



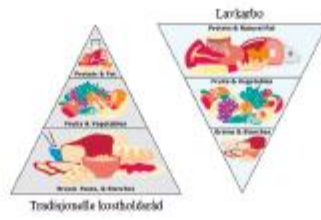
«Livet på lavkarbo»

**NTNU**  
Høgskolen i  
Norges teknisk-naturvitenskapelige  
universitet  
Fakultet for samfunnsvitenskap og  
teknologiløsning  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Björg Elise Westeng Alstad

## «Livet på lavkarbo»

En kvalitativ analyse av menneskers forhold til  
motstridende kostholdsfilosofer



Masteroppgave i sosiologi

Trondheim, 2013

«det er ikkje sånn at e går offentlig å seie *e spis lavkarbo*, men e seie at e spise sånn som e spis, fordi e trives med det. - og det er rein mat, og det er ikkje ferdigprodukter, det er ikkje pasta, og det er ikkje ris og e spise helst ikke potet og minimalt med frukt. Og det synes folk er helt sjokkerende, av og til, *he? spise du ikke potet?* - Assa e forklare det så godt som mulig koffer e spise det og ka e spise. Sånn at de ikke får inntrykk av at du spise bare bacon og fløte sånn som mange tror når du sier at du spise lavkarbo. Så e prøve å forklare litt, hvis de har interessen for det. Om e vet at det her er folk som ikkje har interesse for kosthold så gidde ikke e å utbrodere d. Da avslutte e heller den diskusjonen så fort som mulig.» - Grete



# Forord

Å skrive masteroppgave har til tider vært altopplukende, og prosessen har vært lang, lærerik og spennende. Jeg har lært mye, og fått mange gode innspill. Denne oppgaven er på ingen måte bare min, det er mange som skal takkes.

Først og fremst en takk til Arve Hjelseth som har vært min veileder og hjulpet meg med å strukturere teksten, organisere arbeidet, og kommet med raske og gode tilbakemeldinger. Jeg vil også takke informantene mine, uten dere hadde denne oppgaven vært umulig.

En takk rettes også til Marlene P. Lie, Natalia M. Iversen, Lenabeatrice.net og @MariaYawa (Twitter) for hjelp til å rekruttere informanter. Jeg vil også takke alle jeg har vært på lesesal med, spesielt Cathrin, Runar og Janita for oppmuntrende ord, og gode faglige diskusjoner.

En spesiell takk går til mamma for gode innspill, lange telefonsamtaler og korrekturlesning. Sist, men ikke minst, så fortjener Hege M. Hval, Dag Håkon Haneberg, Siv Lena Mjønes og Ine Bratsvedal en stor takk for gjennomlesning og gode innspill i innspurten.



---

Bjørg Elise Westeng Alstad

Trondheim, Oktober 2013



# Sammendrag

Denne studien tar for seg hvordan mennesker som spiser lavkarbo forholder seg til dietten sin. Lavkarbo er en diett med mindre karbohydrater, og mer fett, enn hva tradisjonelle kostråd, som statens kostholdsråd, anbefaler. Prosjektet er en kvalitativ analyse basert på dybdeintervjuer med 13 personer som spiser lavkarbo. Temaet belyses ved hjelp av teorier om kosthold, kropp, normalitet, eksperter og krysspress, samt en redegjørelse av konteksten informantene befant seg i da forskningen ble gjennomført.

Hensikten er å belyse hvordan lavkarbospisende forholder seg til motstridende informasjon om kosthold og hvordan det å spise lavkarbo påvirker det sosiale samspillet i måltidssituasjoner. Studien er redegjør for ulike aspekter vedrørende det å spise lavkarbo.

Studien oppsummerer med tre funn; *Informantene har endret sitt forhold til lavkarbo, og statens ernæringsråd, etter de begynte å spise lavkarbo; Lavkarbospisende legger strategier i måltidssammenhenger, for å ikke bli stigmatisert i møtet med «ikke lavkarbospisende»; Bevissthetsnivået rundt kosthold er med på å påvirke hvordan informantene forholder seg til lavkarbo.*

Denne studien bidrar til å forstå hvordan en gruppe mennesker forholder seg til ekspertkunnskaper, og hvordan det er ett press til å få bedre helse og utseende, samtidig som man kan bli stigmatisert for å velge å spise annerledes enn hva som blir oppfattet som «normalt».



# Innholdsfortegnelse

<b>Forord.....</b>	<b>iii</b>
<b>Sammendrag.....</b>	<b>v</b>
<b>Kapittel 1 Innledning .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Aktualisering .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Hensikt og problemstillinger .....</b>	<b>2</b>
1.1.1 Forskningens relevans.....	3
<b>1.3 Oppgavens oppbygning.....</b>	<b>4</b>
<b>Kapittel 2 Metodiske refleksjoner .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Forskningsmetoden .....</b>	<b>8</b>
2.1.2 Kvalitative semistrukturerte dybdeintervjuer .....	8
<b>2.2 Forberedelser før intervjuene .....</b>	<b>9</b>
2.2.1 Rekruttering av informanter .....	9



2.2.2 Hvem jeg ønsket å snakke med .....	10
2.2.3 Utvalget, slik det ble .....	12
2.2.4 Refleksjon over utvalget .....	14
2.2.5 Intervjuguiden.....	15
<b>2.3 Intervjuene.....</b>	<b>16</b>
2.3.1 Etske hensyn .....	16
2.3.2 Forberedelse av intervjuene .....	17
2.3.3 Gjennomføring av intervju .....	18
2.3.4 Min rolle.....	20
<b>2.4 Analysen, skritt for skritt.....</b>	<b>21</b>
2.4.1 Transkriberingen .....	21
2.4.2 Selve analyseringen.....	22
<b>Kapittel 3 Konteksten for forskningen .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1 Hvorfor kosthold er viktig?.....</b>	<b>26</b>
3.1.1 Slanking og livsstilssykdommer.....	26
<b>3.2 Ulike kostholdsråd .....</b>	<b>27</b>
3.2.1 Statens kostholdsråd.....	28
3.2.2 Lavkarbo.....	29
3.2.3 Forholdet mellom kostholdsrådene .....	31
<b>3.3 Kostholdsholdninger i Norge .....</b>	<b>32</b>
3.3.1 Norske kostholdsmønster .....	32
3.3.2 Holdninger til lavkarbo.....	33
<b>Kapittel 4 Teoretisk posisjonering .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1 Kropp i dagens samfunn.....</b>	<b>36</b>

4.2.1 Samfunnets ideal .....	36
<b>4.2 Teorier om kunnskapssamfunnet .....</b>	<b>39</b>
4.1.1 Bevissthet rundt handling .....	39
4.3.1 Ekspertsystemer .....	40
<b>4.3 Mat som sosialt fenomen .....</b>	<b>42</b>
4.4.1 Mat som gave .....	42
4.4.2 Konformitetspress .....	43
<b>Kapittel 5 Analyse .....</b>	<b>45</b>
<b>5.1 Bakgrunner for å endre kosthold .....</b>	<b>46</b>
5.1.1 Motivasjon for å endre kosthold .....	46
5.1.2 Tidligere kosthold .....	49
<b>5.2 Kunnskapsdannelser og praksiser .....</b>	<b>56</b>
5.2.1 Kritiske til kunnskap .....	57
5.2.2 Kunnskaper i praksis .....	59
<b>5.3 Sosial påvirkning .....</b>	<b>67</b>
5.3.1 Reaksjoner på kostholdet .....	67
5.3.2 Strategier i møte med «ikke lavkarbospisende» .....	70
<b>Kapittel 6 Sammenfatning .....</b>	<b>77</b>
<b>6.1 Konklusjon .....</b>	<b>77</b>
6.1.1 Diskusjon av hovedfunn .....	78
<b>6.3 Videre forskning .....</b>	<b>82</b>
<b>6.4 Avsluttende refleksjoner .....</b>	<b>83</b>

<b>Litteraturliste .....</b>	<b>85</b>
<b>Vedlegg I Innlegg på LenaBeatrice.net .....</b>	<b>I</b>
<b>Vedlegg II Min Facebook annonse.....</b>	<b>III</b>
<b>Vedlegg III Annonse på innsida .....</b>	<b>V</b>
<b>Vedlegg IV Intervjuguide/ Temaliste .....</b>	<b>VII</b>
<b>Vedlegg V Meldeskjema, NSD .....</b>	<b>XIII</b>

# Kapittel 1

## Innledning

I denne oppgaven diskuterer jeg hvordan informasjon rundt kosthold blir benyttet hos lavkarbospisende, samt hvordan lavkarbo blir praktisert i måltidssammenhenger med mennesker som ikke spiser lavkarbo. Dette blir gjort for å kunne si noe om hvordan kostholdsendringer skjer, og hvordan idealer, og normer, rundt kosthold er sosialt fundamenterte. Studien bygger blant annet på den etnometodologiske tankegangen om at man først blir bevisst på normer i samfunnet når de brytes.

I dette innledningskapitlet skal jeg først aktualisere temaet ved å beskrive ulike kostholdspraksiser. Deretter vil jeg presentere oppgavens hensikt og problemstilling, som utdypes ved å se på studiens relevans. Kapitlet avsluttes med en gjennomgang av oppgavens oppbygging.

### 1.1 Aktualisering

Studien bygger på en forutsetning om at mat, og sunnhet, er viktige aspekter i dagens samfunn. Mat og spisevaner engasjerer voldsomt, og fokuset på sunnhet har eskalert ifølge Bugge (2012). Kosthold er en faktor for både helse, utseende, og hvordan vi blir oppfattet. Streben etter et sunt kosthold er viktig i seg selv, men også som en (re)produksjon av en sunn og slank kropp. Kosthold har betydning både i måltidssituasjonen, samt i ettertid ved at kostholdet former kroppen (Bugge 2012; Giddens 1999).

Viktigheten av kosthold kommer blant annet til syne gjennom statens fokus på kosthold. Staten bruker mye ressurser på å få oversikt over, og formidle, forskning rundt kosthold. Blant annet utgir helsedirektoratet nye kostholdsråd med jevne mellomrom, og de har en egen merkeordning, nøkkelhullsmerkningen, som viser hvilke matvarer innen en kategori de oppfatter som sunnere enn tilsvarende matvarer (Helsedirektoratet 2011a; Helsedirektoratet 2012a).

I tillegg til at staten bruker mye tid, og ressurser, på forskning på kosthold er det mange andre aktører på markedet som uttaler seg om kosthold. Dette er blant annet ernæringsfysiologer, leger, kostholdsrådgivere og slankeguruer. Noen av disse aktørene sammenfaller med statens ernæringsråd, andre står i motsetning til dem. Sfæren er full av ulike aktører, noe som gjør det vanskelig for enkeltindivider å forholde seg til informasjonen.

Selv om mange etterstreber god helse, og sunnhet, er ikke alle enige om hva det er som er sunt. Lavkarbo kan regnes som en alternativ spisemåte, sammenlignet med statens ernæringsråd. Mens statens kostholdsråd, råder befolkningen til å spise magert med mye karbohydrater, og lite fett, råder lavkarboentusiaster befolkningen til å spise fettrikt med lite karbohydrater (Dahlqvist og Höglund 2010, Helsedirektoratet u.dat). I denne sammenhengen kan det bemerkes at den generelle befolkningen i Norge verken spiser i tråd med statens kostholdsråd eller etter lavkarboprinsippene (Helsedirektoratet 2012b).

Oppsummert består kostholdsfeltet av ulike aktører som står i mot hverandre, og et «normalt kosthold» som ikke er i fullt samsvar med noen av disse. Denne studien tar for seg krysspresset mellom statens kostholdsråd og lavkarbo, samt mellom lavkarbospisende og «vanlige» mennesker som ikke følger noe kostholdsideal. Ved å gjøre rede for likheter, og forskjeller, mellom kostholdspraksiser ønsker jeg å redegjøre for hvordan lavkarbospisende aktivt velger å spise lavkarbo. Hvorvidt lavkarbo er sunt, eller ikke, vil *ikke* være et tema i denne studien.

## 1.2 Hensikt og problemstillinger

Denne oppgaven vil se på noe av forholdet mellom kosthold i måltidssituasjonen, og kosthold som middel for å oppnå en sunn og slank kropp. Jeg redegjør også for hvordan mennesker forholder seg til kunnskaper i dagens ekspertsamfunn. Ved å gjøre rede for kostholdsideal, og praksiser, ønsker jeg å finne ut hvordan lavkarbospisende aktivt velger å spise lavkarbo.

Studien er gjort ved å analysere intervjuer med 13 personer som spiser lavkarbo. Oppgaven tar for seg bakgrunner til å begynne å spise lavkarbo, hvordan de forholder seg til kunnskaper om kosthold, samt hvordan det oppleves å spise lavkarbo i sosiale sammenhenger. Hovedproblemstillingen i denne studien er

*Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?*

For å hjelpe meg med å besvare hovedproblemstillingen har jeg valgt tre forskningsspørsmål som er med på å besvare hovedproblemstillingen.

- Hvordan kom valget om å begynne å spise lavkarbo?
- Hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?
- Hvordan påvirker lavkarbo det sosiale samspillet mellom «lavkarbospisende» og «ikke lavkarbospisende»?

Oppgaven har tre empirinære analysekapitler for å besvare forskningsspørsmålene. Teoretisk er jeg inspirert av interaksjonistiske teorier, Giddens teori om refleksive aktører, og samfunnsdiagnoser rundt kosthold og kropp. Jeg har derfor valgt å bruke flere teoretiske perspektiver, og et kapittel som beskriver konteksten forskningen ble gjort i, for å besvare forskningsspørsmålene. Slik får jeg også en sammensatt forklaring på problemstillingen.

### 1.1.1 Forskningens relevans

Kosthold har både en fysiologisk faktor, i form av at hva vi spiser er med på å påvirke vår kropp og helse, og en sosial faktor, ved at hva vi spiser ofte er situasjonsbestemt og forbundet med ulike normer. Disse to faktorene gjør studien sosiologisk interessant, siden man både kan finne forklaringer på viktigheten av kropp, og sosiale normer i måltidssituasjonen. Selv om jeg i denne studien tilstreber å ikke ha en normativ formening om hvordan mennesker bør spise, kan kunnskap om dem som spiser lavkarbo bidra til innsikt om hvordan det oppleves å spise alt «annerledes» enn det rådende idealet.

Forskning på sosiologiske aspekter rundt kostholdsendringer, kan også overføres til andre mennesker som ønsker å endre livsstil, eller er i en tidlig fase i livsstilsendringer. Ved å forstå hvordan noen velger en diett, som motstrider nasjonale råd, kan en få ny kunnskap om hvordan mennesker tenker rundt kosthold, og det vi kan kalle offisiell ekspertkunnskap mer generelt.

Forklaringer på problemstillingen kan være nyttig for leger, og ernæringsfysiologer, som er i daglig kontakt med mennesker som ønsker å endre livsstil, samt helsemyndighetene som går ut med generelle kostholdsråd. I tillegg kan studien bidra til ny kunnskap om hvordan mennesker får motivasjon til endring, hvordan mennesker forholder seg til motstridende kunnskap, og hvilke normer som er forventet i sosiale sammenhenger. Studien belyser et press på å oppnå skjønnhetsidealet, samtidig som det oppleves som stigmatiserende å spise et kosthold utenfor den «normale» rammen.

### 1.3 Oppgavens oppbygning

For å besvare oppgavens problemstilling bygger studien på kvalitative dybdeintervjuer med 13 personer. Metoden er induktiv og jeg gikk ut i felten med en stor nysgjerrighet, og uten faste hypoteser rundt hva jeg trodde jeg ville finne. Jeg ønsker at denne oppgaven skal reflektere min induktive forskningsmetode, og starter derfor teksten med ett omfattende metodekapittel hvor jeg går igjennom hvordan jeg har konstruert forskningsprosjektet.

Deretter har jeg ett aktualiseringskapittel som ser på hvordan kosthold er viktig i dagens samfunn. Et gjennomgående mønster i denne teksten er forholdet mellom lavkarbo og statens ernæringsråd. Disse vil derfor beskrives. Dette kapitlet redegjør også for deler av sunnhetssparadigmet vi lever i, samt hvordan «gjennomsnittsnordmannen» spiser og forholder seg til de ulike kostholdsfilosofiene.

I neste kapittel gjennomgås teoriene jeg har benyttet meg av. Teorikapitlet består av tre hoveddeler som beskriver mitt teoretiske rammeverk for forskningsspørsmålene. Jeg vil beskrive teorier knyttet til kropp, kunnskap, og mat som sosialt fenomen. Teorikapitlet følger samme oppbygging som det påfølgende analysekapitlet.

Analysekapitlet består av tre underkapitler tilknyttet hvert av studiens forskningsspørsmål. Det første underkapitlet besvarer bakgrunnen til at informantene begynte å spise lavkarbo. Det neste underkapitlet presenterer hvordan informantene forholder seg til kunnskaper i praksis. Mitt siste underkapittel undersøker hvordan lavkarbo påvirker det sosiale samspeillet.

\*

Teksten konkluderer med følgende tre funn; *Informantene har endret sitt forhold til lavkarbo, og statens ernæringsråd, etter de begynte å spise lavkarbo; Lavkarbospisende legger strategier i måltidssammenhenger, for å ikke bli stigmatisert i møtet med «ikke*

*lavkarbospisende»; Bevissthetsnivået rundt kosthold er med på å påvirke hvordan informantene forholder seg til lavkarbo.*





# Kapittel 2

## Metodiske refleksjoner

Dette kapitlet redegjør for studiens forskningsdesign og metoden som er brukt i datainnsamling og håndteringen av denne. Jeg har valgt en kvalitativ metode med intervju som datagrunnlag. Metodekapitlet handler om hvordan jeg, med basis i intervjuene, har konstruert forskningsprosjektet.

For at studien skal være troverdig og tillitsvekkende ønsker jeg å redegjøre åpent for ulike forhold som kan ha påvirket studien. Jeg har valgt å presentere et omfattende metodekapittel, for å gi leserne en mulighet til å vurdere påliteligheten i studiens resultater. Hensikten er å redegjøre for valgene som er tatt, og å drøfte sterke og svake sider ved disse valgene i lys av kriteriene om reliabilitet, validitet og generaliserbarhet.

Reliabilitet, eller pålitelighet, handler om hvordan forskeren påvirker forskningen, hvilken betydning dette har for prosjektet, samt interaksjonen mellom forsker og respondent (Tjora 2012). Validitet, eller gyldighet, handler om jeg, som forsker, faktisk klarer å besvare spørsmålene jeg stiller (Tjora 2012). Målet om reliabilitet og validitet ligger innbakt i drøftingen gjennom hele metodekapitlet. Generaliserbarhet handler om hvorvidt resultatene kan ha betydning ut over studien (Tjora 2012). Dette kriteriet blir tatt opp i avslutningskapitlet.

Kapitlet starter med å gjøre rede for mitt metodiske valg. Deretter kommer en omfattende gjennomgang av intervjuprosessen, fra både før og under intervjuene. Avslutningsvis beskrives analyseringsprosessen. Hensikten er å gi leseren mulighet til å vurdere forskningens kvalitet, og eventuelt vurdere hva som kunne blitt gjort for å høyne forskningens nivå.

## 2.1 Forskningsmetoden

Denne studien omhandler 13 voksne mennesker som spiser lavkarbo. Studien søker å undersøke *Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?* Forskningsmetoden som er brukt er kvalitative semistrukturerte dybdeintervjuer. I dette delkapitlet redegjør jeg for metoden som er brukt, og hvorfor jeg ikke valgte en annen type datainnsamling.

### 2.1.2 Kvalitative semistrukturerte dybdeintervjuer

For å besvare bakgrunnen til at noen aktivt velger å spise lavkarbo kunne jeg brukt et kvantitativt spørreskjema, og analysert ulike faktorer som påvirker noen til å spise lavkarbo. Slik kunne jeg telt, kalkulert og klassifisert ulike elementer og besvart spørsmål som *hvor mange spiser lavkarbo, hvor mye karbohydrater blir spist, hvilke grupper spiser lavkarbo*, og lignende. En slik studie ble vurdert som utilstrekkelig for å få den dybdekunnskapen jeg ønsket i dette prosjektet.

Studien bygger på antagelsen om at kostholdsforandringen er et resultat av refleksjoner og blandede følelser. Jeg ønsket å få innblikk i disse følelsene, og å høre hva informantene selv mener er viktig i deres valg om å spise lavkarbo. Slik ønsket jeg å få en dypere forståelse for hvorfor informantene skiftet kosthold. Etersom informantenes tanker, og refleksjoner, rundt følelser var av betydning, ble en kvalitativ undersøkelse vurdert som mer egnet enn spørreskjema.

Et kvalitativt forskningsopplegg ble også valgt, fordi det gir rom for en mer eksplorerende fremgangsmåte, noe som var nyttig ettersom jeg sto mellom flere spennende problemstillinger. For meg var det viktig å få beskrivelser på hverdagsfenomener, og innsikt i ulike aspekter rundt lavkarbo. Dette utgangspunktet kunne blitt vanskelig med et spørreskjema, da kvantitativ forskning oftere er inspirert av en deduktiv metode hvor teori testes (Tjora 2012).

Jeg vurderte å analysere Internettforum, blogger og media, ettersom det var her lavkarbo først og fremst var synlig for meg. Jeg begynte å lese i media, på lavkarbo.no ulike lavkarboblogger for å se hvordan det ble snakket om lavkarbo. Dette ga meg mange interessante innfallsvinkler, men informasjonsmengden var enorm og jeg hadde vanskeligheter med å finne informasjonen jeg var ute etter. Jeg ønsket mer informasjon om de kontekstuelle betydningene, og utdypende beskrivelser fra informantenes liv og erfaringer. Til dette vurderte jeg intervju av mennesker som spiser lavkarbo som beste metode.

Det jeg så langt hadde lest om lavkarbo ga meg grunn til å tro at valget om å spise lavkarbo var reflektert og påvirket av tidligere erfaringer. Jeg ønsket derfor å ha dybdeintervjuer, heller enn korte fokuserte intervjuer. Dybdeintervjuer gir også i en større grad mulighet til å bli kjent med informantene, og få innblikk i ulike erfaringer de har hatt før, og etter, de begynte å spise lavkarbo. Dette ga meg også mulighet til å spørre om hvordan de skaffer kunnskap om kostholdet, og hvordan de forholder seg til andre kostholdsidealene.

Fordelen med å gjøre intervjuer er at en kan belyse både endring i kosthold over livsløpet, og hvilken betydning dette har hatt for informanten. Mer generelt ønsket jeg å forstå lavkarbo ut i fra informantenes eget perspektiv. I neste delkapittel blir det redegjort for utvalget og forberedelsene før intervjuene.

## 2.2 Forberedelser før intervjuene

Det første spørsmålet, etter valget av metode, er hvilke mennesker det er hensiktsmessig å snakke med for å få kunnskap om et fenomen, og hva man ønsker å få kunnskaper om. I dette delkapitlet gjennomgås forberedelsene jeg gjorde før intervjuene, samt i en tidlig fase av forskningsprosessen. Rekrutteringen av informanter, informasjon av utvalget og intervjuguiden er noen av temaene dette delkapitlet omhandler. Underveis i forskningen endret jeg noe på forskningsdesignet ved å åpne opp for parintervjuer, dette blir også belyst her.

### 2.2.1 Rekruttering av informanter

Innenfor den kvalitative utvalgsmetodikken opererer man ikke med et representativitetsbegrep i statistisk forstand. Utvalget styres altså ikke av tilfeldigheter (statistisk representativitet), hvor målet er å generalisere resultatet til hele befolkningen. I kvalitativ metode er utvalget

strategisk valgt ut på bakgrunn av vitenskapelige hensikter (Tjora 2012). I dette tilfellet med mennesker som kjenner til lavkarbo.

For å komme i kontakt med informanter brukte jeg Internett. Jeg begynte å lete etter informanter den 18.01.12. Jeg tok kontakt med en av landets største lavkarbobloggere, Lenabeatrice.net og jeg fikk et innlegg på hennes blogg (se vedlegg I). Jeg la også ut informasjon i eget navn på min egen Facebookprofil (se vedlegg II) og to venninner postet reklame for prosjektet mitt på sin Facebookside. En bekjent la ut prosjektet mitt på Twitter. Dette innlegget retwitret jeg og en person jeg ikke kjenner. Innlegget nådde ut til ca 700 unike brukere, samt «lavkarbo» som hashtag. Det betyr at alle som søkte på #lavkarbo på Twitter kunne få opp meldingen. Det ble også lagt ut en annonse på intranettverket på NTNU (se vedlegg III).

Tre døgn etter den første meldingen ble lagt ut hadde jeg 38 interesserte informanter. I overkant av 20 kom til igjennom Lena Beatrice sin blogg. Resten var fra diverse steder; En tok jeg selv kontakt med etter tips fra en venninne på Facebook. Ei ble tipset av ei felles venninne, to i mitt nettverk tok selv kontakt og ti kontaktet meg igjennom annonsene på Facebook og NTNUs intranett. De resterende hadde hørt fra «noen» at jeg trengte informanter til prosjektet mitt. De fleste som tok kontakt med meg var kvinner i alderen 20-60 år, men også menn tok kontakt. Den yngste som tok kontakt var 19, og den eldste var 55.

Prosessen med å skaffe informanter er ofte sett på som tung og vanskelig, men jeg fikk et luksusproblem; for mange var interesserte. Jeg fikk derfor utfordringen med å velge ut informanter.

## 2.2.2 Hvem jeg ønsket å snakke med

Jeg ønsket å intervju «vanlige» mennesker som spiser lavkarbo, og få innblikk i deres refleksjoner og fortellinger. Jeg ønsket ikke intervju med såkalte talspersoner for lavkarbo. Bakgrunnen er at det sentrale i mine forskningsspørsmål er refleksjonene bak valget om å spise lavkarbo, hvordan de behandler og håndterer kunnskap, og hvordan lavkarbo påvirker det sosiale samspillet i måltidssituasjoner.

I januar 2011 kom de reviderte kostholdsrådene fra helsedirektoratet. Disse ble mye debattert i media og ble ofte satt i kontrast til lavkarbo i løpet av 2011. Da jeg i januar 2012 begynte å velge ut informanter, ønsket jeg å intervju mennesker som hadde spist lavkarbo på det

tidspunktet dette ble debattert i media. Jeg ønsket derfor at mine informanter skulle ha startet å spise lavkarbo før, eller like etter, statens kostholdsråd ble publisert.

Jeg ønsket informanter som hadde spist lavkarbo i minst et halvt år, helst lengre. Jeg utelukket derfor informanter som hadde spist lavkarbo i mindre enn seks måneder. For å holde intervjuene mest mulig nøytrale utelukket jeg informantene jeg kjente fra før, og de jeg hadde felles bekjente med. Det var også et kriterium at informantene skulle være voksne. Når dette valget var tatt, var det i underkant av 30 personer igjen, fra utvalget av de 38 som hadde kontaktet meg. Jeg valgte derfor å intervju mennesker fra Trøndelag og Østlandet, fordi det er de landsdelene hvor jeg oftest oppholder meg.

Under rekrutteringsprosessen opplevde jeg at flere par tok kontakt og ønsket å bli intervjuet sammen. Dette var noe jeg i utgangspunktet sa nei til. Bakgrunnen var at jeg vurderte kostholdsendring som et personlig valg og at jeg anså opplevelsen av å spise lavkarbo som personlig. Erfaringer fra mitt første intervju endret denne holdningen. Jeg ønsker i neste avsnitt å redegjøre for denne endringen.

### *Individuelle intervju og parintervju*

I mitt første intervju gjorde logistikkproblemer det naturlig at informantens ektemann var i rommet når intervjuet fant sted. Jeg og min informant satt i sofakroken, mens informantens mann befant seg noen meter unna, ved et annet bord bak en datamaskin. I begynnelsen av intervjuet merket jeg ingenting til at han satt der, men etter hvert begynte min informant å stille ham spørsmål om detaljer hun var usikker på *Er ikke det riktig da?, Hva annet er det jeg lager? Jeg husker ikke!* Senere i intervjuet kom informantens partner med flere utsagn i tema han var interessert i og når jeg spurte om bakgrunnen for at informanten begynte å interessere seg for lavkarbo kom det frem at dette var en prosess, og en avgjørelse, de hadde opplevd og tatt stilling til i fellesskap. Da det senere ble snakk om slanking ville min informant fortelle hvordan det hadde vært for hennes mann, og hvordan andre menn forholdt seg til det at han hadde gått ned i vekt. Det ble her naturlig at han kom inn for å fortelle sin historie. Etter dette ble han en større del av intervjuet og intervjuet gikk fra å være en en-til-en interaksjon til et en-til-to intervju.

Det at informantens mann var i rommet når intervjuet foregikk fikk frem nye erfaringer, tolkninger og refleksjoner rundt det å spise lavkarbo. Som samboere, og ektepar igjennom

mange år, er store deler av opplevelsene kollektive, og de hadde gjort mange tidligere refleksjoner sammen, som de hjalp hverandre å huske underveis.

Dette første intervjuet var tidlig i prosessen, og jeg endret på mitt metodiske design etter dette intervjuet. Denne opplevelsen gjorde at jeg bestemte meg for å holde individuelle intervju, som planlagt, men åpne opp for å intervju samboere i de tilfellene informantene hadde samboer som også spiste lavkarbo.

En av fordelene ved denne type gruppeintervju er at man får svar fra individet som en del av et samboerpar, i tillegg til svar fra individet som individ. De kan også korrigere eller nyansere hverandre, og den andre hjalp til med å sette ord på noe den første ikke fikk artikulert. Data fra slike gruppeintervju ligner i større grad en naturlig samtale, siden informantene kan bygge videre på det de andre har sagt, og få hjelp til å huske detaljer som ellers ikke ville kommet frem i et en-til-en-intervju. Likevel var det store likheter mellom de individuelle intervjuene og parintervjuene.

I motsetning til i fokusgruppeintervju, hvor målet er at deltagerne snakker med hverandre om gitte temaer, så stilte jeg spørsmål og informantene svarte enten ved å bygge opp et svar sammen eller ved å svare for seg selv. De svarte gjerne sammen når det kom til vaner og familiære hendelser, mens tidligere kosthold og bearbeidingen av kunnskap ble besvart individuelt. Jeg valgte å ha samme intervjuguide i parintervjuene som i de individuelle intervjuene (Tjora 2012).

### 2.2.3 Utvalget, slik det ble

Etter jeg hadde begynt å intervju, og hadde åpnet opp for parintervju, kom det opp til diskusjon hvor mange jeg ønsket å intervju. Tjora (2012) anbefaler å intervju til man kommer til et metningspunkt, altså når hvert nye intervju ikke bringer noe særlig ekstra informasjon. Det er vanskelig å måle om man har nådd dette punktet eller ikke. I følge Kvale (1997) ligger vanligvis antallet på omkring 15 informanter. Dette antallet bygger på en kombinasjon av hvor mye tid, og ressurser, forskeren har til rådighet og kriteriet om materialets metthet. Kvale (1997) advarer mot å produsere 1000-siders intervju materiale. Et slikt materiale blir for stort til at det kan håndteres på en meningsfull måte. For en masteroppgave anså jeg 10 intervjuer, med 13 informanter, som tilstrekkelig.

Jeg intervjuet ni kvinner og fire menn. Navnene på informantene er fiktive og alfabetiske etter hvilke intervjuer som ble først utført. I de tilfellene jeg intervjuet par, har informantene fått fiktivt navn med samme forbokstav. Det lengste intervjuet hadde en varighet på en time og 45 minutter, mens det korteste var på cirka en time. De resterende intervjuene hadde en varighet på en time, til halvannen time.

For meg var det viktig å få så mange ulike informanter som mulig. Likevel er alle informantene etnisk norske. Flertallet av informantene var i midten av 20-årene, men aldersspennet gikk fra starten av tjuårene til slutten av førtiårene. Fem av informantene er studenter, og seks jobber. Yrkene varierer fra konsulenter, via omsorgsarbeidende, til serviceyrker og hardt fysisk arbeid. En av informantene er arbeidsledig, og en er midlertidig ufør.

I mitt utvalg fortalte alle informantene at de selv tok ansvar for innkjøp og matlaging, enten alene eller i samråd med partner. En av informantene var singel, en var enkemann, en hadde kjæreste og de resterende var samboere eller gift. Ett av parene var lesbisk, de andre parene var heterofile. Noen av informantene hadde partner som spiste lavkarbo, andre hadde partner som ikke spiste etter en bestemt kostholdsfilosofi. Fire av informantene/ informantparene har hjemmeboende barn, ingen av barna spiser lavkarbo. Alle informantene bor med samboer, familie eller i kollektiv. Under er en tabell som viser hvordan mine informanter bor, hvor gamle de er og hvor lenge de har spist et lavkarbokosthold. Disse faktoren ligger latent i analysedelen og, i vil i korthet, bli reflektert over i neste avsnitt.

Tabell 1: Oppsummerende bakgrunnsinformasjon av informantene

Navn	Alder	Tid siden endret kosthold	Boforhold
Anne og Arne	45-50 år	2 år	Samboere og barn
Bjørn	20-25 år	1 år, 7 mnd	Kollektiv
Camilla	25-30 år	1 år	Samboer
Dina	20-25 år	1 år	Kollektiv
Edith og Elin	20-25 år	1 år, 11 mnd	Samboere
Fredrik	45-50 år	1 år, 2 mnd	Har barn
Grete	20-25 år	1 år, 3 mnd	Kollektiv
Hans og Hilde	25-30 år	1 år	Samboere
Ingrid	30-35 år	2 år, 6 mnd	Samboer
Janne	30-35 år	2 år	Samboer og barn



## 2.2.4 Refleksjon over utvalget

I forrige avsnitt så vi at alle informantene er i alderen 25 til 50 og hadde spist lavkarbo i over ett år. Når deltakelse er basert på frivillighet er det relevant å se nærmere på hvem det er som velger å delta i slike undersøkelser. Det er nærliggende å tro at de som ønsket å delta i denne undersøkelsen, er de som er særlig opptatt av lavkarbo og kosthold.

Allerede den første kontakten med informantene ga meg innsikt i hvor viktig kostholdet er for mange, og deres ønske om å bidra til forskning om lavkarbo var tydelig. Flere roste meg fordi jeg forsket på temaet, og de fleste ga meg allerede i første e-post en innføring i hvorfor de startet på lavkarbo. Disse e-postene var ofte på flere avsnitt. Den tilliten jeg ble vist i mange av disse e-postene gjorde meg nysgjerrig, og det var svært vanskelig å avvise informanter. Andre skrev mye kortere, og jeg ville også ha med noen av disse, for å få så mange ulike informanter som mulig.

Ett av spørsmålene jeg valgte å stille i intervjuet var hvor interesserte de var i kosthold, og lavkarbo, de ga alle uttrykk for at de var veldig interesserte. Det er viktig å huske at hva informanter forteller, og de slutningene som trekkes fra utsagnene, ikke nødvendigvis kan overføres til andre i tilsvarende situasjon.

En av personene som tok kontakt fortalte at han spiste paleo, ikke lavkarbo. Han sendte meg følgende e-post;

Jeg har prøvd å spise Paleo siden august 2010. Paleo er også kjent under steinalderkost, du har kanskje kjennskap til dette? Normalt pleier jeg ikke å si at jeg spiser lavkarbo, men jeg spiser stort sett grønnsaker, kjøtt, fisk og en god del fett. Noe karbo blir det også stort sett i forbindelse med trening, men i forhold til standard kosthold så spiser jeg nok mindre karbo i og med at jeg prøver å unngå alle former for korn i tillegg til ris og poteter. Hvis dette er interessant i forhold til masteren din så har jeg ingenting imot å delta (Bjørn).

Jeg valgte å intervju ham, blant annet på grunn av hans kjønn og alder, ettersom ingen andre unge menn tok kontakt, men også for å få kunnskap rundt hvordan han i stor grad spiser en lavkarbo variant, men ikke definerer kostholdet sitt til å være lavkarbo. Jeg spurte han om det, hvorpå han svarer; *Hadde jeg hørt om lavkarbo før jeg hørte om paleo, så hadde jeg sikkert*

*startet på lavkarbo*. Da jeg i løpet av intervjuet sier feil navn på kostholdsretningen så retter han på meg på denne måten; *Paleo ja, bare kall det lavkarbo, det er greit for meg*. For meg var det vanskelig å vite hvordan han definerte kostholdet sitt, når han på den ene siden ikke beskriver kostholdet sitt som lavkarbo, men på den annen side synes det er greit at andre definerer kostholdet hans som lavkarbo.

Jeg var i tvil på hvordan jeg skulle behandle dette intervjuet i analysen. Jeg valgte å ta med han i analysen, ettersom han kom med mange nyttige refleksjoner. Han beskriver mange av de samme erfaringene, og tankene, som de andre informantene, og både problemstillingen, og forskningsspørsmålene er relevante for denne informanten. Min vurdering var derfor at han er med på å belyse forskningsspørsmålene mine i større grad, enn om han hadde vært utelatt fra analysen. Utvalget er viktig for hvilken informasjon man skaffer i intervjusammenhenger, i tillegg er de spørsmålene, og svarene, man får i intervjuet viktig.

## 2.2.5 Intervjuguiden

For å nyttiggjøre meg av informantene som valgte å stille opp, hadde jeg bredt meg med å lage en nøyaktig intervjuguide med spørsmål som jeg håpet å få svar på i løpet av intervjuet (se vedlegg IV). Det finnes flere måter å utforme en intervjuguide på. Den kan være detaljert med nøyaktige spørsmål eller en grov skisse som angir tema som bør dekkes i løpet av intervjuet. Som uerfaren forsker valgte jeg å ha en nøyaktig intervjuguide med spørsmål jeg ville ha svar på.

Intervjuguiden som ble brukt inneholdt 12 ulike temaer, inkludert oppvarmingsspørsmål. Innen hvert tema var det flere underspørsmål. Guiden inneholdt spørsmål om kosthold generelt, interessen for lavkarbo, informasjonsinnhenting, statens kostholdsråd, tidligere kosthold og slanking, reaksjoner på kostholdet, nettverk rundt lavkarbo, medier og sosiale medier, sunnhet og fremtiden.

Denne intervjuguiden ble nøyaktig fulgt i det første intervjuet. I det neste valgte jeg å rokere rekkefølgen på spørsmålene, men sørge for at alle spørsmålene ble stilt. Intervjuene utviklet seg til å bli mer åpne. På de siste intervjuene var jeg mer sikker på min rolle som forsker, og hvilke tema jeg ønsket å ha svar på. I disse intervjuene hadde jeg intervjuguiden med som en rettesnor, men jeg stilte mer åpne spørsmål og tok i større grad tak i det informantene fremstilte som viktig. For å unngå distraksjoner rundt intervjuguiden så fortalte jeg dem at jeg

hadde skrevet opp spørsmål og tema jeg ønsket svar på og litt kort om temaene vi skulle gå igjennom. Hvordan man utformer intervjuguiden og rekrutteringen informanter er avgjørende for hva slags intervjuer man får. I neste delkapittel vil jeg gå i dybden på selve intervjuene.

## 2.3 Intervjuene

Intervjuene er selve grunnlaget for forskningen og analysen. Å få gode intervjuer kan være avgjørende for å få en god analyse. Som tidligere nevnt ligger semistrukturerte dybdeintervju til grunn for forskningen. Disse er delvis med individuelle informanter og delvis med samboerpar. I dette delkapitlet vil jeg gå i dybden på intervjuene, og gjennomføringene av disse, og redegjøre for gjennomføringen av intervjuene, etiske betraktninger og min rolle som forsker.

### 2.3.1 Etiske hensyn

Når man forsker på mennesker er det viktig å reflektere over de etiske betraktningene i studien. Thagaard (2003) nevner informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i forskningen som de tre viktigste etiske hensynene. I tillegg til at jeg skal redegjøre for disse elementene, vil jeg informere om at studien ble meldt inn, og godkjent av, NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) (Se vedlegg V).

Før intervjuet startet, ble informantene muntlig informert om studiens formål, og etiske retningslinjer for forskning, slik at de kunne få bedre innsikt i hva deres deltakelse gikk ut på. Jeg ba også om å få bruke lydopptak på intervjuet. Informantene ble forsikret om at de ville bli anonymisert, og at lydbåndet ville bli slettet etter prosjektets slutt, samt at ingen andre ville få innsyn i det innsamlede materialet (konfidensialitet). Informantene fikk også spesifisert at det er frivillig å delta, og at de når som helst kan trekke seg, eller velge å ikke besvare spørsmålene. Deretter ble det bedt om informantens samtykke til å være med på studien, og til å bruke lydopptak. Mitt inntrykk er at alle informantene var klar over hva de var med på, og hvordan informasjonen som de ga ville bli brukt.

I utgangspunktet er ikke temaet for forskningen sensitivt, likevel kan det dukke opp sensitiv informasjon, eller situasjoner som kan være ubehagelig for informanten. I forkant av intervjuene var jeg klar over at slanking, og overvekt, kunne være motivasjon for kostholdsskiftet og at dette er et tema noen kan ha vanskelig for å snakke om. Som forsker er det mitt ansvar å følge opp informantene, og sørge for at de får oppfølging både under, og

etter, intervjuprosessen. Det skulle vise seg at dette var vanskelige tema for enkelte av informantene.

I to ulike intervjuer med unge jenter betrodde de meg at de hadde lidd av spiseforstyrrelser i ungdomsårene, og hvordan dette har preget dem senere. Jeg stilte noen enkle oppfordringsspørsmål i intervjusituasjonen for å se om dette var noe de trengte å snakke om. I begge intervjuene får jeg vite at situasjonen har bedret seg, og samtalen glir gradvis over i temaer mer relevante for studien, og informantene virker ikke videre berørt av situasjonen. Når intervjuet er ferdig tar jeg opp temaet, og sier hvordan jeg har tolket situasjonen. Jeg spurte om dette var noe de ønsket å snakke om eller trengte hjelp med. I begge tilfellene avslø informantene.

De etiske betraktningene er viktige både i intervjuet, men også i ettertid, siden informantene ikke lenger har innflytelse over prosessen. Tolkningen av informasjonen kan virke både fremmedgjørende og provoserende (Thagaard 2003). Det er vanskelig å vite om man kan fortolke andres virkelighet uten å gjøre vold på deres virkelighet (Thagaard 2003). For å minimere sjansen for dette er det for meg viktig å skille hva informanten faktisk sier, og hva som er mine fortolkninger av situasjonen (Thagaard 2003). Gode forberedelser i forkant av intervjuene er også viktig for at intervjuet ikke skal gi negative virkninger.

### 2.3.2 Forberedelse av intervjuene

I forkant av intervjuene avtalte jeg tid, og sted, med informantene skriftlig, via e-post, eller sms. Stedsvalget for intervjuet kan innvirke på om et intervju blir vellykket eller ikke (Tjora 2012). I utgangspunktet ønsket jeg å intervju personene i deres egne hjem. Dette i håp om å få informanten til å føle seg vel i trygge, og kjente, omgivelser og at hjemmet kan gi «mer info» om deres matpraksiser. Ved å lese tidligere forskning har jeg fått innblikk i at mange ikke ønsker å ha fremmede i hjemmene sine, og ønsker å ha intervjuene i nøytrale arenaer. Jeg ønsket i utgangspunktet ikke å ha intervjuer på kafé, ettersom det er mange distraksjonsmomenter der, og av sensitivitetshensyn. Jeg foreslo å møte informantene i deres hjem, eller på NTNU Dragvoll, eller NTNU Gløshaugen. Via NTNU kunne jeg bestille møterom hvor intervjuet kunne foregå uforstyrret. Jeg åpnet også opp for at intervjuet kunne foregå andre steder.

To av informantene foreslo kafé, noe jeg gikk med på. På forhånd var jeg usikker på om informantene ville bli påvirket av de andre på kafeen, men det virket ikke slik. Tre av intervjuene foregikk hjemme hos informantene, de resterende fem foregikk på diverse grupperom på NTNU Gløshaugen og NTNU Dragvoll.

For å miste minst mulig informasjon valgte jeg som nevnt å ha lydopptaker på intervjuet. Lydopptak ble brukt så jeg i større grad kunne konsentrere meg med samtalen, og slippe å notere alt som ble sagt. Jeg fikk samtykke til å bruke lydopptak på alle intervjuene. I enkelte tidligere studier har informanten blitt opphengt i opptaksutstyret og bruk av opptaksutstyr kan gi intervjuet et formelt preg. Lydopptak kan slik påvirke interaksjonen mellom forsker og informant (Thagaard 2003).

Jeg valgte å bruke mobiltelefonen min for å unngå oppmerksomhet knyttet til lydopptakeren. Fordelen med å bruke en mobiltelefon er at det er en gjenstand som mange kjenner fra før, og den er liten og ubemerkelig. Det var ingen som viste tegn til at de ble forstyrret av lydopptaket, eller som ga uttrykk for at de syntes det var ubehagelig. Det virket tvert i mot som de så på det som en selvfølge at jeg brukte lydopptak. I ett intervju gikk mobiltelefonen min tom for batteri. Dette var på slutten av intervjuet og jeg noterte ivrig de siste 10 minuttene av intervjuet var uten lydopptak. Dette var noe forstyrrende under intervjuet, og jeg er usikker på om jeg fikk notert alt som var relevant.

### 2.3.3 Gjennomføring av intervju

Etter jeg hadde spurt om bruken av lydopptak, og informert om de etiske retningslinjene, begynte jeg på intervjuguiden. I de første intervjuene prøvde jeg som nevnt å følge intervjuguiden. Disse intervjuene ble litt rotete og «hakkete» ettersom jeg fulgte intervjuguiden, og ikke informantens tankerekke. Etter hvert ble jeg flinkere til å ta opp temaene slik de naturlig kom, og jeg gikk fra å ha strukturerte dybdeintervju til å ha semistrukturerte intervju.

Dette skapte et todelt forskningsmateriale med flytende overganger dem i mellom. De første intervjuene bærer preg av et materiale som kartlegger mange ulike aspekter innen flere tema, de siste intervjuene omhandler de samme temaene, men går i dybden på enkelte aspekter innen disse temaene. Dette har ført til at jeg ikke har kunnskap om de samme praksisene hos alle informantene. Å få lik kunnskap fra alle informantene var likevel ikke målet, og jeg

opplever i stedet materialet som rikere, og at dette gir en dypere forståelse av forskningstemaene. Jeg oppdaget også at disse digresjonene var tillitskapende, ettersom informantene fikk snakke om ting de opplevde som viktig. Viktigst var det likevel at disse distraksjonene var med på å sette tidligere uttalelser i en større kontekstuell sammenheng.

Alle intervjuene mine var lange og bar preg av at informantene var opptatte av, og interesserte i, temaet. Flere av informantene kom med utsagn som *nå er jeg vel langt utenfor det du spurte om* eller spurte meg *hva var spørsmålet igjen?* etter å ha snakket en stund. Disse anekdotene var stort sett innenfor temaet, og var med på å gi et rikt materiale, og de berørte derfor mange av temaene før jeg fikk anledning til å spørre om dem. Jeg føler jeg utviklet meg som forsker i løpet av alle intervjuene. I de siste intervjuene klarte jeg derfor, i en større grad, å oppnå idealet for dybdeintervju, som er den frie uformelle samtalen (Tjora 2012).

De individuelle intervjuene, og parintervjuene, ga noe ulik informasjon. Informantene i parintervjuene var litt mer strukturerte enn de individuelle intervjuene, siden parene hjalp hverandre med å holde seg til temaet. Det var noe vanskeligere å få digresjoner i parintervjuene, men når jeg ba parene fortelle historier, eller komme med eksempel, var disse svært rike på detaljer og informasjon, siden de hjalp hverandre med å huske. I flere tilfeller utfylte parene hverandres setninger, og noen ganger ble de så ivrige at de snakket i munnen på hverandre.

Selv om intervjuene foregikk ulikt var jeg i alle intervjuene bevisst på Tjora (2012) sin graf over krav til refleksivitet spørsmålene. Han mener at de spørsmålene som krever mest refleksjon skal bli stilt i midten av intervjuet, mens spørsmål som krever liten refleksjon bør bli brukt som oppvarmings- og avslutningsspørsmål. Dette var en retningslinje som ble fulgt igjennom alle intervjuene. I intervjuene fokuserte jeg også på å bruke et enkelt og ledig språk uten bruk av vanskelige fagbegrep eller «tatt-for-gittheter». Jeg prøvde å ha «hvordan» og «hvorfor» spørsmål, og å unngå «ja/nei» spørsmål for å få utdypende informasjon. Dette ble lettere etter hvert som jeg fikk trening.

Etter intervjuene var ferdige spurte jeg om det var noe mer de hadde på hjerte, eller som de følte jeg burde spørre om. Noen av informantene svarte nei, men de fleste benyttet dette som en invitasjon til å fortsette samtalen i mer uformelle rammer. Siden intervjuene var lange, så tolket jeg dette som at temaet engasjerte, og var viktig for informanten, og at de ikke ble veldig slitne til tross for lengden på intervjuet. Hval (2012) forteller i sin masterstudie det

motsatte. Når hun spurte informantene om hun hadde glemt å spørre om noe ble svaret *det tror jeg virkelig ikke* noe hun tolket som at informantene var lei av å fortelle om temaet.

### 2.3.4 Min rolle

I en intervju situasjon er interaksjonen mellom informant og intervjuer viktig. Forskerens forståelse er blant annet formet av personlig bakgrunn, erfaring og politiske syn. Disse forståelsene påvirker tema, metode, valg av teori og analyse (Tjora 2012). Hvordan man oppfattes, kan også være viktig for hvor pålitelig forskningen blir.

Jeg er en ung, kvinnelig, overvektig forsker på masternivå. Disse karakteristikene kan både påvirke hva jeg forsker på, og hvordan jeg blir oppfattet. Dette er det viktig å være klar på, siden dybdeintervjuets kvalitet hviler på opparbeidet tillit mellom forsker og informant (Tjora 2012). Mine karakteristikk kan være med på å påvirke hvordan informantene besvarer spørsmål knyttet til kropp, kosthold og slanking.

Ettersom mine informanter er en heterogen gruppe, deler jeg karakteristikk med noen av dem, men ikke alle. Det var eksempler hvor jeg befant meg i en annen livssituasjon enn mine informanter. Disse temaene bærer preg av mer forklaringer, blant annet om vektøkning etter graviditet, og slanking hos menn. I andre tilfeller delte jeg karakteristikk med informantene. Et eksempel er at noen av informantene spurte meg om mitt kosthold. I de tilfellene var jeg åpen om at jeg spiste et lavkarboinspirert kosthold. Dette kan ha ført til at noen av informantene kom med implisitte utsagn. Disse var det vanskelig å se i intervju sammenhengen, men er blitt tydelige i ettertid. Felles bakgrunn og forståelse av tema, kan ha bidratt til tillit hos informantene, men det kan også ha ført til at viktig informasjon ikke ble kommunisert, samt at informanten overvurderte min kunnskap om enkelte temaer.

Selv om intervjuene er anonyme er det er nærliggende å tro at informanter generelt ønsker å fremstå i et best mulig lys og at man ønsker å fremstå positivt i forskningen. Dette, og min tilstedeværelse, kan ha vært spesielt tydelig i et tilfelle. Informanten var en godt trent mann i midten av tjuårene. Når jeg spør om han tror utseendet er viktig i dagens samfunn så svarer han litt ambivalent

Hvis du er veldig overvektig så betyr det også at du ikke tar så veldig godt vare på kroppen din og ikke bryr deg så mye om helsa (...) det er kanskje et veldig stort fokus på det i dag da, og veldig spesielt for jenter (...) media har et dårlig

kvinneideal, (...) Jeg liker ikke disse modellene, jeg liker jenter som er sterke, så ja, ehm, det er viktig, men jeg mener det er feil ideal da. Idealet burde vært å ha fine former og å være fit (...) (Bjørn).

Som vi ser her så starter han med å være veldig «på» i sine meninger før han avslutter med at han ikke liker kvinneidealet i dagens samfunn. I det fulle sitatet kommer det frem at han sliter med ordene, og med å få frem hva han mener. Hadde forskeren vært en annen kunne muligens utsagnet hans vært annerledes. Siden temaet for forskningen er tett på både meninger og informantenes dagligliv, er det viktig at utsagnene blir forstått i den sammenhengen de kommer i. Min rolle, og hvordan intervjuene ble gjennomført, er viktig for studiens reliabilitet og hvilke resultater man får i analysen. Selve analyseringsprosessen blir gjennomgått i neste delkapittel.

## 2.4 Analysen, skritt for skritt

I denne delen vil jeg gjøre rede for analyseprosessen. Analysen er selve kjernen i oppgaven. Transkripsjonene er analysegrunnlaget og blir redegjort for i neste avsnitt. Kapitlets neste, og siste, avsnitt dreier seg om selve analyseringen. Her vil jeg redegjøre for hvordan analyseprosessen tok til.

### 2.4.1 Transkriberingen

Jeg valgte som nevnt å bruke lydopptak på mine intervju. Disse lydopptakene ble i etterkant transkribert i sin helhet. Å transkribere materialet var vanskelig, siden det ikke finnes noen lett måte å oversette fra muntlig til skriftlig form. Jeg valgte å transkribere materialet i sin helhet, med unntak av den uformelle samtalen etter jeg var ferdig med intervjuguiden. Den uformelle samtalen var nyttig for å få enda større kjennskap til informantene mine, og viktige sitater, og stikkord, ble derfor skrevet ned.

Kvale (1997) anbefaler at man velger ut hvor mye som er nyttig å analysere i hvert enkelt tilfelle. Som uerfaren forsker, med en eksplorerende fremgangsmåte, var det vanskelig å vite hvor mye som var nødvendig å ta med. Jeg valgte derfor å skrive ned alt som ble sagt, også pauseord som «hmm» og «ehh». Jeg valgte også å markere tenkepauser (...), og spontane utbrudd som latter (ler) og sukking (sukk). Jeg transkriberte på dialekt for å få datamaterialet så presist som mulig, slik at det er lettere å analysere nyanser i materialet. Jeg har også beskrevet hvordan stemningen var, og hvem som har kommet med de ulike utsagnene.



Grunnet permisjon i studiet ble det siste intervjuet transkribert ferdig hele 9 måneder etter intervjuene ble gjort. Alle intervjuene ble gjennomført i februar og mars 2012, og intervjuene ble ferdig transkribert desember 2012. Fordi jeg tok ut permisjon i studietiden var det ekstra viktig for meg å transkribere intervjuene nøyaktig, og å ha egne notater om omgivelser, følelser og stemning jeg kjente på under intervjuet, for å miste minst mulig informasjon.

Ved å nedskrive samtalen så konkret som mulig håpet jeg å beholde mest mulig informasjon. Jeg ønsket også å konsentrere meg om transkripsjonsprosessen, og heller vente med noen som helst form for analyse. I marginen kom jeg med observasjoner som jeg husket fra intervjuet. Dette var både ytre forhold, som hva som ble servert og hvilke omgivelser vi var i, samt indre forhold som hvordan jeg tolket stemningen.

En fordel ved en såpass nøyaktig fremstilling av intervjuene var at jeg hadde lettere for å sette meg tilbake i intervjusituasjonen når jeg leste igjennom materialet. Til sammen har jeg 210 sider transkribert materiale. Den virkelige analysen begynte etter alle intervjuene ble ferdig transkriberte.

## 2.4.2 Selve analyseringen

I dette avsnittet redegjør jeg for selve analyseprosessen. Jeg fokuserer på forholdet mellom empiri og teori. Samfunnsforskningen inspireres både av naturvitenskapen og filosofien (Tjora 2012). Hvordan man skal forholde seg til teori og empiri er derfor et viktig spørsmål. Før jeg begynte studien hadde jeg, som nevnt, lest mye om lavkarbo. Intervjuguiden min var påvirket av dette, men den neste prosessen var rent empirisk. Jeg forholdt meg til hva Tjora (2012) forklarer som en stegvis induktiv deduktiv metode (SDI). Denne metoden er empiridrevet i form av at det er empirien som definerer interessante spørsmål, temaer og konsepter, samtidig som man jobber med teoretiske innspill, særlig i siste fase.

Jeg startet med å lese igjennom intervjuene mange ganger, og prøvde å både finne sammenhenger og ulikheter mellom informantene, samt å identifisere de ulike narrative til mine informanter. Med et blick på det totale datamaterialet begynte jeg å sortere relevante utsagn og historier rundt erfaringer av å spise lavkarbo. I denne prosessen var det viktig å finne mønstre, og om det var noe som skilte seg ut. Jeg jobbet på to måter, først leste jeg igjennom intervjuene for å finne hovedtrekkene i materialet, og hos informantene, samtidig

kategoriserte jeg intervjuene i ulike temaer som reaksjoner fra andre, praksiser, tidligere kosthold og så videre.

Etter gjentagende prosesser med de to ulike analysemetodene fikk jeg en skisse av det som i dag er analysekapitlet, bare større. I denne prosessen ble jeg bevisst på hvordan jeg skulle tolke sitatene og dataene. Data kan ifølge Thagaard (2003) forstås på ulike måter. Forskeren kan enten prøve å gjengi det som informanten forteller, eller stille seg kritisk til informantens utsagn. Jeg har tatt utgangspunkt i en fortolkende tradisjon hvor jeg forsøker å formidle det jeg tror informantene sier.

Mange spørsmål dukket opp i analysefasen. Disse var både knyttet til hva som var viktig, og uviktig, i tillegg til spørsmål rundt hvordan jeg skulle behandle informasjonen. Frem til nå hadde jeg forholdt meg til det jeg visste om lavkarbo, kosthold og idealer fra tidligere, og det var nå viktig for meg å ta et skritt tilbake å se hva andre hadde forsket på. Det er få studier som er gjort på lavkarbo. Jeg ville derfor få oversikt over norske matvaner og kostholdsidealene. De relevante resultatene fra denne prosessen kan leses i kapittel tre.

Ved å fordype meg i andre norske kostholdspraksiser var det lettere å gå tilbake til materialet og få forståelse for de konseptene jeg studerte. Ved å sammenligne mine sitater med tidligere forskning og statens kostholdsråd var det lettere å sette seg inn i informantens ståsted, og slik forstå hva det kunne være fruktbart å forske videre på.

Etter denne prosessen begynte jeg å fordype meg i det teoretiske landskapet. Jeg er inspirert av den induktive metoden og hvordan aktører blir påvirket av strukturene. Likevel var det vanskelig, og viktig, å ikke ende opp med en samling av sorterte anekdoter. Jeg forholdt meg derfor aktivt til teoretiske fortolkninger i denne fasen, for å få et teoretisk fundament på forskningsspørsmålene mine. Teorien kom med andre ord aktivt inn etter jeg hadde startet analyseringen opp mot tidligere forskning.

Jeg brukte deretter teori i flere runder. I første runde brukte jeg teori, og tidligere forskning, til å fortolke resultatene i analysen. Denne teoretiseringen av datamaterialet kom som nevnt etter jeg hadde lest tidligere forskning, og var til stedet fra jeg var ferdig med første runde av kategoriseringen, og analyseringen, av datamaterialet. Analysen skjedde slik i flere runder. Først ved å analysere materialet i seg selv, deretter mot tidligere forskning og så mot ulike teorier. Selv om jeg hadde analysert i flere runder før teorien kom inn, ble mye av det

teoretiske bakteppet for analysekapitlet endret underveis. Jeg valgte å ha en naiv tilnærming til data og teori, og endret derfor teorivalg etter hvert som jeg ble oppmerksom på hva som kunne gjøres relevant for funnene mine. I denne fasen var det viktig for meg å bruke min teoretiske innsikt aktivt, i håp om å kunne generalisere funnene til å si noe mer enn hvordan det oppleves for mine informanter.

Ved å fortolke dataene i flere runder håper jeg å både få svart empirisk på problemstilling, og å teoretisk løfte analysen til å kunne si noe mer om krysspresset mellom tidligere erfaringer, egne idealer, offisiell ekspertkunnskap og sosial påvirkning. Før jeg kommer til selve analysekapitlet ønsker jeg å presentere bakgrunnsinformasjon om temaet, i form av relevansen av kosthold i norsk kontekst, og teorier jeg bruker i analysekapitlet.

\*

Jeg har valgt å ha ett omfattende metodekapittel slik at leseren kan vurdere hva som kunne vært gjort annerledes. Forskningens resultat blir alltid påvirket av forskerens valg både under innhenting av data, og under bearbeidingen av dem. I dette kapitlet har jeg derfor gjort rede for mine metodiske refleksjoner. Ved å nøyaktig redegjøre for mine metodiske valg, håper jeg å styrke studiens pålitelighet og gyldighet.

# Kapittel 3

## Konteksten for forskningen

I forrige kapittel ble det redegjort for forskningsmetoden. Dette kapitlet er et aktualiseringskapittel hvor konteksten for forskningen ble utført i blir redegjort for, siden jeg mener det er viktig å forstå konteksten for å kunne analysere et fenomen. Intervjuene ble gjennomført i februar og mars 2012, på slutten av en lengre mediedebatt om lavkarbo. Lavkarbo fikk mye oppmerksomhet og mange uttalte seg om kostholdet og sammenlignet det med myndighetenes anbefalninger.

Dette kapitlet redegjør for sentrale temaer knyttet til lavkarbo, og kosthold mer generelt. Kapitlet beskriver samfunnet informantene befant seg i når intervjuene fant sted. Hensikten er å få frem relevante aspekter knyttet til lavkarbo. Dette blir gjort ved å sammenligne lavkarbo med statens ernæringsråd og norske måltidsmønster. Jeg ønsker å skape et fundament, og en forståelse, av hva lavkarbo er og hva lavkarbo ikke er. Resultatene brukes til å analysere *Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?*

Kapitlet starter med en gjennomgang av hvorfor kosthold er viktig i dagens Norge. Dette blir gjort ved å kort belyse forholdet mellom helse og kropp. Videre ser jeg på ulike kostholdsråd. Her blir statens kostholdsråd og lavkarbo redegjort for ved å illustrere likheter og forskjeller mellom kostholdsidealene. I siste delkapittel vil det norske måltidsmønsteret belyses. Dette

blir gjort ved å redegjøre for det norske gjennomsnittskostholdet, og hvordan lavkarbospisende forholder seg til lavkarbo og statens ernæringsråd.

## 3.1 Hvorfor kosthold er viktig?

I de siste tiårene har den norske befolkningen fått bedre helse og lengre gjennomsnittlig forventet levealder. Helse, sunnhet og slanking fått en fremtredende rolle i den offentlige agenda, både hos helsemyndigheter, forskere og i massemedia. Livsstilssykdommer er særlig debattert. Sammenhengen mellom kosthold og helse er kompleks, og den internasjonale forskningen på fagområdet er omfattende. I dette avsnittet illustrerer jeg viktigheten av kosthold ved å eksemplifisere med helse og livsstilssykdommer, samt kropp og slanking.

### 3.1.1 Slanking og livsstilssykdommer

I følge Bugge (2012) er det et stort press på individer om å ta ansvar for egen helse i dagens Norge. Livsstilssykdommer er blitt et økende fenomen og kommer i økt grad av usunt kosthold, fysisk inaktivitet og røyking (Helsedirektoratet 2011a). Helsedirektøren bekymrer seg, ifølge Bugge (2012), over at fire av ti kreftdiagnoser skyldes usunn livsstil. For å unngå livsstilssykdommer er kosthold en viktig faktor. En annen faktor er vekt.

Vekt blir av mange sett på som en indikator på helse, selv om en overvektig kropp ikke nødvendigvis er syk (Grønning, Scambler og Tjora 2013). Overvekt blir mye diskutert i den offentlige sfæren og overvektsproblemet i Norge er stort. Det antas at mellom 15 og 20 prosent av alle voksne i Norge har fedme med en BMI på over 30 (Helsedirektoratet 2011a).

Samtidig som antallet med fedme har økt, har også vekten hos gjennomsnittsbefolkningen økt de siste 20 årene (Helsedirektoratet 2011a). Williams og Germov (2011) hevder at helsesektoren er med på å sette kosthold på agendaen ved hjelp av å ha standarder på hva som regnes som normal BMI (body mass index) og normal fettprosent.

I tillegg til at helsesektoren ønsker å fremme en normalvektig kropp, bidrar mediene til å promotere et tynt og trent ideal igjennom reklame, og artikler, knyttet til trening, kosthold og slanking. Mediene selger ifølge Kilbourne (u.dat.) kroppsidealene igjennom å illustrere dem kamouflert som normalitet. Normalitet ved at det er kun en kroppstype som blir illustrert. Disse idealene er i tillegg uopnåelig fordi bildene er retusjerte. Vi lærer at man må bruke tid, penger og energi på eget utseende for å oppnå idealet, samtidig som vi vet at det er umulig å oppnå.

Kroppsidealet brukt i media kan være noe av bakgrunnen til at størrelsen på kroppen ofte blir brukt som indikasjon på personlighet. Å være tynn er knyttet til seksuell attraktivitet, og sett på som en link til status, god helse og moral. Motsatt kan overvektige oppleve å bli stigmatisert som late, stygge, dumme slemme og emosjonell svakere enn «normale» mennesker (Gilman i Grønning m.fl. 2013). Å ha fedme oppleves også i Hauge (2007) sitt materiale som stigmatiserende. Overvektige kan, ifølge henne, føle en skam rundt å ha en overvektig kropp.

Slanking er en måte å forandre kroppen for å passe inn med idealet eller for å unngå å bli stigmatisert for å være overvektig. Ifølge Hauge (2007) er det å kontrollere matinntaket den viktigste strategien for å gå ned i vekt. Å ha selvkontroll nok til å oppnå det tynne idealet ansees som viktig i Norge.

Bugge (2012) undersøkte hvorfor mennesker spiser dietter som «lavkarbo», «raw food» og «kjernesunn familie». Ifølge henne var motivasjonen til å spise sunt i stor grad knyttet til estetikk og helse. Motivasjonen for god helse var viktig hos 69 prosent, og 51 prosent vektla det å unngå overvekt eller fedme som viktig (Bugge 2012).

Selv om estetikk er ansett som en viktig motivasjon til å spise sunt, så er muligens god helse ansett som enda viktigere. Mange er enige om at kosthold er viktig, men hva som er sunt er ikke ekspertene alltid enige om. I neste delkapittel skal vi se på lavkarbo og statens ernæringsråd som to eksempler på ulike ekspertråd.

## 3.2 Ulike kostholdsråd

For å oppnå en frisk, og slank, kropp er det mange eksperter som kan fortelle oss hvordan vi bør spise. I Norge har befolkningen stor tillit til staten (Wollebæk og Seegaard 2011). Jeg anser derfor staten som det ekspertsystemet det forventes at man har tillit til.

I dette delkapitlet vil jeg derfor beskrive de offisielle rådene, og lavkarbo, som eksempler på to ulike paradigmer, eller eksperter. Det finnes også andre relevante rådgivere på dette feltet. Hensikten med dette kapitlet er å øke kunnskapen om statens kostholdsråd, lavkarbo og forholdet mellom dem.

### 3.2.1 Statens kostholdsråd

Staten har gitt anbefalinger for ernæringsmessig sammensetning av kostholdet siden 1954, og disse blir omarbeidet med noen års mellomrom (Helsedirektoratet 2012b). I 2006 nedsatte Nasjonalt råd for ernæring en arbeidsgruppe for å oppdatere det faglige grunnlaget for nasjonale kostråd (Helsedirektoratet 2011a). Dette ledet til *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer* (Helsedirektoratet 2012a).

Kort oppsummert er de generelle målene for utvikling i befolkningens kosthold et økt forbruk av grønnsaker og poteter, frukt og bær, grove korn- og brøddvarer, samt av fisk og sjømat. Redusert forbruk av fete meieri- og kjøttprodukter, spisefett, salt, sukker og forbruk av sukkerholdig brus og andre søte drikker, søtsaker og snacks (Regjeringen 2008).

Kostholdet staten anbefaler inneholder en stor mengde karbohydrater, litt mindre fett og minst proteiner. De anbefaler at 10-20 energiprosenter kommer fra proteiner, 50-60 prosent er karbohydrater, og at fett består av 25-35 energiprosenter (Helsedirektoratet 2011b). Myndighetene har lenge anbefalt et høyt inntak av kornprodukter. Bakgrunnen er at grove kornprodukter regnes som gunstige for helsen, og at et høyt inntak av brød og gryn kan erstatte fete produkter, og dermed senke kostens fettinnhold (Helsedirektoratet 2011a). Helsedirektoratet mener dagens helseproblemer gjør det viktig å følge utviklingen i kostens fettinnhold, både med hensyn til totalt fettinnhold og fettype (Regjeringen 2008).

For å få befolkningen til å spise sunnere har helsedirektoratet en omfattende informasjonsmengde via Internett, det undervises i kosthold ved hjelp av kostholdspyramiden og tallerkenmodellen, og de har lansert nøkkelhullsmerkningen. Tallerkenmodellen gir råd om sammensetning av middagen. Denne består av like stor mengde av grønnsaker, karbohydrater og proteinkilde. Matpyramiden forsøker å gi en fremstilling av hele matvanemønsteret. I matpyramiden blir de ulike matvarene delt inn i tre kategorier: I bunnfeltet finner man kornprodukter, poteter og pasta som de mener det bør spises mye av, i midtfeltet er frukt og grønnsaker, og i toppfeltet er kjøtt, fisk og egg som man skal spise mindre av (Bugge 2005). Nøkkelhullmerkede produkter skal gjøre det enkelt for befolkningen å plukke matvarer staten anser som sunne, ved å merke produkter som har mindre, og sunnere, fett, mindre sukker, mindre salt og mer kostfiber og fullkorn enn sammenlignbare matvarer (Helsedirektoratet 2010).

Selv om staten blir sett på som den primære kostholdsrådgiveren, har de høstet mye kritikk. Spesielt for nøkkelhullsmerkningen og kostholdsrådene. I en artikkel i Dagbladet blir nøkkelhullsmerket kritisert for å være et rangeringsverktøy innenfor matvaregrupper, og ikke er et skille mellom sunn og usunn mat. Dette har blant annet gitt Grandiosa nøkkelhullmerking, fordi pizzaen er mindre usunn enn annen frossenpizza og frukt og grønnsaker ikke er nøkkelhullsmerket (Rasch 2012). Det har også kommet mye kritikk fra lavkarboentusiaster, blant annet ved å anbefale mer fett og mindre karbohydrater. De har slik snudd matpyramiden på hodet (se forsiden). Kritikken av statens kostholdsråd kommer fra mennesker som påroper seg ekspertkunnskap om kosthold. Lavkarboentusiaster kan regnes som en slik gruppe.

### 3.2.2 Lavkarbo

Lavkarbo-dietten ble introdusert av Atkins allerede i 1972. På slutten av 1990-tallet ble dietten svært populær i USA og Storbritannia. I Norge ble lavkarbodietten kjent under navnet Fedondietten på begynnelsen av 2000-tallet, da Fedon Lindberg etablerte en spesialklinikk for overvektige, og skrev flere bøker om temaet (Bugge 2012). Fedon Lindberg fokuserte på GI, som vil si hvor raskt blodsukkeret stiger.

I 2010 ble lavkarbo igjen satt på agendaen når Sofie Hexeberg ga ut sin første bok «Frisk med lavkarbo: Nytt liv med riktig mat» (Lorgen 2013). Bøker som formidlet lavkarbodietten lå på bestselgerlisten igjennom hele 2010 og 2011, og «Lavkarbo» var i 2011 blant de mest søkte ordene via Google (Bugge 2012). Et søk på Google for lavkarbo i desember 2011, ga ifølge Bugge (2012) 5 400 000 treff, og lavkarbo har omtrent 60 600 månedlig Google søk fra Norge<sup>1</sup>.

Lavkarbo er et kosthold med redusert mengde karbohydrater. Det kan spises på mange ulike måter. Karbohydratene kan enten kuttes helt ut, eller reduseres, og de kan erstattes med proteiner og/eller fett. Noen mener grønnsaker, bær, frukt og fett skal være basisen i kosten. Andre mener proteiner og fett skal være basisen i kosten. Disse to forskjellene, samt forholdet mellom karbohydrater og fett, er bakgrunnen for mange forskjellige kostholdsretninger innenfor lavkarbo. Et kosthold med lite karbohydrater og lite fett, slik som PSFM (Protein Sparende Modifisert Faste), regnes som ekstremt, og er bare anbefalt i kortere perioder, maks

---

<sup>1</sup> Ordsøk via Googles AdWords analyseverktøy juni 2012.



1-2 måneder for svært overvektige, eller 1-2 uker for normalvektige som vil slanke seg til en bestemt anledning (Eilertsen 2011).

I denne studien har alle spist lavkarbo i mer enn et halvt år, og diettene som brukes er enten LCHF (low carb, high fat) eller LCHF inspirert med litt mindre fett og litt mer karbohydrater. LCHF kan defineres som et kosthold som inneholder lite karbohydrater og mye fett. I denne studien blir lavkarbo brukes som samlebetegnelse for de ulike kostholdsretningene.

I Norge er det særlig den svenske legen Annika Dahlqvist og Sofie Hexeberg som har fått mye oppmerksomhet for lavkarbo. Lavkarbodietten blir av dem formidlet som en effektiv slankemetode, og en måte for å bli kvitt en rekke plager og sykdommer. Lavkarbo handler både om å redusere mengden karbohydrater, og å øke mengden fett i forhold til tradisjonelle anbefalinger, samt å se opp for kjemikalier og unødvendige tilsetningsstoffer (Dahlqvist og Höglund 2010).

Ifølge Dahlqvist og Höglund (2010) bør hoveddelen av energiinntaket komme fra naturlig fett. I tillegg må mengden karbohydrater reduseres. Dette gjelder både karbohydrater i ren sukkerform, og i mye av «basismaten» vi spiser; som brød, pasta, ris og mais. De argumenterer for at karbohydratene ikke er en nødvendig del av kostholdet. Ifølge dem kan en person som får i seg for mye karbohydrater risikere å få ulike sykdommer, og å gå opp i vekt (Dahlqvist og Höglund 2010).

Dahlqvist og Höglund (2010) forklarer bakgrunnen til kostholdet evolusjonsteoretisk. De store folkesykdommene kom etter den industrielle revolusjon og eksploderte etter 50-tallet da man begynte å anbefale et fettfattig kosthold. Det finnes, ifølge dem, ikke vitenskaplig belegg for å hevde at fett er farlig. Premisset er at den menneskelige kroppen er best tilpasset å spise det man spiste i steinalderen. De mener frykten for fett er bygget på et økonomisk fundament (Dahlqvist og Höglund 2010).

I dette delkapitlet har vi sett at staten og toppselgende bøker anbefaler ulikt kosthold. Dette kan både gjøre det vanskelig, og forvirrende, for enkeltindivider å orientere seg på kostholdsfeltet. I tillegg var forholdet mellom statens kostholdsråd og lavkarbo noe betent før intervjuene fant sted. I neste delkapittel vil jeg gå igjennom noe av dette forholdet.

### 3.2.3 Forholdet mellom kostholdsrådene

Som vi har sett er det ulike oppfatninger om hva som er å betrakte som sunt og usunt. Blant unntakene er grønnsaker og fisk. Dette blir beskrevet som helsebringende av både av helsemyndighetene og av lavkarboentusiaster. Ellers er fundamentet ulikt. Helsemyndighetene anbefaler såkalt «grovkarbo» (minst 4 fullkornsprodukter hver dag), og LCHF-formidlerne mener at brød og kornprodukter bør erstattes med andre ingredienser (Bugge 2012).

Lavkarboforkjempere kritiserer Nasjonalt råd for ernæring både i form av mengde karbohydrater og mengde fett. Eenfeldt (2011) hevder at to generasjoner nordmenn, og svensker, har fått feil kostråd. Han mener, i motsetning til svenske og norske helsemyndigheter, at man bør erstattet magre kjøtt- og meieriprodukter med de feteste alternativene. Hexeberg, i Dahlqvist og Höglund (2010), kritiserer statens ernæringsråd for å anbefale et kosthold som gjør befolkningen syke og tykke og som trigger søtsuget for mange.

Tradisjonelle ernæringsfysiologer er heller ikke begeistret for lavkarbo. I Sverige ble Annika Dahlquist anmeldt fordi hun anbefalte et fettriakt kosthold til sine pasienter. Dommen gikk i Dahlquist favør. I dommen het det at kosten avviker vesentlig fra de svenske kostholdsanbefalinger (SNR), som er svært like de norske, samt at behandlingen er vitenskaplig og i overensstemmelse med forskning og utprøvd erfaring (Hexeberg i Dahlqvist og Höglund 2010, Dagens Medisin 2008). Denne anmeldelsen kom i Sverige i 2006, samme år som Helsedirektoratet i Norge nedsatte *Nasjonalt råd for ernæring* for å oppdatere det faglige grunnlaget for nasjonale kostråd (Helsedirektoratet 2011a).

Ernæringsrådet skrev om lavkarbo i slutten av 2011. De mener en diett med mindre hvetemel og sukker kan være gunstig, men kritiserer likevel det begrensede innholdet av kornprodukter, frukt og bær, samt innholdet av fett. De fraråder sterkt en lavkarbodiett og avslutter artikkelen på følgende måte

Det er god grunn til å advare mot dietter med et høyt inntak av mettet fett og rødt kjøtt og lavt innhold av fiber og antioksidanter fra grove kornprodukter, og karsykdom som et resultat av flere tiårs arbeid for å redusere inntaket av fett fra kjøtt og meieriprodukter. Når salgstall nå viser økning i salget av disse

matvarene, er det et alvorlig tilbakeskritt, som vi frykter at vil snu den gode utviklingen (Helsedirektoratet 2011b).

Selv om Helsedirektoratet gikk hardt ut mot lavkarbo i tiden før informantene mine ble intervjuet har de i ettertid moderert seg noe. I 2012 sier de at både vanlige dietter, og karbohydratreduerte dietter, kan ha effekt på vektreduksjon, igjennom følgende sitat *den perfekte kostsammensetning for vektreduksjon er ikke kjent og gjennomføring av kosten har trolig større betydning enn sammensetning av kosten* (Helsedirektoratet 2012c:50). Oppsummert fra denne perioden kan man si at Helsedirektoratet på den ene siden advarer fra et sunnhetsperspektiv mot lavkarbodietter, men på den andre anerkjenner lavkarbodietter som slankemetode.

Idealene rundt lavkarbo og statens ernæringsråd var mye debattert i 2011. I neste delkapittel skal vi derfor se på hvordan den norske befolkningen faktisk spiser. Det blir også redegjort for forholdet befolkningen har til lavkarbo.

### 3.3 Kostholdsholdninger i Norge

Som vi ser er det idealene rundt lavkarbo og statens anbefalinger svært ulike, og forholdet mellom Helsedirektoratet og lavkarboentusiaster sees på som betent. I dette delkapitlet vil jeg redegjøre for hvordan dagens nordmenn spiser og hvordan lavkarbo blir sett på av gjennomsnittsnordmannen.

#### 3.3.1 Norske kostholdsmønster

Ifølge Helsedirektoratet (2012d) er ikke det norske spisemønsteret i fullt samsvar med myndighetenes anbefalinger. Befolkningen, som helhet, spiser for lite fiber, for mye sukker og for mye mettett fett. I gjennomsnitt fikk menn og kvinner 18 prosent av energien fra protein, 34 prosent fra fett, og 43-44 prosent fra karbohydrat. Dette er mindre karbohydrater enn anbefalt og mengden fett og proteiner ligger i toppskiktet anbefalt mengde (Helsedirektoratet 2012d).

I praksis består de viktigste måltidene i det norske kostholdet av frokost, lunch og middag. Bugge og Døving (2000) har funnet ut at det i all hovedsak spises brødmat til frokost og lunch, og varmmat til middag. Middagen består gjerne av halvfabrikater som basis gjerne servert med karbohydratrikt tilbehør (Bugge 2005). Et lavkarbokosthold skiller seg ofte ut fra

disse rammene blant annet ved at man ikke spiser brød av korn, og at man unngår å spise ris, potet og pasta til middagen.

Et annet element lavkarbokostholdet skiller seg ut, i forhold til gjennomsnittet, er forholdet til sukker. Sukker er et produkt man forsøker å unngå i et lavkarbokosthold. Bugge (2010) fant ut at det spises mye sukker i form av godteri og snacks i den norske befolkningen og at det kan være vanskelig sosialt å ikke spise denne type produkter. Over halvparten av de som spiste sjokolade og godteri begrunnet anledningen som ”hverdagskos” eller ”ingen bestemt anledning”. For mennesker som prøver å unngå sukker kan dette hverdagslige forholdet til sukker oppleves som problematisk. I neste avsnitt skal vi se hvilke holdninger den norske befolkningen har til lavkarbo.

### 3.3.2 Holdninger til lavkarbo

I 2012 utførte Bugge en undersøkelse som blant annet omhandlet hvordan den norske befolkningen ser på lavkarbo, og hvordan de selv mener de har endret kostholdet de siste årene. En tredjedel av befolkningen har helt, eller delvis, tiltro til helsemyndighetens kostråd og 14 prosent svarte at de var «helt eller delvis enig» i påstanden: «LCHF-dietten er sunn og helsebringende» (Bugge 2012).

Mettet fett har likevel fått høyere ernæringsmessig status blant store deler av forbrukerne de seneste par årene. Bugge (2012) hevder at det er mye som tyder på at karbohydrater har fått den samme posisjonen som fett hadde på 1980-tallet. Hun begrunner dette ved å presentere en signifikant økning i andelen som ønsker å begrense inntaket av karbohydratrike produkter, samtidig som det har vært en signifikant nedgang i andelen som mener det samme om fett. Likevel mente få (16 prosent) at et høyt inntak av kjøtt og bacon er helsebringende og syv av ti svarte at de regelmessig eller av og til spiste de «lette variantene» (Bugge 2012).

Selv om det blir spist mindre karbohydrater, og mer fett, så er de fleste skeptiske til lavkarbo, og mener lavkarbo er et usunt kosthold (Bugge 2012). Disse holdningene kan bidra til å stemple dem som spiser lavkarbo som usunne.

\*

Lavkarbo er et kosthold som både skiller seg fra statens ernæringsråd, og fra et «vanlig norsk kosthold». Kosthold og utseendet regnes ofte som en helseindikator, likevel er ikke

ekspertene enige om hvordan man bør spise. Forholdet mellom lavkarboekspertter og tradisjonelle kostholdsrådgivere kan sees på som betent. Dette betyr at individene må forholde seg til ulike aktører som kommer med motstridende råd i sin søken etter en sunn og slank kropp.

Ved å gjøre rede for kostholdsparadigmet i Norge håper jeg å legge et fundament for å kunne si noe om samfunnet informantene befant seg i når intervjuene ble gjennomført. Innsikten rundt hvilken plass sunnhet, og utseende har i dagens samfunn er sentralt. Forholdet mellom lavkarbo og de offisielle rådene, samt mellom idealene og et «normalt» kosthold blir tatt med videre i oppgaven ved hjelp av problemstillingen *hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?*

# Kapittel 4

## Teoretisk posisjonering

Et av oppgavens viktigste aspekter er hvordan ulike kostholdspraksiser kommer til uttrykk igjennom idealer og handling. Å spise lavkarbo kan sees på som en opposisjon til statens anbefalinger. Dette kapitlet belyser teoretiske forklaringer som kan brukes til å analysere *Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?*

Hensikten med kapitlet er å gå i dybden på de teoretiske forklaringene som blir brukt i analysekapitlet. Jeg er spesielt inspirert av Giddens teorier. Disse blir supplert med blant annet ett interaksjonistisk perspektiv, og forklaringsteorier knyttet til krysspress. Andre teoretikere supplerer disse perspektivene når det er hensiktsmessig. Ved å både bruke strukturasjonsteorien, og moderniseringsteorien, til Giddens, sammen med et interaksjonistisk perspektiv, vil man få et sammensatt perspektiv på oppgavens problemstilling.

Jeg har valgt en tematisk inndeling av mitt teoretiske perspektiv. Slik har jeg hatt mulighet til å supplere ulike teoretikere på de områdene de er ufullstendige til mitt formål. Teoretiske forklaringer og tidligere forskning blir presentert ved hjelp av tre underkapitler. Disse belyser teori tilknyttet oppgavens forskningsspørsmål. Dette inkluderer teorier om kropp i dagens samfunn, teorier knyttet til kunnskapssamfunnet, og rundt mat som et sosialt fenomen. Oppbyggingen er valgt for å gjøre det enklere å følge resonnementene i det påfølgende analysekapitlet.

## 4.1 Kropp i dagens samfunn

I dette delkapitlet ønsker jeg å redegjøre for samfunnets kroppslige ideal ved å fokusere på samfunnsdiagnoser, slik Giddens og Bauman beskriver det. Delkapitlet redegjør også for kropp og stigma fra et interaksjonistisk perspektiv eksemplifisert ved hjelp av Goffman. I siste avsnitt tar jeg opp Mertons argument om hvordan forandring kan skje. Disse teoriene blir i analysekapitlet brukt for å diskutere *hvordan kom valget om å begynne å spise lavkarbo?*

### 4.2.1 Samfunnets ideal

Ifølge Giddens (1997) lever vi i en tid hvor vi må reflektere over vårt samfunn, og vår plass i det. Individuer har utallige valgsituasjoner, og valgmuligheter, noe som fører til at den enkelte må velge en livsstil, og hver eneste lille beslutning er med på å forme livsstilen (Giddens 1997). Dette gjør at vi hele tiden må være refleksive, og bevisste, på utfallet våre handlinger kan ha. Dette gjør at ingenting er fast, og man stiller spørsmål ved alle aspekter av samfunnet (Giddens 1997).

Den økte refleksiviteten kommer blant annet til uttrykk igjennom kosthold, som er temaet for denne studien. Det å spise er ikke bare et handlingsvalg, men også et valg om hvem man skal være. Selve kroppen blir slik dratt inn i den refleksive organiseringen av sosialt liv. Kroppens fremstilling er derfor en viktig identitetsmarkør (Giddens 1999). Å kontrollere kroppen er et sentralt aspekt av den delen av identiteten vi ikke kan uttrykke med ord. Det forventes derfor at individer alltid har kontroll over egen kropp (Giddens 1999).

Bauman (1995) gjør et poeng av hvordan jakten på den perfekte kroppen utspiller seg. Helse og sunnhet er i Baumans tankegang sosialt konstruert. Fordi sunnhet er sosialt skapt, finnes det ingen måte å vite når man har nådd målet. Dette fører til at man jobber mot et mål som er i konstant bevegelse (Bauman 1995).

Jakten på idealet fører, ifølge Bauman (1995), til en frykt for avvik. Dette er spesielt tydelig igjennom kroppen. Brewis (2011) utdyper og sier at helse og sunnhet, som identitetsstrategi, er med på å fordømme den fete og overvektige. Den overvektige og fete blir definert som «den andre» - en som representerer det man må unngå og det man frykter (Brewis 2011). Å være overvektig, eller å ha dårlig helse, er ulike måter man kan falle ut av normalitetskategorien på (Eriksen 2006). Dette gjør at enkeltindivider er villige til å endre kostholdet for å oppnå kroppen man ønsker seg.

### *Kropp og stigma*

Ifølge Giddens (1999) påvirker kosten oss på to måter. På den ene på den ene siden er kosthold med på å signalisere noe i seg selv, på den andre siden er kostholdet med på å påvirke kroppen. For å kunne forme kroppen, som ønskelig, kreves det både kunnskap og handling. Kroppen blir slik et uttrykk for personlig og sosial identitet, og kan oppleves både som et privilegium og en forbannelse.

Ved å spise vil en bevisst, eller ubevisst, fortelle andre noe om ens livsstil, og dermed sin identitet. Dette kommer til uttrykk både som en rituell fremvisning når maten spises, og igjennom kroppen som et resultat av kostholdet (Giddens 1999). Dette kan føre til anerkjennelse eller eksklusjon, alt etter om det man spiser er sosialt akseptert eller ikke. I noen tilfeller kan man oppleve at det man spiser blir anerkjent, men ikke hvordan man ser ut, eller motsatt.

Ifølge Goffman (1992) handler mennesker i stor grad ut fra hvordan de oppfatter at andre mennesker forventer at de skal oppføre seg. Goffman (1992) sammenligner det sosiale livet med en teaterscene. Man kan i stor grad kan velge hvordan man skal oppfattes, ved å ta på seg ulike roller og bruke ulike rekvisitter. Disse er med på å påvirke andres inntrykk av en. Eksempler kan være klær man har på seg, og mat man velger å spise. På samme måte som rekvisitter kan forandres, finnes det kjennetegn som er vanskelig å forandre. Eksempler på kjennetegn det er vanskeligere å forandre er en persons kropp, kjønn og alder. Disse elementene er med på å påvirke hvordan man blir oppfattet.

Å skille seg ut igjennom utseendet, eller kosten, kan gi en merkostnad igjennom uønsket oppmerksomhet, og i ekstreme tilfeller stigma. Stigma er et attributt, egenskap eller tilstand som skiller personen fra å være normal. Dette fører til manglende anerkjennelse og sosial avvisning (Goffman 2009). Goffman (2009) skiller mellom tre typer stigma. Det første er tribalt og kommer av rase, religion eller nasjonal tilhørighet. Denne type stigma vil ikke bli videre behandlet i denne studien.

Det andre stigmaet er kroppslige avskyeligheter. Overvekt kan være et slikt stigma i en tid hvor ansvaret for egen situasjon/egen kropp er fremtredende. Overvekt antas av mange å være selvpåført. Et eksempel er informantene i Grønning m.fl. (2013) sin studie. De ønsket å gå ned i vekt fordi de følte seg fordømt og stigmatisert ved å være overvektige. Etter at de gikk ned i vekt opplevde de en større aksept i det offentlige.



Den tredje typen er karaktermessige feil, som mangel på viljestyrke og overdrevne lidenskaper. Et eksempel på dette kan være å spise mye mat, eller feil mat. Diesen (2011) forteller at personer med fenylketonuri føler seg stigmatisert i situasjoner hvor de ikke kunne spise samme kosthold som de andre. Å spise lavkarbo kan være mat som er sosialt uakseptabelt i enkelte situasjoner og dermed skille den lavkarbospisende fra de «normale»; «ikke lavkarbospisende».

Kroppslige avskyeligheter er stigma som er synlige, og med på å påvirke hvordan man blir oppfattet. Karaktermessige feil er derimot en type stigma som ikke nødvendigvis er synlig. I disse tilfellene kan den stigmatiserte egenskapen komme til uttrykk ved et hvert tidspunkt og ta den stigmatiserte «på senga». Den stigmatiserte må derfor aktivt velge hvordan de skal forholde seg til stigmaet. I slike situasjoner kan man enten velge å vise frem, eller å skjule, stigmaet (Goffman 2009).

Motivet til å endre livsstil kan være en søken etter anerkjennelse, eller å ikke bli stigmatisert som overvektig. Ved å spise lavkarbo kan man likevel risikere å bli stigmatisert som en person med karaktermessige feil.

### *Mål og middel for forandring*

Som nevnt kan kostholdet gi reaksjoner igjennom selve kostholdet, og igjennom kroppen (Giddens 1999). I denne tankegangen kan kosthold bli sett på som både ett middel for å oppnå en kropp, og som en rituell fremvisning.

Om man ser på kostholdet som ett middel til å oppnå en bestemt kropp, så kan Mertons avviksteori være ett nyttig perspektiv. I hans tankegang skjer avvik igjennom to dikotomier; enten godkjenner man, eller så avviser man, de anerkjente middelene og målene i samfunnet. Anerkjenner man middelet og målet er man konservativ, anerkjenner man målet, men ikke middelet, er man innovativ, anerkjenner man middelet, men ikke målet, er man rituell og anerkjenner man verken målet eller middelet er man tilbaketrukket (Merton 1968). Ovenfor vårt tema om kosthold kan man si at målet om en slank kropp er idealet og middelet er sunt kosthold.

I aktualiseringsdelen argumenterte jeg for at statens ernæringsråd, som gir de offisielle rådene, er det legitime middelet for å oppnå målet. I denne tankegangen kan det å spise lavkarbo regnes som en innovativ tilpasningsstrategi. Innovasjon skjer ifølge Merton når

individer har godtatt det kulturelle målet, men ikke har institusjonalisert det legitime middelet for å oppnå målet.

For å velge en innovativ strategi må to forutsetninger være til stedet. For det første må man ha et insentiv for å oppnå godet samfunnet verdsetter, dernest må det være små sjanser for å oppnå målet på tradisjonell måte (Merton 1968). En kritikk av Mertons teori er at han ikke tar høyde for gjennomføringskraft og vilje.

I dette delkapitlet har vi sett at det kan være flere forklaringer for å begynne å spise lavkarbo, men at ønsket om å passe inn i samfunnets ideal kan være viktig. I neste delkapittel vil jeg bruke samfunnsdiagnoser for å belyse hvordan man kan skaffe seg og behandle kunnskaper. Dette blir eksemplifisert med kunnskaper om kosthold.

## 4.2 Teorier om kunnskapssamfunnet

Samfunnsdiagnoser kan, som vi har sett, si noe om hvordan vi forholder oss til idealer. I tillegg kan refleksiviteten i dagens samfunn si noe om hvordan vi oppfatter kunnskap. I dette delkapitlet vil jeg belyse Giddens bevissthetsnivåer, og hans teori rundt ekspertsystemer. Disse eksemplifiseres ved hjelp av tidligere forskning på kosthold.

Dette er relevant for å forstå hvordan informantene forholder seg til kunnskapsdannelser, og praksiser knyttet til mat. I analysekapitlet vil disse teoriene brukes til å analysere *hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?*

### 4.1.1 Bevissthet rundt handling

Giddens (1997) mener mennesket er bevisste og refleksive, og for å forstå handling må man ifølge Giddens forstå menneskets bevissthetsnivå. De ulike bevissthetsnivåene vil i analysen bli brukt for å analysere hvordan kunnskaper om kosthold blir brukt i praksis.

I Giddens' teori er det tre nivåer av bevissthet. Det øverste er diskursiv bevissthet, det vi har aller tydeligst fremme i vår bevissthet. Diskursiv bevissthet involverer systematisk refleksjon over handling og produserer rasjonell rekonstruksjon av. Å planlegge alt i det diskursive bevissthetsnivået er vanskelig. De fleste handlingene ligger dypere, i en praktisk bevissthet, basert på tause, implisitte og kroppliggjorte ferdigheter. Vi «vet» hvordan vi skal håndtere situasjoner (Aakvaag 2008, Giddens 1999).

Praktisk bevissthet involverer til en hvis grad en forståelse av handlingen. På det praktiske bevissthetsnivået skjer handling igjennom rutine, de ligger implisitte i vår hverdag. Vi vet hva vi gjør, men er ikke nødvendigvis klar over effekten av handlingene (Giddens 1999). Giddens (1999) sitt praktiske bevissthetsbegrep spiller på den etnometodologiske tankegangen om at man først blir bevisst egne handlinger, når vi bryter dem. Når dette skjer og man begynner å tenke over reglene er man over i det diskursive bevissthetsnivået. Det er slik et flytende skille mellom praktisk og diskursiv bevissthet.

Det laveste bevissthetsnivået er ubevisst motivasjon som driver handlingen. Det er hva som skjer før man kommer i en sosial situasjon. Motiver og oppfatninger kan være underbevisste, og ting kan *egentlig* skyldes andre faktorer, enn de vi er bevisste på. Underbevissthets funksjon er, ifølge Giddens, å motivere våre mer omfattende livsprosjekter og å forme vår personlighet. Praktisk og diskursiv bevissthet er derimot skapende handlinger, som blir definert av aktøren (Aakvaag 2008).

Oppsummert kan man si at graden av bevissthet, og dermed refleksivitet, varierer i tid, rom og i ulike aspekter. Et tema det forventes at man har et aktivt og reflektert forhold til er kunnskap (Krange og Øya 2005).

### 4.3.1 Ekspertsystemer

Mennesket stilles, ifølge Giddens (1999), ovenfor ulike, og ofte konkurrerende, kunnskapsbaserte valg, eller handlingsalternativer. En konsekvens av dette, er at den enkelte tvinges til å ha et særlig bevisst, og aktivt, forhold til kunnskap. Denne refleksiviteten springer ut av en form for strukturell tvang (Giddens i Krange og Øya 2005)

Giddens (1999) hevder at vi har gått fra å ha tillit til enkeltmennesker til å ha tillit til systemer og eksperter. Ifølge ham er dagens samfunn preget av utleiring. Utleiring handler om at sosiale systemer løftes ut av lokale interaksjonssammenhenger, og rekonstrueres på tvers av tid og rom. Han nevner to typer utleiring; skapelsen av symbolske tegn, og etableringen av ekspertsystemer (Giddens 1997). I denne studien går jeg i dybden på den siste, ekspertsystemer.

Ekspertsystemer er, ifølge Giddens, *systemer av teknisk art eller faglig ekspertise som organiserer store områder av det materielle og sosiale miljøet vi lever i idag* (Giddens

1997:27-28). Systemer akkumulerer ekspertise, og utgjør flerfoldige autoritetskilder, som ofte bestrides internt (Giddens 1997).

I Giddens ekspertsystemer stoler vi på systemet, og ikke på ekspertene. Samfunnet har mange eksperter, noe som gjør det vanskelig å stole på noen, ettersom ingen har full kunnskap. Individene er derfor oppmerksomme på at ekspertene er mennesker av kjøtt og blod, som kan ta feil (Giddens 1997:67). I situasjoner, hvor man ikke har full informasjon, er det derfor vanskelig å vite hva som er «riktig».

Individer er derfor oppmerksomme på at det er aspekter vi ikke kan kontrollere, og at disse utgjør en risiko. Disse risikoene kommer som et resultat av individets egne beslutninger. Mennesket vil derfor vurdere sine praksiser i lys av sin kunnskap. Ved å gjøre en handling aksepterer man risikoen, man stoler på ekspertisen om at risikoen er gjort så liten som mulig.

Dette gjør at vi har en radikal tvil, som forhindrer oss i å ha blind tillit, til alle i systemet. Eksistensen av viten er dermed forsvunnet. Viten er i stedet blitt til hypoteser, som hele tiden kan forandres. Når usikkerhet og mange valgmuligheter er til stede er tillitten man har til et system eller en person avgjørende for de valg man gjør (Giddens 1997).

### *Kunnskaper om kosthold*

Teorien om ekspertsystemer kommer blant annet til syne i kostholdsfeltet. Giddens (1999) tar selv opp argumentet med at hvis man tror på alt man leser om mat i dagens samfunn, så vil man ikke tørre å spise igjen. Bugge (2012) peker på at det er mange ulike aktører på kostholdsfeltet som uttaler seg ulikt, og ofte motstridende, om hva som er sunt og usunt. Dette er med på å utfordre hva mennesker kan anta at er sikker viten. Dette gjør det også vanskelig å få oversikt, og å forstå feltet (Bugge 2012).

I Giddens forstand er ikke kunnskap noe fast, men noe som hele tiden forandres, og krever forskning, og forbedring. En av følgene for fleksiviteten er at sosiale systemer, og sosiale institusjoner, lærer av erfaring og justerer seg (Giddens 1999). På kostholdsfeltet kommer dette blant annet til uttrykk igjennom statens kostholdsråd, som blir revidert med jevne mellomrom, ettersom mer kunnskap om kostholdets innvirkning på helse blir kjent.

Selv om det er umulig å få oversikt over all kunnskap på ett felt, er kunnskaper om mat og spisepraksiser viktig. Det er igjennom kunnskap individene kan skaffe seg redskaper for å

forbedre livsstilen og identiteten. Å forbedre livsstilen ansees som svært viktig i dagens samfunn. Bugge (2012) belyser paradokset med at vi aldri har vært friskere enn i dag, samtidig som fokuset på å spise sunt kanskje aldri har vært større.

I dette delkapitlet har vi sett at selv om kunnskaper om kosthold er viktig gjør ekspertsamfunnet det vanskelig for enkeltindivider å forholde seg til kunnskap om kosthold. I praksis er bevissthetsnivået viktig for hvordan mat blir spist i praksis. Dette forholdet mellom kunnskaper og praksis er elementer jeg skal ta med videre til analysekapitlet. I neste delkapittel skal vi se på hvordan kosthold kan være en sosial handling.

### 4.3 Mat som sosialt fenomen

Å spise er en individuell handling, det er ingen andre som kan føle sulten. Likevel er det vi spiser, og hvordan vi spiser, på mange måter en del av en sosial orden. Kosthold er med på å skape samhold, men kan også virke differensierende i tilfeller hvor man spiser ulikt.

Å forberede, og tilby mat, til andre sees på som en type gave og en hyggelig gest. Å ikke ta imot denne kan virke forstyrrende for den sosiale orden, og gå på bekostning av det sosiale forholdet. Dette delkapitlet belyser kort mat som gave. Videre går jeg i dybden på krysspress, som *kan* skje når noen får tilbudt en (mat) gave de ikke ønsker. Dette perspektivet blir brukt i mitt siste analysekapittel for å analysere *hvordan påvirker lavkarbo det sosiale samspillet mellom lavkarbospisende og ikke-lavkarbospisende?*

#### 4.4.1 Mat som gave

Det å spise sammen, og å gi mat til andre, skaper forventninger om en relasjon mellom giver og mottaker. Mat kan slik sett bli sett på som en gave (Fürst 1995). Gaver er knyttet til ulike sosiale forventninger. Gaveutveksling skaper gjensidig forpliktelse og bånd innenfor en gruppe. Gaven medfører tre former for forpliktelse: å gi, å ta imot, og å yte en gjengave (Store Norske Leksikon u.dat).

I tilfeller hvor man ikke ønsker å motta mat fra andre oppstår en skjevhet i relasjonen. Er mottakeren kresen, er det han eller hennes problem. Motsatt får giveren et problem om mottakeren ikke kan motta gaven av sosialt aksepterte grunner. Giveren vil da forsøke å rette opp situasjonen (Diesen 2011). Hva som ansees som legitim grunn kan variere og dette kan

skape konflikt i relasjonen. I tilfeller man opplever å få en gave man ikke ønsker å motta kan man oppleve ett konformitetspress.

#### 4.4.2 Konformitetspress

Konformitetspress er, ifølge Bø (2005), konflikter hvor egne verdier strider mot andres verdier, og man sliter med valget om å være konform til gruppen, eller til egne verdier. Konformitetspress kan være vanskelige å forholde seg til. Dette gjelder spesielt i tilfeller hvor gruppepresset er stort, og saken er viktig for dem det gjelder (Bø 2005). Slike konformitetspress kan skje om en person som spiser lavkarbo blir oppfordret til å spise mat med mer karbohydrater enn personen ønsker. Dette kan for eksempel skje i situasjoner hvor mat blir gitt som gave.

I tilfeller hvor man møter denne type konformitetspress har man ifølge Bø (2005) tre valg. Den første løsningen er å forsøke å overbevise gruppa om å ta sitt synspunkt. Det neste er å fortrenge eget synspunkt, og åpne opp for gruppens. Den siste løsningen er å forkaste andres standpunkt, og holde på eget. I det siste tilfellet kan man risikere å bli ekskludert fra gruppen. I min analyse vil jeg argumentere for at hvordan man forholder seg til krysspress er viktig for hvordan personen opplever stigma knyttet til kostholdet.

Teorien om krysspress kommer på bakgrunn av teorier om kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans er det som skjer når det er en mismatch mellom holdninger og handlinger. Som ved konformitetspress kan dette løses på tre måter, man kan forsøke å skille mellom holdninger og handlinger, man kan endre handling til å passe til holdningen, og man kan endre holdningen til å passe til handlingen. Ved kognitiv dissonans er det enklere å endre holdning enn handling (Bø 2005).

\*

Den teoretiske vinklingen i denne oppgaven kommer av hvordan jeg oppfatter den norske kostholdssfæren, og hvordan jeg oppfatter mine informanters narrativer. Kapitlet besto av tre deler som reflekterte mine tre forskningsspørsmål. De teoretiske perspektivene i dette kapitlet vil eksplisitt komme til syne i neste kapittel, analysekapitlet. Forskningsspørsmålene som ligger til grunn for analysekapitlet, som dette teorikapitlet er basert på, er

- *Hvordan kom valget om å begynne å spise lavkarbo?*
- *Hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?*

- *Hvordan påvirker lavkarbo det sosiale samspillet mellom «lavkarbospisende» og «ikke lavkarbospisende»?*

# Kapittel 5

## Analyse

Dette kapitlet gir en omfattende analyse av tekstens forskningsspørsmål; *Hvordan kom valget om å begynne å spise lavkarbo?; Hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?; Og hvordan påvirker lavkarbo det sosiale samspillet mellom «lavkarbospisende» og «ikke lavkarbospisende»?* Disse forskningsspørsmålene blir brukt for å analysere informantenes utsagn opp i mot teorien som ble presentert i forrige kapittel.

Jeg har et underkapittel for hvert forskningsspørsmål. Første underkapittel tar for seg bakgrunner for å endre kosthold, det neste vil ta for seg kunnskapsdannelser og praksiser, og det siste forklarer sosial påvirkning i måltidssammenhenger. En konklusjon rundt forholdet mellom funnene i analysedelen og oppgavens problemstilling blir gitt i siste kapittel; avslutningsdelen.

Analysen bygger på fortolkninger av hele materialet, men sentrale meningsbærende utsagn og sitater er brukt som illustrasjon for å få frem informantenes stemme. Disse sitatene representerer min fortolkning av en større helhet. Sitatene i teksten er eksempler for å illustrere analysen, og ikke en analyse i seg selv. Hensikten med kapitlet er å gi en analytisk tilnærming til forskningsspørsmålene. Resultatene av analysen trekkes frem i avslutningsdelen, og er grunnlaget for oppgavens konklusjoner.



## 5.1 Bakgrunner for å endre kosthold

Som det kommer frem av intervjuguiden var flere av spørsmålene knyttet til motiver for å spise lavkarbo, samt tidligere kosthold, og slankeerfaringer. Helse var ikke et direkte tema i intervjuguiden, men temaet kom likevel frem i flere av intervjuene.

Dette delkapitlet prøver å finne svar på følgende forskningsspørsmål; *hvordan kom valget om å begynne å spise lavkarbo?* Hvordan de selv forklarer motivet om å endre kosthold blir først belyst, deretter analyserer jeg for hvordan deres tidligere kosthold kan forklare bakgrunner til at nettopp lavkarbo ble valgt.

### 5.1.1 Motivasjon for å endre kosthold

Motivet til å endre kosthold er viktig for å forstå bakgrunnen til kostholdsendringer. Ifølge Giddens (1999) konfronterer moderniteten individet med utallige valgsituasjoner og valgmuligheter. Å handle på bestemte måter er identitetsdannende, ved å forbedre handlinger kan man forbedre seg selv og sin identitet (Kaspersen 1995). Det å spise er i et slikt perspektiv er ikke bare et handlingsvalg, men også et valg om hvem man skal være.

Motivasjon til å endre kosthold kan muligens sees på som en måte å skape en ny identitet, eller å forbedre den gamle. Når jeg spør mine informanter om hvorfor de har endret kosthold kommer det frem at motivasjonen er å få «orden på kroppen». Videre kommer det frem at slanking er den viktigste motivasjonen for å begynne å spise lavkarbo for de fleste av informantene. Anne forteller at hun ønsket å gjøre ett siste forsøk på å gå ned i vekt.

... så vet du hele tiden hva du kan spise og hva du ikke kan spise, så den evigvarende dårlige samvittigheten, hver gang du spiser noe du *vet* at du ikke kan spise. Også bestemte jeg meg for enten så gjør du det nå, eller så gjør du det aldri! Nå må du slutte å tenke på det - Og slutte helt å tenke sånn – og så får bare de kiloene som de er, får være som det er. – men det har aldri vært no problem eller press utenfra. Verken han (peker bort på ektemannen), eller venner eller, det er ingen sånne, det er bare mitt eget hode (Anne).

Her forteller Anne at hun ønsket å endre kostholdet for å gå ned i vekt. Ifølge Giddens (1999) kan kroppen oppleves både som et privilegium, eller en forbannelse. Kroppslig fremtreden er

et uttrykk for personlig og sosial identitet. Selv om Anne forklarer at hun ikke opplevde et press utenfra om å forbedre sin egen kropp, så forklarer hun at hun alltid har tenkt på slanking og at hun har følt et press fra seg selv til å gå ned i vekt.

Brewis (2011) forklarer at helse og sunnhet som identitetsstrategi er med på å fordømme den fete og overvektige. Den overvektige og fete blir definert som «den andre» - en som representerer det man må unngå og det man frykter (Brewis 2011). Dette synet kommer sterkt frem hos Camilla og Dina som hadde det å *unngå* overvekt som viktigste motivasjon for å spise lavkarbo. Camilla sin mor har spist lavkarbo, og dermed gått ned i vekt. Camilla ønsker ikke å bli overvektig som sin mor, og forteller at hun spiser lavkarbo som et preventivt tiltak for å unngå overvekt.

fordi det funka hos mamma, og jeg gidder ikke, på en måte, gå opp i vekt da, så sånn at ja, da jeg slutta på fotballen og jeg ville ligge mellom to forskjellige vekt, ehh, på kiloene da. Mellom seksti en og seksti tre, ville jeg. Har jeg liggi på. Det er helt greit for min del. Ikke noe høyt, men da jeg begynte å nærme meg 64, og da begynte jeg liksom og ”oi” her på en måte, så må jeg gjøre noe, ellers så på en måte, greit nok jeg kan bli aktiv igjen, men jeg er livredd for å bli sånn som mamma (Camilla).

For Camilla var den store skrekken å bli overvektig, hun valgte derfor å endre kosthold for å unngå overvekt. Å være overvektig, eller å ha en dårlig helse, er ulike måter man kan falle ut av normalitetskategorien (Eriksen 2006).

I tillegg til slanking, og å unngå overvekt, var det å forbedre helsen, eller å unngå dårlig helse, viktige motivasjoner for å endre kosthold. For Ingrid var det viktig å forbedre helsen, og å slik få en høyere livskvalitet, den viktigste motivasjonen til å endre kosthold.

Lavkarbo? Det fant æ tilfeldigvis på nettet, æ begynt å søk etter æ ha vært til legen og dem testa mæ for både det ene og det andre. - og fikk sånn at «nja, du e kanskje litt intolerant for melk», så spurt æ legen kor my kan æ kor my melk kan æ spis da, «tja, det kjem an på kor vondt du vil ha i magen det». Fikk det svaret der, da tenkt æ «nei, no e d nok!», og æ begynt å søk, heldigvis va d internett der, og da begynt æ å søk på symptoma og sånne ting og kom tilfeldigvis innom lavkarbo.no (Ingrid).

Ingrid følte ikke at hun fikk hjelpen hun forventet hos legen, og søkte derfor etter informasjon på egenhånd. Det kommer frem at Ingrid har en sterk følelse for hvordan en god helse skal være, og når hun ikke får hjelp til å nå dette hos legen, så forsøker hun selv å endre situasjonen.

Den siste motivasjonen jeg fant i mitt utvalg, dreier seg om å unngå å bli syk. I mitt utvalg er det bare Bjørn som nevner dette som hovedmotivasjon, selv om flere informanter nevner at de ser på kostholdet som preventivt mot kreft og diabetes. I intervjuet med Bjørn, og flere andre, blir kreft og livsstilssykdommer hyppig nevnt når det er snakk om motivasjonen til å begynne å endre kosthold. Senere, når intervjuet er ferdig betrodde Bjørn meg hvorfor det å unngå sykdom er viktig for ham

Jeg vet ikke helt, det er kanskje, jeg har en ting til, motivasjon som har mye å si, ehh, min far fikk kreft for... Begynner det å bli mange år siden da? For 7 år siden. Og han døde for to år siden. (...) han døde i mars og jeg begynte i august. Ehh, så det har, den situasjonen der har gjort noe, at jeg ble mere interessert i det, hvordan kroppen, og alt, det svikta helt (Bjørn).

I tilfellet med Bjørn ser vi hvor personlig valget om å endre kosthold kan være. Han valgte å forandre kostholdet, i håp om å unngå å havne i samme situasjon som sin far.

At kroppen blir påvirket av kostholdet er en tydelig tanke hos alle mine informanter. Ved å forandre kostholdet håper informantene å forbedre helsen og/eller utseendet. For de fleste var slanking den viktigste motivasjonen. Dette var antatt på forhånd, ettersom media har fokusert mye på lavkarbo som en måte å gå ned i vekt på.

Å være overvektig, eller å ha en dårlig helse, er ulike måter man kan falle ut av normalitetskategorien (Eriksen 2006). Ifølge Bauman (1995), er frykten for avvik stor i vårt samfunn, og kan komme til uttrykk gjennom kroppen. Ved å forandre på kosten håper informantene å bli sunne og slanke.

Å falle ut av normalitetskategorien er ikke bare vanskelig for dem det gjelder. Som vi kan se er det å falle ut av denne kategorien en frykt, også for informantene som per i dag er friske, og som ligger tett opp imot sin idealvekt. Å se annerledes ut, eller å spise annerledes, kan både gi en merkostnad igjennom uønsket oppmerksomhet og i ekstreme tilfeller stigma.

Alle informantene uttrykker frustrasjon eller bekymring over egen kropp og/eller helse. Ønsket om endring til en sunnere, og/eller slankere, kropp kan i noe grad beskrive motivasjonen til å endre kosthold. Dette er en viktig forklaring, men den er ikke fullgod til å forstå hvorfor lavkarbo ble valgt som metode. I neste delkapittel skal vi se nærmere på hvorfor informantene valgte å spise lavkarbo, fremfor et mer tradisjonelt kosthold, som å følge statens ernæringsråd.

## 5.1.2 Tidligere kosthold

Jeg har valgt å analysere hvordan informantenes tidligere kosthold var, i håp om at dette kan fortelle noe om hvorfor de valgte å begynne å spise lavkarbo. Hvilke kostholdserfaringer sitter mine informanter med? Og hvordan kan disse forklare hvorfor lavkarbo ble valgt som metode?

Lavkarbo er, som vi så i aktualiseringskapitlet, et kosthold som skiller seg ut fra statens kostholdsråd, som kan bli sett på som det rådende idealet. Merton (1968) forklarer mangfold gjennom å anerkjenne, eller avvise de legitime målene, og midlene i samfunnet. I tilfellet kosthold og mat kan man si at statens ernæringsråd er det legitime middelet for å oppnå en sunn og frisk kropp. Ved å velge å spise lavkarbo velger informantene en innovativ strategi (Merton 1968).

I dette delkapitlet skal jeg forsøke å besvare hvorfor en slik strategi blir sett på som den mest fruktbare. I metoddelen belyste jeg at jeg ønsket å ha så ulike informanter som mulig. Dette kommer til syne i denne delen, hvor vi skal se at kostholdserfaringene til mine informanter er svært ulike.

Ulikt kosthold gir ulike forklaringer på hvorfor lavkarbo ble valgt som kosthold. I mitt utvalg finner jeg tre ulike typer tidligere kosthold. Den første kategorien forteller hvordan de prøvde, men mislyktes i å følge statens kostholdsråd. Den neste beskriver kostholdet sitt som gjennomsnittlig. Og den siste forteller om mislykkede slankeforsøk og et usunt kosthold.

I dagliglivet stilles man ifølge Bauman (1995) ovenfor «umulige» spørsmål som «hvor slank er en slank kropp?», og «hvor frisk er en frisk kropp?». Slike umulige spørsmål finnes også rundt kosthold; «hvor sunt er et sunt kosthold?». For å unngå slike problemstillinger har jeg spurt informantene om erfaringer rundt tidligere kosthold, eventuelle slankekurer, og hva de

følte om seg selv med sitt tidligere kosthold. Hensikten er ikke å beskrive hvordan de faktisk spiste, men hvordan de tenkte og reflekterte rundt sitt tidligere kosthold.

Kategoriene i denne delen bærer preg av mine tolkninger. Noen informanter passer inn i flere kategorier i ulike perioder. Hos flere informanter er kostholdet svært varierende. Kategoriene må derfor tolkes som idealtyper, og informantenes sitater som beskrivelser, og eksempler, innenfor disse idealtypene.

### *Feilet med statens kostholdsråd*

Den første gruppen forteller at de spiste etter statens kostholdsråd. Denne gruppa *visste* hvordan de skulle spise, men hadde enten problemer med å gjennomføre kostholdet, eller med å få resultater med kostholdet sitt. De ønsket å følge statens kostholdsråd, som anbefaler et kosthold bestående av grove karbohydrater, mye frukt, grønt, fisk og sjømat, og et lavere forbruk av fete meieri- og kjøttprodukter, spisefett og sukker. Dette gjorde de i håp om å få en frisk, sunn og slank kropp, men de mislyktes i dette målet. Bakgrunnen for kostholdsendringen var et håp om bedre resultater med et annet kosthold.

Fredrik, Ingrid og Janne eksemplifiserer denne gruppen. Fredrik forteller at han fulgte rådene, men gikk opp i vekt. Ingrid og Janne forteller at de syntes rådene var vanskelige å følge, noe som fører til at de spiser for mye godteri, og mat de anser for usunn. *Det var omtrent slik som er anbefalt, men uten fisk, mye pizza og godteri og brus og alt i overflod (ler)* (Janne). Ingrid beskriver sitt kosthold på nesten samme måte;

Det va vanskelig å følge kostholdsrådan, va jo det æ prøvd på. Og my vanskeligere å følge, og my lettere å skei ut på en måte med å kjøp sjokolade og godteri og sånn og det ble enda mer sukker på toppen (Ingrid).

De er tydelig frustrerte når de forteller om sitt tidligere kosthold. Ingrid og Janne beskriver det å forsøke å følge statens kostholdsråd som feilslått. De forteller begge åpent om negative følelser rundt sitt tidligere kosthold. For Ingrid kom de negative følelsene til uttrykk igjennom dårlig selvtillit.

Æ følt mæ rett og slett mislykket. Æ va ikke sånn sett veldig overvektig æ, men æ følt meg mislykka. Det herre her med trening og kosthold og sånn,

ja. Skulle vær sånn og sånn og satt oss inn i det her og sånn, men æ fulgt jo ikke det. Sjøl om æ ikke va overvektig så følt æ det likevel (Ingrid).

Ingrid forteller at hun følte seg mislykket fordi hun ikke klarte å følge idealkostholdet. Hun følte at hun var overvektig, selv om hun i praksis ikke var det. Janne på den andre siden følte en sterk skam knyttet til utseendet sitt fordi hun var overvektig.

æ ha jo fått my komplement de siste to årene som æ ikke ha fått på de forrige ti til sammen. Og d går sikkert litt på at æ ikke sitt der og tenke «åhh så dum æ e og ka tenker dem om mæ no» og at det e lettere å vær utadvent og sånn, men, nei æ merke det at folk ser annerledes på mæ (...) ja, æ tort ikke å se på folk fordi æ skamma mæ så gæli. Nei æ merke jo det at folk forholder sæ annerledes t mæ, e mer positiv t mæ, men æ e jo mer positiv t mæ sjøl og. Så det. D ha sikkert no med det å gjørra (Janne).

Janne var tydelig utilfreds i sin tidligere kropp, og hun beskriver stigmatiserte hendelser rundt hvordan andre mennesker forholdt seg til henne da hun var overvektig. Overvekt kan bli oppfattet som stigma i en tid hvor ansvaret for egen situasjon/egen kropp er fremtredende. Ved å endre kosthold, og slanke seg, ble Janne kvitt dette stigmaet.

Fredrik viser få følelser knyttet til kropp og slanking. Han viser i stedet en sterk irritasjon over kostholdsrådene. Han fulgte rådene i årevis, men la på seg og følte at kroppen ikke fungerte som den skulle. Han følte at han klarte å følge kostholdsrådene, men beskriver likevel en frustrasjon over å ikke få forventede resultater:

Så problemet e jo det at æ har fulgt statens ernæringsråd, eller, som æ i dag kalle statens *feilernæringsråd*, (er alvorlig) og gikk jo bare mer og mer opp i vekt (Fredrik).

Fredrik har endret navn på rådene til «*feilernæringsråd*» og er tydelig frustrert over at han økte i vekt av å følge dem. Å følge samfunnets middel for å oppnå en sunn, og slank, kropp uten å oppnå målet opplevdes som belastende, og informantene forteller om en sterk desperasjon etter forandring. Når informantene valgte å skifte kosthold var de svært usikre, og de beskriver situasjonen som vanskelig. Ingrid forteller at hun var skeptisk til det nye kostholdet, men villig til å ta risikoen.

æ va skeptisk, i starten sleit æ også med at.. æ ha lært at fettete e kjempefarlig, hehe, smør og alt det her som sku legges t.. at en sku bruk så my av det da, men så tenkt æ «okej!» når æ ikke følt mæ bra og ingen fant ut ka det va så va d kanskje verdt et forsøk da, for hvis æ ble bedre da, så ok, fikk æ kortere liv pga det så ha æ no i hvert fall levd imens æ levd (Ingrid).

Ingrid forteller at hun var klar over at lavkarbo kan være usunt, men at hun synes det var verdt risikoen for å få tilbake livskvaliteten. For Janne og Fredrik var det å være overvektig det største problemet. Janne beskriver sine tanker i overgangsperioden slik:

Æ va desperat etter å gå ned i vekt. Æ tenkt at det va ikke så nøye med helsa så lenge æ kjem mæ ned i vekt! Midlertidig, for æ ha jo tenkt å gå tilbake til «normalt norsk kosthold» etter hvert. Hadd æ tenkt, etter æ va ferdig. Så det va bare en vei mot et mål (Janne).

Dette sitatet viser noe av desperasjonen, og tankeprosessen, hun hadde i forbindelse med kostholdsendingene. Omleggingsprosessen til Fredrik, Janne og Ingrid handlet om å gjøre det motsatte av tidligere i håp om å få bedre resultater.

Å spise lavkarbo betydde for informantene å «legge fra seg» sitt tidligere kosthold for å oppnå sine mål. De endrer kosthold fordi deres mål og midler ikke passer overens, og de avviste det legitime kostholdet for å oppnå målet om en sunn og slank kropp. Det kan virke som informantene valgte en innovativ tilpasningsstrategi fordi de offisielle anbefalingene ikke passer for dem.

### *Vanlig kosthold*

Den neste kategorien, for tidligere kosthold, forteller at de spiste «vanlig». Det er fire informanter som beskriver sitt kosthold som «vanlig». De beskriver kostholdet som verken sunt eller usunt, og virker noe fornøyde med sitt tidligere kosthold, men de ønsket å optimalisere det.

Et normalt kosthold består, ifølge Bugge og Døving (2000), av brødmat til frokost og lunch, og varmmat til middag. Dette gjenspeiles hos informantene. Camilla spiste for eksempel to-tre brødsiver på morgenen og til lunch, samt «vanlig» middagsmat. Hun beskriver kostholdet slik *Jeg vil si var en normal kost, sånn vanlige ting, norsk husmannskost* (Camilla). Bjørn

beskriver også sitt tidligere kosthold som gjennomsnittlig og normalt. Han oppsummerer sitt tidligere kosthold slik

det skal sies at jeg hadde et normalt kosthold da, jeg spiste ikke så mye grønnsaker, jeg tenkte at grønnsaker blir dårlig om jeg skal ha så mye alene da, men det er bare tull, ehh, så jeg spiste ikke så mye grønnsaker, jeg spiste mye toro, jeg spiste, men ja, et gjennomsnittlig ok kosthold da (Bjørn).

Denne gruppa normaliserer sitt tidligere kosthold og bruker begreper som «normal kost» «sånn vanlige ting», «norsk husmannskost» og «et gjennomsnittlig ok kosthold». Å være normal og passe inn i normalitetskategorien handler om å passe inn og høre til (Pedersen 2008). Merk at her er det «vanlige» og «normale» ikke er det samme som hva Statens ernæringsråd anbefaler.

Selv om informantene beskriver sitt kosthold som normalt, så gjør de det ikke med spesielt positivt fortegn. Grete eksemplifiserer kostholdet ved å komme med eksempel på mat som er sett på som normalt, men som ikke er bra å spise. *Så d va veldig mye brødmatt og nudler og pizza og pasta og sånn som e sett på som normalt i dag egentlig. Som ikke va bra for meg.*

Å ha et normalt kosthold, blir på mange måter fremstilt som litt negativt i denne gruppa. Dina forteller at hun prøvde å være sunn, men at det var vanskelig innenfor rammen av et gjennomsnittlig kosthold

Jeg prøvde å være sunn for det. Men, det var egentlig veldig vanskelig. Så, det, toro og Grandiosa, det var for så vidt, jo vi hadde fisk i hvert fall en gang i uka, så det var i hvert fall positivt (Dina).

I denne gruppa er alle informantene normalvektige, og de virker veldig kroppsbevisste. Dina og Grete forteller at de tidligere har hatt spiseforstyrrelser, Bjørn forteller at han bruker hver anledning han har til å vise seg frem i bar overkropp, og Camilla mener kropp og sosial status henger veldig sammen.

så er det viktig å være slank i år, nå, men samtidig, det betyr at man har penger og at man har høy status, det er på en måte slik klassesamfunnet har blitt da. Ehh, før så var det jo du måtte ha former for å ha det. (...) Imens nå



er det helt motsatt. Og det er jo dem som har penger som setter den standarden da (Camilla).

Camilla forteller også, som vi så i forrige delkapittel, at hun har et intervall på to kg som hun ønsker å ligge i. For jentene i denne kategorien var det viktigste med å endre kosthold å slanke, seg eller å unngå å øke i vekt. Bjørn ønsket derimot å se om han kunne oppnå bedre treningsresultater med dette kostholdet, som en sekundærmotivasjon, i tillegg til hans hovedmotivasjon som var å prøve å unngå sykdom.

Det kan virke som å spise vanlig kosthold, og å passe inn i normalitetskategorien, ikke er hovedmotivasjonen for denne gruppa. Tvert imot kan det virke som det er en strategi for å komme ut av denne kategorien. Ifølge Eriksen (2006) kan avvik både være positive og negative. Positive avvik er idealer.

Ved å distingvere kostholdet sitt til å kun inneholde lavkarbomat, kan de sette sitt kosthold som et ideal opp imot det normale. Kosthold er både identitetsskapende i seg selv, hvor det å spise er en «rituell fremvisning», men også med på å påvirke den kroppslige formen, og indikerer på denne måten noe om den som eier kroppen (Giddens 1999).

Å spise lavkarbo kan være en metode for å oppnå det tynne og trente idealet. Å ha selvkontroll nok til å oppnå det tynne idealet ansees som viktig i Norge. Å være slank er knyttet til seksuell attraktivitet, og sett på som en link til status, god helse og moral (Gilman i Grønning m.fl. 2013).

Ifølge Bauman (1995) er både helse og sunnhet sosialt konstruert, noe som gjør at man konstant jobber mot et mål som flytter seg. Det kan virke som denne gruppen er blitt preget av idealet om å perfeksjonere både kropp og utseende. Ved å endre kosthold til et lavkarbokosthold kan denne gruppen både perfeksjonere et allerede godt kosthold, og komme nærmere målet om idealkroppen.

### *Usunt kosthold og slankekurer*

I denne siste kategorien finner vi de som beskrev sitt kosthold som usunt, og som har prøvd ulike slankekurer. I denne gruppen er slanking viktigste motivasjon for å endre kosthold. De beskriver alle sitt tidligere kosthold som usunt, og forteller om hyppige, mislykkede, slankeforsøk.

I denne gruppen finner vi alle lavkarboparene; Elin og Edith, Hilde og Hans, og Anne<sup>2</sup>. Det er også verdt å bemerke at flere av disse har, i perioder, prøvd å spise etter statens kostholdsråd, som en metode for å slanke seg. De beskriver det likevel som vanskelig å spise sunt, og mange følte de ikke behersket kunnskapen som trengs for å oppnå målet om en slank kropp. Elin sier *det var mer sånn man ville være sunn, men man visste liksom ikke helt hva er sunt.*

Informantene forteller om en sterk bevissthet rundt at de burde spist annerledes, og de har slanket seg ved ulike anledninger, uten å få varige resultater. En søken etter forandring var viktig i denne gruppa, på samme måte som i gruppa som tidligere spiste etter statens kostholdsråd. Hilde forteller om mye frustrasjon. Hennes livsstil og ønsket om å bli slank var uforenelig.

... det liksom eksplodert med kafé og pasta og venner og godteri hele veien. Brus og, det va kult å drikk cola. Mitt store problem va at vennan mine og æ spist veldig likt da. æ lå på sofaen og spist i 1 år og æ sku jo bli slank (Hilde).

Hun forteller at hun lå på sofaen og skulle bli slank, samtidig som det var kult med usunn mat. Hun var klar over at hun burde forandre livsstilen og gir uttrykk for en desperasjon etter forandring

for min del var det at jeg var nødt t å gå ned i vekt det var helseplaga og det var min sjanse da, æ ha prøvd Grete Roede æ ha prøvd alt. Det ha ikke fungert (Hilde).

Denne desperasjonen etter å gå ned i vekt, kommer også frem hos de andre i denne gruppa, Edith forteller at hun kom til et punkt hvor hun forsto at hun måtte endre kosthold, Anne forteller at dette skulle bli hennes siste slankeforsøk, og Hans forteller at han var til utredning for slankeoperasjon.

Det var en høy bevissthet knyttet til kroppslig forandring. Informantene økte i vekt av sitt normale kosthold, men de følte samtidig at tidligere slankekurer ikke fungerte. Informantene hadde prøvd ulike tradisjonelle, og utradisjonelle, slankemetoder gjennom måltidsretter og

---

<sup>2</sup> Arne var ikke med i denne delen av intervjuet.

kurs. Dette gjelder spesielt for jentene. Hans forteller bare om én tidligere slankekur, som var mislykket. Elin sitt sitat representerer jentenes erfaringer.

Nutrieltbarer og suppegreiertulleball og det var teit egentlig og også er det jo den herre jojo-greia da liksom, med slanking og sånn liksom. Og det var vel egentlig det at vi ville prøve noe helt annet enn det (Elin).

I sitatet kommer det frem at hun har prøvd ulike slankekurer, men gått opp i vekt igjen. Bakgrunnen for at hun, og Edith, startet å spise lavkarbo var for å prøve noe annet, som ikke lignet på de tidligere, mislykkede, slankeforsøkene.

I sum opplevde informantene en lav følelse av kontroll med sitt tidligere kosthold. De gikk opp i vekt, og følte de hadde liten kunnskap om hvordan de burde spise for å forandre situasjonen. Gruppen slet med å finne et kosthold de trivdes med, og som de ikke økte i vekt av. Det kan virke som denne gruppa ikke har hatt en fast kostholdsfilosofi og at lavkarbo var neste diett på lista for å bli kvitt overvekten. Valget om en innovativ tilpasningsstrategi, slik Merton (1968) ser på det, kan skyldes samspillet mellom et stort ønske om forandring og kontroll overvekten, sammen med en åpenhet mot utradisjonelle dietter.

\*

I dette delkapitlet har jeg analysert følgende forskningsspørsmål; *Hvordan kom valget om å begynne å spise lavkarbo?* Oppsummert kan man si at motivasjonen for å endre kosthold er for å få en sunn og slank kropp, og at bakgrunnen til at lavkarbo ble valgt er fordi informantene ikke fikk høy nok måloppnåelse med sitt tidligere kosthold. En innovativ kostholdsstrategi ble slik sett valgt fordi målet om å oppnå en slankere, og/eller sunnere, kropp var viktigere enn å følge samfunnets legitime middel knyttet til kosthold.

## 5.2 Kunnskapsdannelser og praksiser

I dette delkapitlet skal vi se på hvordan informantene bearbeider kunnskaper om kosthold. Hensikten med delkapitlet er å finne ut hvordan informantene forholder seg til ulike eksperter rundt kosthold. Å skifte kosthold til et som ikke samsvarer med statens kostholdsråd kan sees på som risikabelt, og det stiller krav til individene om å skaffe seg kunnskap på egenhånd.

For å få dypere kunnskap rundt hvordan informantene tenker rundt kunnskaper om kosthold og sunnhet, vil jeg her analysere hvordan informantene forholder seg til kunnskap om

kosthold. Hensikten med delkapitlet er å få svar på det andre forskningsspørsmålet; *Hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?*

For å besvare forskningsspørsmålet kommer først et avsnitt om hvordan informantene får kunnskap rundt kosthold. Deretter forklarer jeg hvordan informantene forholder seg til kunnskapen. Dette blir eksemplifisert med statens kostholdsråd og praksiser rundt lavkarbo.

## 5.2.1 Kritiske til kunnskap

Giddens (1999) forklarer at det er et karakteristisk trekk ved vår tid at mennesket i mange situasjoner stilles ovenfor ulike, og ofte konkurrerende, kunnskapsbaserte valg eller handlingsalternativer. Systemer akkumulerer ekspertise og utgjør flerfoldige autoritetskilder som ofte bestrides internt. Problemet er at samfunnet har mange eksperter, noe som gjør det vanskelig å stole på noen, ettersom ingen har full kunnskap (Giddens 1999). Dette gjør at man må forholde seg refleksivt til hvor man skaffer seg informasjon, og hvem man stoler på (Giddens 1999).

Forskning på kosthold er et felt som blir påvirket, og satt på dagsorden, av ulike eksperter som leger, biokjemikere og ernæringsfysiologer. Det finnes mange eksperter på feltet, likevel er det ingen som har full informasjon, og mange kostholdsfilosofier står i direkte motsetning til hverandre (Bugge 2012).

Det viser seg at informantene løser dette ved å forholde seg kritisk til informasjon om kosthold. Spesielt er dette tydelig igjennom deres forhold til media. Informantene kritiserer media for å være ensidig og å ha svak faglig forankring. Kritikken av media kommer både fra informanter med lite interesse for hvordan kroppen blir påvirket av kostholdet, og fra dem som har stor interesse for feltet. Anne er kanskje den som har minst interesse for å lese om kosthold. Hun kritiserer media for å fokusere på ekstremtilfellene.

Jeg leste artikler, men nå gidder jeg ikke mer. Veldig lei av det. jeg synes det er så ensporet, begge sidene blir på en måte enspora, blir på en måte, ikke sant, det er ikke de derre hverdagslige, det blir på en måte borte for det er ytterkantene som møter hverandre og ikke de midt i og de derre ekstremvariantene, uansett hva de gjelder det, så orker jeg nesten ikke, så orker jeg ikke å forholde meg til det jeg (Anne).

For Anne blir mediadebattene for ensporet, og de tar ikke for seg temaene hun er interessert i å lese om. Slik motstridende informasjon kan være forvirrende og det oppleves av Anne som overveldende å ta stilling til informasjonen. Hun velger derfor å ikke forholde seg til den. Den radikale tvilen til «ekstremvariantene» gjør at eksistensen av viten har forsvunnet, og er blitt til hypoteser, på samme måte som Giddens (1997) forklarer ekspertsystemer. Bjørn på motsatt side kritiserer derimot media for å ha for lite kunnskap

Jeg regner media ikke som en god, ehh, informasjonskilde, spesielt sånn som ehh, Dagbladet for en stund siden mente at lavkarbo var livsfarlig fordi hjernen går på karbohydrater, og det stemmer, men de har ikke hatt basic biokjemi og er ikke klar over at glykolysen går i revers også så du kan lage dine egne karbohydrater hvis du ikke har, hvis du ikke, hvis du spiser null karbohydrater (Bjørn).

Det lave kunnskapsnivået i media oppleves som problematisk for Bjørn. Fra Bjørns synsvinkel har ikke media nok ekspertkunnskap til å være en god informasjonskilde. Selv om han på mange måter beskriver det motsatte av Anne, nemlig for mye kunnskaper til å kunne stole på media, så representerer begge forklaringene den generelle oppfatningen i utvalget; media er ikke til å stole på. Siden informantene er kritiske til media ønsker jeg å finne ut hva slags informasjon de stoler på.

### *Legitime kunnskapskilder*

Det viser seg at det er to faktorer som er viktige for informantene for å kunne stole på kunnskapen. Disse er delvis overlappende, og delvis motstridende. Det første er at kunnskapen er forskningsbasert. Det andre er at man stoler på sin egen kropp. Som et eksempel på hvor viktig forskning, er kan Gretes utsagn trekkes frem

Hvis bare (ehh), folk seie ting uten å vise til noe, ikke forskning liksom så bli e litt «ehh kor ha du lært dette?» (tenkepause). og sjøl om du kanskje e utdanna lege så betyr ikke det at du har rett! E prøver alltid å ta, særlig ting

på nettet da, ta ting med ei klype liksom, og ikke tro at det er hele og fulle sannheten (Grete).<sup>3</sup>

Slik Grete ser det, så er ikke det å være ekspert på feltet nok for å legitimere kunnskap. Man må ha forskning til grunn. Edith utdyper og forteller at hun har gått fra å stole blindt på det hun leser, til å evaluere kunnskapene igjennom egen kropp;

I begynnelsen så tror jeg vi stolte litt sånn blindt på ting, at det, men så lærte du på en måte likevel å kjenne litt på din egen kropp da, du stoler på deg selv rett og slett (Edith).

Edith oppsummerer det veldig mange gir uttrykk for, nemlig at det er viktig å være oppmerksom på andres erfaringer og forskning rundt kropp og kosthold, men at det er viktigere å være oppmerksom på hvordan egen kropp fungerer, og hvordan man selv ønsker å ha det. I et samfunn hvor det er mange fremtredende eksperter som ikke er enige om hva som er det riktige kostholdet, kan det virke som det å stole på seg selv og egne erfaringer, er den viktigste metoden.

## 5.2.2 Kunnskaper i praksis

For å få videre kunnskaper om hvordan informantene forholder seg til kunnskaper i praksis, ønsker jeg å illustrere med to eksempler, nemlig hvordan de forholder seg til statens kostholdsråd, og til lavkarbo i praksis.

### *Statens kostholdsråd*

I 2011 var det flere mediedebatter mellom lavkarboforkjempere og forkjempere for statens ernæringsråd. Jeg ønsket å finne ut om informantene hadde hørt om statens ernæringsråd, og hva de syntes om dem, i håp om å forstå hvorfor dette ikke ble brukt som strategi for å oppnå en sunn og slank kropp. Noe av det jeg er interessert i er hvorfor man velger å spise et kosthold som er såpass ulikt statens anbefalinger. Jeg spurte derfor hva de tenker om statens kostholdsråd dem i håp om at det kan utdype *hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?*

---

<sup>3</sup> Å stole på egen kropp er også viktig for Grete, siden hun blant annet har glutenallergi som hun må ta hensyn til når hun leser om forskning.

Med unntak av første intervju spurte jeg om forholdet til statens ernæringsråd. I intervjuet med Grete går lydopptakeren min tom for batteri. Hennes uttalelser er med i analysen, men hun blir ikke sitert.

I mitt datamateriale er det to ulike meninger om statens kostholdsråd som går igjen. Den første er at rådene er riktige, men tar for lite hensyn til individuelle forskjeller, den andre er at rådene er direkte feil. Når jeg spør Hans og Hilde om statens ernæringsråd begynner Hilde å le. Hans forteller

assa de hvis jeg skal være ærlig så sier jeg, «tilgi dem, de vet ikke hva de gjør» for å ta et sitat fra bibelen. Assa dem gjør så godt de kan, de må legge føringer som er for alle sammen og de må bygge på det som allerede har vært og det tar lang tid å endre nasjonale kostholdsråd og bare å få bort poteten som grønnsak var et stort skritt i riktig retning (...) Jeg synes det er feil når statens kostholdsråd sier at alle skal spise sånn og at alle som spiser annerledes spiser feil ting, da mener jeg at en mangler det breddesynet som en kanskje trenger da (Hans).

Hildes latter, og Hans sterke utspill, vitner om at dette er noe de har diskutert og snakket om tidligere. Det virker som de har tenkt mye på dette, og utformet argumentasjon for sitt synspunkt. Hans forteller at han først prøvde å slanke seg ved å følge statens kostholdsråd, uten å gå ned i vekt eller få andre positivt utbytte av dem. Han synes det er feil at statens kostholdsråd gir generelle tips. Bakgrunnen for dette kan være at Hans velger å forholde seg til egne erfaringer. Han gikk ikke ned i vekt når han prøvde å slanke seg med å følge rådene, men gikk ned i vekt når han endret til et lavkarbokosthold.

Janne og Ingrid kritiserer også rådene for å være for lite tilpasset den enkelte/individet. Ifølge Ingrid er alle enige om at folk er forskjellige og hun forstår derfor ikke hvorfor kostholdet skal være likt. Hun forteller at hun reagerer på at staten kommer med absolutte råd som skal gjelde for alle, og at hun tror det er en av grunnene til at folk ikke har mer tiltro til staten enn til andre kostholdsrådgivere

(...) det bør ikke vær så absolutt, for alle e enig om at alle menneska e forskjellig, men på kosthold så skal vi liksom spis akkurat det som e riktig hvis ikke så dør du omtrent av det, æ tru at kanskje dem gjør klokt i å ikke vær så bastant og mer oppfordre andre til å finne sin egen livsvei fordi de

blir bare en i mengden når en søker på kosthold, så er det så utrolig mye som ligger der med meningen og dietten og dem bli bare en rådgiver i mengden og ærlig talt ikke folk har mer tiltro til dem enn andre etter hvert da. så det er det som har vært negativt med den debatten om kostholdsrådene til staten (Ingrid).

Det fremkommer at hun føler statens kostholdsråd forsvinner i mengden av andre eksperter. Dette er, ifølge Giddens (1999), et av problemene med ekspertisamfunnet. Det er mange eksperter, noe som gjør det vanskelig å vite hvem man skal stole på. Ved å kritisere at mennesker er forskjellige, med ulike behov, kan det være lettere å få aksept for å spise et kosthold som er annerledes. Det er vanskelig for andre å argumentere imot hvordan man opplever kosthold

Elin er en av de som står for motsatt syn, hun forteller at de ikke er enig i rådene og hun kritiserer premissene for rådene.

Det er jo en diskusjon og i forhold til det og hvordan stat, de som sitter der oppe på en måte, i det rådet da og sitter på en måte den makta til å kunne si at det her burde Norges befolkning spise, hvor påvirkning de er av sukkerindustrien, og makta som de sitter med. Av makta som EU sitter med, av makta som veldig mange store mennesker i gåseøyne sitter med da, som gjør at det, det skal liksom da skal liksom det norske folk være sunne, (...) altså de er pressa da. Fra alle kanter, som gjør at liksom det skal være det den du burde og det at ikke folk skjønner det, det, folk skal bruke sitt eget hode og tenke med, det, det forstår jeg ikke (Elin).

Elin argumenterer med at EU og sukkerindustrien presser de norske kostholdsrådene til å være på en bestemt måte, noe som gjør det vanskelig å endre kostholdsrådene. Bjørn mener, som Elin, at mye av det statens ernæringsråd sier er politisk. Han mener at mye i rapporten er bra, men kritiserer deler av innholdet. Han mener forskerne, som har skrevet rapporten, er låst til et paradigme, og som Elin mener han at det er sterke økonomiske krefter som ligger bak kostholdsrådene.

Ved å kritisere kostholdsrådene for å være politiske kan man skape et skille mellom de som stoler på staten, og de som ikke stoler på staten. De som ikke stoler på staten kan legitimere dette ved å forklare at de har kunnskaper til å forstå at staten har flere interesser å



oppretholde, som økonomiske interesser fra EU, og slik unngå å anbefale det sunneste kostholdet. Slik kan informantene også kritisere dem som velger å stole på kostholdsrådene.

Når jeg spør om forholdet til statens ernæringsråd blir det tydelig for meg at mange av informantene har endret holdning til disse etter de startet å spise lavkarbo. I mitt utvalg er Fredrik den som går sterkest ut mot rådene

Ja, æ kalle det statens*feil*ernæringsråd æ no da, men æ ser jo at dem e på gli fordi dem, blant anna har dem kutta ut potet no, sia poteten e itj med i dem fem om dagen grønnsaker'n, ehk også si dem at du treng itj så my karbohydrata no som dem ha før da. Men dem e fremdeles alt for redd for fett (Fredrik).

Fredrik virker svært sikker i sin sak, og han spiste tidligere etter statens ernæringsråds prinsipper. Ved å gå hardt ut er det tydelig at han har forandret mening om de offisielle anbefalingene. Fra å velge lavkarbo som en desperat utvei, så kritiserer Fredrik nå den kostholdsideologien han tidligere fulgte.

Ifølge Bø (2005) kan en mismatch mellom holdning og handling føre til kognitiv dissonans. I slike tilfeller er det å endre holdninger den vanligste strategien. Det kan virke som det er dette som har skjedd i blant annet Fredrik sitt tilfelle<sup>4</sup>. Fra å være skeptisk til lavkarbo, og positive til statensernæringsråd, har informantene blitt mer skeptiske til statensernæringsråd og positive til lavkarbo etter de skiftet kosthold.

I disse eksemplene ser vi i praksis hvordan informantene er kritiske til kostholdseksperter. Denne kritikken varierer fra at de er for lite tilpasset den individuelle, til en maktkritikk hvor fundamentet for rådene blir kritisert.

Felles er likevel at det legitime middelet for å oppnå en sunn, og slank, kropp blir avvist av de fleste informantene<sup>5</sup>. Å være i stand til å kritisere statens ernæringsråd kan være nyttig for å legitimere sitt eget kosthold. Ved å argumentere imot de generelle kostholdsrådene kan det være lettere å skape argumenter rundt hvorfor man velger en alternativ livsstil for å få en sunn, og slank, kropp. I det neste avsnitt skal jeg se på hvordan informantene forholder seg til regler rundt hva som er lavkarbomat.

<sup>4</sup> Dette er også synlig hos flere av de andre informantene slik som hos Hans, Hilde, Ingrid og Janne.

<sup>5</sup> Camilla fortalte at hun ikke har noen formening om statens kostholdsråd

### *Lavkarbomat*

Som vi så i aktualiseringskapitlet defineres lavkarbo ulikt, og det er flere ulike måter å spise lavkarbo på. Det var derfor viktig for meg å få tak i kunnskap rundt hva informantene definerer som lavkarbo. Lavkarbo blir av alle definert som et kosthold med lite karbohydratinhold, et økende inntak med fett og normal mengde proteiner. Anne forklarer at forskjellen på lavkarbo, og ikke lavkarbo, er sukker og stivelse

stivelse og sukker, det er på en måte.. mine.. mine... regler for lavkarbo...  
og da tenker jeg på stivelse som i hvetemel, maisena, poteter, ris, pasta.  
Hvis du kjøper noe på butikken så kjøper jeg aldri noe som er over fem  
[gram] karbohydrater pr hundre gram (Anne).

Å ikke spise matvarer som bare inneholder mer enn fem gram karbohydrater per 100 gram er en «regel» som går igjen hos flere av informantene. Hilde beskriver det samme

Først kuttet vi sukker, det var det første vi gjorde, så fant vi ut at vi sku hør med venninna vår som sa at tommelfingerregelen vår bør vær at alt over 6, nei alt over 5 gram karbo på matvaren du kjøpe da, er ikke tillatt, så alt fra 5 og under er greit, så vi gikk i butikken og trålte igjennom hele butikken for å se hva vi kunne spis, 5 gram karbo her, eller nei, den pølsa e 6 gram, nei den spise vi ikke (Hilde).

Hilde forteller senere i intervjuet at de har oppdaget at mange grønnsaker har mer enn 5 gram karbohydrater per hundre gram, men at de ikke bryr seg om det, det er viktigere for dem å spise grønnsaker enn minimalt med karbohydrater. Anne beskriver det samme. Dette er illustrerende for flere av informantene, de startet hardt ut, men har åpnet mer opp for matvarer etter hvert som tiden har gått.

Fredrik forteller derimot at han startet med å forholde seg til «5 prosent regelen», men er blitt mer restriktiv med tiden

Det hete jo sæ at du ska prøv å hold dæ under fem gram pr. hundre gram da.  
Ehh, men når du ser på ka det inneholde derre blandingsvaran, så kjøpe du,  
du slutte å kjøp, æ ha slutta å kjøpt d rett og slett. For det inneholder jo så  
my anna dritt. Så, æ kjøpe, kjøpe ordentlig mat da. Reint kjøtt og rein fisk  
(Fredrik).

Selv om kunnskapen rundt hva som er lavkarbo er likt, er det ulikt hvordan den praktiseres. For mange ble kunnskapen nøyaktig fulgt i begynnelsen av kostholdsendringen, men senere har informantene forkastet, eller gjort om på reglene, for å tilpasse dem til sitt kosthold.

Ifølge Giddens har mennesket tre lag av refleksivitet som er med på å styre handlingen (Aakvaag 2008). I begynnelsen av endringsprosessen kan det sees ut som informantene handlet diskursivt ved å være svært bevisste på handlingen, og å følge de fastsatte reglene. Etter hvert som tiden har gått har handlingene kommet over i det praktiske nivået. De er fortsatt i stand til å legitimere kostholdet sitt, men de er ikke like refleksive til sine handlinger.

I praksis kommer dette frem når jeg spør hvordan informantene spiser på en vanlig dag. Det første svaret er gjerne «det varierer» eller «vanlig mat» før de utdyper. Flere av informantene gir uttrykk for at dette er et vanskelig spørsmål.

vi har et veldig variert kosthold faktisk, vi har et ekstremt variert kosthold, hvis noen spør ”jamen hva pleier du å spise til frokost” så er det sånn, eller middag, så er det sånn *Hva er det*, hva kan jeg si at jeg spiser fordi det blir så mye, vi har ehh, vi spiser jo, vi spiser brød da, vi spiser fedon brød (Edith).

Jeg tolker dette som at lavkarbo for dem gir rom for store variasjoner, og at de spiser det de ønsker, når de ønsker det. Disse informantene planlegger ikke å spise på bestemte måter, men kan tilpasse maten til hva de ønsker å spise i den situasjonen de er i. Dette kan tolkes som at bevissthetsnivået er blitt lavere etter hvert som de har spist lavkarbo, slik at de har utviklet en praktisk kunnskap rundt hva som er legitimt å spise, så de slipper å planlegge like mye som i begynnelsen av omleggingsprosessen.

Andre, for eksempel Fredrik, Camilla og Anne, har mer fastlagte måltider preget av rutine. Camilla spiser et kosthold som ligner på et vanlig norsk kosthold (Bugge og Døving 2000). Hun forteller om en hverdag med lavkarbobrød i stedet for «vanlig» brød til frokost, lunch og kvelds. Middagen hennes er «vanlig middagsmat», men uten potet, ris eller pasta.

Vanligst er det likevel å ha en innarbeidet rutine med mat som ikke er brødbasert. Fredrik har kanskje det kostholdet som i størst grad skiller seg fra «vanlig norsk kosthold». Han spiser stort sett to måltider om dagen; lunch og middag.

Hvis en tar en vanlig arbeidsdag så spis æ ikke frokost, det treng itj æ (...) Lunchen e ca halv elleve da, og da spise æ, da e det veldig variabelt ka æ spise for nå, ka æ har lyst på, nå går det veldig my på nå som mang synes høres veldig rart ut, æ tar altså en tallerken på jobben også fyller æ den med osteskiva, også skjær æ av, bruke ostehøvelen på meierismør også legg æ det oppå. Så bli det en slags ehh, ser ut som en sånn ostesmørssuppe nærmest. æ varme det i micro'n, (...) «t middag så blir det da enten laks eller biff, entrecôte somregel eller kjøttdeig også har vi en grønnsaksblanding attat og sæterrømme, eller bernaisesaus eller hollandaisesaus laget på ekte meierismør ehh, æ kan kjøp ferske grønnsaker, det ha vi i går, men sammen med kjøttdeigen, det e faktisk veldig enkelt og veldig ukomplisert. Også e vi mett hele den kvelden (Fredrik).

Han forteller også at han spiser makrell i tomat med majones, tyrkisk yoghurt med mandler, kokosmasse, gresskarkjerner og forskjellig nøtter og middagsrester til lunch. Dette er lunchmat som er mer sosialt akseptert enn smørssuppe. Fredrik forteller at han får mange kommentarer på lunchen sin, og ofte må forsvare kostholdet sitt ovenfor kollegaer.

Ved å spise et kosthold som er såpass ulikt hva alle andre spiser forteller Fredrik at han ofte må legitimere det ovenfor kollegaer. Denne prosessen kan være med på å holde kostholdet hans på det diskursive bevissthetsnivået. Ved å få mange kommentarer er det lett å alltid være bevisst på handlingen.

De fleste har likevel et kosthold som ligger i mellom Camilla og Fredrik sitt. Annes kosthold er mer typisk;

Det er gjerne kaffe med fløte til frokost, (ler) også spiser jeg lunch på jobben, det er hvis jeg jobber på dagtid, da spiser jeg lunch på jobben, da har jeg enten så har jeg med meg for eksempel karbonader eller middagsrester som jeg har laget eller... hvis jeg ikke har det så baker jeg lavkarbobrød, også har jeg alltid det i fryseren. Da har jeg med meg brødsiver også spiser jeg de med pålegg, makrell i tomat, ost, smørst, ja, det er en vanlig lunch. Middag spiser jeg når jeg kommer hjem fra jobb, og det er gjerne et eller annet, kjøttssuppe, gratenger, jeg spiser veldig mye det samme på alle måltidene, frokost hos oss er ikke nødvendigvis brødsiver,

det kan like gjerne være middag, det første året spiste jeg egg og bacon hver dag til lunchen (Anne).

Hun forteller at hun spiser variert, men har likevel utarbeidet vaner innenfor rammen av kostholdet.

Oppsummert kan man si at informantene har endret kostholdspraksiser etter de begynte å spise lavkarbo. Hvordan de spiser er en dynamisk prosess. Graden av refleksivitet rundt kostholdet varierer over tid, og mellom de ulike informantene. Fra å følge regler har de åpnet opp for flere matvarer, matvarer de mener kroppen deres tåler, eller de har ekskludert flere matvarer etter hvert som kunnskapen har økt. Man kan anta at noen av informantene har gått fra å ha kostholdet oppe i et diskursivt nivå har dratt kostholdet ned på et refleksivt nivå og innarbeidet rutiner. Andre får jevnlig reaksjoner på kostholdet, noe som er med på å holde kostholdet på det diskursive nivået.

Selv om mange fortsatt leser mye om lavkarbo velger andre å ikke være like strenge på reglene lenger. De er slik mindre bevisste på handlingene sine, og skaffer seg vaner basert på lavkarbokostholdet, hva de selv liker, og hva som passer inn i egen hverdag.

\*

I dette delkapitlet har jeg sett på hvordan kunnskapsdannelser, og praksiser, knyttet til lavkarbo skjer i håp om å besvare *hvordan behandles, og håndteres, informasjon om kosthold?* Analysen viser at informantene håndterer informasjonsmengden ved å forholde seg kritiske til eksperter rundt kosthold. Dette gjelder spesielt fra media. Informantene er mer positive til forskning. De vektlegger likevel kunnskapen de får fra egen kropp høyere.

I praksis kan vi se at informantene har endret mening om både lavkarbo, og statens ernæringsråd, etter de begynte å spise lavkarbo. Informantene er blitt mer skeptiske til statens kostholdsråd etter at de endret kosthold. Noen kritiserer rådene for å være like for alle, andre kritiserer fundamentet kostholdsrådene bygger på fra et maktkritisk perspektiv. Holdningen til lavkarbo har også endret seg i løpet av tiden informantene har spist lavkarbo, og kostholdet har endret seg fra å være på et diskursivt bevissthetsnivå, til å komme ned til et praktisk bevissthetsnivå.

## 5.3 Sosial påvirkning

Selv om informantene har motivasjon, og kunnskaper, til å begrunne hvorfor de ønsker å spise lavkarbo, så forteller de at det kan det være vanskelig i sosiale sammenhenger. Kostholdsmønstrene i Norge er ganske homogent, og det er sterke normer rundt hvordan man bør spise i det norske samfunn. Disse er gjerne knyttet til statens ernæringsråd, og hvordan nordmenn vanligvis spiser. Lavkarbokostholdet avviker stort sett fra disse kostholdene.

Hensikten med dette delkapitlet er å se på hvordan det å spise lavkarbo kan påvirke sosiale sammenhenger. Alle informantene lever i ulike sosiale sfærer hvor det å spise lavkarbo oppleves ulikt. Noen opplever mye positiv oppmerksomhet knyttet til kostholdet, andre har negative erfaringer knyttet til det å spise lavkarb i sosiale sammenhenger.

I dette delkapitlet skal det siste forskningsspørsmålet *hvordan påvirker lavkarbo det sosiale samspillet mellom «lavkarbospisende» og «ikke lavkarbospisende»?* besvares. For å gjøre det vil jeg først se kort på hvilke reaksjoner informantene får på kostholdet, deretter redegjør jeg for hvordan de legger strategier rundt kostholdet med bakgrunn i disse reaksjonene.

### 5.3.1 Reaksjoner på kostholdet

I dette delkapitlet skal vi se hvilke reaksjoner mine informanter får på kostholdet sitt. Bugge og Døving (2000) har funnet ut at det i Norge i all hovedsak spises brødmatt til frokost og lunch, og varmmatt til middag. Til middag er poteter, ris og pasta det vanligste tilbehøret. Fellesmåltidet er kjent for flere ulike normer og regler og å spise annerledes kan bli stigmatisert. Å skille seg fra denne normen kan gi oppmerksomhet og tvinge andre til å tilpasse seg den som spiser lavkarbo. I dette delkapitlet illustrerer jeg to typer reaksjoner informantene ofte møter når de ikke spiser etter det typisk norske kostholdsmønstret. Hensikten er å belyse hvordan det kan oppleves som stigmatiserende å spise lavkarbo. Det er likevel viktig å bemerke at informantene forteller at mange legger til rette for dem i kostholdssammenhenger.

Den første reaksjonen jeg illustrerer kommer fra dem som aksepterer kostholdet, men som likevel synes det er vanskelig å forholde seg til dem i praksis. Den andre reaksjonen er fra de som ikke aksepterer kostholdet.

### *Å kose seg uten kosemat*

Mat blir ofte forbundet med hygge. At informantene ønsker å kose seg *uten* karbohydrater og sukker blir ofte kommentert hos «ikke lavkarbospisende». Grete forteller at hun fikk mange kommentarer i starten når hun valgte å holde seg til lavkarbokostholdet.

I begynnelsen va d veldig mye sånn «åja, men du må jo kose deg litt», og da va d ofte med kake og slikt, og e prøvde å forklare at e koste meg veldig e, men ikke akkurat m den maten da (Grete).

Grete valgte å stå utenfor det sosiale samholdet rundt maten, og fikk derfor påpekt kostholdet sitt. Hun valgte å ikke ta imot matgaven som ble gitt, noe de andre oppfattet som vanskelig. Hun fikk derfor mange spørsmål knyttet til valget om å ikke spise «kake og slikt», og hun følte at det at hun unngikk karbohydrater ble et tema. Ingrid opplevde noe lignende, men hennes ønske om å ikke spise kake ble *ikke* respektert.

en gang når de feira bursdag på jobb så sa æ «nei takk, æ tar bare kaffe æ» også endt det opp med at dem faktisk har på kake t mæ på tallerkenen for mæ og satt det foran mæ. D e jo direkte frekk synes æ (Ingrid).

#### *Korsen løst du den situasjonen?*

Korsen æ løst den? Æ tok ei skje også når dem snudd sæ bort så spist æ ikke nå mer. (...) Så æ spist ei skje for da ble alt i orden, men da dem begynt å spis og snakk om andre ting så kunn æ på en måte hiv det kakestykket etterpå (Ingrid).

I tilfellet hvor hun velger å la være å spise kake, så kan det av de andre oppleves som en avvisning av det sosiale fellesskapet rundt bursdagsfeiring. Det at Ingrid velger å ikke ta imot matgaven gjorde det ubehagelig både for Ingrid og for giveren. Ingrid syntes det var vanskelig å ta i mot gaven, ettersom hun hadde en god grunn til å la være. Giveren syntes derimot ikke at å spise lavkarbo var en gyldig unnskyldning til å ikke spise kake. Resultatet hos Ingrid var et krysspress hvor det ikke var samsvar mellom hva Ingrid og hennes overbevisning sa, og hva gruppen forventet av den sosiale situasjonen.

Krysspress som dette er vanlig i utvalget, og oppleves både av den lavkarbospisende og «ikke lavkarbospisende» som vanskelig. For å takle situasjoner som dette har informantene laget seg

strategier. Disse kommer jeg tilbake til i kapittel 5.3.2. I neste avsnitt illustrerer jeg hvordan det å spise lavkarbo kan bli sett på som stigmatiserende.

### *Aksepterer ikke kostholdet*

Mange av informantene forteller at de opplever at «ikke lavkarbospisende» synes det er vanskelig med lavkarbo, og at de dermed ikke legger til rette for kostholdet deres. Ved å negativt kommentere kostholdet til den som spiser lavkarbo kan «ikke lavkarbospisende» stigmatisere lavkarbospisende som en person med karaktermessig feil.

Ingrid opplever at familien hennes har vanskelig for å tilpasse seg hennes nye kosthold. Hun forteller at hennes far kommenterer maten, og at han er bekymret for kostholdet hennes

... så der får æ også klar beskjed hvis æ velge å spis litt på fett der. Og da si han «det der er vel ikke...?!?!» og d opplever æ faktisk som belastende egentlig, mer enn det æ gir uttrykk for i en familiesammenheng. At han ikke akseptere det. Men dem e nok redd for mæ da, d går nok litt på det (Ingrid).

Ingrid forteller at hun synes det er vanskelig å spise lavkarbo i mange sosiale sammenhenger fordi hun får kostholdet påpekt. Hun gir uttrykk for at slike situasjoner er vanskelige og at hun føler det er belastende. Jeg tolker situasjonen som at Ingrids foreldre er med på å stigmatisere henne med karaktermessige feil ved å kommentere kostholdet. Lignende situasjoner blir presentert av flere informanter. Grete føler hun må legitimere kostholdet ved å fortelle hvorfor hun spiser som hun spiser, slik at folk ikke tror hun bare spiser «bacon og fløte»:

Assa e forklare det så godt som mulig koffer e spise det og ka e spise. Sånn at de ikke får inntrykk av at du spise bare bacon og fløte sånn som mange tror når du sier at du spise lavkarbo (Grete).

I situasjoner hvor lavkarbokostholdet ikke blir anerkjent, kan de som spiser lavkarbo føle at de spiser «feil mat» og blir stigmatisert for dette. De føler også at de blir stigmatisert for fordommene andre har ovenfor kostholdet. Informantene opplever slik at de «normale», eller «ikke lavkarbospisende» synes det er vanskelig å forholde seg til situasjonen, og at kostholdet blir et tema. Slike situasjoner er vanlige, men vanskelige å forholde seg til. Informantene har derfor utviklet ulike strategier for å gjøre det enklere for seg selv i sosiale situasjoner med mat.



### 5.3.2 Strategier i møte med «ikke lavkarbospisende»

Informantene forteller at de er bevisste på at det er sosiale normer rundt hvordan man skal spise i ulike sosiale situasjoner, og de vet at det kan komme sanksjoner ved å bryte disse. I måltidssammenhenger med «ikke lavkarbospisende» forteller informantene om et krysspess rundt hvordan de skal spise. Dette krysspesset kommer av at idealet man sverger til kommer i konflikt med idealer, eller kostholdet andre sverger til. Dette skjer når man får tilbud om å spise mat man ikke ønsker å spise. Slike situasjoner oppleves som vanskelige. Informantene har derfor har innarbeidet ulike strategier for å takle denne type situasjoner, slik at spenningen blir så liten som mulig.

Ifølge Bø (2005) kan man løse denne type krysspess på tre ulike måter. Man kan enten forsøke å overbevise gruppen, man kan tilpasse seg gruppen eller man kan stille seg utenfor gruppen. Ved å forkaste andres standpunkt, og holde på eget, kan man risikere å bli ekskludert fra gruppen. I mitt utvalg finner jeg i tillegg en fjerde strategi, nemlig å skjule kostholdet. Disse strategiene brukes ulikt. Noen holder seg til en strategi, andre varierer mellom ulike strategier. De ulike strategiene gir også ulikt resultat.

I situasjoner hvor stigmaet, eller kostholdet, ikke er kjent, kan man forsøke å kontrollere informasjonen for å bevare identiteten som normal. Eller man kan velge å komme den normale i forkjøpet ved å selv påpeke sitt eget stigma, for å unngå å bli «tatt på senga» som lavkarbospisende (Goffman 2009). Ved å velge ulike strategier kan informantene kontrollere hvordan de oppfattes på «front stage».

#### *Stiller seg utafør gruppa*

Den første strategien Bø (2005) belyser er å stille seg utenfor den sosiale gruppa. Janne forteller at hun ofte løser situasjoner med mat ved å takke nei til det hun får servert. Slik blir hun ekskludert i matsammenhenger. Ofte er det uproblematisk, men noen ganger får hun reaksjoner på dette.

svigermor f.eks. si «åh du e så vanskelig» (ler) når det gjelder mat (...) folk flest synes det er greit, men noen plages med det (Janne).

Janne forteller at det for henne er lettere å si nei, og holde seg til det, enn å spise litt. Hun prøver derfor å være konsekvent på å ikke spise karbohydrater når det ikke er spesielle situasjoner, som høytider, siden de kroppslige ulempene for henne er større enn de sosiale.

Fredrik holder seg til lavkarbo i de fleste sosiale sammenhenger. I situasjoner hvor det serveres kaker, som på jobben, spiser han litt tyrkisk yoghurt i stedet for det som blir servert. Han velger altså å spise, men spiser noe annet enn hva de andre spiser. Det samme gjelder for Dina. Hun forsøker å finne alternativer som ligner på det de andre spiser, og er klar over at hun gjør det litt vanskelig for andre å invitere henne med på middag;

Ja, det er jo for sånn om jeg blir invitert på en pizzakveld så blir det jo, jeg blir jo nødt til å ta med meg egen bunn og sånn, og det er kanskje ikke fullt så enkelt å invitere meg på middag (Dina).

Hun velger å ta med seg bunnen hjemmefra, og spise den når de andre spiser mat vertinnen har laget. I situasjoner hvor informantene enten spiser annerledes, eller lar være å spise det samme som de andre, får informantene en sterk identitet som lavkarbospisende, noe som for andre kan være vanskelig å forholde seg til. Denne identiteten som lavkarbospisende gjør dem utsatte for kommentarer og stigmatiserte handlinger i matsammenhenger. Blant annet kan man få problemet med at lavkarbospisende velger å ikke motta matgaver, noe som av andre kan oppleves som en avvisning av det sosiale fellesskapet (se avsnitt 5.3.1).

I tilfellene hvor det kommer kommentarer på kostholdet kan informantene velge å holde seg til denne strategien, eller de kan forsøke den neste strategien Bø (2005) nevner; prøve å overbevise gruppa.

### *Forsøker å overbevise gruppen*

Å prøve å overbevise gruppa er en strategi som ofte blir brukt i de tilfellene informantene får reaksjoner på kostholdet. Denne strategien blir gjort ved å forklare kostholdet, eller vise frem lavkarbomat, og slik prøve å få gruppa til å anerkjenne, eller være med å spise, lavkarbomat.

Som vi så i kapittel 5.2 er alle informantene engasjerte rundt kosthold, og har tro på at de spiser riktig. De har skaffet mye kunnskaper rundt kostholdet, og denne kunnskapen brukes til å argumentere for kostholdet. Forskning rundt lavkarbo brukes av Grete for å forklare og overbevise andre om at hennes kosthold er sunt. Grete forteller at hun ofte får spørsmål rundt hvorfor hun spiser lavkarbo. og at hun legitimerer kostholdet ved hjelp av studiene hun har lest om lavkarbo. Ved å forklare hvorfor hun spiser lavkarbo opplever hun å få en sterkere aksept for kostholdet sitt.

Fredrik forteller at dette er en strategi han brukte mye sommeren 2011 hvor det sto mye om lavkarbo i media, han leste seg opp på sakene og kunne slik argumentere mot dem.

... æ bladd opp t artikkelen, eller av og t kjøpt æ avisa og, også bladd æ opp også lest æ for det va itj, det sto ka det handla om egentlig, også handla det egentlig om ingenting, og så va d et argument eller nån få argument da, som æ i hodet mitt slo i hjel med en gang, og da hadd æ, når æ kom på jobben så mått æ jo da forklar mæ, (...) Derre vart en ganske vanlig rutine i lunchen, ler (Fredrik).

For Fredrik var det viktig å være i stand til å legitimere kostholdet sitt når han ble spurt om det. Han forteller at han brukte å diskutere lavkarbo på jobben og måtte stå til rette for kostholdet sitt hver gang det sto noe om lavkarbo i media. Ved å lese seg opp på kostholdet, og kritikk mot det, var han rustet til å forsvare seg og slik forsøke å overbevise andre om å endre kosthold.

Ved å forsøke å overbevise gruppen om at lavkarbo er riktig kosthold opplever noen av informantene motstand fra andre. Det blir gjerne diskusjoner, og informantene føler de må forsvare seg selv. Ifølge Bø (2005) er spenningen stor i tilfellene saken er viktig for dem det gjelder. Dette opplevde Fredrik i stor grad, da han diskuterte kosthold som en «vanlig rutine i lunchen».

Motsatt er det noen informanter som prøver å overbevise andre om at lavkarbo er et godt kosthold ved å servere lavkarbomat. Edith og Elin forteller at de bare serverer lavkarbomat til sine gjester og at de alltid får skryt for maten. Anne forteller at hun ofte baker lavkarbokaker;

Hvis vi feirer bursdag hjemme her så baker jeg alltid lavkarbokaker, men jeg baker også vanlige kaker. Men det er mange som spiser av de lavkarbokakene. Det er ikke bare jeg og mannen min (Anne).

Anne er i sin omgangskrets kjent for å være en flink baker, og hun baker både lavkarbokaker, og vanlig kaker med mel. Ved å lage og servere lavkarbokaker som andre liker føler Anne at hun kan overbevise gruppen om at lavkarbo er mer enn «egg og bacon», og slik opplever hun å få en større aksept for kostholdet sitt. Teorier rundt kognitiv dissonans sier at det er lettere å endre holdning når man har endret handling, enn omvendt. Det er muligens dette som skjer i når de som serverer lavkarbomat opplever en større aksept for kostholdet sitt.

Dina velger å ta med «lavkarbo snacks» i vertinnegave når hun er invitert bort. Hun velger å både ha med «vanlig snacks», og «lavkarbo snacks», i tilfelle de hun besøker ikke liker det hun har laget. Ved å ta med seg matgave kan hun stille seg utenfor den sosiale gruppa, uten å få negative sanksjoner. Ved å både servere lavkarbomat, og «vanlig mat», kan de som velger denne strategien, i større grad, forvente å få matgaver tilpasset sine behov ved senere anledninger. Stigmaet knyttet til det å spise lavkarbo kan slik bli mindre tydelig, selv om informantene velger å være åpne om kostholdet sitt.

### *Tilpasser seg gruppa*

Den siste løsningen Bø (2005) nevner er å tilpasse seg den sosiale gruppa. I lavkarbosammenheng kan det oversettes til å spise det man får servert. Denne løsningen har alle informantene gjort i kortere, eller lengre perioder. Spesielt ved større sosiale sammenkomster, som bryllup, er dette den letteste strategien. Bjørn og Camilla forteller at de alltid forsøker å tilpasse seg det de andre spiser. Camilla forklarer dette ved å fortelle at hun opplevde det som ubehagelig den gangen hun stilte seg utenfor gruppa.

Ehh, først da jeg dro til svigerforeldrene mine ehh, første gangen jeg natta der etter jeg begynte på lavkarbo så hadde jeg jo med meg lavkarbobrød. Ehh, men, det skjer ikke flere ganger. Av den grunn at jeg ble faktisk rett og slett flau fordi at det, jeg er en sånn person som ikke skal på en måte tre frem og sånne ting, og det var faktisk samboeren min som på en måte begynte å skjære opp lavkarbobrød til meg og bare pressa det liksom fremfor svigerforeldrene mine da, hvis du skjønner (jeg nikker) og da følte, etter den episoden der så tenkte jeg at det er siste gang jeg skal ha med meg mitt eget brød ned til svigerforeldrene mine som ikke gidder, eller holder på med det, eller som ikke helt har skjønt hvorfor og har på en måte ikke skjønt veldig mye om lavkarbo da. Men jeg skal ned til Spania nå, om to uker, og da kommer jeg til å ha med meg lavkarbobrød (Camilla).

Camilla utdyper at hun ikke fikk noen negative reaksjoner på at hun spiste annerledes, men det å skille seg ut, og få oppmerksomhet for maten alene var ubehagelig. Som tidligere nevnt kan det å spise lavkarbo oppfattes som stigmatiserende. Hun velger derfor å ikke spise lavkarbobrød når hun er til svigerforeldrene, dette til tross for at de vet at hun spiser lavkarbo, og at hun tidligere har hatt med lavkarbobrød.

Bjørn, på motsatt side, forteller at han elsker å få oppmerksomhet for kostholdet sitt, men at han likevel forsøker å spise som alle andre i sosiale sammenhenger for å være en del av fellesskapet.

I sosiale sammenhenger der det ikke er så, så har jeg ikke så store konsekvenser av å bryte litt. Så derfor så, jeg er ikke, det skal ikke være en litt sånn psykisk greie at du ikke i det hele tatt, fanatisk på det. Det er viktig for meg da. Jeg prøver å, før var jeg litt mer liberal enn nå, men nå prøver jeg å unngå å bryte det så mye som mulig. Det er fremdeles, altså en sosial sammenheng så spiser jeg agurk, spiser egentlig hva som helst, hvis det er, jeg har ikke lyst til å bli en, det er ikke om å gjøre å bli så sær at ingen har lyst til å spise mat sammen med meg (Bjørn).

Å tilpasse seg gruppen gjør at man ikke får noen negative sanksjoner rundt kostholdet. Dette kan oppleves som en harmonisk løsning, men informantene kan også oppleve å gå på akkord med seg selv. Bakgrunnen til å velge denne strategien kan være at man ønsker å passe inn og oppfattes som «normale» i motsetning til «lavkarbospisende». En slik strategi vil gjøre at informantene ikke skiller seg ut.

Det kan likevel være forvirrende for mennesker som vet informantene spiser lavkarbo. Ingrid forteller at hun ga opp å klassifisere kostholdet som lavkarbo for samboeren i en ferie.

Og ja samboeren min han ble litt frustrert i en ferie her da æ spist tok croissant t frokost med sjokolade i (...) sjøl om æ spis lavkarbo så kan ikke æ å ha lov til å kos mæ innimellom? nei, så d, så d skjønt itj han da, han e veldig firkanta på det da. men da har vi en avtale på det da okej, æ spise kanskje et kosthold som gjør at æ ikke spis derre [karbohydratene], vi treng itj å definere det som lavkarbo liksom. (Ingrid).

Ingrid forteller at det ble vanskelig for samboeren når hun valgte å ikke spise lavkarbo. Som et kompromiss valgte hun å si at kostholdet ikke skal defineres som lavkarbo. Jeg tolker det som at han godtok måten hun spiste på, men syntes det var vanskelig når kostholdet ble klassifisert som lavkarbo. Det kan virke som han forholdt seg strikt til kategorien lavkarbo, og dermed ble forvirret når Ingrid valgte å spise mat som ikke passet inn i lavkarbokategorien. Ved at mennesker som klassifiserer kostholdet sitt som lavkarbo, men ved noen anledninger spiser mat med mer karbohydrater, kan gjøre det vanskelig for «ikke lavkarbospisende» å vite

hvordan de skal forholde seg til kostholdet. For å unngå slike situasjoner velger mange å hemmeligholde kostholdet.

### *Hemmeligholder kostholdet*

Den siste strategien er å hemmeligholde kostholdet, for å unngå å få reaksjoner på kostholdet, og å slippe å gå på akkord med seg selv. Dette er den foretrukne metoden for blant annet Camilla. Camilla forteller at hun spiser mat som ser ut som «vanlig mat» for å slippe oppmerksomhet. Hun beskriver dette ved å eksemplifisere fra skolen:

Nei, det er ingen på skolen som vet det. Nei, ingen. Det ehh, sånn, det er bare det brødet liksom, tar med matpakke på skolen og, så er det bare, ser ut som hjemmelaga brød, så (Camilla).

Camilla har ikke fortalt noen på skolen om kostholdet, og maten er for henne et «ikke-tema». Selv om hun har et kosthold som skiller seg ut fra statens ernæringsråd, og «vanlig norsk kosthold» så er det ingen som kan se det, fordi hun spiser mat som ligner på et vanlig kosthold. Anne forteller også at hun ikke snakker om kosthold, for å unngå oppmerksomhet.

ALLE som jeg jobber sammen med, eller alle som jeg jobber med på senteret vet det, ikke på skolen, der har jeg ikke gidde å fortelle det. De som jeg jobber mest med, de vet det. Men ellers så er jeg ikke så veldig, jeg orker ikke å si det til så mange. Orker ikke kommentarene, jeg orker ikke å ... å hele tiden forsvare det ... gjorde jo det utrolig mye av det til å begynne med (Anne).

Hun forteller at hun har måttet forsvare kostholdet sitt på senteret hun jobber, og at hun derfor ikke orker å gå igjennom det samme på skolen. Jeg tolker henne dit at hun ikke ønsker mer oppmerksomhet enn nødvendig. Ved å unngå å snakke om lavkarbo, og ikke spise «typisk lavkarbomat» i sosiale situasjoner, unngår informantene potensielle stigma knyttet til kostholdet sitt.

En annen måte å skjule kostholdet på er å ikke bruke begrepet lavkarbo. Hans forteller at han ofte sier at han ikke tåler mel, og sukker, for å unngå å bruke begrepet lavkarbo om sitt kosthold

Du kan si hva som helst så lenge du ikke nevner ordet lavkarbo, jeg kan si at jeg bare spiser ren mat og da får jeg den «å nei, det skjønner jeg da godt» da er folk så forståelsesfulle og da er det ikke noe problem (Hans).

Han har fått mye negativ oppmerksomhet rundt kostholdet, og har derfor valgt en enklere strategi, enn å fortelle direkte at han spiser lavkarbo. Bjørn bruker samme argumentasjon når han forteller om kostholdet. Han begynner å fortelle om ting de fleste er enige om at er sunt, før han senere forteller om det som skiller kostholdet fra hverandre;

Så det man begynner med er å finne et felles grunnlag, det jeg sier er at jeg spiser så mye råvarer, bruker så mye råvarer som jeg kan, lager mat fra bunnen, ikke posemat, jeg prøver å unngå sukker, men jeg kan gjerne spise en sjokolade<sup>6</sup> en gang i uka, sånn stort sett i hvert fall, ehhm, ehh, ja, skal vi se, jeg prøver å unngå gluten, den kommer litt etterpå (ler) (Bjørn).

Ved å ikke bruke ordet lavkarbo unngår informantene mye negativ oppmerksomhet. Begrepsbruk er viktig for å sette konnotasjoner. Å bruke begrepet «lavkarbo» oppleves som vanskelig. Flere av informantene har konkludert med at å skjule kostholdet, for dem, er den beste strategien. Ved å hemmeligholde kostholdet unngår informantene mange av de negative reaksjonene de risikerer å oppleve med de andre kostholdsstrategiene. De kan slik spise som de ønsker, uten å bli konfrontert med spørsmål knyttet til kostholdet sitt. At informantene ønsker å skjule kostholdet kan vitne om at å spise lavkarbo oppleves som stigmatiserende.

\*

Det viktigste poenget i dette delkapitlet er at informantene blir påvirket av reaksjonene de får på kostholdet sitt. Disse reaksjonene, og redselen for reaksjoner, er med på å påvirke informantene til å legge ulike strategier for kostholdet sitt. Reaksjonene på kostholdet er ofte, men ikke alltid, negative. Reaksjonene dreier seg ofte om at den lavkarbospisende ikke ønsker å motta matgaver, eller at de opplever stigmatiserende kommentarer.

For å unngå stigma knyttet til å spise lavkarbo velger informantene ulike strategier for å håndtere situasjoner hvor de spiser, eller får servert, mat i sosiale sammenhenger med andre. Disse strategiene gjør det enklere for dem å fremstille seg selv, og sitt kosthold, slik de ønsker.

---

<sup>6</sup> Mørk sjokolade er «godkjent» lavkarbomat

# Kapittel 6

## Sammenfatning

Innledningsvis i denne oppgaven presenterte jeg problemstillingen *Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?* For å besvare denne problemstillingen har jeg intervjuet 13 informanter om deres forhold til lavkarbo, og sett på tre forskningsspørsmål som omhandler oppstartsfasen, kunnskapsbehandling og hvordan kostholdet påvirker ulike sosiale sammenhenger.

I denne avsluttende delen av oppgaven vil jeg først komme med tre konkluderende forklaringer på oppgavens problemstilling. Jeg gir videre en kort gjennomgang av sentrale aspekter knyttet til disse konklusjonene. Her vil jeg forsøke å få frem viktigheten av funnene, samt hvilke begrensninger de gir. Sammenfatningen avsluttes med refleksjoner knyttet til hvordan studien kan si noe om forholdet til ekspertkunnskap, viktigheten av kropp og stigma, samt hvordan kan skje livsstilsendringer hos deler av befolkningen.

### 6.1 Konklusjon

Dette delkapitlet er ment til å gi en sammenfattende konklusjon av oppgavens hovedproblemstilling. I løpet av oppgavens analyse har jeg funnet ut at informantene opplevde ett krysspress mellom sitt tidligere kosthold, og ønsket om en sunn og slank kropp, før de begynte å spise lavkarbo. Informantene opplever videre motstridende informasjon



mellom de offisielle kostholdsanbefalingene, og informasjon om lavkarbo. Jeg har også belyst at informantene opplever ett krysspress mellom sosiale forventninger, og egne overbevisninger i matsammenhenger.

Ut fra dette vil jeg oppsummere tre konklusjoner knyttet til *Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?*

1. Informantene har endret sitt forhold til lavkarbo, og statens ernæringsråd, etter de begynte å spise lavkarbo
2. Lavkarbospisende legger strategier i måltidssammenhenger, for å ikke bli stigmatisert i møtet med «ikke lavkarbospisende»
3. Bevissthetsnivået rundt kosthold er med på å påvirke hvordan informantene forholder seg til lavkarbo

I neste avsnitt vil jeg utdype disse konklusjonene.

### 6.1.1 Diskusjon av hovedfunn

I dette avsnittet vil jeg diskutere hovedfunnene i dybden. Hensikten med avsnittet er både å få en oppsummerende diskusjon rundt konklusjonene, men også for å senere kunne si noe om hvordan funnene kan sees i en større sammenheng, og slik bidra til videre forskning.

#### *1. Informantene har endret sitt forhold lavkarbo, og statens ernæringsråd, etter de begynte å spise lavkarbo*

Før informantene endret kosthold til lavkarbo hadde de ulike meninger, og forståelse, av kosthold. Noen var kritiske til lavkarbo, mens andre viste en større åpenhet til kostholdet. Det samme var for statens ernæringsråd, noen hadde prøvd å fulgt rådene, andre hadde mindre kjennskaper til dem.

Lavkarbo ble vurdert som en forbedring av tidligere kosthold, som en ny slankediett, og som en opposisjon mot statens kostholdsråd, før informantene endret kosthold. Ved å endre kosthold valgte informantene en innovativ tilpassningsstrategi, slik Merton (1968) definerer det, ved å forkaste de offisielle kostholdsrådene til fordel for lavkarbo. Dette ble gjort fordi de følte de ikke lyktes med å oppnå sitt mål om en sunn, og slank, kropp med sitt tidligere kosthold.

Mine analyser viser at denne prosessen var vanskelig for flere av informantene. De opplevde et krysspess mellom muligheten til å nå målet om en sunn, og slank, kropp på kort sikt, og faren for alvorlige sykdommer på lang sikt. Disse informantene valgte å ta risikoen ved å begynne å spise lavkarbo, fordi de opplevde det å få en slank, og sunn, kropp på kort sikt som viktigere enn en sunn kropp på lang sikt. Dette valget om å endre livsstil, til tross for oppfattelsen om at lavkarbo var usunt, kan si noe om størrelsen på kroppspresset i dagens samfunn, også hos voksne mennesker.

Videre viser analysene mine at forholdet informantene har til ulike kostråd endret seg. Fra at noen var åpen til statens ernæringsråd, og kritiske til lavkarbo, har alle blitt positive til lavkarbo, og mange er blitt kritiske til statens ernæringsråd. Dette gjelder også hos dem som planla å bare spise lavkarbo i en kortere periode.

En lav tillit til statens kostholdsråd er fundamentert i tidligere forskning (se Bugge 2012). Det nye i denne studien er at den manglende tillitten til statens kostholdsråd både er et resultat av en større maktkritikk, og av en kritikk mot at rådene er for generelle. Ved å forstå kritikken mot rådene, og ta høyde for den, kan muligens Helsedirektoratet få en større oppslutning rundt kostholdsrådene. Denne kunnskapen kan også benyttes for å forstå kritikken mot legitim kunnskap mer generelt.

## *II. Lavkarbospisende legger strategier i måltidssammenhenger, for å ikke bli stigmatisert i møtet med «ikke lavkarbospisende»*

Å spise lavkarbo betyr ofte å spise mat som skiller seg ut fra det som oppfattes som «normalt» å spise. Dette kan gi reaksjoner. Å holde seg til lavkarboprinsippene kan også bety at man ikke alltid kan ta imot mat som serveres. Informantene forteller i disse tilfellene om et krysspess mellom hva de ønsker å gjøre, og hva de føler er sosialt forventet av dem.

Krysspesset mellom sosiale forventninger, og egne kostholdsoverbevisninger, kan løses på ulike måter. Disse ulike strategiene er med på å påvirke hvordan informantene oppfattes på «front stage». Kosthold er slik en attributt informantene kan velge å skjule, eller å vise frem. Slik kan den lavkarbospisende selv være refleksive rundt hvordan han, eller hun, vil oppfattes i sosiale situasjoner med mat.

Ved å få kommentarer på kostholdet, eller være redd for kommentarer, kan lavkarbokostholdet oppleves som stigmatiserende. Negative reaksjoner på kostholdet kan gjøre at man føler kostholdet blir stigmatisert som en karaktermessige feil. De fleste begynte å

spise lavkarbo, enten for å unngå å få stigmaet som usunne og/eller overvektige, eller for å bli kvitt stigmaet. Likevel kan det å spise lavkarbo bli sett på som et nytt stigma.

Slik jeg leser informantene, så er at det er viktigere for dem å ikke bli stigmatisert for sitt utseende, eller å komme nærmere kroppsidealet, enn risikoen for å bli stigmatisert for sine handlinger. Stigmaet som lavkarbospisende er, i motsetning overvekt, et usynlig stigma. Informantene er således i stand til å velge om de har lyst til å vise frem, eller skjule, stigmaet, samtidig som de oppnår en kropp som er normal, eller mer likt idealet. Informantene kan slik velge hvordan de skal oppfattes av andre mennesker. En alternativ forklaring er at det norske samfunnet er mer åpent til forskjeller knyttet til ulike måter å spise på, enn til ulike kroppsstørrelser.

### *III. Bevissthetsnivået rundt kosthold er med på å påvirke hvordan informantene forholder seg til lavkarbo*

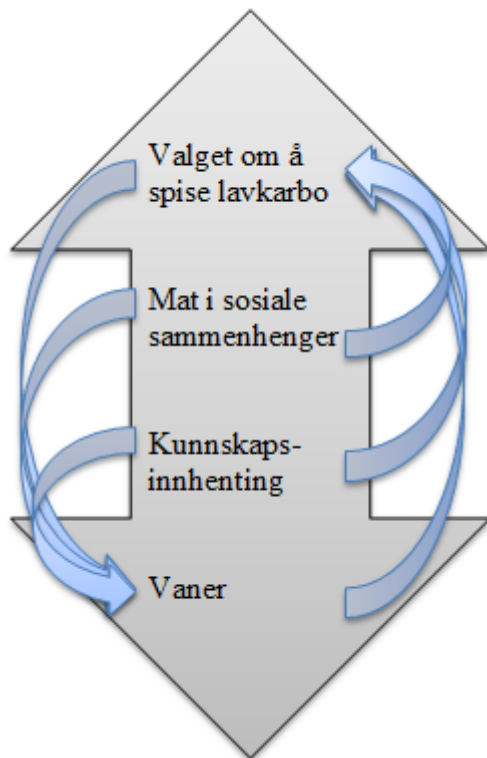
Informantene har endret kosthold i løpet av tiden de har spist lavkarbo. Noen av informantene spiser flere matvarer, enn da de endret kosthold. Andre spiser strengere lavkarbo, enn da de begynte å spise lavkarbo. Min tolkning er at bevissthetsnivået knyttet til kosthold har endret seg fra et diskursivt nivå, knyttet til hva slags mat de bør spise, til et praktisk bevissthetsnivå, knyttet til hva slags mat de ønsker å spise.

Mange av informantene har flere tidligere forsøk på å slanke seg. Det kan virke som bakgrunnen til at lavkarbo er et kosthold de har holdt seg til såpass lenge er fordi det er radikalt annerledes enn de offisielle anbefalingene. Slik tvinges informantene til å ha et mer aktivt forhold til kostholdet. Et slikt aktivt forhold til eget kosthold kan være med på å løfte kostholdet opp til et diskursivt bevissthetsnivå.

Noen av informantene forteller at de er strengere på kostholdet nå, enn når de startet. Dette er de samme informanter som forteller at de får mye oppmerksomhet rundt kostholdet og spiser streng lavkarbo i sosiale sammenhenger. I sosiale sammenhenger blir man, som da man skiftet kosthold, klar på at det man spiser er annerledes enn det andre spiser. Slik vil man igjen løfte kostholdet opp på det diskursive nivået, ved å forholde seg til reaksjoner på kostholdet, eller ved å legge strategier for hvordan man skal møte de andre. Selv om strategiene man velger er å tilrettelegge seg andres kosthold, så blir man klar på at det man selv vanligvis spiser er annerledes enn hva mange andre spiser.

Bevisstheten til kostholdet er ikke like aktiv over tid, og ulike situasjoner er med på å løfte kostholdet opp til det diskursive nivået. Min tolkning er at bevissthetsnivået rundt kostholdet går i bølgedaler, og blir påvirket av ulike ytre forhold. I figur 1 forsøker jeg å vise hvordan jeg tolker at ulike ytre forhold påvirker graden av refleksivitet, eller bevissthet, når det kommer til kosthold.

Figur 1: Grad av bevissthet



Øverst i figuren ser vi valget om å spise lavkarbo. Dette valget krever et høyt bevissthetsnivå; diskursiv bevissthet. Nederst i figuren finner vi vanene som bare krever praktisk bevissthet, og på midten ser vi kosthold i sosiale sammenhenger og kunnskapsinnhenting.

Vi ser at det øverste, og det nederste, nivået blir påvirket av hverandre, og av mat i sosiale sammenhenger, og kunnskapsinnhenting. På denne måten blir graden av bevissthet både styrt av ytre forhold, og hvordan individene forholder seg til dem.

Å lese om kosthold, og å få reaksjoner på kostholdet i sosiale sammenhenger, kan slik være

med på å løfte kostholdet til det diskursive bevissthetsnivået, ikke bare i tilfellene hvor reaksjonene er positive, men også i de sammenhengene er negative, fordi det tvinger aktøren til å være refleksiv. Mye innspill og tilbakemeldinger på kostholdet vil slik gi en høy grad av diskursiv bevissthet, mens lite stimuli vil holde kostholdet nede på det praktiske bevissthetsnivået.

Å begynne å spise lavkarbo er bare første steg i en livsstilsendring. Ved å begynne å spise lavkarbo flyttes kostholdet fra et praktisk bevissthetsnivå, til et diskursivt nivå. Det er vanskelig å holde kostholdet på et diskursivt nivå i lang tid. Man må derfor finne et regime som fungerer både på det praktiske, og på det diskursive, nivået for å unngå krysspress mellom den livsstilen man ønsker å ha, og den man har.

Et sentralt poeng i denne studien er at det å spise lavkarbo inneholder flere barrierer, og at det å spise lavkarbo må sees på som en handling som gjøres, eller ikke blir gjort, hver dag. For å spise lavkarbo kreves det at man tar valget om å endre kosthold, dernest at man opparbeider seg kunnskaper om kostholdet, og til slutt kreves det at man har en strategi for hvordan man skal forholde seg i sosiale sammenhenger.

Min tolkning er at kostholdet har flyttet seg fra det diskursive, til det praktiske, bevissthetsnivået. Et slik perspektiv kan forklare hvordan informantene som tidligere hadde problemer med kostholdet har klart å endre kostholdsmønster. Om dette er tilfelle kan funnet videre belyse hvordan noen kan gjennomføre livsstilsendringer. Dette kan videre brukes til å hjelpe andre som ønsker en livsstilsendring.

### 6.3 Videre forskning

Gjennom skriveprosessen er det flere spørsmål som har dukket opp, men som jeg av hensyn til oppgavens omfang har valgt å ikke gå inn på.

Jeg har sett på hvordan noen informanter ikke stoler på kunnskapen fra staten, fordi de mener staten er styrt av økonomiske intensiver og fordi rådene er for generelle. Oppgaven min kan sees på som et bidrag til forståelsen av ”ekspertskepsis” i deler av befolkningen, og det kunne vært interessant å anvende et lignende perspektiv på andre helserelaterte temaer hvor ekspertene strides, eller på et helt annet felt, som for eksempel i diskusjonen om miljø- og klimapåvirkning.

I et større prosjekt kunne det også vært spennende å sett hvordan Luhmanns systemteori, som belyser hvordan ulike systemer ikke kan kommunisere med hverandre, kan si noe om hvordan mennesker oppfatter statens ernæringsråd (Kneer og Nassehi 1997). Et annet element kunne vært å se hvordan Becks (2009) risikoteori kunne belyst beslutningen om å forkaste statens kostholdsråd, selv om noen av informantene trodde det kan øke sykdomsrisikoen på sikt.

En forklaring jeg bruker i denne studien er at det oppleves som stigmatiserende å spise lavkarbo, men at det likevel blir gjort fordi det sees på som den beste måten for å oppnå målet om en sunn og slank kropp. I en senere studie kunne det vært spennende å se om det norske samfunnet er mer åpen til forskjeller knyttet til ulike måter å spise på, enn til ulike kroppsstørrelser.

Videre kunne det vært interessant å se hvordan mennesker som ikke spiser lavkarbo vurderer kostholdet for å finne ut *hvorfor* det oppleves som stigmatiserende å spise lavkarbo. Handler det om manglende anerkjennelse for kosthold som skiller seg ut, eller handler det om forståelsen av begrepet lavkarbo?

Det kunne også vært interessant å se om min tolkning av bevissthet rundt kosthold kan overføres til andre grupper som har lyktes med livsstilssendringer. Isåfall kan dette perspektivet være med på å hjelpe mennesker som ønsker livsstilsforandringer.

## 6.4 Avsluttende refleksjoner

Formålet med denne studien var å undersøke hvordan det oppleves å spise lavkarbo, og jeg ville forsøke å finne svar på: *Hvordan forholder lavkarbospisende seg til ulike kostholdsfilosofier over tid, og hvordan påvirker et lavkarbokosthold det sosiale samspillet i måltidssituasjoner med andre?*

Ut fra materialet så virker det som valget om å spise lavkarbo er aktivt, og henger nært sammen med informantenes bakgrunn til å endre kosthold, deres kunnskaper, og reaksjoner på kostholdet i sosiale sammenhenger. Jeg har argumentert for tre konklusjoner basert på studiens problemstilling.

1. Informantene har endret sitt forhold til lavkarbo, og statens ernæringsråd, etter de begynte å spise lavkarbo
2. Lavkarbospisende legger strategier i måltidssammenhenger, for å ikke bli stigmatisert i møtet med «ikke lavkarbospisende»
3. Bevissthetsnivået rundt kosthold er med på å påvirke hvordan informantene forholder seg til lavkarbo

Konklusjonene presentert i denne oppgaven er ikke endelige, og mer forskning trengs for å belyse de ulike aspektene innenfor hver av problemstillingene. Jeg håper likevel at denne studien av 13 mennesker som spiser lavkarbo kan belyse problemer knyttet til motstridende eksperter i kostholdsfeltet, og hvordan mennesker legger strategier i kostholdssammenhenger for å unngå stigma.

Ved å belyse bakgrunnen til at informantene velger en annen kostholdsstrategi enn de offisielle rådene, kan studien være med på å forklare hvorfor så mange ikke har tillit til statens

kostholdsråd. Denne innsikten kan videre brukes til å belyse mangelen på tillit til offisiell kunnskap i deler av befolkningen.

Innsikten rundt hvordan lavkarbospisende ofte føler seg stigmatisert i måltidssituasjoner kan belyse hvor viktig det for enkeltmennesker å få aksept for kostholdet sitt av andre. Det viser også hvor viktig gavekulturen fortsatt er i Norge. Kunnskaper rundt hvordan det oppleves som stigmatiserende å spise annerledes i måltidssammenhenger kan brukes til å forstå hvorfor enkelte kvier seg til å endre kosthold og livsstil.

Til sist håper jeg å ha brakt frem en forståelse rundt hvordan graden av bevissthet til kosthold forandrer seg ved å gjøre rede for ulike ytre forhold, som kan ha betydning for graden av refleksivitet. Dette perspektivet kan videre brukes for å forstå hvorfor livsstilsendringer skjer, eller ikke skjer, også på andre områder. Hensikten med disse avsluttende refleksjonene er å få frem konsekvensen av forskningen i et større perspektiv, i håp om å belyse kravet om generaliserbarhet.

\*

Oppsummert belyser studien et press til å få bedre helse og utseende, samtidig som lavkarbospisende opplever å bli stigmatisert for måten de velger å endre helsen/utseendet sitt. Jeg håper innsikten i disse temaene kan inspirere til videre forskning med fokus på sunnhet og utseende i dagens samfunn, samt hvilke følger presset for å oppnå disse idealene kan ha på enkeltindivider.

# Litteraturliste

- Bauman, Z. (1995) *Life in fragments: essays in postmodern morality*. Oxford: Blackwell.
- Beck, U. (2009) *World at risk*. Cambridge: Polity.
- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bourdieu, P. (1995) *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax Forlag.
- Brewis, A. (2011) *Obesity – Cultural and biocultural perspectives*. New Brunswick: Rutgers university press.
- Bugge, A. (2012) *Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart, sexy... – finnes det en diett for alt?* SIFO Fagrapport 4.
- Bugge, A. (2010) *Forbuden frukt smaker best - en studie av nordmenns spise- og drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende*. SIFO Fagrapport nr. 5.
- Bugge, A. (2005) *Middag - en sosiologisk analyse av den norske middagspraksis*. (PhD-avhandling ved institutt for sosiologi og statsvitenskap). Trondheim: NTNU.
- Bugge, A. og Døving, R. (2000) *Det norske måltidsmønsteret –ideal og praksis*. SIFO Fagrapport nr. 2.



- Dahlquist, A. og Höglund, M. (2010) *Matglede med lavkarbo*. Oslo: Lille måne forlag.
- Diesen, P. (2011) *Du er hva du spiser - en studie av hverdagen til unge voksne med fenylketonuri*. (Masteroppgave ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi) Oslo: UiO.
- Eenfeldt, A. (2011) *Matrevolusjonen*. Oslo: Lille Måne forlag.
- Eilertsen, R. (2011) «Oppdatert versjon av PSMF-dietten». Utgitt av *Fitnessbloggen*. Hentet 12.09.13 fra <http://fitnessbloggen.no/psmf-ekstremdiett/>
- Eriksen, H.E. (2006) «Innledning» i Eriksen, H.E og Breivik, J. (red.) *Normalitet* (9-25). Oslo: Universitetsforlaget.
- Fürst, E. (1995) *Mat – et annet språk*. Oslo: Pax Forlag.
- Giddens, A. (1999) *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1997) *Modernitetens konsekvenser*. Oslo: Pax Forlag.
- Goffman, E. (2009) *Stigma, om avvigernes sociale identitet*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.
- Goffman, E. (1992) *Vårt rollespill til daglig*. Oslo: Pax forlag.
- Grønning, I., Scambler, G. Tjora, A. (2013) «From fatness to badness: The modern morality of obesity» *Health*, 17 (3:266-283).
- Hauge, B. (2007) *Kroppserfaringer og slankevaner, en kvalitativ studie av kvinner som slanker seg*. SIFO Fagrapport 5.
- Helsedirektoratet (2010) *Enkelt å velge sunnere*. Rapport IS-0258.
- Helsedirektoratet (2011a) «Ingen snarvei til bedre helse». Utgitt av *Helsedirektoratet*. Hentet 16.09.13 fra <http://helsedirektoratet.no/Om/nyheter/Sider/ingen-snarvei-til-bedre-helse.aspx>
- Helsedirektoratet (2011b) *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer; Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Rapport IS-1881.
- Helsedirektoratet (2012a) *Kosthåndboken – veileder i næringsarbeid i helse-og omsorgstjenesten*. Rapport IS-1972.
- Helsedirektoratet (2012b) *Utviklingen i norsk kosthold 2012*. Rapport IS-2036.

- Helsedirektoratet (2012c) *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten*. Rapport IS-1735.
- Helsedirektoratet (2012d) *Norkost 3 En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11*. Rapport IS-2000.
- Helsedirektoratet (u.dat) *Små grep, stor forskjell. Råd for et sunnere kosthold*. Rapport IS-2028.
- Hval, H. M. (2012) *Det er mye enklere å kaste når det er mugg på det*. Bygdeforskning Rapport 4.
- Kaspersen, L.B. (1995) *Anthony Giddens: Introduktion til en samfundsteoretiker*. København: Hans Reitzels forlag.
- Kilbourne, J. (u.dat) *Killing Us Softly 4; Trailer*. Hentet 19.09.13 fra <http://www.jeankilbourne.com/videos/>
- Kneer, G. og Nassehi, A. (1997) *Niklas Luhmann – Introduksjon til teorien om sociale systemer*. København: Hans Reizels Forlag.
- Krange, O og Øya, T. (2005) *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Lorgen, J. (2013) «VG; Hjertealarm etter lavkarbobølge» Utgitt av *Fitnessbloggen*. Hentet 15.09.13 fra [http://www.nokkelhullsmerket.no/om\\_nokkelhullet/article5.ece](http://www.nokkelhullsmerket.no/om_nokkelhullet/article5.ece)
- Merton, R.K. (1968) *Social theory and social structure*. New York: The Free Press.
- Nøkkelhullsmerket (2012) «Hvem står bak merket?» Utgitt av *Nøkkelhullsmerket*. Hentet 11.09.13 fra [http://nokkelhullsmerket.no/om\\_nokkelhullet/article5.ece](http://nokkelhullsmerket.no/om_nokkelhullet/article5.ece)
- Pedersen, J. (2008) *Kampen for anerkjennelse – unge flykninger i møte med norske lokalsamfunn*. (PhD-avhandling ved institutt for sosiologi og statsvitenskap) Trondheim: NTNU.

- Rasch, J. S. (2012) «Et paradoks at frukt ikke er nøkkelhullsmerket, mens Grandiosa er det» Utgitt av *Dagbladet*. Hentet 24.10.13 fra <http://dagbladet.no/2012/09/30/nyheter/innenriks/kosthold/nokkelhull/23654643/>
- Regjeringen (2008) *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011) Oppskrift for et sunnere kosthold*. Oslo: Departementene.
- Ritzer, G. (2011) *Sociological Theory*. Singapore: McGraw-Hill
- Store Norske Leksikon (u.dat.) «Gave». Utgitt av *Store Norske Leksikon*. Hentet 26.10.13 fra <http://snl.no/gave>
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2012) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Williams, L. og Germov, J. (2011) «Constructing the female body: Dieting, the thin ideal and body acceptance» i Germov, J. og Williams, L. (Red) A. *Sociology of food and nutrition* (329-362). Oxford: Oxford University Press.
- Wollebæk, D og Seegaard, B. (2011) *Sosial kapital i Norge*. Oslo: Cappelen Dam.
- Aakvaag, G. C. (2008) *Moderne sosiologisk teori*. Trondheim: Abstrakt forlag AS.



# Vedlegg I

## Innlegg på LenaBeatrice.net

### Masteroppgave om lavkarboliv – intervju med deg?

20. januar 2012, kl. 14:19

Jeg fikk følgende e-post:

“ Hei Lena!

*Jeg har fulgt bloggen din og utviklingen av lavkarbo en stund og jeg har latt meg fascinere av alt som skjer, så mye at jeg skal skrive en masteroppgave om det å leve på lavkarbo.*

*Jeg skal skrive en masteroppgave i sosiologi om å leve på lavkarbo og søker i den forbindelse personer som spiser lavkarbo og vil la seg intervjue. Spesielt de som startet å spise lavkarbo for mer enn 6 måneder siden.*

*Temaet for forskningen vil være «livet på lavkarbo», masteroppgaven er samfunnsvitenskapelig og vil ikke ta tak i de medisinske aspektene rundt lavkarbo. Intervjuene vil i hovedsak foregå i februar og mars.*

*Jeg hadde satt svært stor pris på det om du kunne hjulpet meg å finne personer som vil la seg intervjue. For eksempel ved å legge ut denne e-posten på bloggen din.*

*Ellers vil jeg opplyse om at alle som deltager i forskningen vil være fullstendig anonyme og få tilsendt den ferdige masteroppgaven. Det er og en fordel, men ingen forutsetning, om de befinner deg i Trondheimsområdet.*

-----  
Mai  
Apr  
-----

*På forhånd, tusen takk! – og lykke til videre med bokprosjektet ditt,  
jeg gleder meg!*

*For spørsmål, eller mulighet til å bidra kan jeg, Björg Elise Alstad  
kontaktes på telefon eller e-post.*

*E-post; [bjorgeli@stud.ntnu.no](mailto:bjorgeli@stud.ntnu.no)  
Tlf; 932 30 917*

Ta kontakt med Björg på e-post eller mobil over hvis du er interessert.

# Vedlegg II

## Min Facebook annonse



**Björg Elise Westeng Alstad**

Forskning på lavkarbo

Spiser du et lavkarbokosthold? Har du lyst til å bidra til forskning om lavkarbo?

Jeg skal skrive en masteroppgave i sosiologi om å leve på lavkarbo og søker i den forbindelse personer som spiser lavkarbo og vil la seg intervjue. Jeg søker spesielt deg som startet å spise lavkarbo for mer enn 6 måneder siden.

Temaet for forskningen vil være «livet på lavkarbo», masteroppgaven er samfunnsvitenskapelig og vil ikke ta tak i de medisinske aspektene rundt lavkarbo. Intervjuene vil i hovedsak foregå i februar og mars.

Som deltager i forskningen vil du være fullstendig anonym. Som takk for deltagelsen vil du få tilsendt den ferdige masteroppgaven. Det er en fordel om du befinner deg i Trondheimsområdet.

Har du spørsmål, eller kunne du tenke deg å bidra? Ta kontakt med meg, Björg Elise Alstad.

E-post; [bjorgeli@stud.ntnu.no](mailto:bjorgeli@stud.ntnu.no)

Tlf; 932 30 917

Liker · Kommenter · 18. januar kl. 12:12





# Vedlegg III

## Annonse på innsida

Spiser du et lavkarbokosthold? Har du lyst til å bidra til forskning om lavkarbo?

Jeg skal skrive en masteroppgave i sosiologi om å leve på lavkarbo og søker i den forbindelse personer som spiser lavkarbo og vil la seg intervju. Jeg søker spesielt deg som startet å spise lavkarbo for mer enn 6 måneder siden.

Temaet for forskningen vil være «livet på lavkarbo», masteroppgaven er samfunnsvitenskapelig og vil ikke ta tak i de medisinske aspektene rundt lavkarbo. Intervjuene vil i hovedsak foregå i februar og mars.

Som deltager i forskningen vil du være fullstendig anonym. Som takk for deltagelsen vil du få tilsendt den ferdige masteroppgaven.

Har du spørsmål, eller kunne du tenke deg å bidra? Ta kontakt med meg, Björg Elise Alstad.

E-post; [bjorgeli@stud.ntnu.no](mailto:bjorgeli@stud.ntnu.no)

Tlf; 932 30 917



# Vedlegg IV

## Intervjuguide/ Temaliste

### *Innledende spørsmål*

- Kan du fortelle litt om deg selv og hverdagen din?
  - o Alder, Yrke, Utdanning
  - o Hvem bor du sammen med?
- Hvem i har ansvaret for matinnkjøp og matlaging hos dere?
  - Er økonomi en faktor for hva slags mat du kjøper?

### *Kosthold*

- Hva tenker du rundt mat og kosthold?
- Hvor interessert vil du si at du er i kosthold?
  - o Hvor lenge har du vært interessert i kosthold?
- Kan du fortelle litt om hvorfor er du interessert i kosthold?
- Er mat og helse en viktig del av livet ditt?

### *Lavkarbo*

- Når kom interessen for lavkarbo?
  - o Hva tror du er grunnen til at den kom?
  - o Hadde du hørt noen historier om lavkarbo før du startet?
  - o Hva tenkte du om lavkarbo før du startet?

- Hva tenkte du om de som spiste lavkarbo før du startet å spise lavkarbo?
- Trodde du lavkarbo var sunt før du startet å spise lavkarbo?
- Kan du fortelle litt om hvordan du startet å spise lavkarbo?
  - Hvor lenge har du spist lavkarbo?
  - Hvorfor startet du å spise lavkarbo?
  - Er det den samme som gjør at du fremdeles spiser lavkarbo?
- Hva mener du *er* lavkarbo?
  - Har du noen tanker rundt de ulike måtene å spise lavkarbo på?
- Har lavkarbo forandret noe i livet ditt?
  - Bedre form?
  - Sosialt?

### *Informasjon*

- Søker du informasjon om mat, kosthold og helse?
- Hvor søker du informasjon om dette?
- Hvem stoler du på?
- Hvordan avgjør du hvem du kan stole på? Hvilke kriterier legger du til grunn?
  - Vitenskap? Kunnskap fra andre? Egen kropp?
- Hva tenkte du rundt sunn mat og helse før du startet på lavkarbo?

### *Statens kostholdsråd*

- Kjenner du til statens kostholdsråd?
- Hva tenker du rundt statens kostholdsråd?
  - Tror du på dem?
  - Trodde du på dem før?
  - Synes du staten bør gi råd om helse og kosthold?
    - Hvorfor/ hvorfor ikke?
  - Har du prøvd å følge statens kostholdsråd? Hvordan fungerte det?
    - Klarte du å følge dem?

### *Tidligere kosthold og slanking*

- Kan du fortelle litt om ditt tidligere kosthold?
  - Hvordan mener du dette har forandret seg?
- Hvordan følte du deg med ditt tidligere kosthold?

- Selvbilde?
- Utseende?
- Har du noen gang prøvd å slanke deg?
  - Hva slags metoder har du brukt?
  - Synes du det har fungert?
- Mener du det er viktig å være slank i dagens samfunn?
  - Hvorfor?
- Hvordan tror du det påvirker selvbildet å være slankere?
- Tror du andre ville sett på deg annerledes om du var slankere eller tykkere?

### *Reaksjoner*

- Hvordan sier du til noen at du spiser slik du gjør?
  - Sier du at du ”spiser lavkarbo”, ”går på lavkarbo” eller andre ting?
- Kan du fortelle litt om hvordan du forholder deg til andre rundt det at du spiser lavkarbo?
  - Er du åpen om kostholdet?
  - Hva gjør du når du besøker folk?
- Hvordan er kostholdet ditt på ferier og i helligdager?
  - Har du noen gang kommet i en situasjon hvor du har måttet spise mer karbohydrater enn planlagt?
- Kan du fortelle litt om hvordan andre forholder seg til at du spiser lavkarbo?
  - Kan du komme på noen reaksjoner du har fått fra
    - Familie og Slektninger?
    - Venner og Bekjente?
    - Kolleger?
    - Ukjente? (Butikken etc.)
- Kan du fortelle hvordan du reagerer på andres reaksjoner?
- Påvirkes kostholdet ditt av andres reaksjoner?
  - Var du åpen om kostholdet ditt tidligere, om du f.eks. prøvde å slanke deg?
- Føler du deg annerledes på noen måte, siden du spiser lavkarbo?
- Synes du ditt kosthold er en privatsak, eller er det noe du liker å snakke om?

### *Sosialt*

- Kjenner du andre som spiser lavkarbo?

- Snakker dere om lavkarbo?
- Snakker dere mer eller mindre om mat enn før?
- Har forholdet dere imellom forandret seg etter dere begge begynte å spise lavkarbo?
- Kjente du noen som spiste lavkarbo før du startet?
- Føler du at du har mer til felles med de som spiser lavkarbo enn andre?
  - Hvordan?
- Hvem tror du er den typiske lavkarbospiseren?
  - Kommer du i den kategorien føler du?

### Sosiale medier

- Søker du informasjon om andres erfaring med lavkarbo via sosiale medier?
  - I hvilken grad har du kommet i kontakt med andre ved hjelp av sosiale medier?
    - Har du møtt noen? Utvekslet telefonnr? Facebook kontakt? Kontakt på forum?
      - Hva tenker du rundt slik form for kontakt?
- Leser du *blogger* om lavkarbo?
  - Har du blogg selv?
- Leser du *forum* om lavkarbo?
  - Skriver du i forum selv?
- Leste du og skrev om mat *før* du spiste lavkarbo?
- Hvorfor leser du blogger og forum?
- Er dette med på å hjelpe deg å holde deg fokusert på kostholdet?
- Føler du at du har noe til felles med andre som spiser lavkarbo?
  - Mer enn kostholdet?

### Media

- Leser du om lavkarbo i aviser og ukeblader?
- Hva tenker du rundt oppmerksomheten rundt lavkarbo i media?
  - Leser du artikler som er positive til lavkarbo?
  - Leser du artikler som er negative til lavkarbo?
    - Hvordan reagerer du på det?
- Hvordan er de med på å påvirke deg?
- Føler du at media er med på å gi deg som lavkarbospiser en spesiell identitet?

- Hva går den identiteten ut på?
- Kjenner du deg igjen i den beskrivelsen?

### *Sunnhet*

- Hva tenker du rundt temaet sunn mat og kosthold?
  - Vil du si at lavkarbokosthold er et sunt kosthold?
    - Hvordan?
  - Er det mulig å spise sunt/usunt på lavkarbo?
  - Er det mulig å spise sunt/usunt uten å spise lavkarbo?

### *Trender*

- Har du noen tanker rundt hvorfor lavkarbo har blitt så populært i Norge den siste tiden?
  - Tror du dette vil forandre seg?
    - Tror du trenden vil holde seg stabil, øke eller minke frem i tid?
- Om du ser på livet ditt fem år frem i tid, hvordan tror du kostholdet ditt er da?
  - Tror du det vil komme nye utfordringer eller bli lettere å holde spise et lavkarbokosthold?





# Vedlegg V Meldeskjema, NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



## MELDESKJEMA

Meldeskjema (versjon 1.4) for forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt (jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter).

1. Prosjektittel		
Titel	Livet på lavkarbo	
2. Behandlingsansvarlig institusjon		
Institusjon	NTNU	Velg den institusjonen du er tilknyttet. Alle nivå må oppgis. Ved studentprosjekt er det studentens tilknytning som er avgjørende. Dersom institusjonen ikke finnes på listen, vennligst ta kontakt med personvernombudet.
Avdeling/Fakultet	Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse	
Institutt	Institutt for sosiologi og statsvitenskap	
3. Daglig ansvarlig (forsker, veileder, stipendiat)		
Fornavn	Arve	Før opp navnet på den som har det daglige ansvaret for prosjektet. Veileder er vanligvis daglig ansvarlig ved studentprosjekt.
Etternavn	Hjelseth	
Akademisk grad	Doktorgrad	Veileder og student må være tilknyttet samme institusjon. Dersom studenten har ekstern veileder, kan biveileder eller fagansvarlig ved studiestedet stå som daglig ansvarlig. Arbeidssted må være tilknyttet behandlingsansvarlig institusjon, f.eks. underavdeling, institutt etc.
Stilling	Førsteamanuensis	
Arbeidssted	NTNU	NB! Det er viktig at du oppgir en e-postadresse som brukes aktivt. Vennligst gi oss beskjed dersom den endres.
Adresse (arb.sted)	Dragvoll, Edvard Bulls veg 1	
Postnr/sted (arb.sted)	7048 Trondheim	
Telefon/mobil (arb.sted)	73591562 / 97603162	
E-post	arve.hjelseth@svt.ntnu.no	
4. Student (master, bachelor)		
Studentprosjekt	Ja • Nei ○	NB! Det er viktig at du oppgir en e-postadresse som brukes aktivt. Vennligst gi oss beskjed dersom den endres.
Fornavn	Bjørg Elise	
Etternavn	Alstad	
Akademisk grad	Høyere grad	
Privatadresse	Frode Rinnansvei 113	
Postnr/sted (privatadresse)	7050 Trondheim	
Telefon/mobil	93230917 /	
E-post	be_alstad@hotmail.com	
5. Formålet med prosjektet		
Formål	Sosiologisk prosjekt for å finne ut hva slags mekanismer som kan få noen til å starte på med et lavkarbokosthold, samt hvordan det oppleves å gå på et lavkarbokosthold.	Redegjør kort for prosjektets formål, problemstilling, forskningsspørsmål e.l. Maks 750 tegn.
6. Prosjektomfang		
Velg omfang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enkel institusjon</li> <li>○ Nasjonalt samarbeidsprosjekt</li> <li>○ Internasjonalt samarbeidsprosjekt</li> </ul>	Med samarbeidsprosjekt menes prosjekt som gjennomføres av flere institusjoner samtidig, som har samme formål og hvor personopplysninger utveksles.
Oppgi øvrige institusjoner		
Oppgi hvordan samarbeidet foregår		
7. Utvalgsbeskrivelse		

Utvalget	Personer som har startet på et lavkarbokosthold.	Med utvalg menes dem som deltar i undersøkelsen eller dem det innhentes opplysninger om. F.eks. et representativt utvalg av befolkningen, skoleelever med lese- og skrivevansker, pasienter, innsatte.
Rekruttering og trekking	Annonsering i media, snøballmetoden og eget nettverk.	Beskriv hvordan utvalget trekkes eller rekrutteres og oppgi hvem som foretar den. Et utvalg kan trekkes fra registre som f.eks. Folkeregistret, SSB-registre, pasientregistre, eller det kan rekrutteres gjennom f.eks. en bedrift, skole, idrettsmiljø, eget nettverk.
Førstegangskontakt	Ved utlysning vil informantene ta kontakt med meg, Björg Elise. Ved snøballeffekten vil jeg ta kontakt med dem.	Beskriv hvordan førstegangskontakten opprettes og oppgi hvem som foretar den.  Les mer om dette på våre temasider.
Alder på utvalget	<input type="checkbox"/> Barn (0-15 år) <input type="checkbox"/> Ungdom (16-17 år) <input checked="" type="checkbox"/> Voksne (over 18 år)	
Antall personer som inngår i utvalget	ca 10.	
Inkluderes det myndige personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Begrunn hvorfor det er nødvendig å inkludere myndige personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse.
Hvis ja, begrunn		Les mer om Pasienter, brukere og personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse
<b>8. Metode for innsamling av personopplysninger</b>		
Kryss av for hvilke datainnsamlingsmetoder og datakilder som vil benyttes	<input type="checkbox"/> Spørreskjema <input checked="" type="checkbox"/> Personlig intervju <input type="checkbox"/> Gruppeintervju <input type="checkbox"/> Observasjon <input type="checkbox"/> Psykologiske/pedagogiske tester <input type="checkbox"/> Medisinske undersøkelser/tester <input type="checkbox"/> Journaldata <input type="checkbox"/> Registerdata <input type="checkbox"/> Annen innsamlingsmetode	Personopplysninger kan innhentes direkte fra den registrerte f.eks. gjennom spørreskjema, intervju, tester, og/eller ulike journaler (f.eks. elevmapper, NAV, PPT, sykehus) og/eller registre (f.eks. Statistisk sentralbyrå, sentrale helseregistre).
Annen innsamlingsmetode, oppgi hvilken		
Kommentar		
<b>9. Datamaterialets innhold</b>		
Redegjør for hvilke opplysninger som samles inn	hva personen synes om lavkarbo, lavkarbodebatten, hvordan det oppleves sosialt å spise lavkarbo, sosialt nettverk og sosial bakgrunn i form av sivil status, alder, kjønn, antall år utdanning og yrke.	Spørreskjema, intervju-temaguide, observasjonsbeskrivelse m.m. sendes inn sammen med meldeskjemat.  NB! Vedleggene lastes opp til sist i meldeskjema, se punkt 16 Vedlegg.
Samles det inn direkte personidentifiserende opplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Dersom det krysses av for ja her, se nærmere under punkt 11 Informasjonssikkerhet.
Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> 11-sifret fødselsnummer <input type="checkbox"/> Navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og/eller telefonnummer	Les mer om hva personopplysninger er
Spesifiser hvilke		NB! Selv om opplysningene er anonymiserte i oppgave/rapport, må det krysses av dersom direkte og/eller indirekte personidentifiserende opplysninger innhentes/registreres i forbindelse med prosjektet.
Samles det inn indirekte personidentifiserende opplysninger?	Ja <input checked="" type="radio"/> Nei <input type="radio"/>	En person vil være indirekte identifiserbar dersom det er mulig å identifisere vedkommende gjennom

Hvis ja, hvilke?	yrke, alder og kjønn	bakgrunnsopplysninger som for eksempel bostedskommune eller arbeidsplass/skole kombinert med opplysninger som alder, kjønn, yrke, diagnose, etc.
Samles det inn sensitive personopplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	
Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> Rasemessig eller etnisk bakgrunn, eller politisk, filosofisk eller religiøs oppfatning <input type="checkbox"/> At en person har vært mistenkt, siktet, tiltalt eller dømt for en straffbar handling <input type="checkbox"/> Helseforhold <input type="checkbox"/> Seksuelle forhold <input type="checkbox"/> Medlemskap i fagforeninger	
Samles det inn opplysninger om tredjeperson?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Med opplysninger om tredjeperson menes opplysninger som kan spores tilbake til personer som ikke inngår i utvalget. Eksempler på tredjeperson er kollega, elev, klient, familiemedlem.
Hvis ja, hvem er tredjeperson og hvilke opplysninger registreres?		
Hvordan informeres tredjeperson om behandlingen?	<input type="checkbox"/> Skriftlig <input type="checkbox"/> Muntlig <input type="checkbox"/> Informeres ikke	
Informeres ikke, begrunn		
<b>10. Informasjon og samtykke</b>		
Oppgi hvordan utvalget informeres	<input checked="" type="checkbox"/> Skriftlig <input type="checkbox"/> Muntlig <input type="checkbox"/> Informeres ikke	Vennligst send inn informasjonsskrivet eller mal for muntlig informasjon sammen med meldeskjema.
Begrunn		NB! Vedlegg lastes opp til sist i meldeskjemaet, se punkt 16 Vedlegg.  Dersom utvalget ikke skal informeres om behandlingen av personopplysninger må det begrunnes.  Last ned vår veiledende mal til informasjonsskriv
Oppgi hvordan samtykke fra utvalget innhentes	<input checked="" type="checkbox"/> Skriftlig <input type="checkbox"/> Muntlig <input type="checkbox"/> Innhentes ikke	Dersom det innhentes skriftlig samtykke anbefales det at samtykkeerklæringen utformes som en svarslipp eller på eget ark. Dersom det ikke skal innhentes samtykke, må det begrunnes.
Innhentes ikke, begrunn		
<b>11. Informasjonssikkerhet</b>		
Direkte personidentifiserende opplysninger erstattes med et referansenummer som viser til en atskilt navneliste (koblingsnøkkel)	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Har du kryset av for ja under punkt 9 Datamaterialets innhold må det merkes av for hvordan direkte personidentifiserende opplysninger registreres.
Hvordan oppbevares navnelisten/ koblingsnøkkelen og hvem har tilgang til den?		NB! Som hovedregel bør ikke direkte personidentifiserende opplysninger registreres sammen med det øvrige datamaterialet.
Direkte personidentifiserende opplysninger oppbevares sammen med det øvrige materialet	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	
Hvorfor oppbevares direkte personidentifiserende opplysninger sammen med det øvrige datamaterialet?		
Oppbevares direkte personidentifiserbare opplysninger på andre måter?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	
Spesifiser		

Hvordan registreres og oppbevares datamaterialet?	<input type="checkbox"/> Fysisk isolert datamaskin tilhørende virksomheten <input type="checkbox"/> Datamaskin i nettverkssystem tilhørende virksomheten <input type="checkbox"/> Datamaskin i nettverkssystem tilknyttet Internett tilhørende virksomheten <input type="checkbox"/> Fysisk isolert privat datamaskin <input checked="" type="checkbox"/> Privat datamaskin tilknyttet Internett <input type="checkbox"/> Videoopptak/fotografi <input type="checkbox"/> Lydopptak <input type="checkbox"/> Notater/papir <input type="checkbox"/> Annen registreringsmetode	<p>Merk av for hvilke hjelpemidler som benyttes for registrering og analyse av opplysninger.</p> <p>Sett flere kryss dersom opplysningene registreres på flere måter.</p>
Annen registreringsmetode beskriv		
Behandles lyd-/videoopptak og/eller fotografi ved hjelp av datamaskinbasert utstyr?	Ja ● Nei ○	<p>Kryss av for ja dersom opptak eller foto behandles som lyd-/bildefil.</p> <p>Les mer om behandling av lyd og bilde.</p>
Hvordan er datamaterialet beskyttet mot at uvedkommende får innsyn?	Bærbar datamaskin med passord.	Er f.eks. datamaskintilgangen beskyttet med brukernavn og passord, står datamaskinen i et låsbart rom, og hvordan sikres bærbare enheter, utskifter og opptak?
Dersom det benyttes mobile lagringsenheter (bærbar datamaskin, minnepenn, minnekort, cd, ekstern harddisk, mobiltelefon), oppgi hvilke	bærbar datamaskin med passord	NB! Mobile lagringsenheter bør ha mulighet for kryptering.
Vil medarbeidere ha tilgang til datamaterialet på lik linje med daglig ansvarlig/student?	Ja ○ Nei ●	
Hvis ja, hvem?		
Overføres personopplysninger ved hjelp av e-post/Internett?	Ja ○ Nei ●	F.eks. ved bruk av elektronisk spørreskjema, overføring av data til samarbeidspartner/databehandler mm.
Hvis ja, hvilke?		
Vil personopplysninger bli utlevert til andre enn prosjektgruppen?	Ja ○ Nei ●	
Hvis ja, til hvem?		
Samles opplysningene inn/behandles av en databehandler?	Ja ○ Nei ●	<p>Dersom det benyttes eksterne til helt eller delvis å behandle personopplysninger, f.eks. Questback, Synovate MMI, Norfakta eller transkriberingsassistent eller tolk, er dette å betrakte som en databehandler. Slike oppdrag må kontraksreguleres</p> <p>Les mer om databehandleravtaler her</p>
Hvis ja, hvilken?		
<b>12. Vurdering/godkjenning fra andre instanser</b>		
Søkes det om dispensasjon fra taushetsplikten for å få tilgang til data?	Ja ○ Nei ●	<p>For å få tilgang til taushetsbelagte opplysninger fra f.eks. NAV, PPT, sykehus, må det søkes om dispensasjon fra taushetsplikten. Dispensasjon søkes vanligvis fra aktuelt departement. Dispensasjon fra taushetsplikten for helseopplysninger skal for alle typer forskning søkes</p> <p>Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk</p>
Kommentar		
Søkes det godkjenning fra andre instanser?	Ja ○ Nei ●	F.eks. søke registerer om tilgang til data, en ledelse om tilgang til forskning i virksomhet, skole, etc.
Hvis ja, hvilke?		
<b>13. Prosjektperiode</b>		

Prosjektperiode	Prosjektstart:09.01.2012 Prosjektstutt:31.12.2012	Prosjektstart Vennligst oppgi tidspunktet for når førstegangskontakten med utvalget opprettes og/eller datainnsamlingen starter.  Prosjektstutt Vennligst oppgi tidspunktet for når datamaterialet enten skal anonymiseres/slettes, eller arkiveres i påvente av oppfølgingsstudier eller annet. Prosjektet anses vanligvis som avsluttet når de oppgitte analyser er ferdigstilt og resultatene publisert, eller oppgave/avhandling er innlevert og sensurert.
Hva skal skje med datamaterialet ved prosjektstutt?	<input checked="" type="checkbox"/> Datamaterialet anonymiseres <input type="checkbox"/> Datamaterialet oppbevares med personidentifikasjon	Med anonymisering menes at datamaterialet bearbejdes slik at det ikke lenger er mulig å føre opplysningene tilbake til enkeltpersoner.NB! Merk at dette omfatter både oppgave/publikasjon og rådata.  Les mer om anonymisering
Hvordan skal datamaterialet anonymiseres?	Alle lydfiler slettes etter de er transkribert. I transkriberingen vil jeg ikke skrive ekte navn og bosted.	Hovedregelen for videre oppbevaring av data med personidentifikasjon er samtykke fra den registrerte.
Hvorfor skal datamaterialet oppbevares med personidentifikasjon?		Årsaker til oppbevaring kan være planlagte oppfølgingsstudier, undervisningsformål eller annet.
Hvor skal datamaterialet oppbevares, og hvor lenge?		Datamaterialet kan oppbevares ved egen institusjon, offentlig arkiv eller annet.  Les om arkivering hos NSD
<b>14. Finansiering</b>		
Hvordan finansieres prosjektet?	Ingen finansiering	
<b>15. Tilleggsopplysninger</b>		
Tilleggsopplysninger		
<b>16. Vedlegg</b>		
Antall vedlegg	3	