikta på näringstät föda är att gå ett steg längre. Återigen förespråkas det hon kallar “REAL FOOD”. Missköts hanteringen av ens blodsocker menar Johansson att kroppen i värsta fall kan ta permanent skada. Det betonas i bloggen att man bör lyfta tungt på gym, att man får hälsofördelar som även håller i sig långsiktigt. En hel del om näringslära nämns i blogginläggen och hur kroppen fungerar samt när den inte fungerar och vad man kan göra för att öka sitt välmående.

Hon pratar även om egen utveckling och ger tips för att komma framåt. Att lyssna på sig själv och våga välja sig själv först samt att våga utmana sig själv för att utvecklas.

Jag predikar ofta att lyssna inåt och att hitta sin känslomässiga kompass för att göra bättre val för sig själv och till exempel undvika utbrändhet och dåliga relationer. Det bygger på att man lutar på magkänslan, lyssnar på den och följer den. Ibland kan dock “magkänslan” lura en lite, när något som egentligen är bra för en känns extremt dåligt. Exempel är när man är livrädd i situationer som egentligen är ganska säkra, som att prata inför folk. Om jag skulle lyssna inåt när det gäller föreläsningar skulle jag inte göra en enda föreläsning för det är extremt obehagligt. Jag blir jättenervös och får extrem ångest som gör att jag inte kan sova eller fungera dagarna före. Ändå gör jag det, för jag har lärt mig att gå emot min irrationella hjärna när jag behöver det

Johansson har själv stött på psykiska hinder i sitt liv och belyser hur hon tacklar dessa problem. Exempel ges att den irrationella hjärnan ibland ska bortses, hon menar om människan alltid hade lyssnat på sin nervositet, ångest och sådana element, hade människans utveckling stannat upp och inte kommit framåt.

Johansson nämner flera gånger den ketogena kosten som ett bra kostval och har själv fått fördelar av kosten.

Mitt största incitament är den mentala skärpan jag får när min hjärna går på ketoner, och vetskapen att det blir mindre metabolt skräp av de neurokemiska processerna. Nummer två är att magen är platt, lugn och fungerar som den ska. Det är ganska nice efter några decennier med inflammerade tarmar!

Anledningen till ett förespråkande av just ketogen kost är att Johansson upplever en ökad mental skärpa då hjärnan drivs av ketoner och att mindre metabolt skräp bildas i jämförelse med kolhydrater. Hon menar att om man är i ketos blir det mindre inflammation i våra tarmar och en kropp mer i balans.

Vidare förespråkar Johansson “REAL FOOD” (se Tabell 3) och uttrycket nämns flera gånger i bloggen. Det innebär kost med mindre processat och mer ren mat. En näringstät kost med mycket fett och protein från djurkött bör väljas (inom ketogen kost).

Fokusera på REAL FOOD (inlägg här) det vill säga kött, fisk, ägg och fetter från djurriket. Ät lamm, nöt, fläsk, allting från havet, kyckling med skinn, smör, ister, talg och ankfett och komplettera med ovanjordsgrönsaker om du önskar. Det är broccoli, blomkål, vitkål, brysselkål, spenat, grönkål och så vidare. Dessa grönsaker är också utmärkte fettbärare så att du kan hålla uppe fettnivåerna.

Med hjälp av ovanjordsgrönsaker kan man, enligt henne, lättare få i sig fett genom att dränka grönsakerna i fett vid tillagning. Det ger i slutändan den energi som kroppen behöver. Råd kring hur information ska ses på belyses i bloggen, men råd ges också att man bör vara eftertänksam, då texter om till exempel hälsa läses. Alla texter som läses har någon skrivit med någon form av egen åsikt som färgar materialet och Martina Johansson betonar att en försiktighet bör beaktas gällande hälsotrender och att istället kunna backa upp sina hälsoval, det är en prioritet. Johansson nämner även en del om hårvårdstips för att göra det fint och hållbart. Slutligen ges råd för en bättre sömn i bloggen.

4.2 Cecilia Folkessons blogg “Naturlig mat och hälsa”

Cecilia Folkesson är genom “Paleo institute” lic. kostrådgivare som förespråkar en god hälsa för hela familjen, med recept och inspiration för glutenfri och nyttig mat. Har intresse för ren ekologisk mat, naturlig skönhet samt lyfter barfotalöpfung som något hon uppskattar att utöva.



Figur 4. Logga från Cecilia Folkessons bloggsida.

Cecilia Folkessons blogg hade 19 115 besökare vecka 14. Ur hennes blogg valdes under januari - februari 2020 sammanlagt 52 citat för analys (se Tabell 1). De kondenserade citaten gav upphov till ett antal koder, som i sin tur sammanfattades i kategorierna: hållbarhet, hälsoråd, kostråd, näringslära och tillsatser (Tabell 4).

Koderna och analysen i tabell 4 visar att Cecilia Folkessons grundtankar handlar om kostråd, hållbarhet och tillsatser. Hon anser att om man ska äta kött så ska det vara närodlat och ekologiskt. Hon ger tips om mat och hållbarhet samt belyser maten och dess effekter med näringslära.

Tabell 4. Urklipp av analys från Cecilia Folkessons blogg “Naturlig mat och hälsa”

Kondenserade citat	Kod	Kategorier
Ska man äta kött ska det vara bra kött: ekologiskt, svenskt, naturbetat från gårdar nära dig	Bra kött	Hållbarhet
Gör juice av ledsna grönsaker. Färsk ingefära och citron är bra tillbehör. Välj ekologiska grönsaker. Skala citronen, annars blir juicen besk	Matsvinn	Hållbarhet
Havredryck i kaffet istället för mjölk. Yaconsirap för sötma utan påverkan på blodsockret.	Ersättningsprodukter	Kostråd Näringslära
Alla recept är glutenfria, utan mejeriprodukter. Vill du äta veganskt. inga problem. Paleodieten.	Uteslutande ätråd	Kostråd Näringslära
LCHF, bra om man vill gå ner i vikt.	LCHF	Kostråd Näringslära Hälsoråd
Buljong. Byt mot nyttigare alternativ. Tänk på att ekologisk buljong inte behöver vara bra fast den är märkt ekologisk	Oönskade tillsatser	Tillsatser Hållbarhet

4.2.1 Kost och hälsa enligt “Naturlig mat och hälsa”

Folkesson lyfter med nedanstående citat ett problem med sötsug. Hon berättar personliga anekdoter kring socker samt hur hon tacklat sitt sockersug:

Så vad gör man? Man tar tag i det såklart! Nu har jag helt skippat socker (inkl. nyttiga sötningar och frukt) i snart två veckor. Och sockersuget är nästan helt borta. Visst – jag har varit sugen på choklad några gånger, men det gäller att bestämma sig och köra all in. Speciellt när det gäller socker.

Efter julen lade Folkesson ut ett inlägg där hon utmanade sina följare att de skulle hålla sig sockerfria i en månad. Hon upplever att mer onyttig mat äts runt julen och att efter det nya året krävs nya rutiner kring kosten. Genom att vara bestämd, “med ett starkt pannben”, och att nolla sockret menar Folkesson att resultat kommer och att en risk för återfall minskar. Hon skriver även att nyttiga sötningar och frukt får uteslutas för att minska på sötsug. Det nämns fler gånger om socker i bloggen och hon menar att substitut kan användas istället för vanligt strösocker när det ska bakas. Folkesson betonar samtidigt att planera in bra mellanmål för att undvika sug är hjälpsamt.

Dessert som är naturligt sötat med frukt och dadlar. Vill man bli helt sockerfri – skippa helt enkelt de.

Folkesson ger tips för andra källor än socker för att söta desserter och ger förslag med sötningsmedlet Yaconsirap som en produkt med flera fördelar i matlagning utöver den söta smaken.

Vill man ha en sötare smak i maten använd yaconsirap. Denna sirap är utvunnen från yaconroten. Den smakar lite nötigt och höjer inte blodsockret. Yaconsirapen ger även mat åt de bra bakterierna i tarmen.

Yaconsirap är en produkt som, enligt Folkesson, inte höjer blodsockret och som samtidigt ger mat till människans tarmflora och kopplar in hälsofördelar gällande blodsockret.

Det finns en grundtanke hos Folkesson att maten ska vara glutenfri och mejeriprodukter ska undvikas då alla hennes recept från bloggen är fria från de ingredienserna.

Alla recept är dessutom glutenfria och utan mejeriprodukter. Vill du dessutom äta veganskt – inga problem!

Även veganism är något som Folkesson tar upp i bloggen men menar att man kan variera kosthållningen mellan olika rätter och inte behöver vara strikt kring en vegansk kost. Flera livsmedel ska uteslutas ur ens kosthållning enligt henne. Att välja närodlat och gräsbetat kött ska främja hälsan för alla i familjen. Folkesson har en egen familj som nämns i blogginläggen och familjen nämns som en viktig del samt att maten ska funka för alla. Recept med tips ges för mat och tillagning samt råd för att göra maten mer barnvänlig. Näringsjäst nämns i ett blogginlägg och Folkesson ser produkten som ett bra komplement för ost som kan användas på flera sätt vid matlagning.

Näringsjäst är ett perfekt alternativ till parmesanost. Man kan använda näringsjästen på dina zoodles, på grönsakerna eller mixa ner i en din cashewsås för en god ostsmak.

Bjäst⁷ ger dig ett naturligt innehåll av B-vitaminer!

Folkesson betonar att näringsjäst kan vara en källa av naturligt B-vitamin för kroppen. Veganism har nämnts i bloggen som en del av en hälsosam kost. Även LCHF dök upp och Folkesson menar att kosthållningen är bra vid viktnedgång och förbättrar blodsockret samt gav henne hälsofördelar, då gluten som hon haft problem med, undviks i den kosten. Folkesson hade fortfarande problem med magen men efter införandet av LCHF fann hon Paleo, där mejeriprodukter utesluts, en annan kosthållning som hon började följa till viss del. Genom att utesluta mejeriprodukter mår hennes mage bättre.

Paleo upptäckte jag rätt snabbt efter LCHF. Som tur var! Aldrig har min mage mått så som när jag skippat gluten och mejeriprodukter.

Folkesson hade även problem med mejeriprodukter som påverkade hennes mage. Ett inlägg från bloggen belyser att mat inte ska slängas utan bör ätas och tips ges för hur maten kan användas i stället för att hamna i soporna.

Ett väldigt bra tips om man har ledsna grönsaker hemma: gör juice av dem! En av mina absoluta favoriter i köket är min slowjuicer. Jag ser till att alltid ha färsk ingefära och citron hemma, sen är det bara att göra juice av äpplet Otis tappat i backen några gånger för mycket, ett gäng morötter eller selleri. Man kan mixa precis hur man vill.

Hon lyfter slowjuicern som ett bra redskap för att minska på svinnet och få i sig grönsaker. Folkesson har samtidigt vissa livsmedel hemma för att få till juicer att förtära och menar att juicer kan komponeras ihop med ingredienser som finns hemma.

⁷ Bjäst är samma sak som näringsjäst. Bjäst är ett produktnamn från företaget Carls-Bergh Pharma (Carls-Berg, u.å.).

Cecilia Folkesson skriver om tillsatser på sin blogg. De kan finnas i många produkter och är ohälsosamt för människan. Folkesson förespråkar även att tillsatser ska undvikas för en god hälsa.

Man vet ju ofta vilka råvaror som är nyttiga, men när det kommer till smaksättning kan det bli lite lurigare. Visste du till exempel att många kryddor och buljonger innehåller:–
Smakförstärkare (t.ex. glutamat) – Klumpförebyggande medel, – Surhetsreglerande medel, – Socker/Mjölksocker. Vill man dessutom undvika socker får man läsa extra noga på alla innehållsförteckningar. Och har du koll på att soja innehåller gluten?

Folkesson ger flera exempel på tillsatser som kan finnas i olika smaksättningar. Till exempel kan soja innehålla gluten. Då tipsar hon om ersättningsprodukten ”Coconut aminos” som kan användas istället för soja. Är kaffe med mjölk något som föredras är havremjolk en passande substitutsdryck och rekommenderas av Folkesson då mejeriprodukter vill undvikas.

Folkesson tar både upp en del om hälsa generellt men även tips för ett fungerande toabesök.

Har du inte redan ställt pallen vid toaletten – då är det dags att göra det!

De flesta av oss västerlänningar sitter rakt upp på en toalettstol när vi går på toa. Detta kan orsaka tarmproblem och förstoppning då ändtarmens muskler inte öppnas upp helt. Trycket på tarmen riskerar att bli för stort vilket kan resultera i tex hemorrojder⁸.

Hon menar att fördelar kan fås då ändtarmen rätas ut vid toalettbesök och förklarar vad som händer i kroppen då tryck kan bildas vid ändtarmen.

Folkesson belyser även en del om sjukdomar och hur man kan undvika vissa under vinterhalvåret med till exempel d-vitamintillskott, tillräcklig sömn och renlighet. Här följer en del av hennes vinterråd:

Så håller du dig frisk i vinter...Gå och lägg dig i tid och gärna utan mobil. Jag brukar sikta på minst sju timmar. Har man svårt att sova – träna eller gå en snabb promenad under dagen. Det brukar hjälpa.– Ät bra och ren mat. Skippa gärna tillsatser och socker.

Ovan nämndes sömn som viktig för att hålla sig frisk, specifikt under vinterhalvåret. För att få en god natts sömn rekommenderas att undvika kaffe efter klockan 15. Råd ges även att sova tillräckligt länge. Vid sömnproblem förespråkas fysisk aktivitet på dagen.

4.3 Fanny Lindkvists blogg ”Lesscarbs”

Med besök från flera hundratusen följare på ”Lesscarbs”, är bloggen populär och drivs av Fanny Lindkvist. En person med stor passion kring sina barn, sin roll som kommunikatör, hennes intresse för kost tillsammans med kostrådgivningar. Hon anser det viktigt att göra saker själv från grunden (Bloggportalen, u.å.). Boken ”Giftfri: ett rent liv utan tillsatser” (Johansson & Lindkvist, 2018) har hon skrivit tillsammans med Martina Johansson, en av de andra blogg författarna vars inlägg analyserats. Hon har även skrivit boken ”Det stora matäventyret” (Lindkvist, 2017). Sist nämns även podcasten ”fannyochila” som hon driver med en bekant (Lassfolk & Lindkvist, u.å.).

⁸ Folkesson länkar till ett gammalt inlägg om toabesök (Cecilia Folkesson, 2015).

LESSCARBS

Fanny Lindkvist

Figur 5. Logga från Fanny Lindkvists bloggsida

Fanny Lindkvists blogg hade 17 020 besökare vecka 14. Ur hennes blogg valdes under januari - februari 2020 sammanlagt 37 citat för analys (se Tabell 1). De kondenserade citaten gav upphov till ett antal koder, som i sin tur sammanfattades i kategorierna: hållbarhet, hälsoråd, kostråd och näringslära (Tabell 5).

Tabell 5. Urklipp av analys av Fanny Lindkvists blogg "Lesscarbs"

Kondenserade citat	Kod	Kategorier
Weck jars. Bort från plast	Plastbanta	Hållbarhet
Tyngdtäcke. Terapi av tyngd Mörkt, tyst, svalt i sovrummet Undvik kaffe, te, socker, alkohol minst 6 timmar före sänggåendet Gå till sängs samma tid varje dag. Ingen elektronik i sovrum.	Sovråd	Hälsoråd Kostråd
Aleppotvål Det som hamnar på tvättfatet, använd mot insektsbett, blåmärken. Lagerbärsolja, Vinäger till hårbotten med mjällproblem.	Kroppsvårdsråd	Hälsoråd Näringslära
Potatis i kylan: snabbare förändring från stärkelse till socker Förvara tomater i köket, inte i kylan. Avokado mognar i rumstemperatur. Mogna förvaras i kylan.	Matförvaring	Hälsoråd Näringslära
Näringsjäst. substitut till ost Fördelar: fritt från mejeri, gluten, socker och konserveringsmedel	Ersättningsprodukter	Kostråd Näringslära

Koderna och analysen visar att Fanny Lindkvist grundtankar är att ge råd utan pekpinnar och att maten ska vara simpel men även nyttig och välsmakande. Hon uppvisar intresse för ersättningsprodukter men även för mat och hållbarhet samt förbättring av sömnen och huden.

4.3.1 Kost och hälsa enligt "Lesscarbs"

Folkesson skriver, utöver ovan nämnd info, mycket om giftfri mat samt hållbarhet men tar även upp näringslära för att förklara hur maten är sammansatt och skapa förståelse. Dessutom tar hon upp hur man kan göra saker själv, både mat och andra hälsorelaterade produkter som tvål och rengöringsmedel. Lindkvist förespråkar tyngdtäcke som en givande produkt för bättre sömn med

flera positiva aspekter av täcket, inte minst av egen erfarenhet. Under nämner hon andras erfarenheter med tyngdtäcke:

(Tyngdtäcke) Flera jag jobbade med inom äldreården som hade ett sånt, och dessa led ofta av sömnsvårigheter och stor oro, både i kropp och själ. Men idag har det blivit populärt även för privat bruk, i blandade åldrar.

Hon nämner även att hennes dotter har fått goda sömnvanor och stannar kvar i sin egen säng hela natten, något som hon inte gjort innan. Lindkvist delar med sig av tips gällande sömnproblem som inte bara består av täcket utan även av flera sömntips som kan kollas genom innan läggdags för att öka sömnkvaliteten.

Gå och lägg dig vid samma tid varje kväll, och vakna samma tid. På helgen om du vill sova längre, gå upp senast 90 minuter efter du brukar stiga upp på morgonen.

Lindkvist förespråkar morgonrutiner för att få bättre sömn, hon nämner även att drycker som kaffe, alkohol, te och socker ska undvikas för nära läggdags. Detta för att främja sömnen ytterligare. Slutligen ges rådet att elektronisk utrustning ska hållas borta från sovplatsen.

Vidare belyser Lindkvist en hel del kring hållbarhet och vill att mat används innan den börjar bli dålig. Några av råden handlade om hur mat skulle förvaras eller om hur den skulle mogna samt tillvägagångssätt för matens hållbarhet då den har skurits upp.

När du lägger potatis i kylan ombildas stärkelsen till socker mycket snabbare och din potatis blir söt och grynig. Förvara istället i en papperspåse, på ett svaltt ställe.

Förklaring görs kring hur mat bryts ner med faktorer som påskyndar processen. Det hänger samman med näringslära kring livsmedlet. Näringsjäst förespråkas som ett nyttigt alternativ till ost med flera användningsområden i maten med en ostig smak. Se citatet:

Näringsjäst är ljusgula flingor som smakar något som jag skulle beskriva som ”ostigt” Förutom att det är nyttigt (läs mer nedan) kan du använda det som ett substitut till ost i exempelvis pesto, ostsåser eller grönsaksrätter.

Det kom fram i bloggen att näringsjäst passar då en vegansk kosthållning följs och förslag ges hur näringsjäst kan användas vid matlagning. Hon tycker att det kan vara bra för vissa att vara vegan eller att ibland äta veganskt, och ser problem kring ätande av kött. Lindkvist skriver att de flesta av ekonomiska skäl köper det billigaste köttet istället för gräsbetat kött

Lindkvist delar med sig av tips för att minska på plast i hemmet och nämner en produkt som är naturlig och hållbar:

Jag använder alltid mina Weck Jars till att förvara pesto, matrester och annat. De är gjorda i glas och går bra att stapla på varandra, dessutom kan du frysa in mat direkt i dem. En varm rekommendation om du vill komma bort från plasten i köket.

Weck Jars framställs som en passande produkt att förvara mat i med fördelar som möjlighet att frysa ner och att de kan staplas på varandra. Plastprodukter nämns fler gånger i bloggen som något gemene man ska minska på. Tillsatser är också något som ska minskas enligt Lindkvist. De kan finnas i hår- och hudprodukter med ämnen som tensider med negativ påverkan av naturen och bör undvikas. Hon ger även tips om rena produkter för just hud och hår:

Aleppotvålen är en hård tvål, som består av olivolja, lagerbärsolja och vatten...den är oljebaserad torkar den inte ut hud eller hår och den är perfekt för dig som är känslig, har eksem eller är väldigt torr. Den är även läkande och lugnande.

Tvålen är en produkt som Lindkvist menar, funkar både för hår och hud vid tvätt men även vid yttre problem som insektsbett eller blåmärken, till och med då kläder ska tvättas.

4.4 Annika Malms blogg “Clean Eating by Annika”

“Clean Eating by Annika” är bloggen som Annika Malm driver och bakom sig har hon en viktresa där vågen minskat med 40 kg. Hon har även lidit av depression och IBS⁹, som med hjälp av kostförändringar fått de problemen att försvinna. En stor förkärlek för crossfit och grönsaker finns samt hjälper hon andra med deras kosthållning med yrket som kostrådgivare. Kallar sig även näringsjägare och vill hjälpa folk att må bra utan för stor ansträngning.



Figur 6. Logga från Annika Malms facebookside



Figur 7. Logga från Annika Malms blogg.

Annika Malms blogg hade 4 913 besökare vecka 14. Ur hennes blogg valdes under januari 2020 sammanlagt 59 citat för analys (se Tabell 1). De kondenserade citaten gav upphov till ett antal koder, som i sin tur sammanfattades i kategorierna: hållbarhet, kostråd och näringslära (Tabell 6). Två loggor presenteras ovan då olika loggor används på facebook respektive blogg och hjälper till att belysa bilden av Malm.

Koderna och analysen i tabell 6 visar att Annika Malms grundtankar är att ge råd om hälsosamma recept och för en antiinflammatorisk kost. Hon värnar om klimatet. Hon ger näringsmässiga råd om maten, i relation till kroppens behov och hur maten är sammansatt. Hon ger även råd hur man kan öka kostens hållbarhet.

⁹ IBS är en förkortning på engelska och står för irritable bowel syndrome, ett samlingsnamn för obalans i mage/tarm som kan resultera i smärta, diarré, förstoppning och överdrivna gasbildningar (Gibson & Shepherd, 2010).

Tabell 6. Urklipp av analys från Annika Malms blogg "Clean Eating by Annika"

Kondenserade citat	Kod	Kategorier
Annika: Är inte vegan inte vegetarian men värnar för miljön och bryr mig om hälsa. Vill belysa det vi vet.	Hälsa och miljö	Hållbarhet
Människor är gjorda för att äta animaliskt protein. Men köttindustrin idag är uppåt väggarna	Kött	Hållbarhet Kostråd Näringslära
Blomkål, blomkålsris. Använder allt från blomkålen, stjälk, blast	Ätråd	Hållbarhet Kostråd Näringslära
Maghälsa. Stark o bra tarmflora viktigt för vårt immunförsvar	Tarmflora	Näringslära
Gurkmeja, kurkumin, ingefära omega 3 verkar antiinflammatoriskt, Reservatrol. Antiinflammatoriskt, positiva effekter mot Alzheimer, demens, LDL. Reglerar blodtryck och blodsocker	Antiinflammatoriskt	Näringslära Kostråd
D-vitamin. Inlagring, behov mm	D-vitamin	Näringslära Kostråd
Yaconsirap och björksocker istället för vanligt socker	Sötningemedel	Näringslära

4.4.1 Kost och hälsa enligt "Clean Eating by Annika"

Annika Malm nämner en hel del om antiinflammatorisk kost i sina inlägg och citatet under handlar om kurkumin som är det aktiva ämnet i gurkmeja.

Precis som kurkumin har ingefära flera antiinflammatoriska egenskaper. Bland annat så lindrar det muskelinflammation och kan användas som naturlig smärtlindring. Ingefära har även en blodsockersänkande effekt vilket även det bidrar till mindre inflammation. Ingefära dämpar även LDL, det så kallade onda kolesterolet.

Hon lyfter fördelar där kurkumin hjälper kroppen och ger smärtlindring på naturlig väg men lindrar även muskelinflammation. Ingefära nämns också som ett livsmedel som innehar antiinflammatoriska effekter. Hon skriver även att människan kan få effekter som sänkt blodsocker och minskat LDL¹⁰ (kolesterol) i blodet.

Annika Malm betonar att det finns olika ersättningsprodukter som kan väljas då vanligt socker utesluts.

Det söta i yaconsirap tas inte upp av tarmen utan passerar onedbryten. Därför påverkas inte blodsockret.

¹⁰ LDL är engelska och står för low density lipoprotein. Är en transportör av fett i blodet (Abrahamsson, 2013).

Yaconsirap lyfts som ett alternativ och ger enligt Malm ingen påverkan på blodsockret samt ger hon hälsofördelar kring människans tarmflora. Ett annat substitut som ges råd om är björksocker.

Björksocker är en form av sötning som inte påverkar blodsockret alls starkt.

Björksockret är ett sötningsmedel som enligt Malm endast ger en liten påverkan på blodsockret och lyfter det som ett bra alternativ.

Malm skriver även om problem i människans tarmar och att de kan läcka.

Har du hört talas om läckande tarm? Det är när tarmen är skadad och är tyvärr alltför vanligt idag. Vår livsstil med stress, maten vi äter, intoleranser med mera skadar våra tarmar. Läckande och skadad tarm kan bli ett allvarligt problem om det inte tas om hand. Läckande tarm kan kopplas till olika allergier, intoleranser och autoimmuna sjukdomar.

Det är enligt Malm vanligt att människan har läckande tarm, med grund i faktorer som stress och matintoleranser. Ohälsan kan kopplas samman med allergier och autoimmuna sjukdomar. Tarmen behöver läkas och kollagen lyfts fram som något fördelaktigt för just tarmen och Malm nämner att kollagen även kan hjälpa fler delar av människans kropp utöver tarmen.

Kollagen hjälper till att läka tarmen inifrån. Benbuljong burkar rekommenderas då det är rikt på just kollagen. Men jag tycker själv att ett tillskott av rent kollagen många gånger är smidigare att få till.

Malm betonar vikten av att ha en bra och stark tarmflora, för att en stark tarmfloran främjar människans immunförsvar. Utöver yaconsirapen som nämnts tidigare som mat åt bakterierna i tarmen, lyfts kollagen som en stärkande och läkande produkt för tarmen. Antingen i form av benbuljong, vilket är en naturlig form direkt ur maten. Eller kollagen som kosttillskott i pulverform. Smidigt att ta som tillskott. Malm uppskattar hållbarhetsfaktorn, att fler delar av djuren används och inte slängs. En annan produkt som hon värdesätter är tempeh, den är både bra för tarmen och Malm menar att den även har antiinflammatoriska egenskaper. Andra produkter med antiinflammatoriska egenskaper som förespråkas av Malm är kombucha, en probiotisk dryck samt näringsjäst som enligt Malm, är vegansk med fullvärdigt protein och bra naturliga B-vitaminer.

I ett av blogginläggen ges kostråd för att äta lagom mycket med hjälp av måttet "Mealsizer":

Mealsizer hjälper dig att uppskatta lagom portioner. Verktygen består av tre olika mått. Ett för protein, ett för kolhydrater och ett grönsaker. Genom att fylla måtten får du smidigt och enkelt i dig den näring och energi som du behöver utifrån dina mål, utan att varken behöva väga eller räkna på maten.

Malm menar att fördelar ges då människor med lätthet kan använda dessa mått för att få lagom mängd mat på sin tallrik och gör det smidigt att få i sig den näring som behövs. Vidare ger Malm rådet att vissa tillsatser ska undvikas för att främja hälsan.

Här är 5 tillsatser som jag själv försöker att hålla mig borta ifrån av just denna anledning:...Smakförstärkare – riktiga smaker tack...Karragenan – förtjockningsmedel som i studier har kopplats till inflammation
Mjölk- & skummjölkspulver – innehåller mycket AGE/ALE¹¹
Härdat fett – stor risk för transfett

¹¹AGE och ALE är förkortningar på engelska och står för advanced glycation- och advanced lipooxidation-endproducts vilket är oönskade ämnen som bildas vid upphettning (Livsmedelsverket, 2017).

Sötningemedel – inte farligt men väljer hellre naturlig sötma från frukt och bär

Fem tillsatser som på ett eller annat sätt inte ger människan hälsofördelar betonar Malm och skriver att maten som äts och som är så viktig för människans hälsa inte kan ersättas av något annat. Vidare fortsätter med Malm med tips för barnen och deras kosthållning. För att få barn att äta grönsaker:

Jag tycker också att soppor är ett tacksamt sätt att få i barnen lite mer rejält med grönsaker. Mina barn är vana vid soppa från förskola och skola, och tror det ser likadant ut på många håll. De är vana vid att äta soppa och just att göra soppa av grönsaker är ju ett enkelt sätt att ”gömma” dem.

Soppor är enligt Malm en tacksam maträtt för att få barn att äta grönsaker och menar på att barn generellt ofta lär sig att äta soppa i skolmiljön, vilket främjar soppätandet. Malm äter kött och menar att människan är skapt för att äta animaliskt protein men tycker dock att köttindustrin inte är vad den borde vara:

Jag är av den åsikten att vi människor är gjorda för att äta animaliskt protein. Samtidigt så anser jag att köttindustrin idag, är helt upp åt väggarna galen.

Med det sagt är hon en förespråkare för miljön och betonar att människans hälsa är viktig samt att vi bör välja mer klimatsmarta livsmedel som svensk havre och palsternacka samt ger kostråd om livsmedel som blomkål där hela grödan med blast kan ätas. Inlägget refererar i sammanhanget med kött, till Världsnaturfonden och Naturskyddsföreningen.

5. Diskussion

I diskussionskapitlet tas tre olika delar upp. Metoddiskussionen inleder. Resultatdiskussionen börjar med en granskning av likheter och skillnader i de fyra bloggarna, först vad gäller resultaten presenterade i koder och kategorier från analyserna. Därefter granskas bloggarna som kommunikationsprocess enligt Jarlbro (2010).

5.1 Metoddiskussion

Kvalitativa innehållsanalyser (Graneheim & Lundman, 2004; Graneheim, Lindgren & Lundman, 2017; Lundman & Hällgren-Graneheim, 2017) har varit en stor hjälp för att analysera och få fram resultat från insamlad empiri. Graneheim och Lundman (2004) påpekar att transparens är viktigt vid kvalitativa analyser och Graneheim, Lindgren och Lundman (2017) poängterar analysmetodens möjlighet att lyfta fram såväl explicit som latent information ur det empiriska materialet. Analysverktyget var användbart och hjälpte till att plocka fram samt belysa resultatet önskvärt och tydligt. Utöver författarens egen genomläsning flera gånger, har även tilldelad handledare läst igenom texten, för att öka trovärdigheten och ge tydlighet till arbetet i sig. Under studiens gång har idéer bollats med handledaren, som även har läst igenom alla citat. Alla steg i analysen gjordes för att öka studiens trovärdighet.

5.2 Likheter och skillnader mellan bloggarna

Bloggarna drivs av fyra olika profiler som har vissa likheter men samtidigt skiljer sig åt på flera sätt gällande deras hälsotänk och vad de förespråkar på sina bloggar. Analysen av bloggarna gav en bild av att samtliga bloggar innehåller kostråd, hälsoråd, och råd om hållbarhet (se Tabellerna 3–6). Kostråden innefattar råd om vad som är bra att äta och vad som bör undvikas. I avsnittet nedan granska några specifika livsmedel, nämligen kött, mejeriprodukter, fetter och socker samt

tillsatser i livsmedel. Även lågkolhydratkoster, antiinflammatoriska dieter och dieten Paleo granskas. En av bloggarna särskiljer sig från de andra med flera råd och det är Martina Johanssons blogg. Det har resulterat i mer diskussion kring henne nedan för att belysa hennes råd.

5.2.1 Enskilda livsmedel

Martina Johansson nämner att fetare mejeriprodukter är att föredra, medan de andra mejeriprodukterna med mer proteiner och kolhydrater kan skippas, även djurfett förespråkas. NNR, Nordiska Näringsrekommendationer (2014) menar att mejeriprodukter med högt fettinnehåll ska minskas på grund av det mättade fett. Medan råd om att äta mycket fett får lite medhåll, utöver det mättade fett. En jämförelse mellan NNR från 2004 och 2017 visar att råden kring fett ändrats. Rådet kring dagligt intag har ökat då mindre mängd fett inte gav mer hälsa. Litteraturoversikten från SBU (2013) visar att den effektivaste kosten för viktning är strikt lågkolhydrat, räknat på sex månader. Översikten visar heller ingen koppling mellan hjärt-kärlsjukdom och val av fetter. Mättat fett kan vara neutralt för hälsan. Utöver Johanssons råd vill resterande bloggförfattare att intaget av mejeriprodukter överlag ska minskas eller helt undvikas och nämner bara att fettkällorna ska vara av god kvalitet. NNR (2014) menar att mejeriprodukter är en bra källa för mineraler som kalcium, men även en god proteinkälla och att magrare varianter ska väljas. Överlag ska det mättade fett som äts vara begränsat enligt NNR (2014) som menar att de kan påverka hälsan negativt. Råden ses som goda och i enlighet med riktlinjer.

Alla bloggförfattarna betonar att förtäring av vegetabilier är en del av en hälsosam kosthållning fast råden varierar författarna emellan. Det kan var att endast ge råd om ovanjordsgrönsaker till att äta svenskt och närodlat. Mer specifika råd framgår ej. NNR (2014) ger rådet minst 500g/dag av grönt och frukt för att främja hälsan. Råden i bloggarna är goda och väl förankrade.

Animaliskt protein/rent kött/REAL FOOD tas upp av Martina Johansson, Cecilia Folkesson och Annika Malm. De menar att vid val av kött ska ett svenskt, närodlat, naturbetat och ekologiskt väljas. Livsmedelsverket (2015) menar att charkprodukter, som är en förädlad köttprodukt, ger ohälsa och ska ätas med måttlighet, då intag av processat kött ökar risken för tarmcancer (NNR, 2014). Rent kött kan delvis ses som ett klokt råd då charkprodukter ska undvikas men går isär med Livsmedelsverkets råd om att minska på rött kött. Kött överlag ska minskas men det handlar inte bara om människans hälsa utan även om jordens hälsa.

socker nämns av Annika Malm och Cecilia Folkesson som något människan ska minska på för att förbättra hälsan. De ger tips om olika sötningsmedel. Martina Johansson är den enda, som i större utsträckning, förespråkar att sockret helt ska undvikas. Livsmedelsverket (2015) framhäver att sötningsmedel kan vara ett passande substitut då de innehåller mindre energi och minskar risken för att skada tänderna. De har även testats i EU för människans säkerhet och ses som säkra produkter att förtära, men vissa kan vara skadliga för hälsan. Det vanliga sockret (sackaros) innehåller en glukos och en fruktosmolekyl. Eftersom sockret inte innehåller några vitaminer, mineraler eller fiber är det ett onödigt och onyttigt livsmedel som påverkar hälsan negativt (NNR, 2014).

Bloggarna av Martina Johansson, Cecilia Folkesson och Annika Malm anser att vi ska undvika eller minska på tillsatser i maten och andra produkter för kroppen, då det kan bli ohälsosamt. Tillsatser som emulgeringsmedel eller sötning i livsmedel kan enligt Livsmedelsverket (2018) ge en negativ påverkan av tarmfloras sammansättning, som kan resultera i en låggradig inflammation i tarmarna. Livsmedelsverket (2015) menar att tillsatser som används vid framställning av vegetabilisk olja inte ger någon risk för hälsan. Råden som ges är relevanta.

5.2.2 Olika kosthållningar

Martina Johansson förespråkar en ketogen kost där inga eller ytterst lite kolhydrater intas, en kosthållning som platsar inom LCHF¹²-kosthållningen. LCHF innebär en hög andel fett och lågt kolhydratinnehåll (Abrahamsson, 2013). Enligt SBU (2013) kan kosten vara effektiv vid viktminskning för de med övervikt/fetma. Johansson menar att diabetiker kan minska sin medicin med kosten. En måttlig lågkolhydratkost kan enligt SBU (2010b) förbättra en typ-två diabetikers långtidsblodsocker samt minska på vikten. SBU (2018) ger råd att följa en ketogen kost för barn och ungdomar med epilepsi. De som inte kan få hjälp på annat sätt, kan få en minskning av epilepsianfall med kosten. Cecilia Folkesson nämner LCHF (där lite kolhydrater tolereras) som en diet hon delvis följer. Att minska på blodsockerhöjande mat kan hjälpa flera olika sjukdomsgrupper och ses som ett gott råd.

Martina Johansson ger hälsopåståenden om fibrer och tarmarna, bland annat att en god tarmflora kan fås både med och utan kostfiber och att ett reducerat kostfiberintag kan minska förstoppning. Hon skriver att en god tarmflora kan fås både med kostfiber och utan, där hon refererar till sina egna tester. Hennes påstående stämmer delvis överens med Abrahamsson (2013) som menar att 3 gram kostfiber/MJ kan öka mängden bakterier i tarmen och främja hälsan, fast bulkande kostfiber kan vara tufft för magen. Livsmedelsverket (2018) menar att ett minskande av FODMAP¹³ kan minska mage/tarm - relaterade problem men att både artrikedom samt antal bakterier i tarmen minskar, vilket ses som hälsosamt. Sjukdomar som diabetes Typ-2 och risken för tarmcancer kan minskas med hjälp av kostfiber, likaså toaproblem som förstoppning (NNR, 2014). Annika Malm och Cecilia Folkesson förespråkar kostfiber och att de är bra för en god maghälsa. Råden ses som relevanta råd för befolkningen.

Cecilia Folkesson är den enda som nämner Paleo (kallas även i dagligt tal för stenålderskost), en kosthållning som enligt Abrahamsson (2013) innebär ett uteslutande av salt, alla spannmål, mejeriprodukter, socker samt industrifetter. Fokus ligger på ägg, fisk, nötter, rotfrukter, bär, frukter, samt kött som med fördel bör komma från vilt. Forskning visar att en paleolitisk kost kan minska risken för dagens välfärdssjukdomar (Abrahamsson, 2013).

Annika Malm belyser inflammation i kroppen som ohälsa och att människan kan få en läckande tarm. Med hjälp av kollagen kan man läka tarmen skriver Malm. Martina Johansson menar att mycket av den inflammation man får i kroppen beror på blodsockerhöjande mat. Abrahamsson (2013) menar att de med diabetes kan få en fördel med att kontrollera sitt blodsocker genom att äta kolhydrater med ett lågt GI (glykemiskt index: hur stor inverkan maten har på blodsocker). En kost med lågt GI kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom, vilket stämmer överens med Johanssons tankar om mat som påverkar blodsockret för mycket och kan ge skada på artärerna.

Folkesson tillsammans med Lindkvist nämner vegankost som en del av ett hälsosamt leverne men inte att människan enbart ska följa den. Det kan kopplas samman med Abrahamsson (2013) som delger att människan kan hamn i en riskgrupp då kosten helt undviker protein från animalier. Olika brister hänger samman med kosten och de som äter en vegankost bör ta tillskott som vitamin-B12 och D-vitamin. För att få en god hälsa bör man ha kunskaper för att få i sig av alla aminosyror men även andra viktiga livsmedel.

¹² LCHF är på engelska och betyder Low carb, high fat (Abrahamsson, 2013).

¹³ FODMAP är engelska och står för Fermentable oligo - di - monosaccharides and polyols, fiber som inte bryts ner i tunntarmen utan går ner mer eller mindre oförändrade till tjocktarmen där bakterierna bryter ner fibrerna (Livsmedelsverket, 2018).

5.2.3 Andra hälsoråd

Martina Johansson är ensam att nämna utseende och kroppssammansättning, kopplat till sociala koder. Hon menar att människan ska tänka mer på sig själv för ökad hälsa, psykiskt som fysiskt. SBU (2013) lyfter fram problematik med övervikt/fetma kopplat till psykosociala faktorer och Johanssons råd kan ses som ett bra sådant.

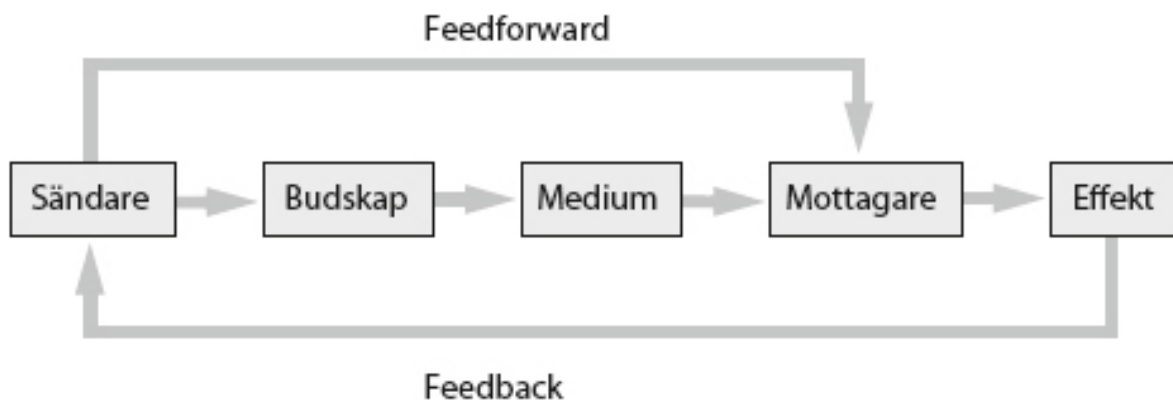
Martina Johansson förespråkar att lyfta tungt för att bygga muskler men samtidigt för att skapa balans i kroppen och få främjande fördelar långsiktigt. Fysisk aktivitet ger en hälsosam livsstil enligt NNR (2014) tillsammans med en god kosthållning, kan hjälpa för att bibehålla en vikt som anses god. För att tydligare specificera vad Johansson menar med att lyfta tungt: för att nå positiva effekter på en högre nivå ska människan utföra högintensiv fysisk aktivitet 150 minuter per vecka. Råden ses som goda.

Annika Malm och Cecilia Folkesson delar åsikt att det är viktigt att maten i hushållet är passande för hela familjen, men med betoning på barnen. Det är extra viktigt att barn får i sig den näring de behöver när de växer enligt NNR (2014) som även Annika Malm refererar till i sin blogg.

Martina Johansson, Cecilia Folkesson och Fanny Lindkvist betonar vikten av en god sömn samt ger råd för att kunna få en givande sovtid. SBU (2010a) ger likartade råd med egenvård som att förbättra miljön i sovrummet, regelbunden dygnsrytm samt mat och dryck som kan påverka sömnkvaliteten.

5.3 Från sändare till mottagare

Här används bilden av kommunikationsprocessen, tidigare presenterad i bakgrundskapitlet som Figur 1, nu här som Figur 8 (Jarlbros, 2010) för att granska de delar av kommunikationen som analysen av bloggarna inneburit.



Figur 8. Kommunikationsprocess av Jarlbros (2010)

5.3.1 Från sändare till budskap

Bloggförfattarna vill med hjälp av sina bloggar nå ut till sin publik med sina budskap. De har stort intresse för kosten och kostfrågor samt en vilja och önskan att hjälpa människor i hälsofrågor med hjälp av sina bloggar. Deras utbildning varierar från licensierad kostrådgivare och kommunikatör till att ha master i biofysik och medicinsk bioteknik. Ett par av dem har skrivit böcker och föreläser inom hälsa. Personliga upplevelser och egna erfarenheter har lagt grund för att vilja föra ut sina budskap. Det kan vara ketogen kost för mental skärpa, en tillsatsfri kost, paleo/LCHF för en lugn mage eller att ha haft en viktresa bakom sig för att sedan veta vad som bör ätas för en god hälsa. I relation till miljö/klimat/resurshushållning håller sig deras råd generellt bra till då de förespråkar att ta hand om maten som äts samt att äta fler delar av

maten istället för att det slängs. Ekologiskt och närodlat förespråkas, vilket är bra för människans och jordens miljö. I förhållande till NNR (2014) och andra rekommendationer samt forskning kring kost och hälsa, stämmer deras budskap ganska väl och kan rimligen ses som kloka råd.

Samtliga blogg författare anser att man bör undvika tillsatser i kosten. Det framgår tydligt i Johanssons, Folkessons och Malms bloggar. Även om det inte finns med i blogginläggen förespråkar även Fanny Lindkvist för ett undvikande av tillsatser. Detta för att hon, som tidigare nämnts, skrivit en bok tillsammans med Martina Johansson (Johansson & Lindkvist, 2018). I inledningen nämns att båda författarna förespråkar ett uteslutande av tillsatser.

Fanny Lindkvist får betalt för sitt inlägg om tyngdtäcke, vilket kan skapa en osäkerhet kring vad hon grundar inlägget på, då sponsring kan påverka en att lägga upp just ett sådant inlägg med det sponsrade föremålet. Detta stämmer in på fler av blogg författarna och sponsring varierar i inläggen.

Det går inte att utröna hur mycket blogg författarna har det som Jarlbro (2010) kallar feedforward kring mottagarna, alltså hur mycket info de samlat på sig för att veta vad mottagarna vill läsa om. Samtidigt finns det ett uppenbart intresse kring vad de skriver. De har många läsare, och många är återkommande. Blogg författarna vill även ha någon form av respons, tvåvägskommunikation enligt Jarlbro (2010). Tvåvägskommunikationen blir en sporre för blogg författarna att faktiskt vilja skriva på sina bloggar; det vill en ömsesidig kommunikation sändare och mottagare emellan.

Resultatet visar att bloggarna är utformade på det sätt som blogg författarna uppfattar hälsa och kost som verktyg för att få en hälsosam kropp och ett välmående liv. För att uppnå en god hälsa krävs ett egenansvar och att blicka inåt, istället för att bli bländad av sociala normer och koder i samhället. Dessa kan många gånger göra mer skada än nytta. För att förankra de påstående som lyfts i bloggarna, tar blogg författarna upp erfarenheter ur sitt eget liv.

5.3.2 Mottagarna

Den insamlade vetskapen om mottagarna, eller läsarna, är att majoriteten är kvinnor mellan 18 och 55 år, vilket kan kopplas samman med statistik från Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018 (2019) om vem som oftast besöker valda bloggar. Utifrån dessa fyra bloggar och vad de står för finns troligen ett liknande intresse hos blogg användarna för den personliga hälsan. Bland annat vad gäller förändringar av intag kring kolhydraters mängd och gluteninnehåll. Även mejeriprodukter undviks till viss del. Problemen som finns hos mottagarna är övervikt/fetma, hjärt - kärlsjukdom, olika cancerformer och diabetes. En ökande ohälsa noteras hos kvinnorna enligt Folkhälsomyndigheten (2019). De gånger mottagarna kommunicerar med blogg författarna i kommentarsfältet, får de vad Jarlbro (2010) kallar interpersonell kommunikation, en hjälp att göra förändringar i sitt liv. Det är alltså positivt när mottagarna skriver i kommentarsfältet och får svar där. Detta varierar mellan bloggarna och inläggen. Utifrån detta examensarbete är informationen om mottagarna bristfällig.

5.3.3 Effekt

Det fanns en vilja från blogg författarna att öka läsarens kunskap om kost och hälsa, gärna med inslag av näringslära för att skapa en djupare förståelse och för att främja en förändring hos just läsarna. Hur stort genomslag dessa bloggar har haft hos läsarna går inte att utläsa ur detta examensarbete, men en möjlig effekt av deras budskap är att antalet läsare över tid tyder på ett intresse att lära sig och få tips kring kost och hälsa. När läsarna väl har hittat och tagit till sig informationen från bloggarna samt implementerat den, så kallade ehälsolitteracitet, är det bara de själva som vet hur det gick. Det finns samtidigt belägg för bloggarna som ett behov i samhället

och att de kan hjälpa (Prestin et al., 2015). Ohälsa råder i Sverige både fysiskt som psysiskt (Folkhälsomyndigheten, 2019) men hur mycket bloggarnas råd hjälper, går inte att säga.

5.4 Slutsatser och implikationer

Bloggförfattarna är relativt nya som medverkande att lära ut med sin erfarenhet och kompetens för samhället och ur examensarbetets data visas en relativt god samstämmighet i deras budskap kring kost och hälsa, jämfört med riktlinjer som till exempel NNR (2014) och SBU (2010a; 2010b; 2013; 2018) ger. Något som bara togs upp i en av bloggarna var problem kring psykisk ohälsa som ses som ett växande problem i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2019). Samtidigt kan råden som ges på bloggar variera i vetenskaplig grund och bloggar kan ge både fördelar som nackdelar beroende vilken kunskap som ligger bakom råden och läsarna bör vara källkritiska och använda sig av ehälsolitteracitet (Norman & Skinner, 2006). Bloggen kan fungera som ett stöd för hälsan, sett ur ett socialt perspektiv för de sökande läsarna (Prestin et al., 2015). Det framgår av bloggarna att besökarna är kvinnor innan pensionsålder och dessa är samtidigt de flitigaste blogg användarna, vilket är ett problem då hälsopromotionen inte är jämt fördelat mellan könen. Inte heller nås de äldre av budskapen. En närmare titt på de böcker som bloggförfattarna skrivit visar att det finns mer som författarna förespråkar än det som visade sig i de analyserade blogginläggen. Det krävs vidare forskning kring populära hälsobloggar för att dra mer grundade slutsatser samt för att ta reda vad de grupper som behöver hjälp och lider av ohälsa vill få råd och tips om och på vilket sätt, även samla in statistik som visar att hjälp fås genom bloggar. För framtiden och det kommande yrket är den nya kunskapen som studien gett ytterst givande och hjälper till att ge god beredskap inför kommande kost- och hälsorådsgivningar. Viktigt är att påminna om att läsare behöver vara källkritiska. Det är något som kan komma upp under rådsgivningar och som jag behöver vara beredd på för att agera neutralt med önskan att främja klienternas egenmakt och i slutändan nå resultat hos klienterna.

6. Referenser

Abrahamsson, L. (red.) (2013). *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition*. (6., utök. och uppdaterade uppl.) Stockholm: Liber.

Bloggportalen. (u.å.). Hämtad den 2020-05-22 från <https://www.bloggportalen.se/BlogPortal/view/Home>

Blood, R. (2002). *The weblog handbook: Practical advice on creating and maintaining your blog*. Cambridge, MA: Perseus Pub.

Capurro, D., Cole, K., Echavarria, M., Joe, J., Neogi, T., & Turner, A. (2014). The Use of Social Networking Sites for Public Health Practice and Research: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(3), E79.

Carls-Berg. (u.å.). *Bjäst*. Hämtad 2020-05-11 från <https://carls-bergh.se/produkter/bjast/>

Clark, D., Nagler, H. R., & Niederdeppe, J. (2019). Confusion and nutritional backlash from news media exposure to contradictory information about carbohydrates and dietary fats. *Public Health Nutrition*, 22(18), 3336-3348. doi: <https://doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1017/S1368980019002866>

Dimbleby, R., & Burton, G. (1999). *Kommunikation är mer än ord*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Dimbleby, R., & Burton, G. (2007). *More than words [Elektronisk resurs] an introduction to communication*. (4. ed.) London: Routledge.

Eysenbach, G., Lynch, M., Walters, B., Bissonnette-Maheux, V., Provencher, V., Lapointe, A., . . . Desroches, S. (2015). Exploring Women's Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs: A Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4), E87.

Eysenbach, S., Strelakova, Y., Redondo, M., Caplette, M., Provencher, V., Bissonnette-Maheux, V., . . . Desroches, S. E. (2017). Increasing Fruit and Vegetable Consumption Through a Healthy Eating Blog: A Feasibility Study. *JMIR Research Protocols* 2017, 6(4), E59

Folkesson, C. (2015). *Har du bajsat fel hela tiden*. Hämtad 2020-05-11 från <https://ceciliafolkesson.se/2015/10/05/har-du-bajsat-fel-hela-tiden/>

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Hälsokommunikation i det nya medielandskapet*. Hämtad 2020-04-09 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/halsokommunikation-i-det-nya-medielandskapet/>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Fysisk aktivitet – rekommendationer*. Hämtad 2020-04-03 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

Folkhälsomyndigheten. (2020a). *COVID-19*. Hämtad 2020-04-01 från <https://experience.arcgis.com/experience/09f821667ce64bf7be6f9f87457ed9aa>

Folkhälsomyndigheten. (2020b). *Mat - rekommendationer*. Hämtad 2020-04-03 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/mat--rekommendationer/>

Gibson, P., & Shepherd, S. (2010). Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 25(2), 252-258.

Graneheim, U., Lindgren, B., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29.

Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112.

Hawks, S., Madanat, H., & Christley, H. (2008). Behavioral and Biological Associations of Dietary Restraint: A Review of the Literature. *Ecology of Food and Nutrition*, 47(5), 415–449. 449, DOI: [10.1080/03670240701821444](https://doi.org/10.1080/03670240701821444).

Hirdman, A., & Kleberg, M. (red.) (2015). *Mediers känsla för kön: feministisk medieforskning*. Göteborg: Nordicom.

Holmberg, C. (2015). Politicization of the low-carb high-fat diet in Sweden, promoted on social media by non-conventional experts. *International Journal of E-Politics*, 6(3), 27-42. doi: 10.4018/ijep.2015070103

Holmberg, C. (2018). *Food, Body Weight, and Health among Adolescents in the Digital Age: An Explorative Study from a Health Promotion Perspective*. Institutionen för kost- och idrottsvetenskap. Göteborgs universitet. Hämtad 2020-05-24 från <http://gupea.ub.su.se>.

Holmberg, C. E., Berg, C., Lissner, L., Dahlgren, J., & Chaplin, J. (2019). Health literacy in a complex digital media landscape: Pediatric obesity patients' experiences with online weight, food, and health information. *Health Informatics Journal*, 25(4), 1343-1357

Lundman, B. & Hällgren-Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I Höglund-Nielsen, B., & Granskär, M. (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Internetstiftelsen. (2019). *Svenskarna och internet 2019. En årlig studie av svenska folkets internetvanor*. IIS, Internetstiftelsen i Sverige. Hämtad 2020-05-15 från <https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2019/10/svenskarna-och-internet-2019-a4.pdf>

Jarlbro, G. (2009). *Internet som arena för hälsoförebyggande arbete*. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet.

Jarlbro, G. (2010). *Hälsokommunikation: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur AB.

Jenkins, H., Ford, S., & Green, G. (2013). *Spreadable media: Creating value and meaning in a networked culture*. New York, NY: NYU Press.

- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Korp, P. (2016). *Vad är hälsopromotion?*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Kozinets, R. (2011). *Netnografi: etnografiska undersökningar på nätet*. Malmö: Studentlitteratur.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Li, J., Theng, Y.-L., & Foo, S. (2016). Predictors of online health information seeking behavior: Changes between 2002 and 2012. *Health Informatics Journal*, 22(4), 804–814.
<https://doi.org/10.1177/1460458215595851>.
- Livsmedelsverket. (2015). *Hitta ditt sätt, att äta grönnare, lagom mycket och röra på dig*. Hämtad 2020-04-06, från
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2015/rapp-5-hanteringsrapport-slutversion.pdf?_t_id=TAE8ASVKgxWkkyvgFGb2Dw%3d%3d&_t_uuid=paxj3i-YQp-j4HHXm52fmw&_t_q=r%3a5d+om+bra+matvanor&_t_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b%2candquerymatch&_t_hit.id=Livs_Common_Model_MediaTypes_DocumentFile/2521fb4f-f375-4a10-9a5d-3f8560cac587&_t_hit.pos=10
- Livsmedelsverket. (2017). *Akrylamid och andra värmeinducerade ämnen i livsmedel*. Hämtad den 2020-06-16 från
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2017/kunskapsöversikt-akrylamid-och-andra-varmeinducerade-amnen-livsmedelsverkets-rapport-nr-11-2017-del-2.pdf>
- Livsmedelsverket. (2018). *Risk- och nyttoprofil. Interaktioner mellan maten och tarmfloran – en övergripande sammanställning av kunskapsläget*. Hämtad 2020-05-18 från
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/mikrobiomet_risk-och-nyttoprofil-livsmedelsverket-rapportserie-nr-11-2018.pdf
- Lassfolk, C. & Lundkvist, F. (Producenter). (u.å.). *Fannyochila* [Podcast]. Tillgänglig:
<https://fannyochila.com/podd/>
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of medical Internet research*, 15(4), e85.
<https://doi.org/10.2196/jmir.1933>
- Nationalencyklopedin. (u.å.). *URL*. Hämtad 2020-05-14 från
<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/webbadress>

- NNR. Nordic Nutrition Recommendations 2012 [Elektronisk resurs]. (2014). *Nordiska ministerrådet*. Hämtad 2020-04-06 från <http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A704251&dsid=-3016>
- Nordicom-Sveriges mediebarometer 2018. (2019). *De första resultaten från Nordicom-Sveriges Mediebarometer 2018*. Hämtad 2020-04-30 från <https://www.nordicom.gu.se/sv/mediebarometern-2019/rapporter-och-presentationer>
- Norman, C., & Skinner, H. (2006). EHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research*, 8(2), Np.
- Olafsdottir, S. (2014). *Television and Food in the Lives of Young Children, 2014*. Institutionen för kost- och idrottsvetenskap. Göteborgs universitet. Hämtad 2020-05-24 från <http://gupea.ub.su.se>
- Prestin, A., Vieux, S., & Chou, W. (2015). Is Online Health Activity Alive and Well or Flatlining? Findings From 10 Years of the Health Information National Trends Survey. *Journal of Health Communication*, 20(7), 790-798
- SBU. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2010a). *Behandling av sömnbesvär hos vuxna*. Hämtad 2020-05-18 från https://www.sbu.se/contentassets/ffa024035dbd440ea1c9c71fff1748ec/behandling_somnbesvar_vuxna_fulltext.pdf
- SBU. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2010b). *Mat vid diabetes*. Hämtad 2020-05-18 från https://www.sbu.se/contentassets/923855c431bc4f668746920cfb49d590/mat_vid_diabetes_fulltext.pdf
- SBU. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2013). *Mat vid fetma*. Hämtad 2020-05-18 från https://www.sbu.se/contentassets/d817cdf17237414ebcf943182f2d1e4a/mat_vid_fetma_218-2013.pdf
- SBU. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2018) *Diagnos och behandling av epilepsi*. Hämtad 2020-05-18 från https://www.sbu.se/contentassets/fbdd3dd5237148c988ce02cd2907306d/diagnos-och-behandling-av-epilepsi_281.pdf
- Schmidt, J. (2007). Blogging practices: An analytical framework. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1409-1427.
- SCMP. (2020) *Coronavirus-china's-first-confirmed-covid-19-case-traced-back*. Hämtad 2020-04-27 från <https://www.scmp.com/news/china/society/article/3074991/coronavirus-chinas-first-confirmed-covid-19-case-traced-back>
- Simunaniemi, A. M., Sandberg, H., Andersson, A., & Nydahl, M. (2011). Laypeople blog about fruit and vegetables for self-expression and dietary influence. *Health Communication*, 26(7), 621-630. doi: 10.1080/10410236.2011.561520

Strömbäck, J. (2014). *Makt, medier och samhälle: en introduktion till politisk kommunikation*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Winroth, J., & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

WHO. World Health Organisation. (1948) . *Official records of the World Health Organization. No. 2*. Geneva: who, 1948 Hämtad den 2020-04-06 från <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

WHO. World Health Organisation. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, Canada, 17–21 November 1986*. Hämtad 2020-04-06 från <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

World Health Organization. (2020). *Coronavirus (COVID-19)*. Hämtad 2020-04-21 från <https://who.sprinklr.com/>

Zytomierska, K. (2020). *Clean Eating*. Hämtad 2020-05-18 från <https://kzcleaneating.se>

7. Böcker skrivna av bloggförfattarna

Johansson, M. (2013). *Fettfrälst!: snygg, stark & frisk på högfettkost*. Ramlösa: Pickabook.

Johansson, M. (2014). *Hormonbibeln: hormonoptimering för den moderna människan*. Sundbyberg: Pagina.

Johansson, M. (2015). *Beroendehjärnan: mekanismerna bakom socker- och matberoende*. Sundbyberg: Pagina.

Johansson, M. (2015). *Magstarkt!: en bok om tarmfloran och magens nervsystem*. Sundbyberg: Pagina.

Johansson, M. (2016). *Hormonsmart mat & effektiv träning: maximera din förbränning - muskelmassa - kondition - styrka*. (1. uppl.) Stockholm: Pagina.

Johansson, M. (2017). *Hormonbibeln 2.0: för kvinnor genom hela livet*. Stockholm: Pagina.

Johansson, M. (2019). *Keto: den kompletta boken om ketogen kost*. Västra Frölunda: Tukan förlag.

Johansson, M. & Lindkvist, F. (2018). *Giftfri: ett rent liv utan tillsatser*. Stockholm: bokförlaget forum.

Johansson, M. & Sundberg, R. (2018). *Inflammation: roten till sjukdom och vad du själv kan göra för att läka*. [Stockholm]: Bladh by Bladh.

Johansson, M. & Sundberg, R. (2019). *Dämpa inflammation*. [Stockholm]: Bladh by Bladh.

Lindkvist, F. (2017). *Det stora matäventyret: att lyckas med barnen i köket*. Stockholm: Pagina.

8. Bilagor

Bilaga 1. Nyckelord från citat och annat

Nyckelord	Martina J	Cecilia F	Fanny L	Annika M
Från citat	Diabetes Egna hälsan Ketogen kost /"REAL FOOD/riktig mat Mental skärpa Smarta kolhydrater Sömn/Sovråd Utseende	LCHF-Paleo recept Mage/tarm Matsvinn Näringsjäst Sjukdomstider Sockerersättning Sockerug Tillsatser Toabesök	Mat och hållbarhet Näringsjäst Sovrutiner Tvål Tyngdtäcke Weck jars/ Plastbanta	Animaliskt protein Inflammation Kollagen Läckande tarm Mat åt barnen Mealsizer Sötningsmedel Tillsatser
Annat	Bygga muskler Egen utveckling Fett för tarmen Fiber från ovanjordsgrönsaker för tarmen Lyfta tungt Riktig mat Socker Vegankost	Bra kött Bra ägg LCHF Matsvinn Mellanmål Näringsjäst Oönskade tillsatser Paleo Socker Sömnråd Sötningsmedel Toaråd Yaconsirap	Förvaring av mat Hållbarhet/klimat Kroppsvårdsråd Näringsjäst Plastbanta Sovråd Toaråd	Antiinflammatoriska livsmedel eller produkter Barn och grönsaker Näringsjäst Tarmfloran Tillskott, d-vitamin och kollagen Tänka till om klimatet, vara smart. Välj kött för miljön och hälsan Undvik eller byt ut socker Yaconsirap

Bilaga 2. Utklipp av analys ur excelark

ketogen kost är ingen religion eller något du måste följa slaviskt	Ketogen kost kan varieras och cyklas.	Ketogen kost bra för vissa	Kostråd
testa andra saker om det du gör inte fungerar för dig. Testa mer protein, mindre protein, mer fett, mindre fett, mer grönsaker, mindre grönsaker.	Testa mer eller mindre protein, fett och grönsaker.	Ätråd	Kostråd
Se till att vara systematisk i ditt testande så att du vet vilken sak som ger vilket resultat	Var systematisk för att se vilket som ger resultat.	Ätråd	Hälsoråd Näringslära
Vissa vill vara i superhög ketos, andra vill inte vara det, vissa vill fasta, andra inte. Dokumentera objektiva och subjektiva effekter och lär känna din kropp väl	Vissa vill vara i superhög ketos, andra fasta. Dokumentera effekter och lär känna din kropp.	Ketogen kost	Kostråd Näringslära
alla har celluliter, det är helt normalt och inget som måste bort till varje pris.	Normalt med celluliter.	Sociala normer	Hälsoråd
Bukfett är ofta en följd av stress (koffein, sömnbrist, mental stress) och för mycket insulin och/eller för lågt östrogen (hos kvinnor).	Bukfett är ofta en följd av stress, insulin och/eller för lågt östrogen.	Stress	Hälsoråd Kostråd
(Viktminskning)- nu snackar vi förstås REAL FOOD! Jag känner mig som en repig skiva men så fort man tar bort pulver (inkl proteinpulver), bars, fejk food (propud, proteinglass, "nyttig" färdigmat) och de flesta kolhydrater (inkl knäckebröd, finn crisp, rågpasta, svart ris, råris, bulgur, quinoa, nötter, frön osv) händer det grejer!	REAL FOOD! Ta bort, pulver, bars, fejkfood, färdigmat och de flesta kolhydrater händer det grejer.	Riktig mat	Kostråd Näringslära