

FORBRUKSFORSKNINGSINSTITUTTET SIFO

Vegetarianisme – en studie av sosiale, praktiske og kroppslige aspekt ved å ha et helt eller delvis vegetarisk spisemønster

Annechen Bahr Bugge og Sigrun Henjum

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET



© Forbruksforskningsinstituttet SIFO
OsloMet – storbyuniversitetet
SIFO-Rapport 4 – 2021

Forbruksforskningsinstituttet SIFO
OsloMet – storbyuniversitetet
Stensberggt. 26 – 7. etg.
Postboks 4 St. Olavs plass
0130 Oslo
www.oslomet.no/om/sifo


Forsidebilde: Lubos Houska / Pixabay

Forbruksforskningsinstituttet SIFO utgir:

- Rapporter – som er kvalitetssikret og godkjennes av SIFO ved direktør/forskningsledere
- Notater – som godkjennes av prosjektleder.

Det må ikke kopieres fra denne rapporten i strid med åndsverksloven. Rapporter lagt ut på Internett, er lagt ut kun for lesing på skjerm og utskrift til eget bruk. Enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring utover dette må avtales med SIFO. Utnyttelse i strid med lov eller avtale, medfører erstatningsansvar.

STORBYUNIVERSITETET
FORBRUKSFORSKNINGSINSTITUTTET SIFO

Tittel Vegetarianisme – en studie av sosiale, praktiske og kroppslige aspekt ved å ha et helt eller delvis vegetarisk spisemønster	Antall sider 56	Dato 17.06.2021
Title Vegetarianism – a study of social, practical and bodily aspects of having a vegetarian eating pattern completely or partly	ISBN 978-82-7063-524-5	
Forfatter(e) Annechen Bahr Bugge og Sigrun Henjum	Prosjektnummer 202088	Faglig ansvarlig sign. 
Oppdragsgiver OsloMet – storbyuniversitetet		
Sammendrag Med denne studien ønsket vi å få en bedre forståelse av hva som kjennetegner en vegetarisk identitet, samt hvordan det å ha et vegetarisk spisemønster påvirker sosiale, praktiske og kroppslige aspekter. Spørreundersøkelsen viste at vegetarisk kosthold er et relativt marginalt fenomen, men at det synes å være nokså få negative praktiske, sosiale og kroppslige implikasjoner – snarere er det kanskje tvert om. De aller fleste ga uttrykk for at det var sosial aksept for å velge bort kjøtt og andre animalske produkter. Videre rapporterte de aller fleste få bekymringer og utfordringer – både med tanke på praktisk gjennomføring og helsemessige effekter. Ni av ti erfarte at det var enkelt å ha et vegetarisk spisemønster. Videre rapporterte de aller fleste om god helse og få kroppslige utfordringer. I det hele tatt synes det som om vegetarianisme er noe som gir sosiale og helsemessige gevinster – noe som oppfattes som et sunt og riktig spisemønster. Den viktigste begrunnelsen for å ha et vegetarisk spisemønster var hensyn til miljø og klima . Deretter fulgte at dyr og fisk ble dårlig behandlet i dagens matproduksjon, samt hensyn til egen helse .		
Summary The aim of this study was to gain a better understanding of what characterizes a vegetarian identity, as well as how having a vegetarian eating pattern affects social, practical and physical aspects. The survey showed that a vegetarian diet was a marginal phenomenon. However, it seems to have rather few negative implications – rather, it is perhaps the opposite. The vast majority expressed that they experienced social acceptance of opting out of meat and other animal products. Furthermore, most reported few concerns and challenges – both in terms of practical implementation and health effects. The vast majority reported good health and few physical challenges. All in all, it seems that vegetarianism in Norway is something that provides social and health benefits – considered a healthy and proper eating pattern. Not eating meat and other animal products is also considered to benefit the environment and animals.		
Stikkord Alder, alteter, dyrevelferd, etikk, fleksitarianer, grønnsaker, helse, identitet, kjønn, kjøtt, klima, kornprodukter, livssyn, meieriprodukter, melk, miljø, pescetarianer, plantebasert, spisevaner, veganer og vegetarianer		
Keywords Age, animaliers, animal welfare, ethics, climate, dairy products, eating habits, environment, flexitarian, gender, grain, health, identity, life politics, meat, milk, omnivore, pescetarian, plant-based, vegan, vegetables, vegetarian		

Forord

Denne studien er et resultat av et samarbeid mellom professor Sigrun Henjum ved Fakultet for helsevitenskap og seniorforsker Annechen Bahr Bugge ved Forbruksforskningsinstituttet SIFO – begge tilknyttet OsloMet – storbyuniversitetet. Samarbeid på tvers av fakultets- og sentergrenser har vært et uttalt ønske fra universitetsledelsen i årene etter sammenslåingen i 2014. Henjum og Bugge har i mange år forsket på temaet mat og spisevaner, og gjennom dette samarbeidet ønsket de å bli bedre kjent med hverandres arbeid, utveksle kunnskap, samt bidra til en styrking av OsloMets kunnskapsmiljø på feltet.

Masterstudentene Henriette Marie Schultz Årstad og Julia Tsuruta Pedersen ved Fakultet for helsevitenskap har vært tilknyttet prosjektet. De har deltatt i diskusjoner og design av spørreskjemaundersøkelsen. Videre har de utført en kvalitativ intervjuundersøkelse blant vegetarianere og veganere. Resultatene fra dybdeintervjuene er ikke redegjort for i denne rapporten.

Rapporten er kvalitetssikret av Anita Borch, forskningsleder ved SIFO.

Oslo, juni 2021

Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet – storbyuniversitetet

Fakultet for helsevitenskap, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, OsloMet – storbyuniversitetet

Innhold

Forord	2
Innhold	3
1. Innledning	6
1.1 Bakgrunn.....	6
Hva er en vegetarianer?	6
Vegetarianisme – bare å avstå fra kjøtt eller et bevisst valg?	7
Hvordan passer vegetarianisme inn i den matkulturelle tidsånden?	7
1.2 Problemstillinger.....	8
1.3 Metode	8
Webpanel.....	9
Data	9
Analyser	10
2. Vegetarisk spisemønster og dets begrunnelser	11
2.1 Utbredelse av ulike former for vegetarisk spisemønster	11
Kjønn og alder.....	12
Hvor lenge har man praktisert et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt) .	13
2.2 Hvilke årsaker ligger til grunn for å bli vegetarianer eller spise mindre kjøtt.....	14
Kjønn.....	15
Alder.....	17
Bruk av dun-, ull- og skinnprodukter	19
3. Erfaringer med vegetarisk spisemønster.....	20
3.1 Hvordan erfares det å ha et vegetarisk spisemønster.....	20
Kjønn.....	21
Alder.....	21
Antall år med vegetarisk spisemønster.....	22
3.2 Praktiske og sosiale utfordringer ved et vegetarisk spisemønster.....	22
Kjønn.....	25
Alder.....	26
Antall år med vegetarisk spisemønster.....	27
3.3 Kroppslige erfaringer	29
Opplevelse av egen helse	29
Kjønn og alder.....	29

Etter antall år med vegetarisk spisemønster	29
Beskrivelse av egen kroppsvekt	30
Kjønn og alder	30
Antall år med vegetarisk spisemønster	30
Matallergier og -intoleranser	31
4. Sosiale aspekter ved vegetarisk spisemønster	33
4.1 Sosial inkludering og ekskludering	33
Kjønn og alder	35
Antall år med vegetarisk spisemønster	36
4.2 Hvilke måltidsformer og anledninger er krevende?	37
Kjønn og alder	38
Antall år med vegetarisk spisemønster	39
5. Mat- og spisevaner	40
5.1 Daglige måltider	40
Kjønn og alder	40
5.2 Utemåltider	41
Kjønn og alder	42
5.3 Matlaging	43
Kjønn og alder	43
Antall år med vegetarisk spisemønster	43
5.4 Kosttilskudd	44
Kjønn og alder	44
Antall år som vegetarianer	44
Hvilke typer kosttilskudd brukes?	45
Kjønn og alder	45
Antall år med vegetarisk spisemønster	46
5.5 Helseeffekter av vegetarisk spisemønster	47
Kjønn og alder	48
Antall år med vegetarisk spisemønster	48
5.6 Spisefrekvens av sentrale matvarer og ingredienser	48
Andel som spiste korn, frukt, grønnsaker, kjøtt, melk/meieri og erstatningsprodukter én gang i uken eller oftere	48
Andel som spiste søtsaker, sjokolade, brød, kaker og diverse drikkevarer én gang i uken eller oftere	50
Andel som sjelden eller aldri spiste fisk og animalske produkter	50

Antall år med vegetarisk spisemønster.....	51
6. Diskusjon og konklusjon	52
Litteratur	55
Vedlegg.....	57

1. Innledning

Formålet med denne studien er å få en bedre forståelse av hva som kjennetegner en vegetarisk identitet, samt hvordan det å ha et vegetarisk og fleksitariansk spisemønster påvirker praktiske og sosiale aspekter i hverdagen, samt kroppslige erfaringer.

1.1 Bakgrunn

Selv om kjøttreduksjon og vegetarisk kosthold har fått stor oppmerksomhet de seneste par årene, viser tallene fra *Norske Spisefakta* (2020) at andelen som betegner seg selv som vegetarianer eller veganer og har vært uendret det siste tiåret – henholdsvis tre og én prosent. Åtte av ti betegner seg selv som altetende (spiser både kjøtt og fisk). I en undersøkelse fra 2021 svarte syv av ti: «Jeg spiser hva jeg vil uten å tenke på at det skal være vegetarisk». Tre av ti ga uttrykk for at kjøtt var noe de forsøkte å begrense inntaket av. Det var 2 prosent som ikke spiste kjøtt, men fisk og skalldyr. Like mange svarte at de ikke spiste kjøtt, men melk, meieriprodukter og egg. To prosent hadde et vegansk spisemønster, dvs. at de ikke spiste noen animalske produkter (Bugge & Schjøll 2021).

Hva er en vegetarianer?

En *vegetarianer* er en person som følger en diett som hovedsakelig består av matvarer fra planteriket, altså kornprodukter, grønnsaker, bønner, frukt og bær, poteter, nøtter og frø. Dietten utelukker kjøtt, men noen vil inkludere andre matvarer som har deres opprinnelse fra dyreverdenen, for eksempel en del melkeprodukter, egg, honning og gelatin. Avhengig av hvilke matvarer vegetarianere supplerer sin plantekost med kalles de:

- *Laktovegetarianer*; supplerer med melkeprodukter
- *Ovovegetarianer*; supplerer med egg fra hønsefugler
- *Pescetarianer*; supplerer med fisk, sjømat og skalldyr
- *Veganer*; spiser utelukkende planteføde, og mange veganere søker dessuten å unngå animalske produkter på andre områder, for eksempel klær og sko.
- *Fleksitarianer*; har i hovedsak et plantebasert kosthold, men som likevel inkluderer noe fisk, kjøtt, egg og melk.

Det er altså flere underkategorier av vegetarianere. Mens lakto- og ovovegetarianere ikke vil spise kjøtt, vil de spise noen produkter som kommer fra dyr, for eksempel melk og egg. Dette begrunnes gjerne med at de sistnevnte produktene ikke krever at dyret dør. En veganer vil på sin side, ikke bare utelate kjøtt, men også avstå fra å spise alle typer av animalske produkter. Veganere vil for eksempel argumentere at det er en sammenheng mellom å spise egg og holde høns i bur og mellom melkedrikking og avling og slaktning av kalver. Av den grunn vil mange veganere også avstå fra å bruke produkter basert på animalske materialer, slik som dun-, ull- og skinnprodukter.

I det hele tatt viser en rekke studier at begrepene 'vegetarianer' og 'veganer' dekker et variert sett av spisepraksiser og komplekse variasjonsmuligheter (f.eks. Bugge 1995; Willett 1997; Bjørkum, Lien og Kjærnes 1997; Germov & Williams 1999; Wicks 1999; Bugge & Alfnes 2018; Bugge 2019; Bugge & Schjøll 2021; Gonera et al. 2021). Som eksempler kan nevnes at noen bare vil spise økologiske egg, men avstår fra melk, andre vil spise hvitt kjøtt eller viltkjøtt, men avstår fra kjøtt fra andre dyr. Det finnes også de som oppgir at kjøttspising er noe som kan gjøres ved visse anledninger, for eksempel i middagsselskaper eller høytider. Noen utvikler enda mer flytende definisjoner, slik som hen som beskrev seg som vegetarianer, men likevel kjøper kjøttprodukter av og til – eller hen som ikke ville bruke skinnsko, men spiste melk og meieriprodukter. Disse og lignende formuleringer avdekker likevel en bevissthet om en vegetarisk identitet og en bevisst anstrengelse på å fjerne eller redusere animalske produkter fra kostholdet sitt.

Vegetarianisme – bare å avstå fra kjøtt eller et bevisst valg?

Det å avstå fra kjøtt og andre animalske produkter er altså ikke tilstrekkelig for å kalles vegetarianer, for eksempel vil personer som av materielle eller økonomiske årsaker ikke har tilgang til kjøtt sjelden omtales som vegetarianere. Vegetarianisme innebærer at man har tatt et bevisst valg, eller at man følger et bestemt prinsipp i forhold til eget kosthold. Derfor er det ikke først og fremst handlingen i seg selv, altså det å *ikke* spise kjøtt, som ligger i begrepet vegetarianisme, men motivet; argumentene bak handlingen.

Det finnes en rekke motiver eller argumenter for å være vegetarianer. Det er vanlig å trekke et hovedskille mellom moralsk motivert vegetarianisme på den ene siden (dette omfatter også religiøst betinget vegetarianisme), og helsebasert vegetarianisme på den andre. De moralske motivene baserer seg i hovedsak på en oppfatning om at det er galt å spise kjøtt. Her kan man grovt sett skille mellom to typer, avhengig av om argumentene er knyttet til hensynet til menneskets eller dyrenes velferd. Et stadig mer framtrædende argument for å utelate kjøtt fra kostholdet er den negative effekten kjøttproduksjon og -forbruk anses å ha på miljø og klima. Et annet motiv fra å avstå fra kjøtt kan være at selve smaken av kjøtt vekker vemmelse eller at kjøttets konsistens vekker avsky. Dette kan knyttes spesifikt til blod eller fett i kjøttet, enten at det smaker dårlig eller at lukt og konsistens oppleves som frastøtende. Blod og fett kan dermed av estetiske og smaksmessige grunner være en begrunnelse for vegetarianisme.

Hvordan passer vegetarianisme inn i den matkulturelle tidsånden?

Selv om få betegner seg som vegetarianere, tyder flere studier på at meningene om vegetarianisme har blitt mer positive de seneste årene. Spesielt i dagens helse- og miljøbevisste samfunn kan helse- og miljømessige fordeler av å være vegetarianer også oversettes til ekstra sosiale fordeler (f.eks. Lindquist 2013; Twine 2017; Nezelek & Forestell 2020). Ifølge Romo (2012) er dagens vegetarianere å betrakte som 'sunne avvikere'. Det vil altså si mennesker som bryter samfunnets normer på ønskelige måter. Så selv om vegetarianere vil kunne oppfattes på en stigmatiserende måte – i det minste av de mange som spiser kjøtt og andre animalske produkter – vil selve handlingen oppfattes å være ganske positiv (Corrin 2017; Knight 2020; Mullee 2017; Rosenfeld 2019). Fra et helse- og miljømessig ståsted anses det også at vegetarianere gjerne har et spisemønster som er mer i tråd med offisielle kostråd enn altetere, f.eks. lavere inntak av mettet fett, samt høyere inntak av bær, frukt, grønnsaker og kornprodukter.

1.2 Problemstillinger

Målet med denne studien er økt kunnskap om praktiske, sosiale og kroppslige aspekter og erfaringer ved å ha et vegetarisk spisemønster.

- **Hva kjennetegner de ulike formene for vegetarisk spisemønster og hva er begrunnelsene**
 - Utbredelse av ulike former for vegetarisk spisemønster
 - Hvilke årsaker ligger til grunn for å bli vegetarianer eller spise mindre kjøtt
 - Hvor mange utelater også andre animalske produkter (f.eks. dun-, skinn- og ullprodukter)

- **Erfaringer med å ha de ulike formene for vegetariske spisemønstre**
 - Hvordan erfares det å ha et vegetarisk spisemønster
 - Hva er utfordrende ved å ha et vegetarisk spisemønster
 - Opplevelse av egen helse og kroppsvekt

- **Sosiale aspekter ved ulike former for vegetariske spisemønstre**
 - Sosial inkludering og ekskludering
 - Hvilke anledninger er det utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster

- **Mat og spisevaner**
 - Daglige måltider
 - Utemåltider
 - Mat- og spisepraksiser
 - Kosttilskudd
 - Hvilke typer kosttilskudd brukes
 - Helseeffekter av vegetarisk spisemønster
 - Spisefrekvens av sentrale matvarer og ingredienser

1.3 Metode

Denne rapporten baserer seg på en kvantitativ spørreundersøkelse blant vegetarianere og veganere. Det er to grunner til det: For det første ønsket vi å kunne generalisere fra resultatene. Da er spørreundersøkelser godt egnet, fordi vi ved hjelp av statistiske metoder kan si noe om representativitet. For det andre var det ønskelig å få et bredt bilde av det å ha et vegetarisk spisemønster. Da er spørreundersøkelser godt egnet fordi man kan nå ut til mange personer raskt og spørre om forskjellige tema.

Spørreundersøkelsene ble gjennomført i regi av Norstat Norge AS ved hjelp av en e-maillenke. Norstat har et panel med mange tusen personer som har sagt seg villig til å svare på spørreundersøkelser. De sendte ut e-post med lenke til å gjennomføre

spørreundersøkelsen på web. Norstat stod kun for selve datainnsamlingen, mens det var SIFO som laget spørreskjemaet sammen med kommentarer fra oppdragsgiverne. Data ble samlet inn i oktober 2020.

Målgruppen for undersøkelsen var personer med vegetarisk spisemønster bosatt i Norge i alderen 18-70 år.

Webpanel

Datainnsamlingen ble gjennomført av Norstat. De har forbrukspaneler i 18 europeiske land. I Norge har panelet ca. 81 000 aktive brukere. Hovedtyngden av Norstats panellister er telefonrekruttert, via landsrepresentative tilfeldige telefonundersøkelser. For å minimere sannsynligheten for skjevheter har ikke Norstat selvrekruttering. Ved innmelding i panelet registrerer panellistene en rekke demografiske, forbruksmessige og psykososiale variabler slik at Norstat kan trekke representative utvalg i ulike målgrupper.

Data

Spørreundersøkelsen ble utviklet av Fakultet for Helsefag og SIFO, og gjennomgått, kontrollert og tilpasset av Norstat. Intervjuene ble utført i oktober 2020. Materialet i undersøkelsen baserer seg på et utvalg av befolkningen som enten ikke spiste kjøtt eller prøvde å spise mindre kjøtt (N=808). Av disse 808 var det 382 personer som var vegetarianere. I forkant av selve undersøkelsen ble nesten 19 000 respondenter i Norstats panel spurt om deres spisevaner for å finne frem til målgruppen for studien. De respondentene som svarte alternativ 1 til 4 på spørsmålet: «Hvilket alternativ passet beste for deg?» ble inkludert i undersøkelsen:

*Alternativ 1: Jeg er veganer og spiser ikke kjøtt/fisk/skalldyr/meieriprodukter og egg. (**Veganer**) Panellsist 122*

*Alternativ 2: Jeg er vegetarianer og spiser ikke kjøtt/fisk/skalldyr, men jeg spiser meieriprodukter og egg. (**Lakto-ovovegetarianer**) Panellist 204*

*Alternativ 3: Jeg er vegetarianer og spiser ikke kjøtt, men jeg spiser fisk og skalldyr. (**Pescetarianer**) Panellist 316*

*Alternativ 4: Jeg er ikke vegetarianer, men jeg prøver å spise mindre kjøtt. (**Fleksitarianer**) Panellist 5679*

Den gruppen som svarte alternativ 5: «Jeg spiser hva jeg vil uten å tenke på om det skal være vegetar» ble ikke inkludert i studien.

Utvalget hadde flere karakteristika som det er verdt å kommentere. Det var langt flere kvinner (1060) enn menn (278) som mente alternativene 1-4 passet best. Videre var det langt flere av de yngre (under 40 år) (45) enn de eldre (40 år+) (21) som mente alternativ 1 passet best. Det var også flere av de yngre (83) enn av de eldre (45) som mente alternativ 2 passet best. Det samme gjaldt for alternativ 3. Det var 116 under 40 år og 72 over 40 år som

mente dette passet best. Det var om lag like mange unge (210) som eldre (216) som mente alternativ 4 passet best.

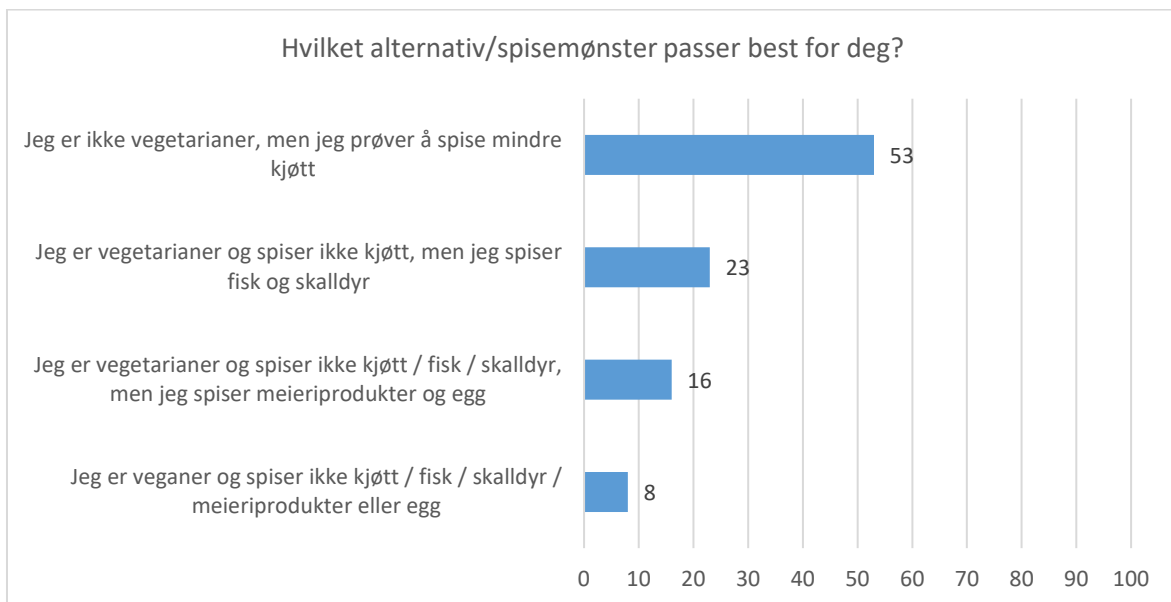
Analyser

I denne rapporten presenterer vi resultatene i form av søylediagram. For flertallet av spørsmålene deler vi også opp respondentene etter kjønn, alder og antall år de har hatt et vegetarisk spisemønster. Alle analysene er gjort som uni- eller bivariate analyser, og videre analyser vil bli gjort i påfølgende akademiske artikler. Det er kun forskjeller over 5%-nivå som kommenteres.

2. Vegetarisk spisemønster og dets begrunnelser

2.1 Utbredelse av ulike former for vegetarisk spisemønster

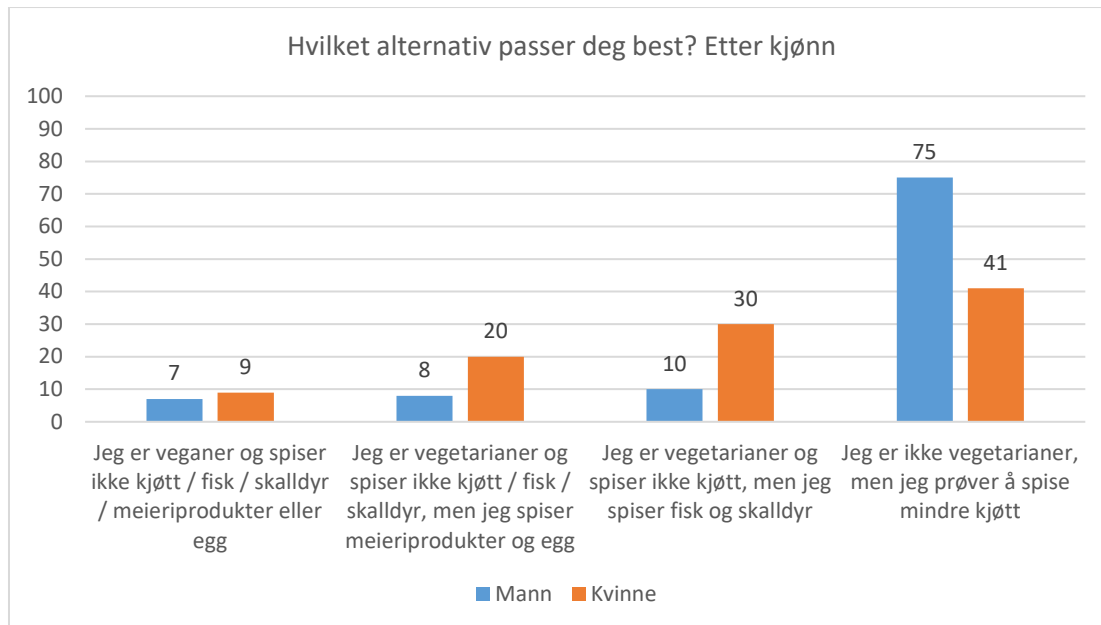
Innledningsvis ble respondentene som svarte at de ikke spiste kjøtt eller prøvde å spise mindre kjøtt bedt om å ta stilling hvilken beskrivelse som passet best for dere spisemønster. Over halvparten (53 prosent) mente beskrivelsen: «Jeg er ikke vegetarianer, men jeg prøver å spise mindre kjøtt» passet best, dvs. det vi gjerne omtaler som fleksitarianere. Det var også relativt mange (23 prosent) som mente beskrivelsen «Jeg spiser ikke kjøtt, men jeg spiser fisk og skalldyr» passet, dvs. pescetarianere. Nesten like mange (16 prosent) mente beskrivelsen: «Jeg spiser ikke kjøtt eller fisk, men jeg spiser meieriprodukter og egg» passet, dvs. lakto-ovovegetarianer. Det var 8 prosent som mente beskrivelsen «Jeg er veganer og spiser ikke kjøtt, fisk, meieriprodukter eller egg» passet, dvs. veganere.



Figur 2-1 Hvilket alternativ passer deg? Prosent. N=808. Norstat 2020

Kjønn og alder

Kvinnene praktiserte en strengere form for vegetarianisme enn menn. Det var 59 prosent av kvinnene, mot 25 prosent av mennene, som mente de tre strengeste alternativene (veganer, lakto-ovovegetarianer, pescetarianer) passet best for eget spisemønster. Langt flere menn (75 prosent) enn kvinner (41 prosent) mente alternativ 4 (fleksitarianer) passet best.

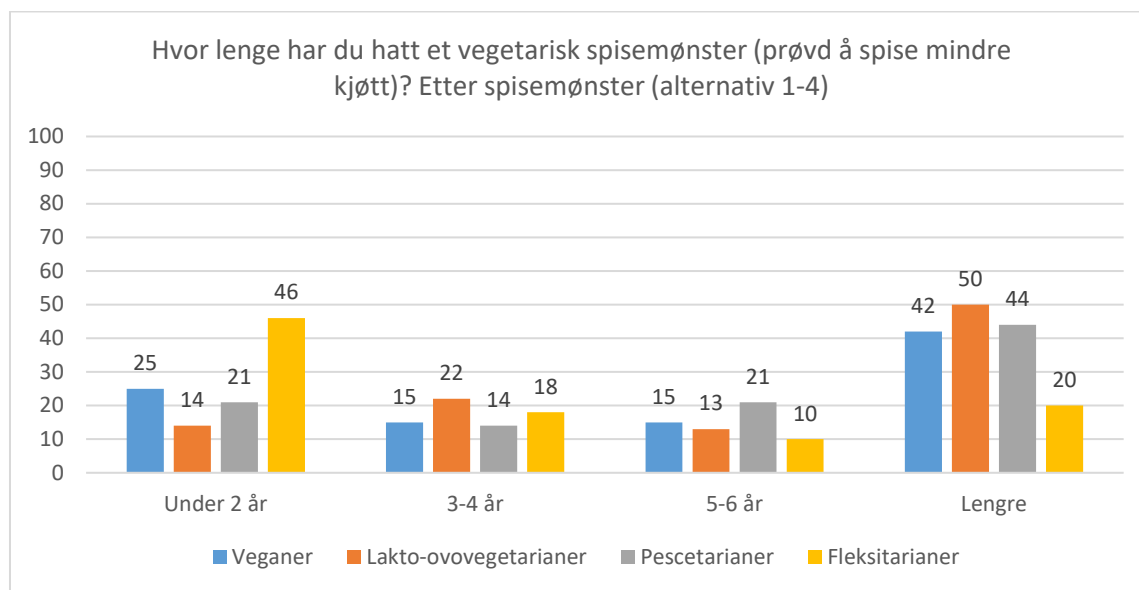


Figur 2-2 Hvilket alternativ passer deg? Etter kjønn. Prosent. N=808. Norstat 2020 (p<0.001)

Andelen som mente beskrivelsen «Jeg er ikke vegetarianer, men jeg prøver å spise mindre kjøtt» passet økte med økende alder. Det var 42 prosent av de yngste (under 30 år), mot 63 prosent av de eldste (over 50 år), som beskrev eget spisemønster som fleksitariansk. Omvendt var det flere av de yngste (57 prosent) enn de eldste (46 prosent) som hadde et spisemønster som ikke inkluderte kjøtt.

Hvor lenge har man praktisert et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt)

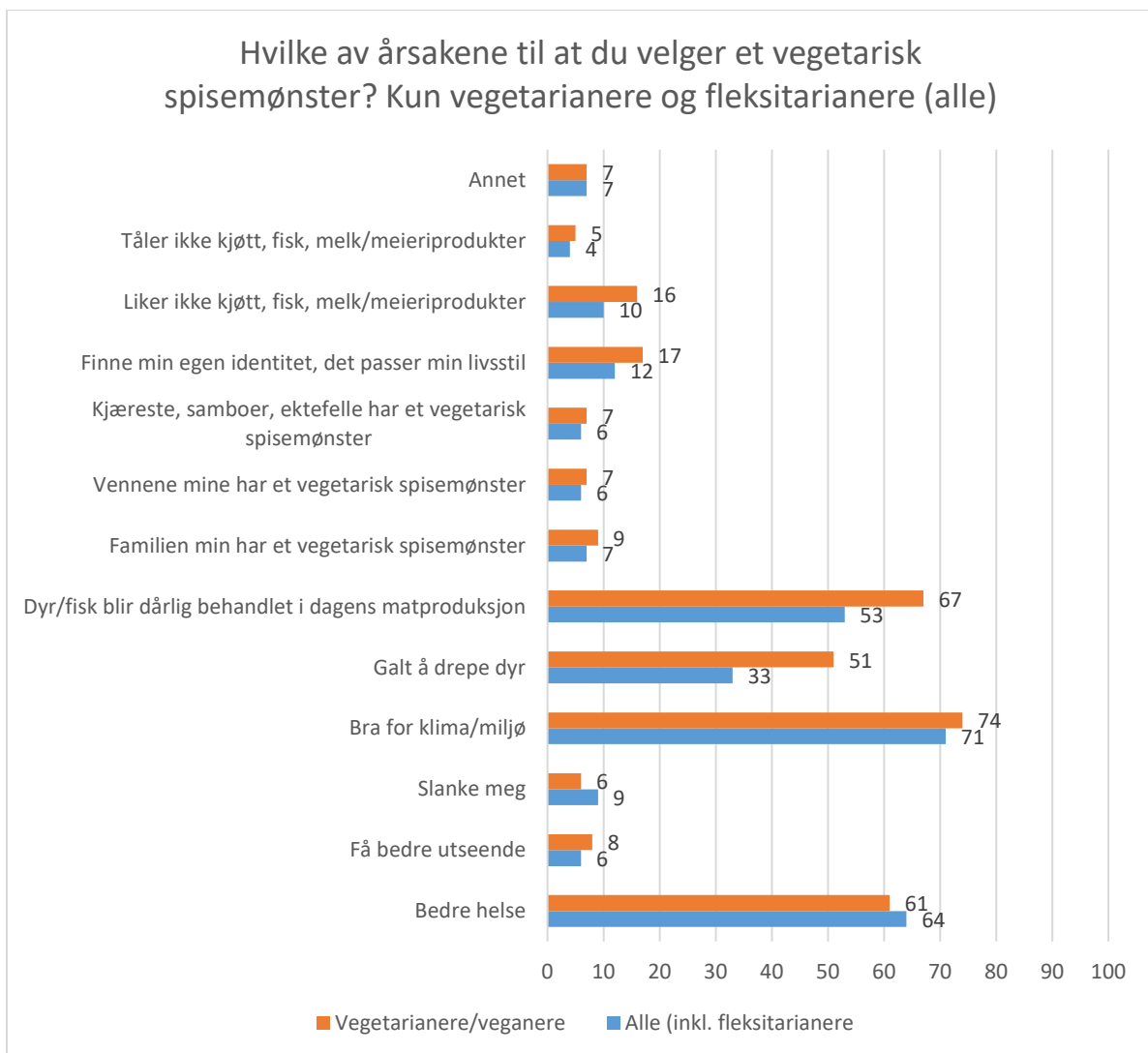
De som praktiserte de strengeste formene for vegetarianisme (hhv. veganer eller lakto-ovovegetarianer) hadde hatt spisemønstrene lengre enn de som praktiserte et fleksitariansk spisemønster. Det var hhv 42 prosent og 50 prosent av veganerne og lakto-ovovegetarianerne som hadde praktisert spisemønstre lengre enn 5 år, mot 20 prosent av vegetarianerne. Omvendt var det langt flere fleksitarianere (46 prosent) enn veganere (25 prosent) og lakto-ovovegetarianere (14 prosent) som hadde praktisert spisemønsteret under to år.



Figur 2-3 Hvor lenge har du hatt et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt)? Prosent. N=808. Norstat 2020

2.2 Hvilke årsaker ligger til grunn for å bli vegetarianer eller spise mindre kjøtt

Som vist innledningsvis er det ulike begrunnelser for vegetarianisme. Mens noen vil velge bort slike ingredienser av helsemessige grunner, vil andre velge det bort av miljømessige grunner. Det vil også være de som begrunner det med filosofiske tilnærminger om dyrs rettigheter, samt behandlingen av dyr i dagens matproduksjon.



Figur 2-4 Hvilke er årsakene til at du velger et vegetarisk spisemønster? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

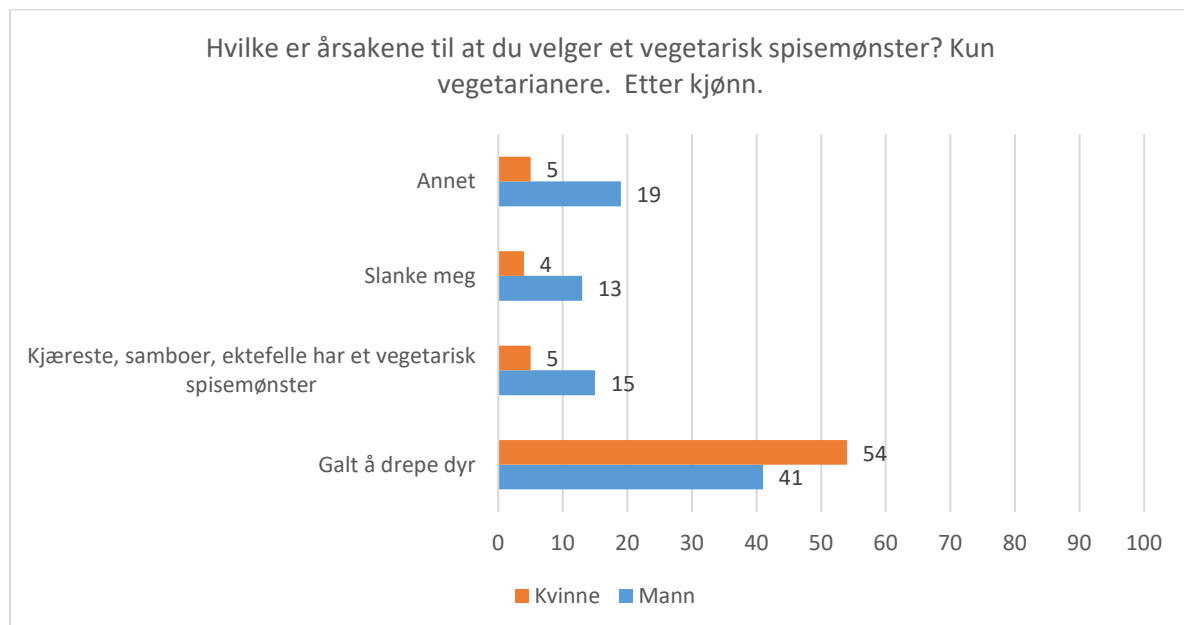
Blant vegetarianerne og veganerne rapporterte flest (71 prosent) at årsaken var at spisemønsteret var bra for klima og miljø. Det var også mange (64 prosent) som valgte dette spisemønsteret av helsemessige betraktninger. Over halvparten (53 prosent) begrunnet valget med dårlig behandling av dyr og fisk i dagens matproduksjon. Det var også relativt mange (33 prosent) som valgte bort kjøtt og andre animalske produkter fordi de mente det var galt å drepe dyr. Langt færre begrunnet valget med sosiale og estetiske årsaker, f.eks. at familie (7 prosent) og venner (6 prosent) hadde et vegetarisk spisemønster eller at de ønsket å slanke seg (9 prosent) eller få et bedre utseende (6 prosent). Når vi inkluderte gruppen som hadde et fleksitariansk spisemønster endret bildet seg noe. Vegetarianere og veganere

begrunnet i langt større grad enn fleksitarianere at årsaken til å utelate animalske ingredienser var at dyr og fisk ble behandlet dårlig i dagens matproduksjon. Det samme gjaldt begrunnelsen om at det er galt å drepe dyr.

Det var 7 prosent som begrunnet et vegetarisk spisemønster med andre årsaker enn de nevnte («annet»). Av de utdypende kommentarene fremkom det at hensyn til helse, smakspreferanser og økonomi var viktige begrunnelser. Deretter fulgte etikk, livssyn, religion og miljø.

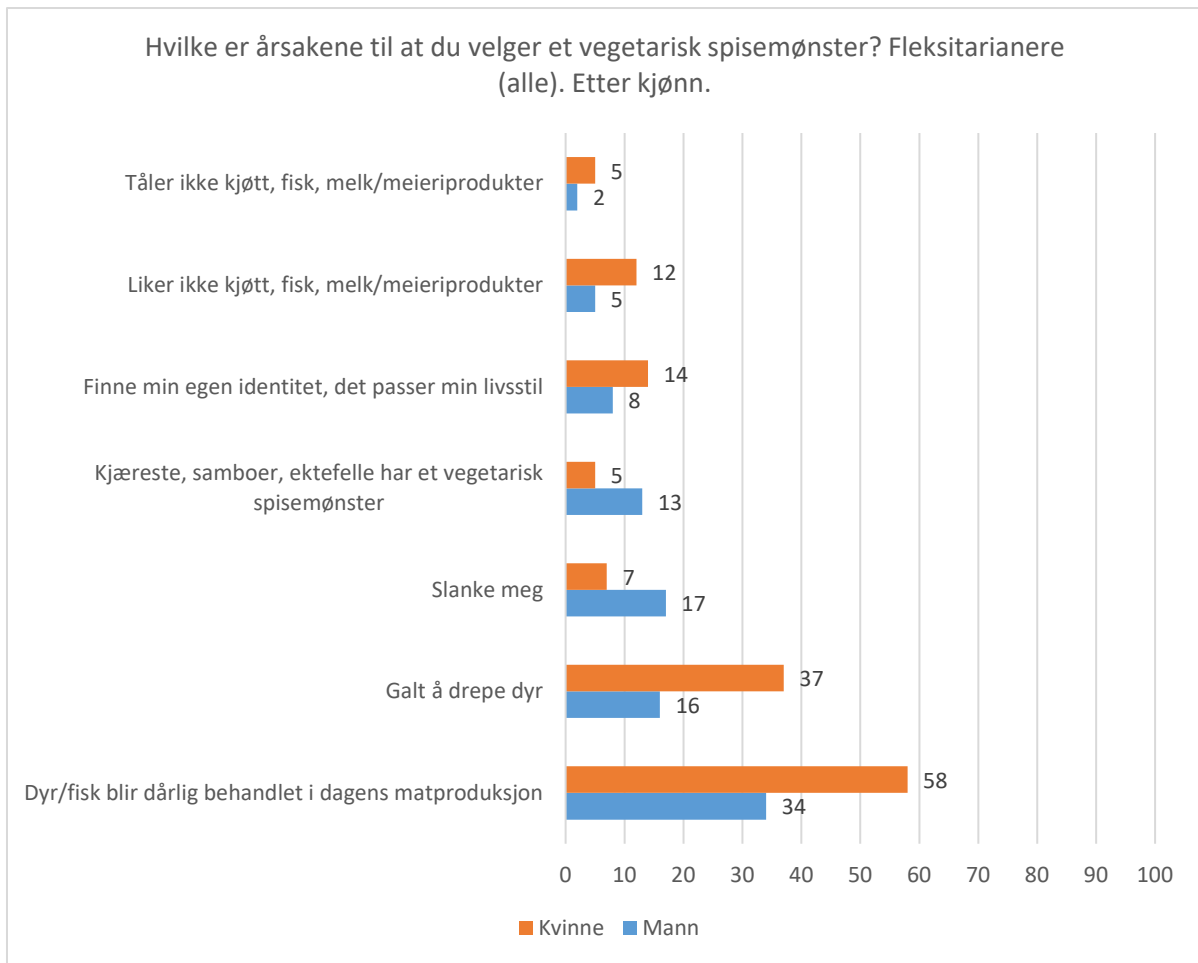
Kjønn

Flere av de kvinnelige vegetarianerne (54 prosent) enn de mannlige (41 prosent) begrunnet valget med at det var galt å drepe dyr. Omvendt var det flere av de mannlige (15 prosent) enn de kvinnelige (5 prosent) som begrunnet valget med at kjæreste, samboer eller ektefelle hadde et vegetarisk spisemønster. Det var også flere av de mannlige vegetarianerne (13 prosent) enn de kvinnelige (4 prosent) som begrunnet spisemønsteret med at de slanket seg. For de andre årsakene var det ingen forskjell mellom kjønnene.



Figur 2-5 Hvilke er årsakene til at du velger et vegetarisk spisemønster? Kun vegetarianere. Etter kjønn. Prosent. N=382. Norstat 2020

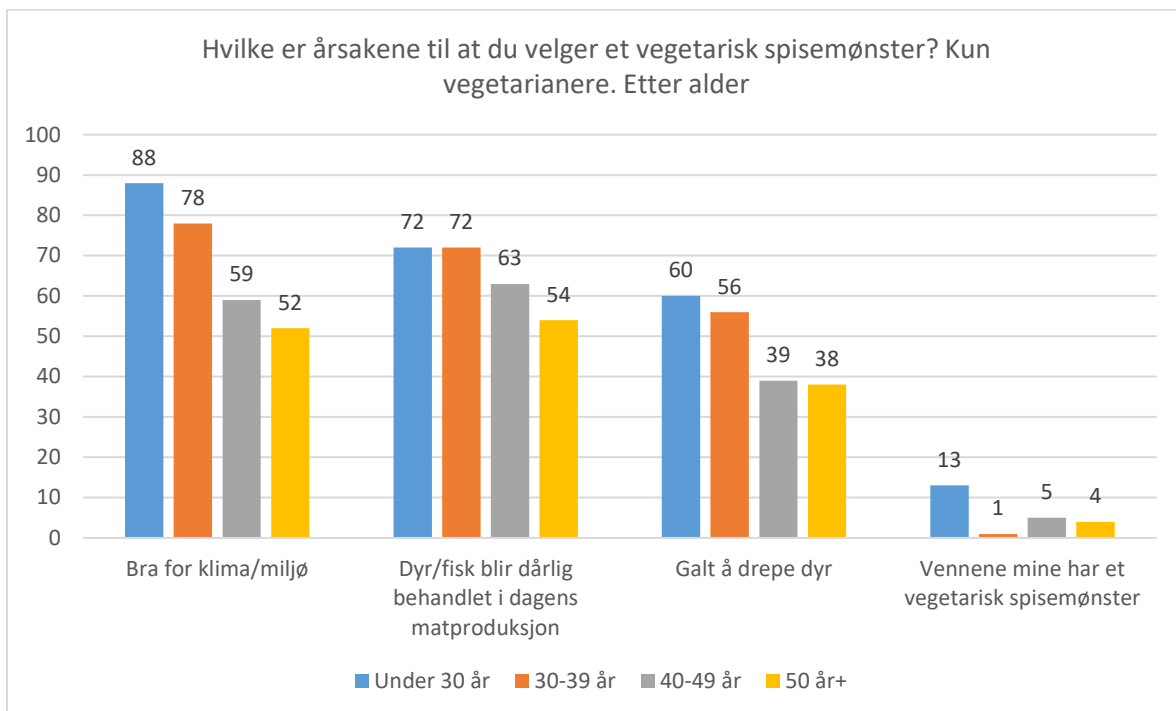
Det samme mønsteret kom frem når fleksitarianere ble inkludert. Flere kvinner (58 prosent) enn menn (34 prosent) hadde valgt et vegetarisk spisemønster fordi de mente dyr og fisk ble dårlig behandlet i dagens matproduksjon. Videre var det flere kvinner (37 prosent) enn menn (16 prosent) som begrunnet valget med at det var galt å drepe dyr. Kvinnene (14 prosent) begrunnet i større grad enn mennene (8 prosent) med at spisemønsteret passet deres livsstil og identitet. Det var også flere av kvinnene (12 prosent) enn mennene (5 prosent) som ga uttrykk for at de ikke tålte eller likte kjøtt eller fisk. Omvendt var det flere menn (13 prosent) enn kvinner (5 prosent) som var vegetarianer eller fleksitarianer fordi kjæreste, samboer eller ektefelle hadde et slikt spisemønster. Det var også flere av mennene (17 prosent) enn kvinnene (7 prosent) som begrunnet valget med at de slanket seg.



Figur 2-6 Hvilke er årsakene til at du velger et vegetarisk spisemønster. Fleksitarianere (alle). Etter kjønn. Prosent. N=808. Norstat 2020

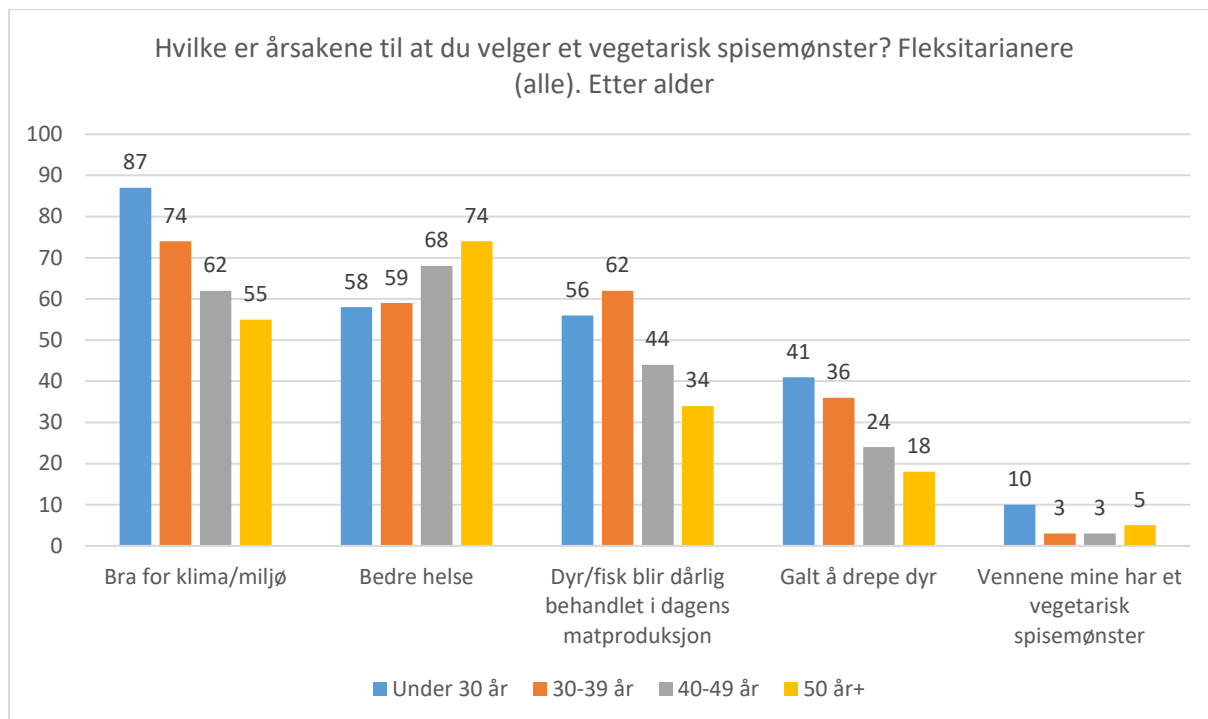
Alder

Tallene viste at de unge vegetarianerne i langt større grad enn de eldre begrunnet valget med hensyn til klima, miljø og dyr. Det var 88 prosent av de yngste vegetarianerne (under 30 år) som begrunnet valget med at det var bra for klima og miljø, mot henholdsvis 59 prosent og 52 prosent i aldersgruppene 40 år eller eldre. Videre var det 72 prosent av de yngre (under 39 år), mot 54 prosent av de eldre (50 år+), som begrunnet valget med at dyr og fisk blir dårlig behandlet i dagens matproduksjon. I aldersgruppen 40-49 år var det 63 prosent som svarte dette. Det samme mønsteret kom frem når det gjaldt hvorvidt det var galt å drepe dyr eller ei. Det var 56-60 prosent av de yngre (39 år eller yngre), mot 38-39 prosent av de eldre (40 år+), som mente dette var galt. De aller yngste (under 30 år) begrunnet også i noe større grad enn de eldre aldersgruppene at de hadde blitt vegetarianere fordi vennene deres hadde et slikt spisemønster.



Figur 2-7 Hvilke er årsakene til at du velger et vegetarisk spisemønster? Kun vegetarianere. Etter alder. Prosent. N=382. Norstat 2020

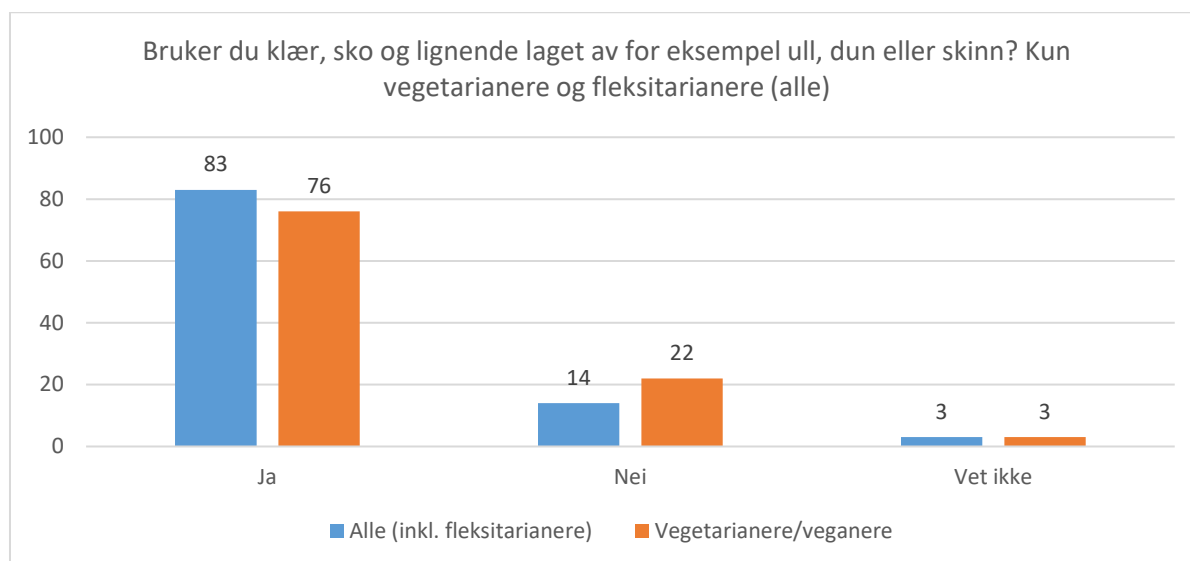
Det samme mønsteret kom frem da gruppen med fleksitariansk spisemønster ble inkludert. Det var 87 prosent i den yngste aldersgruppen (under 30 år), mot henholdsvis 74 prosent (30-39 år), 62 prosent (40-49 år) og 55 prosent (50 år+), som begrunnet valget av et vegetarisk spisemønster med at det var bra for klima og miljø. Omvendt var det flere i den eldste aldersgruppen (74 prosent) enn i de yngre (58-68 prosent) som begrunnet valget med ønsket om bedre helse. Videre var det langt færre i den eldste aldersgruppen (34 prosent), enn i de to yngste (56-62 prosent) som begrunnet valget med dårlig behandling av dyr og fisk i dagens matproduksjon. Det var 18 prosent av de eldste, mot 41 prosent av de yngste, som mente det var galt å drepe dyr.



Figur 2-8 Hvilke er årsakene til at du velger et fleksitariansk vegetarisk spisemønster (prøver å spise mindre kjøtt)? Etter alder. Prosent. N=808. Norstat 2020 ($p < 0.01$)

Bruk av dun-, ull- og skinnprodukter

I hvilken grad hadde så praktisering av et vegetarisk spisemønster for bruk av andre animalske produkter, for eksempel ull, skinn eller dun?



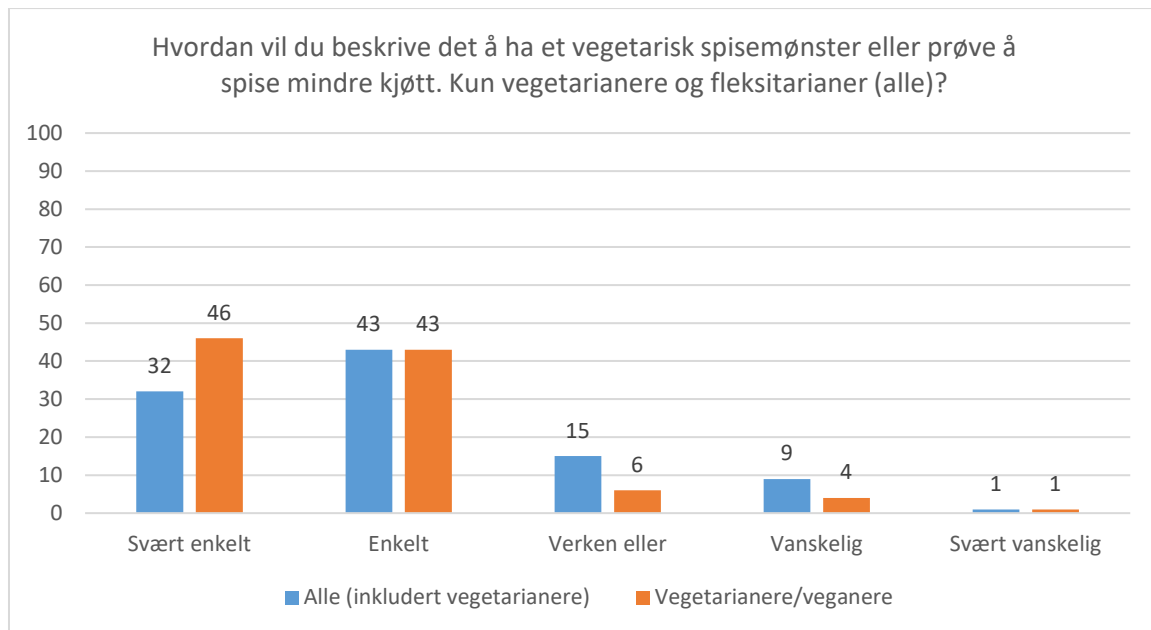
Figur 2-9 Bruker du klær, sko og lignende laget av for eksempel ull, dun eller skinn. Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle) Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

De fleste vegetarianere og veganere (76 prosent) brukte klær, sko og lignende laget av ull, dun, skinn eller lignende. Denne andelen økte noe når gruppen med et fleksitariansk spisemønster ble inkludert. Blant vegetarianere og veganere var det like mange kvinner og menn som brukte animalske klær, sko og lignende. Det var heller ingen forskjell mellom aldersgruppene. Når fleksitarianere ble inkludert endret dette seg. Det var da noen flere menn enn kvinner som rapporterte at de brukte slike produkter. Videre var det færre unge under 30 år (76 prosent) enn i de eldre aldersgruppene som brukte dette: 85 prosent (30-39 år), 88 prosent (40-49 år) og 90 prosent (50 år+). Det var 20 prosent av de yngste (under 30 år) som ikke brukte animalske klær, sko eller lignende, mot 9 prosent av de eldste (50 år+).

3. Erfaringer med vegetarisk spisemønster

3.1 Hvordan erfares det å ha et vegetarisk spisemønster

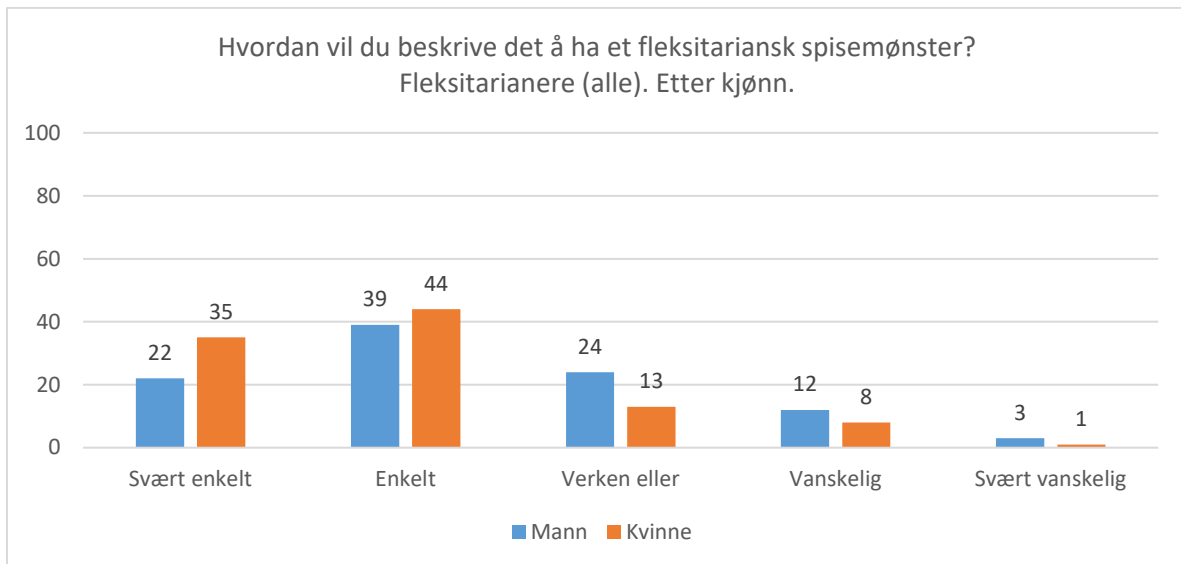
De fleste vegetarianere beskrev det å ha et vegetarisk spisemønster som svært enkelt eller enkelt (89 prosent). Det var 5 prosent som beskrev det som vanskelig eller svært vanskelig. Når gruppen som betegnet seg selv som fleksitarianere ble inkludert, ble andelen som beskrev et vegetarisk spisemønster (prøve å spise mindre kjøtt) til 75 prosent. Det var 10 prosent som beskrev et slikt spisemønster som vanskelig eller svært vanskelig.



Figur 3-1 Hvordan vil du beskrive det å ha et vegetarisk spisemønster (prøve å spise mindre kjøtt)? Prosent. N=808. Norstat 2020

Kjønn

Kvinnelige og mannlige vegetarianere/veganere ga uttrykk for nokså like erfaringer med å ha et vegetarisk spisemønster. Når fleksitarianere ble inkludert endret mønsteret seg noe. Flere kvinner (79 prosent) enn menn (61 prosent) ga da uttrykk for at de erfarte det som enkelt å ha et slikt spisemønster. Det var 15 prosent av mennene, mot 9 prosent av kvinnene, som beskrev spisemønsteret som vanskelig eller svært vanskelig.



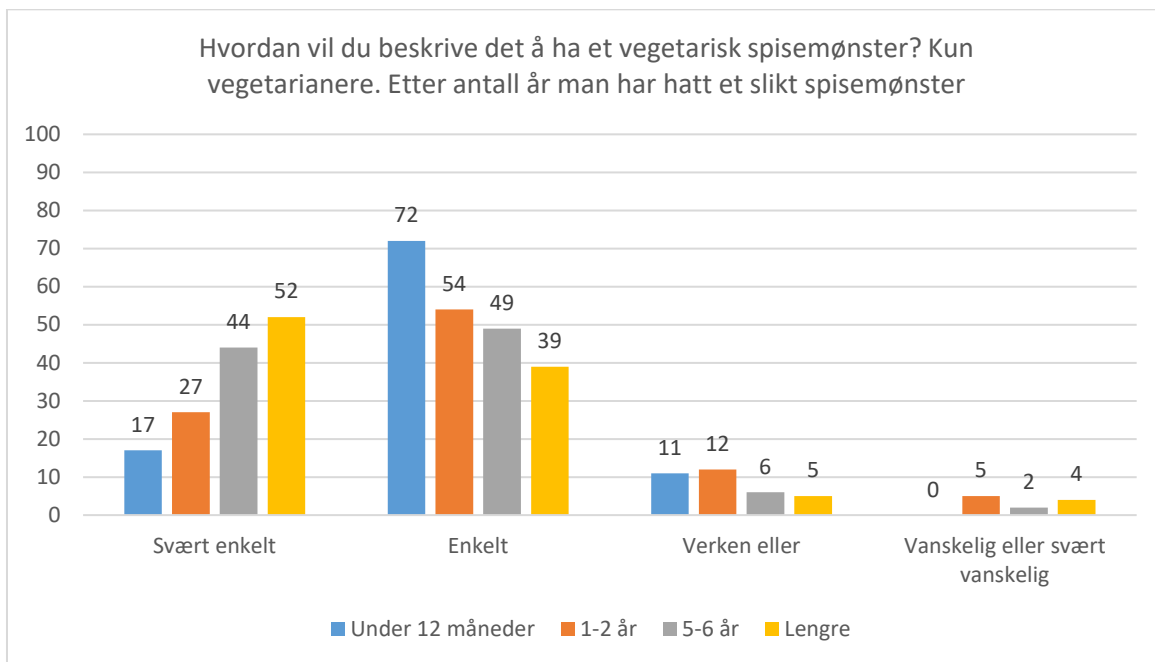
Figur 3-2 Hvordan vil du beskrive det å ha et vegetarisk spisemønster? Fleksitarianere (alle) Prosent. Etter kjønn. N=808/N=382. Norstat 2020

Alder

Det var ingen forskjell mellom de ulike aldersgruppene i beskrivelsene av hvor enkelt eller vanskelig det var å ha et vegetarisk spisemønster.

Antall år med vegetarisk spisemønster

De aller fleste beskrev det å ha et vegetarisk spisemønster som enkelt, og det gjaldt også blant dem som hadde hatt et slikt spisemønster i relativt kort tid (to år eller mindre). Andelen som beskrev spisemønsteret som «svært enkelt» økte imidlertid med antall år man hadde vært vegetarianer eller veganer. Det var hhv. 17 prosent og 27 prosent av dem som hadde vært vegetarianere i 2 år eller mindre som mente det var svært enkelt, mot hhv. 44 prosent og 52 prosent av dem som hadde hatt et slikt spisemønster i 5 år eller lengre.



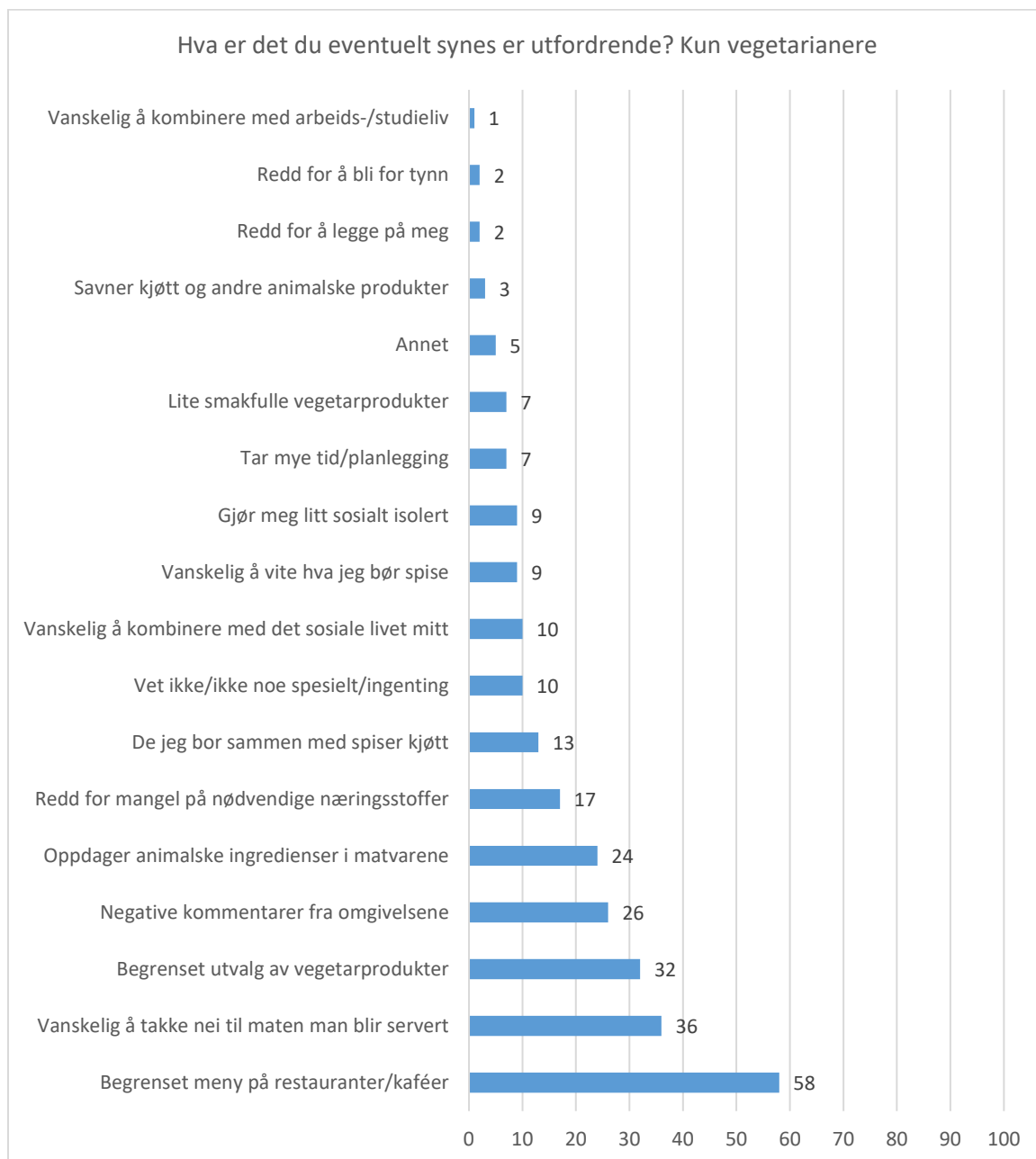
Figur 3-3 Hvordan vil du beskrive det å ha et vegetarisk spisemønster? Kun vegetarianere. Etter antall år man har hatt et slikt spisemønster. Prosent. N=382. Norstat 2020.

Et lignende mønster kom frem når gruppen fleksitarianere ble inkludert. Det kan imidlertid synes som om en mindre streng form for vegetarianisme og kort erfaring med slike spisemønster bidro til å gjøre det mer komplisert å praktisere. Det var 26 prosent av dem som hadde hatt et vegetarisk spisemønster eller prøvd å spise mindre kjøtt, som erfarte spisemønsteret som vanskelig eller svært vanskelig, mot 5 prosent av dem som hadde hatt et slikt spisemønster i 5 år eller lengre.

3.2 Praktiske og sosiale utfordringer ved et vegetarisk spisemønster

På spørsmål om hva som eventuelt var utfordrende ved å ha et vegetarisk spisemønster, svarte over halvparten (58 prosent) begrenset meny på restauranter og kaféer. Videre var det 32 prosent som mente et begrenset utvalg av vegetarprodukter kunne være en utfordring. Fire av ti syntes det kunne være vanskelig å takke nei til maten man ble servert, for eksempel føle seg til bry, utilpass eller frekk. Av andre sosiale utfordringer var det en del som nevnte negative kommentarer fra omgivelsene (26 prosent), at de andre i husholdet (for eksempel samboer, ektefelle, barn) spiste kjøtt (13 prosent) eller at det kunne være vanskelig å kombinere med det sosiale livet deres (10 prosent). To av ti ga uttrykk for at de

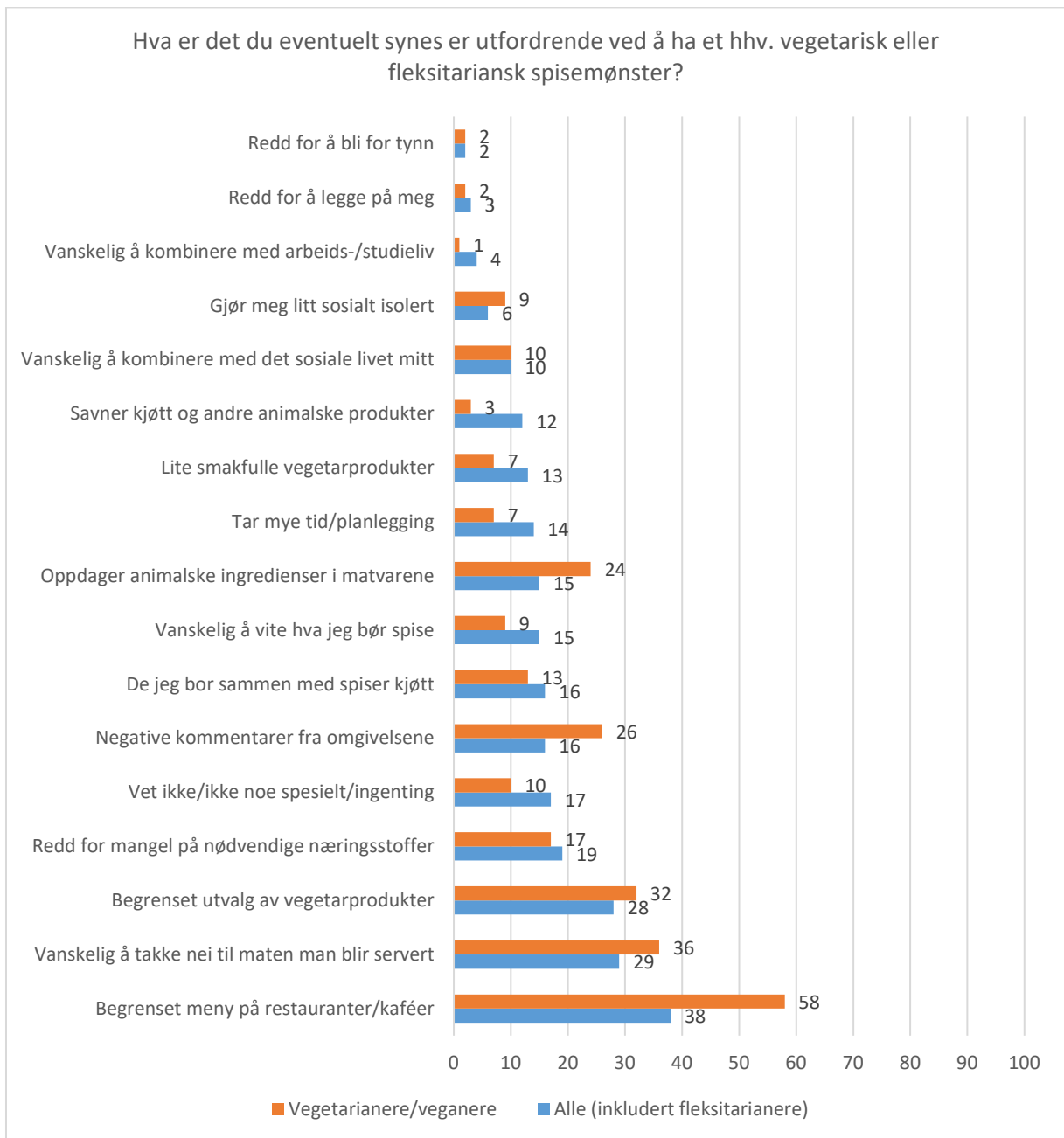
var redd for mangel på nødvendige næringsstoffer eller at det kunne være vanskelig å vite hva man burde spise, for eksempel hva som var rett med tanke på et sunt og komplett måltid. Like mange mente det kunne være utfordrende å ha oversikt over bruk av animalske ingredienser i matvarer. Én av ti ga uttrykk for at de savnet kjøtt og at de oppfattet vegetarprodukter som lite smakfulle. Det var få (2-3 prosent) som mente kroppsvekt var en utfordring. Det gjaldt både for over- og undervekt. Avslutningsvis bør det nevnes at 10 prosent ikke syntes det var noe spesielt som var utfordrende ved et vegetarisk spisemønster.



Figur 3-4 Hva er det du eventuelt synes er utfordrende? Kun vegetarianere. Prosent. N=382. Norstat 2020

Når gruppen som hadde en mindre streng praksis – altså fleksitarianere – ble inkludert endret mønsteret seg noe. Langt færre ga uttrykk for at begrensede menyer på restaurant og kafé kunne være utfordrende (38 prosent). Det samme gjaldt andelen som mente negative kommentarer på spisemønsteret eller oppdagelse av animalske ingredienser i matvarer som eventuelle utfordringer. Omvendt skåret fleksitarianere høyere på at spisemønsteret var

tidkrevende, at vegetarprodukter var lite smakfulle og at man savnet kjøtt. Ved inkludering av fleksitarianere var det imidlertid også som ga uttrykk for at de ikke erfarte spesielle utfordringer med spisemønsteret.



Figur 3-5 Hva er det du eventuelt synes er utfordrende? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Kjønn

Det var flere mannlige vegetarianere (17 prosent) enn kvinnelige (9 prosent) som svarte 'ingen utfordringer/vet ikke'. Omvendt var det flere kvinnelige vegetarianere (26 prosent) enn mannlige (15 prosent) som mente oppdagelse av animalske ingredienser i matvarer kunne være en utfordring. Når gruppen fleksitarianere ble inkludert endret bildet seg noe.

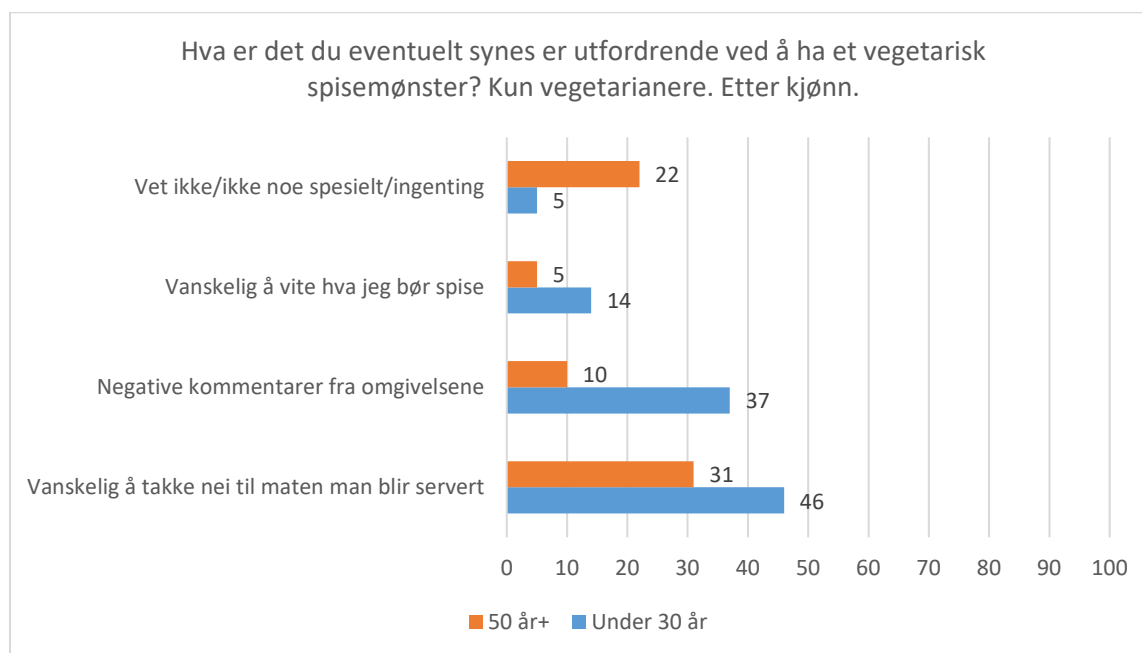


Figur 3-6 Hva er det du eventuelt synes er utfordrende? Fleksitarianere (alle). Etter kjønn. Prosent. N=808. Norstat 2020

Menn (18 prosent) med et fleksitariansk spisemønster ga i større grad enn kvinnene (9 prosent) uttrykk for at de savnet kjøtt og andre animalske produkter. Det var 17 prosent av mennene, mot 10 prosent av kvinnene, som mente lite smakfulle vegetarprodukter kunne være en utfordring. Det samme mønsteret kom fram når det gjaldt utfordringer knyttet til tid og planlegging. Omvendt ga kvinnene (44 prosent) i langt større grad enn mennene (27 prosent) at en begrenset meny på restauranter og kaféer kunne være utfordrende. De syntes også det var vanskeligere å takke nei til mat som de ble servert. Videre ga kvinner i større grad enn menn uttrykk for at det var utfordrende med negative kommentarer fra omgivelsene, og at samboer og ektefelle barn spiste kjøtt. Det var flere menn (21 prosent) enn kvinner (14 prosent) som ikke syntes det var noe spesielt/ingenting som var utfordrende ved et vegetarisk spisemønster.

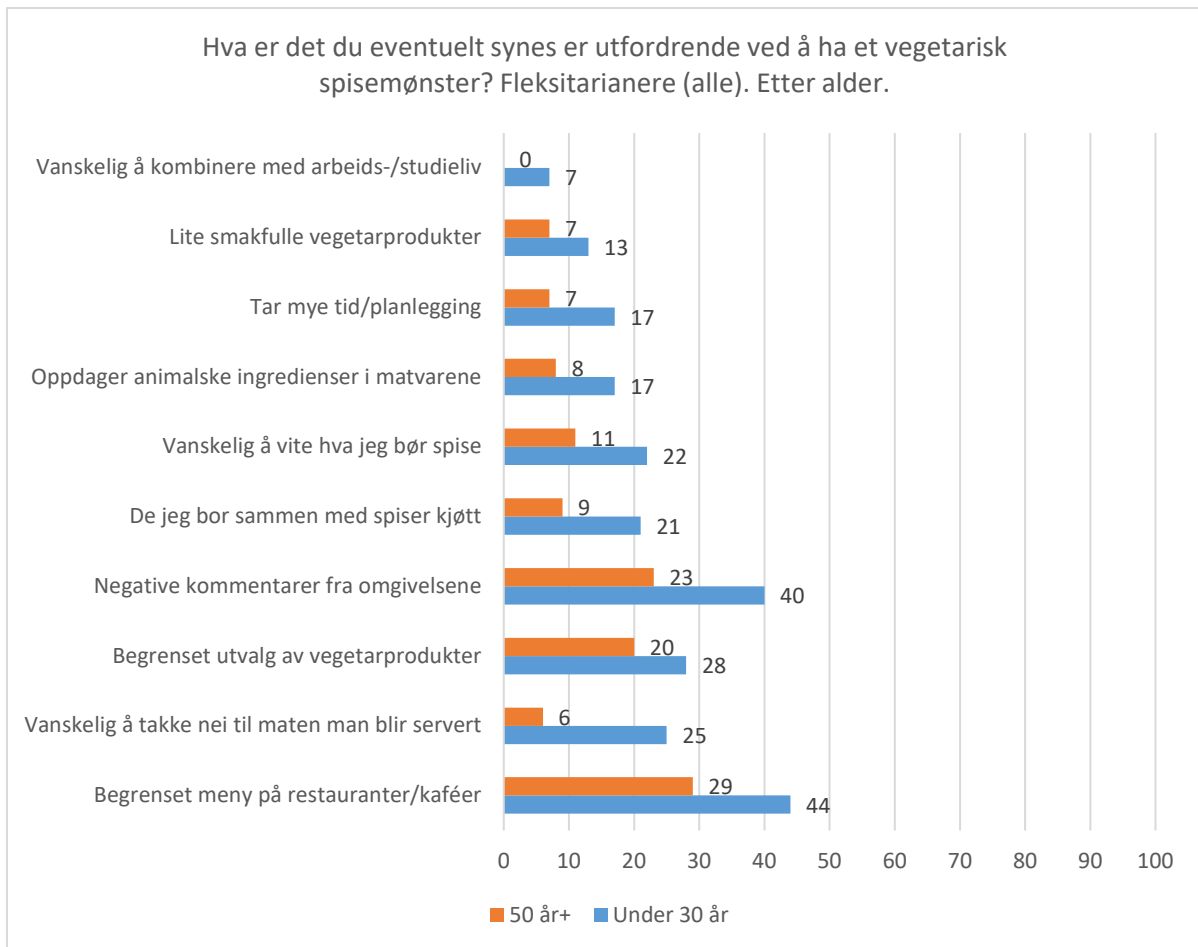
Alder

Det var flere av de unge vegetarianerne under 30 år (46 prosent) enn de eldre aldersgruppene (21-32 prosent) som mente det kunne være vanskelig å takke nei til maten man ble servert. Andelen som mente det, kunne være utfordrende med negative kommentarer falt med økende alder. Det var 37 prosent av de yngste, mot 10 prosent av de eldste (50 år eller eldre), som svarte dette. Videre syntes også de yngre (12-14 prosent) at det kunne være vanskelig å vite hva som var et sunt og komplett måltid – hva man burde spise. De eldste mente i større grad enn de yngre at det ikke var noen spesielle utfordringer med et vegetarisk spisemønster.



Figur 3-7 Hva er det du eventuelt synes er utfordrende? Kun vegetarianere. Etter alder. Prosent. N=382. Norstat 2020

Mønsteret endret seg noe når gruppen fleksitarianere ble inkludert. Andelen som rapporterte om ulike utfordringer ved et fleksitariansk spisemønster minket med økende alder. Det var langt flere av de yngste i alderen 30 år eller yngre enn eldre (50 år+) som ga uttrykk for at sosiale aspekter, som å takke nei til maten man ble servert og negative kommentarer var utfordrende. De yngre uttrykte også i større grad at begrensede menyer og utvalg var utfordrende. Videre var det flere unge enn eldre som syntes det var vanskelig å vite hva man burde spise og at spisemønsteret krevde mye tid og planlegging. De unge var også mer tilbøyelige enn de eldre til å mene at det å oppdage animalske ingredienser i vegetariske produkter var utfordrende.



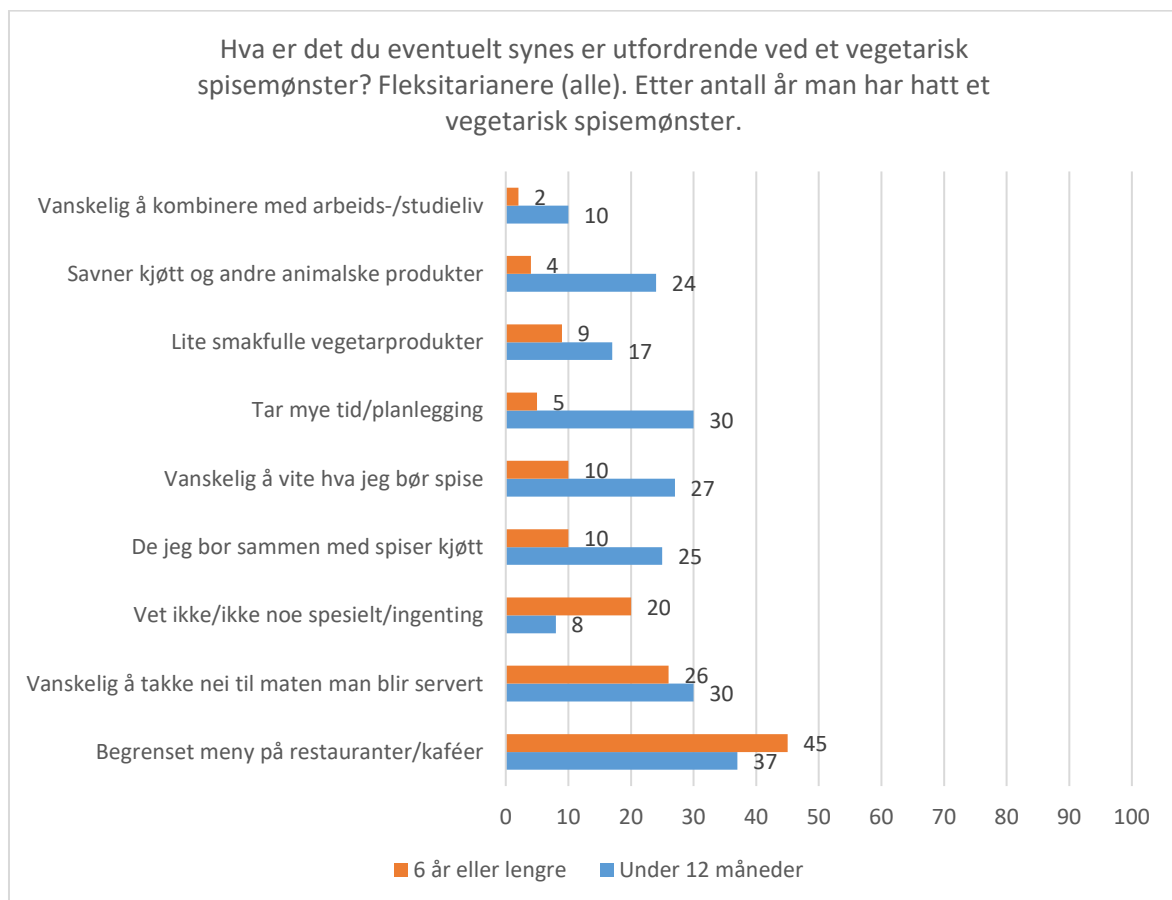
Figur 3-8 Hva er det du eventuelt synes er utfordrende? Fleksitarianere (alle). Etter alder. Prosent. N=808. Norstat 2020.

Antall år med vegetarisk spisemønster

Det var relativt liten forskjell på hvilke typer utfordringer man møtte på enten man hadde vært vegetarianer i lang eller kort tid. Et unntak var negative kommentarer fra omgivelsene. Det var langt færre av dem som hadde vært vegetarianer i 6 år eller lengre (16 prosent) enn blant dem som hadde vært det i kortere tid (28-39 prosent) som mente negative kommentarer fra omgivelsene kunne være en utfordring. Det var særlig dem som hadde vært vegetarianer eller veganer i mindre enn et år som ga uttrykk for at spisemønsteret tok mye tid og planlegging (29 prosent). Til sammenligning var det hhv 8 prosent og 4 prosent av dem som hadde vært vegetarianer i 5-6 år eller 6 år eller lengre som svarte det samme. Det var også flere av dem som hadde vært vegetarianer i under ett år (14 prosent) som ga uttrykk for at savn etter kjøtt kunne være en utfordring. Det var hhv. 5 prosent og 1 prosent som svarte dette blant dem som hadde vært vegetarianere i lengre tid (5-6 år eller lengre).

Når gruppen fleksitarianere ble inkludert endret svarene seg noe. De som hadde hatt et fleksitariansk spisemønster i kort tid ga i større grad uttrykk for at de savnet kjøtt og andre animalske produkter enn de som hadde hatt spisemønsteret i lengre tid. De var også mer tilbøyelige til å mene at spisemønsteret krevde mye tid og planlegging, samt at det var vanskelig å vite hva de burde spise, for eksempel hva som var sunt og komplett. De som hadde hatt spisemønsteret i lang tid mente i noe større grad enn de som hadde hatt det i kort tid at det var utfordrende med begrensede menyer på restauranter og kaféer. De var også

mer tilbøyelige til å mene at det ikke var noen spesielle utfordringer knyttet til et vegetarisk spisemønster.



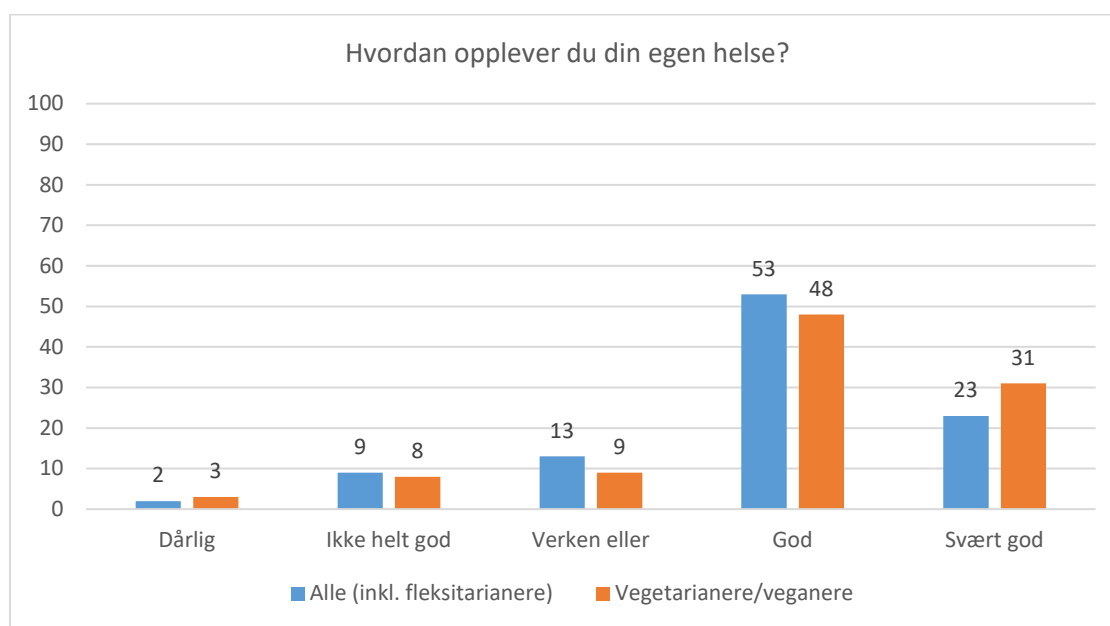
Figur 3-9 Hva er det du eventuelt synes er utfordrende? Etter antall år man har hatt et vegetarisk spisemønster. Prosent. N=808. Norstat 2020. $p < 0.01$

Det åpne kommentarfeltet viste at mange mente et vegetarisk spisemønster ble dyrt, og det gjaldt særlig hvis man skulle erstatte animalske produkter med «erstatningsprodukter». En kommenterte det slik: «Vegetarprodukter er ofte for dyre til at jeg velger dem som alternativ, selv om linser bønner osv. er billig da, men ikke like godt». Men det var også de som mente et slikt spisemønster var billig: «Forbausende enkelt og mye rimeligere». Videre var det en del som kommenterte at de hadde følt seg dårlige eller syke. En kommenterte i den sammenheng at det ofte var gluten i vegetarprodukter. Det var også en del som ikke ønsket å utelate kjøtt eller fisk helt fra kostholdet sitt. En kommenterte at fisk var nødvendig i et sunt kosthold. En annen uttrykte at det ikke var vanskelig med kjøttfrie måltider i ny og ne, men kjøtt og fisk smakte godt. Noen kommenterte at de opplevde det som utfordrende at de hadde lite kunnskaper om næringsstoffer og tilberedning. Det var imidlertid at de som hadde hatt et slikt spisemønster lenge hadde tilegnet seg denne kunnskapen: «Etter 35 år er det ingenting som er vanskelig med det». Én kommenterte også at det var blitt enklere å ha et vegetarisk spisemønster de senere årene. Atter andre mente det var utfordrende at de ofte måtte takke nei til mat eller forklarte hvorfor de hadde valgt dette spisemønsteret.

3.3 Kroppslige erfaringer

Opplevelse av egen helse

Åtte av ti rapporterte at de opplevde egen helse som god eller svært god. Gruppen med strengest spisepraksis – vegetarianere og veganere – rapporterte i noe større grad egen helse som svært god (31 prosent). Én av ti rapporterte egen helse som dårlig eller ikke helt god.



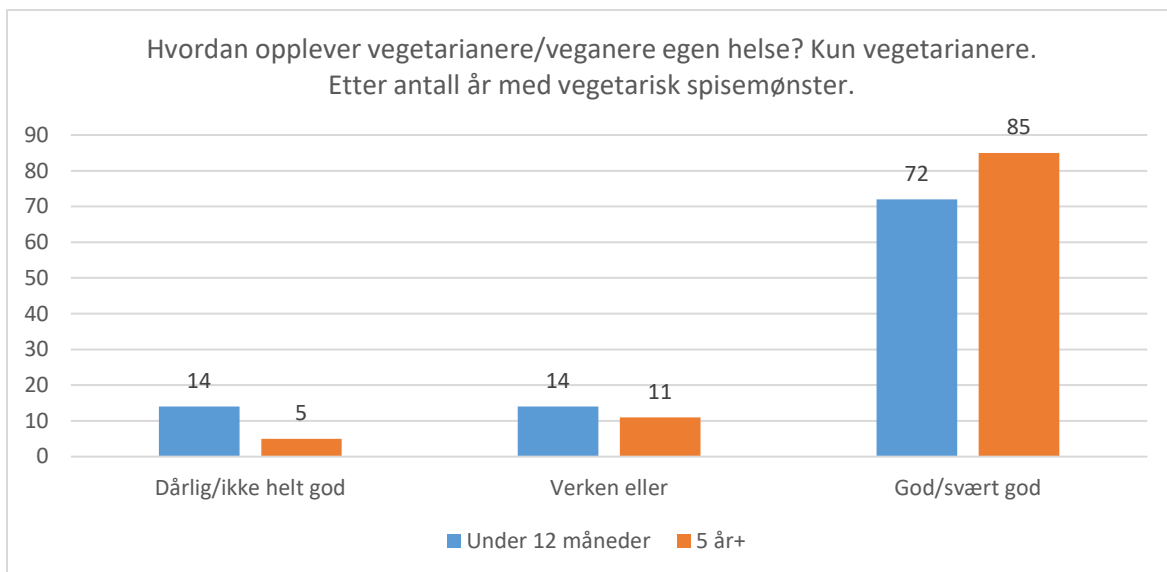
Figur 3-10 Hvordan opplever du din egen helse? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Kjønn og alder

Kjønn hadde ikke effekt på opplevelsen av egen helse. Det var også små forskjeller mellom de ulike aldersgruppene. Færre under 30 år rapporterte imidlertid at de opplevde egen helse som dårlig eller ikke helt god (4 prosent) enn i de eldre aldersgruppene (11-20 prosent). Andelen som opplevde egen helse som god eller svært god var 85 prosent i den yngste aldersgruppen, mot 79-83 prosent i de eldre aldersgruppene.

Etter antall år med vegetarisk spisemønster

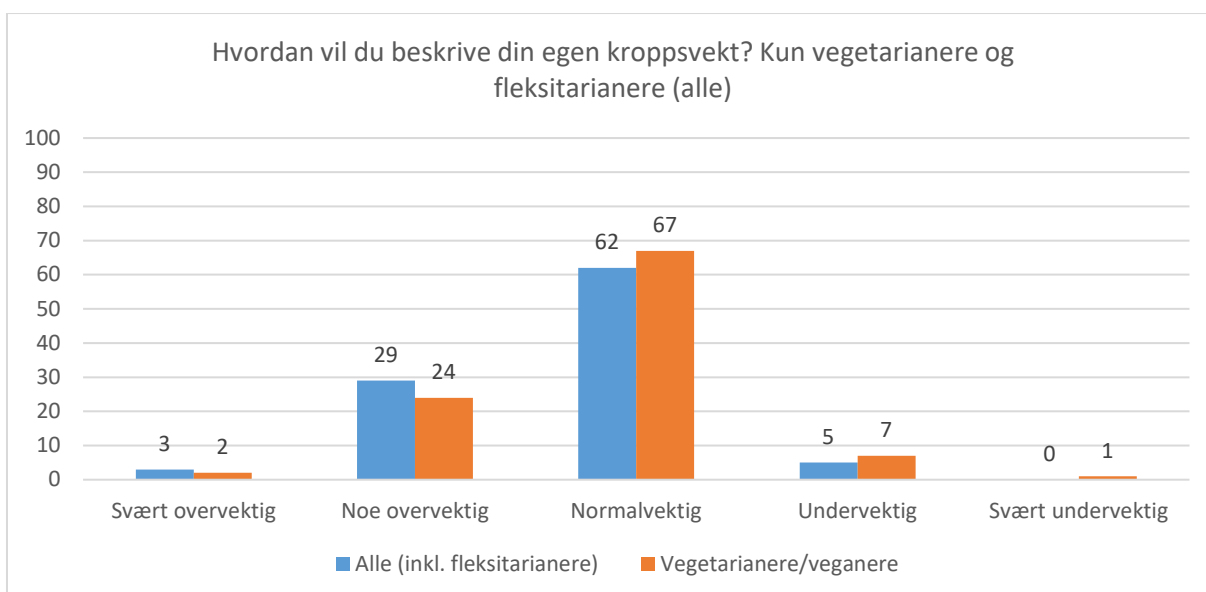
Det kan synes som om at opplevelse av egen helse som dårlig er en motivasjon for å legge om til et vegetarisk spisemønster. Andelen som i størst grad opplevde egen helse som dårlig eller ikke helt god var størst blant dem som hadde hatt et vegetarisk spisemønster i under 12 måneder (14 prosent). Blant dem som hadde hatt et slikt spisemønster i lengre tid var denne andelen lavere (5 prosent). Det var også flere i den sistnevnte gruppen som rapporterte egen helse som god eller svært god (85 prosent) enn i gruppen som hadde hatt et vegetarisk spisemønster i kort tid (70 prosent).



Figur 3-11 Hvordan opplever du din egen helse? Vegetarianere/veganere. Etter antall år med vegetarisk spisemønster. Prosent. N=382. Norstat 2020

Beskrivelse av egen kroppsvekt

Tre av ti beskrev egen kroppsvekt som svært eller noe overvektig. Relativt få (5-8 prosent) oppfattet seg selv som undervektig eller svært undervektig. Syv av ti vegetarianere beskrev egen kroppsvekt som normalvektig.



Figur 3-12 Hvordan vil du beskrive din egen kroppsvekt? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Kjønn og alder

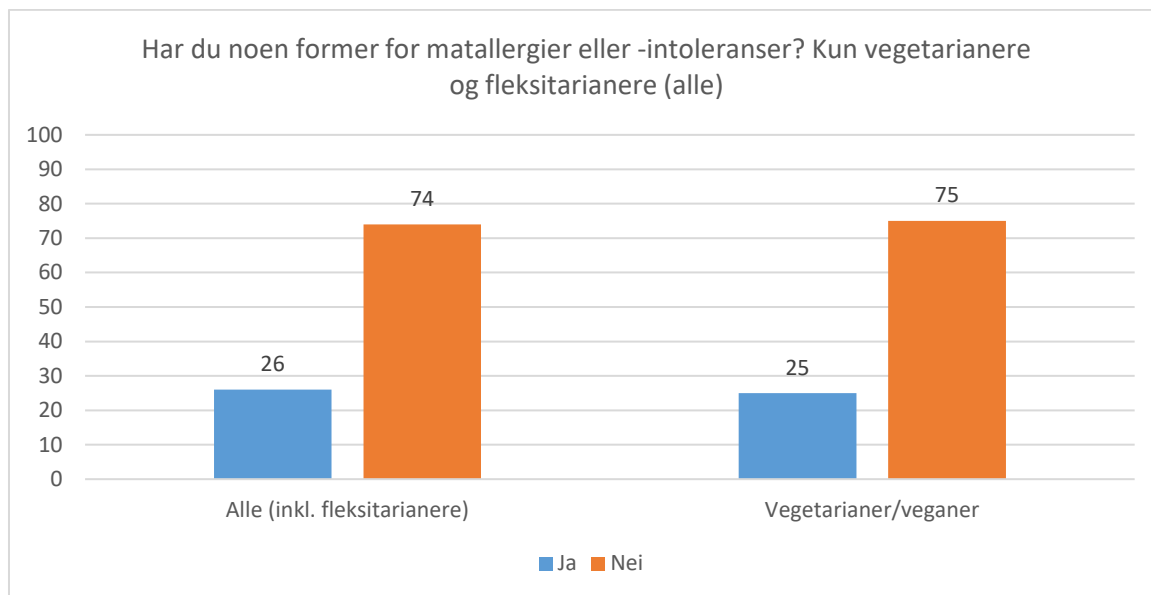
Kjønn og alder hadde ikke effekt på oppfatninger omkring egen kroppsvekt.

Antall år med vegetarisk spisemønster

Det var også ubetydelige forskjeller i beskrivelsen av egen kroppsvekt avhengig av hvor lenge man hadde hatt et vegetarisk spisemønster.

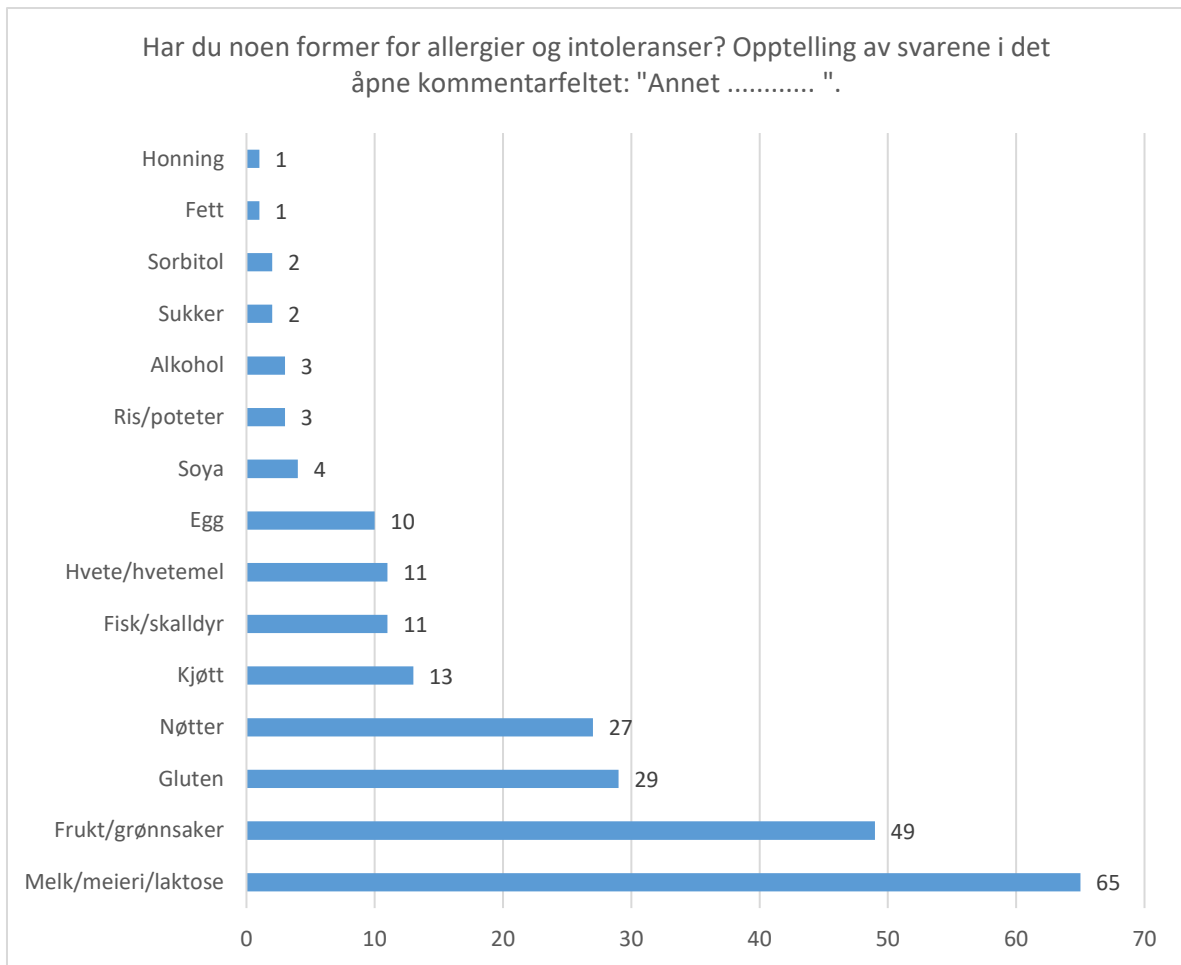
Matallergier og -intoleranser

Tre av ti vegetarianere og veganere rapporterte at de hadde noen former for matallergier. Dette endret seg ikke når fleksitarianere ble inkludert. Kjønn, alder og antall år man hadde hatt et vegetarisk spisemønster hadde ingen effekt. Når fleksitarianere ble inkludert fikk kjønn effekt. Det var 29 prosent av kvinnene, mot 15 prosent av mennene, som rapporterte at de hadde noen former for matallergier eller -intoleranser.



Figur 3-13 Har du noen former for matallergier eller -intoleranser? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Respondentene hadde mulighet til å utfylle svarene sine i et åpent kommentarfelt. Disse utfyllende kommentarene viste at flest koblet sin allergi eller intoleranse til melk eller laktose. Deretter fulgte frukt, grønnsaker, gluten og nøtter. Det var altså 65 respondenter som svarte at de var melk-/laktoseintolerante eller allergiske. Førtini sa det samme om frukt og grønnsaker. Det var henholdsvis 29 og 27 respondenter som svarte at de var gluten- eller nøtteintolerante/-allergiske.

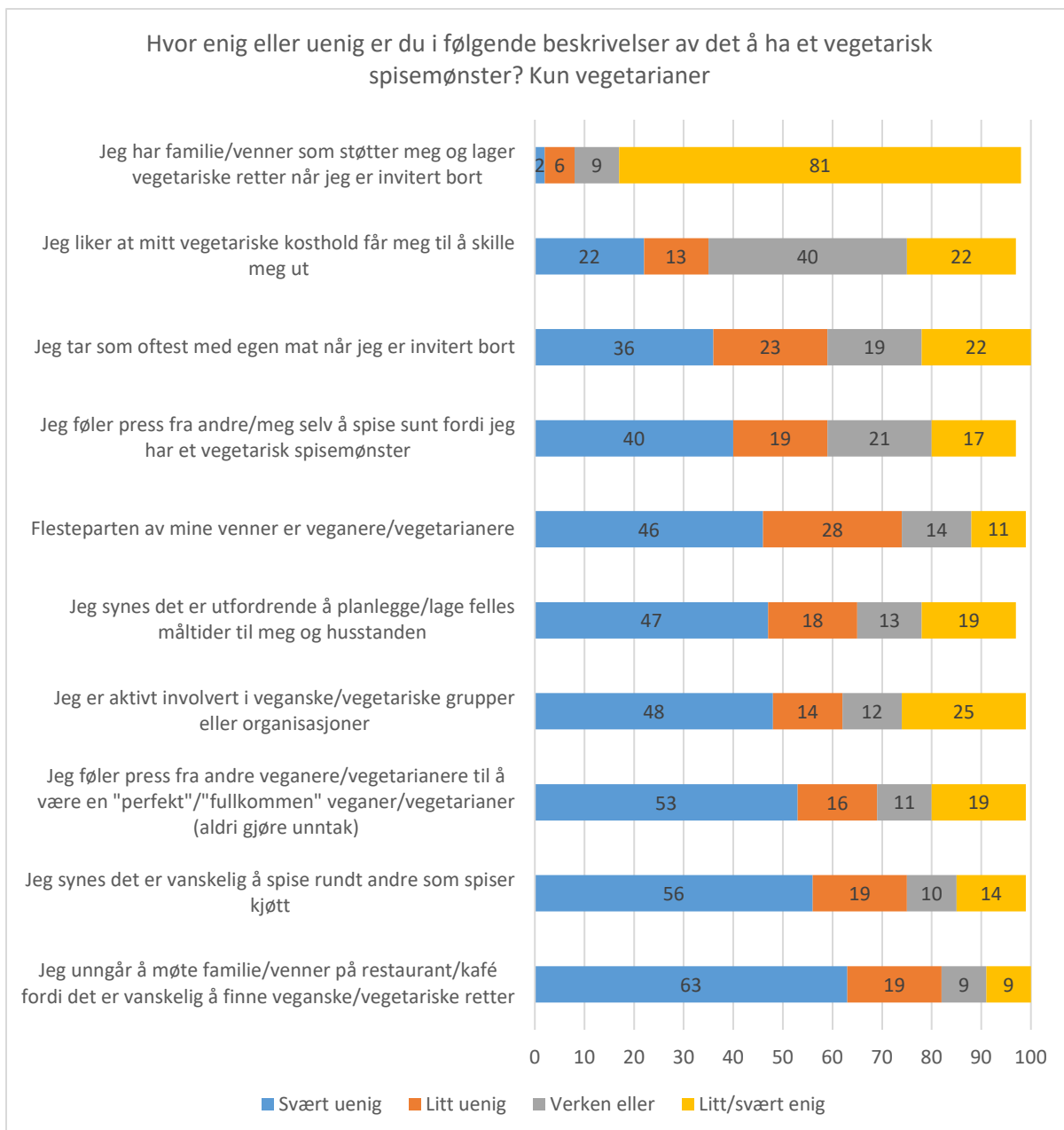


Figur 3-14 Hvilke matvarer/ingredienser nevnes i det åpne kommentarfeltet. Antall svar. N=808. Norstat 2020.

4. Sosiale aspekter ved vegetarisk spisemønster

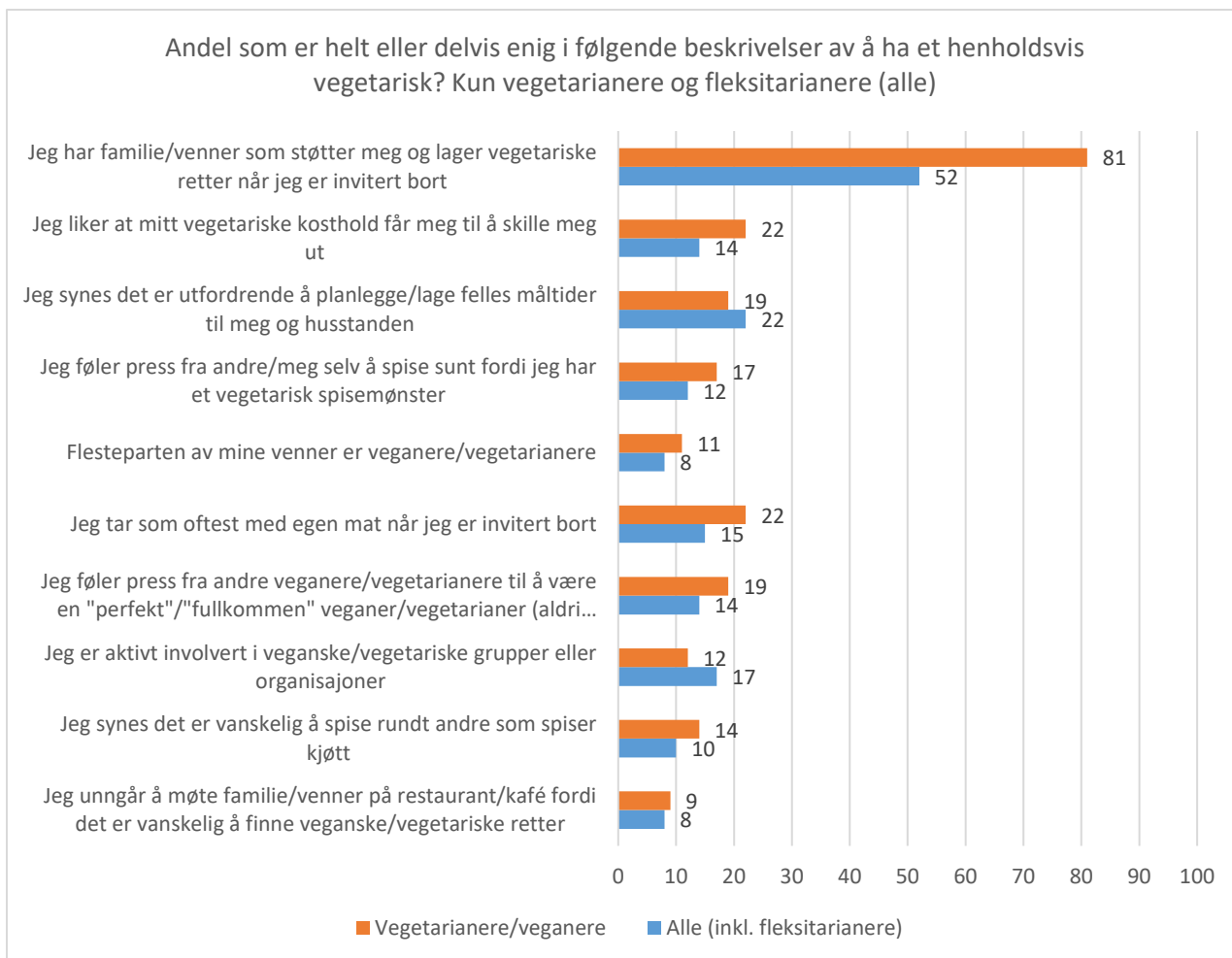
4.1 Sosial inkludering og ekskludering

Til tross for at det å være vegetarianer er et nokså marginalt fenomen, viste svarene på spørsmålene omkring sosiale aspekter at de fleste erfarte få utfordringer med å være vegetarianer. Åtte av ti var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg har familie og venner som støtter meg og lager vegetariske retter når jeg er invitert bort». Én av ti var helt eller delvis uenig. De fleste (82 prosent) var dessuten helt eller delvis uenig at de unngikk å møte familie eller venner på restaurant/kafé fordi det var vanskelig å finne vegetariske retter. Videre var seks ti helt eller delvis uenig i utsagnet: «Jeg tar som oftest med meg egen mat når jeg er invitert bort». Over halvparten (56 prosent) var dessuten svært eller delvis uenig i at det var vanskelig å spise rundt andre som spiser kjøtt. Like mange (59 prosent) var helt eller delvis uenig i at de følte press fra seg selv eller andre for å spise sunt fordi de hadde et vegetarisk spisemønster. Enda flere (69 prosent) var helt eller delvis uenig i at de følte press fra andre vegetarianere om «å være perfekt eller fullkommen vegetarianer». De fleste (74 prosent) var helt eller delvis uenig i at flesteparten av vennene deres var vegetarianere. To av ti var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg liker at mitt vegetariske kosthold får meg til å skille meg ut». Fire av ti var helt eller delvis uenig i dette. Det synes heller ikke som om tid, planlegging og gjennomføring av felles måltider var oppfattet som krevende. Halvparten var helt eller delvis uenig i utsagnet: «Jeg synes det er utfordrende å planlegge/lage felles måltider til meg og husstanden». Én av fire var helt eller delvis enig i at de var aktivt involvert i veganske eller vegetariske organisasjoner eller grupper.



Figur 4-1 Hvor enig eller uenig er du i de nevnte beskrivelsene? Kun vegetarianere. Prosent. N=382. Norstat 2020

Når gruppen som hadde et fleksitariansk spisemønster ble inkludert sank andelen som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Familie og venner støtter meg og lager vegetariske retter når jeg er invitert bort» fra 81 prosent til 52 prosent. Ellers var det nokså små forskjeller. Det var flere vegetarianere (22 prosent) enn fleksitarianere (14 prosent) som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg liker at mitt vegetariske kosthold får meg til å skille meg ut».



Figur 4-2 Hvor enig eller uenig er du i de nevnte beskrivelsene? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Kjønn og alder

Svarene tyder på at det var enklere for kvinner enn menn å ha et vegetarisk eller vegansk spisemønster. Det var for eksempel flere av de kvinnelige vegetarianerne (66 prosent) enn de mannlige (52 prosent) som var svært uenig i at de unngikk å møte familie og venner på restaurant og kafé fordi det var vanskelig å finne vegetariske eller veganske retter der. Omvendt så man at det var flere av de kvinnelige vegetarianerne (52 prosent) enn de mannlige (38 prosent) som var svært enig i at familie og venner støttet dem og lagde vegetariske retter når de ble invitert bort.

Det ser også ut til at det var noe enklere for de eldre enn de yngre å ha et vegetarisk eller vegansk spisemønster. Flere av de eldre (50 år+) (54 prosent) enn de yngre (under 30 år) (32 prosent) var svært uenig i at de som oftest tok med seg egen mat når de var invitert bort. Det var også langt flere av de eldre (73 prosent) enn de yngre (37 prosent) som var svært uenig i at de følte press fra andre vegetarianere/veganere om å ha «et perfekt» eller «fullkomment» vegetarisk spisemønster. Tjuuseks prosent av de yngste, mot 5 prosent av de eldste, var svært enig. Flere unge (61 prosent) enn eldre (39 prosent) var imidlertid også svært enig i utsagnet om at familie og venner støttet dem og laget egne vegetariske retter når de var invitert bort. Det var også flere av de unge (28 prosent) enn eldre (11 prosent)

som var svært enig i at de likte at det vegetariske spisemønsteret deres fikk dem til å skille seg ut.

Et lignende mønster kom frem når fleksitarianere ble inkludert. Det var langt flere menn (69 prosent) enn kvinner (51 prosent) som var svært uenig i utsagnet om at de som oftest tok med seg egen mat når de var invitert bort. Sytten prosent av kvinnene mot 7 prosent av mennene var svært eller litt enig. Det var noen flere kvinner (16 prosent) enn menn (7 prosent) som var svært enig i at de følte press fra andre veganere/vegetarianere til å ha et «perfekt» eller «fullkomment» spisemønster. Sekstifire prosent av mennene, mot 57 prosent av kvinnene, var svært uenig. Det var også slik at flere kvinner (33 prosent) enn menn (13 prosent) var svært enig i utsagnet om at familie og venner støttet dem og laget vegetariske retter når de var invitert bort. Flere menn (63 prosent) enn kvinner (51 prosent) var svært uenig i utsagnet om at flesteparten av vennene deres var vegetarianere eller veganere. Flere kvinner (18 prosent) enn menn (8 prosent) rapporterte at de var aktivt involvert i veganske eller vegetariske grupper eller organisasjoner. Syttito prosent av mennene, mot 58 prosent av kvinnene, var svært uenig i dette. Det var 37 prosent av mennene, mot 42 prosent av kvinnene, som var svært uenig i at de syntes det var utfordrende å planlegge og lage felles måltider til seg selv og husstanden. Flere kvinner (81 prosent) enn menn (75 prosent) ga uttrykk for at de var svært eller litt uenig i påstanden om at de syntes det var vanskelig å spise rundt andre som spiste kjøtt.

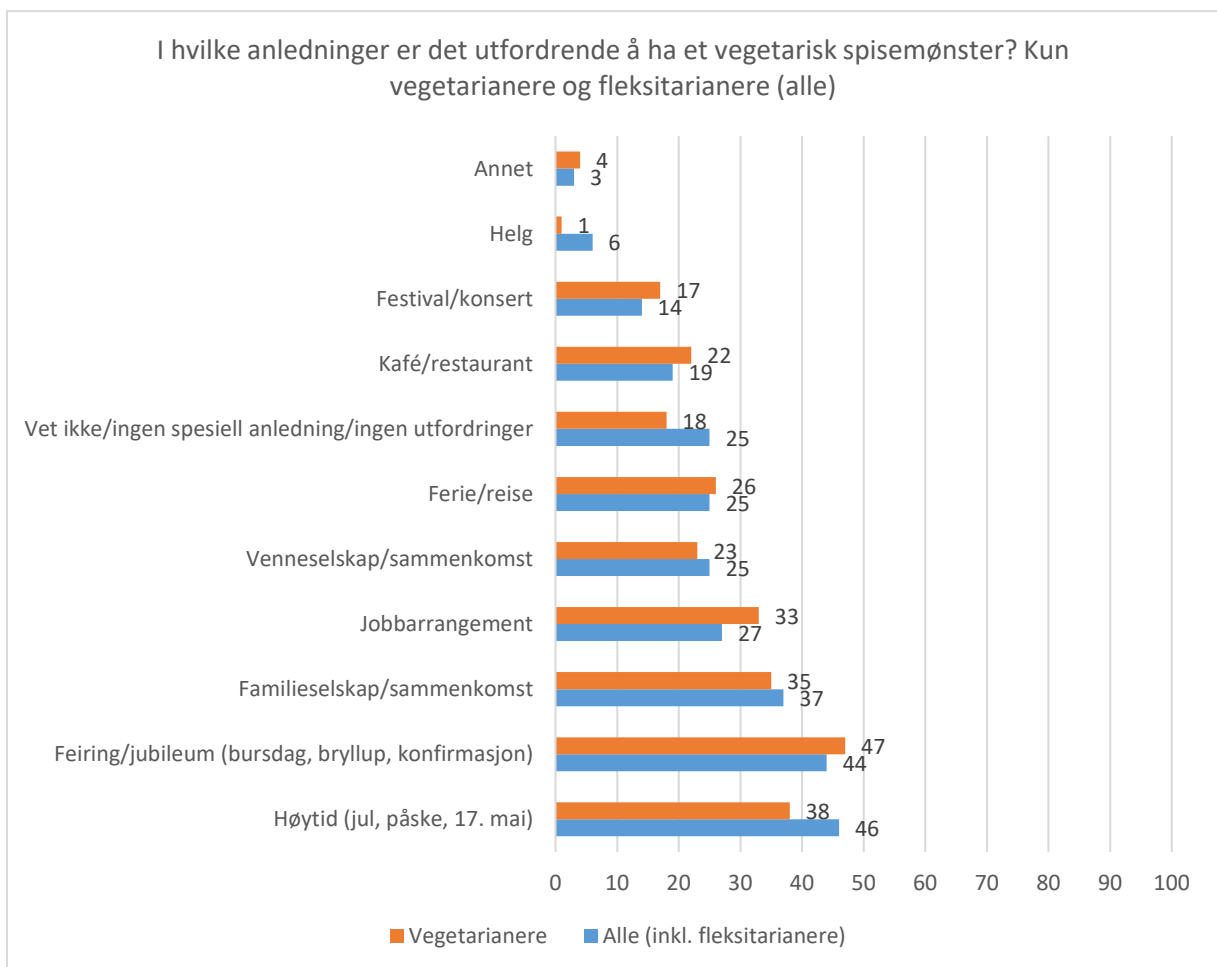
Antall år med vegetarisk spisemønster

Andelen som mente familie og venner støttet dem og laget vegetariske retter når man ble invitert bort økte i takt med antall år man hadde hatt ett vegetarisk spisemønster. Blant dem som hadde spisemønsteret i under ett år var det 39 prosent som var enig. Dette økte til 53 prosent blant dem som hadde hatt et vegetarisk eller vegansk spisemønster i seks år eller lengre. De som hadde hatt spisemønsteret i lang tid (16 prosent) var i større grad enig i at det var vanskelig å spise rundt andre som spiste kjøtt enn de som hadde hatt dette i kort tid (6 prosent).

Et lignende mønster kom frem når fleksitarianere ble inkludert. Det var flere (56 prosent) av dem som hadde hatt et fleksitariansk spisemønster i kort tid (56 prosent) enn i lang tid (41 prosent) som var svært eller litt uenig i at de likte at deres vegetariske kosthold fikk dem til å skille seg ut. Det var også flere av dem som hadde hatt spisemønsteret i kort tid (36 prosent) enn i lang tid (17 prosent) som var uenig i at de hadde familie og venner som støttet dem og laget vegetariske retter når de ble invitert bort. Videre var det 80 prosent av dem som hadde hatt spisemønsteret i lang tid, mot 74 prosent av dem som hadde hatt det i kort tid, som var svært eller litt uenig i at det var vanskelig å spise at rundt andre som spiste kjøtt.

4.2 Hvilke måltidsformer og anledninger er krevende?

Både vegetarianere og fleksitarianere ga uttrykk for at det særlig var omkring høytider som jul, påske og 17. mai at det kunne være krevende å ha et vegetarisk spisemønster. Det samme var tilfellet for feiringer og jubileer (44 og 47 prosent). Det var noen flere fleksitarianere (46 prosent) enn vegetarianere (38 prosent) som mente høytider var utfordrende. Igjen synes det som om det var enklere for dem med de strengeste formene å få sosial aksept for valget sitt. Det var 35-37 prosent som ga uttrykk for at familieselskaper og -sammenkomster kunne være utfordrende. Nesten like mange sa det samme om jobbarrangementer. Tre av ti svarte at ferier og reiser var en utfordring. Færre sa det samme om kafé/restaurant (19-22 prosent) og festivaler/konserter (14-17 prosent). Få svarte at helgens mat og måltider var en utfordring. Det var noen flere vegetarianere/veganere (25 prosent) enn fleksitarianere (18 prosent) som mente det ikke var noen utfordringer

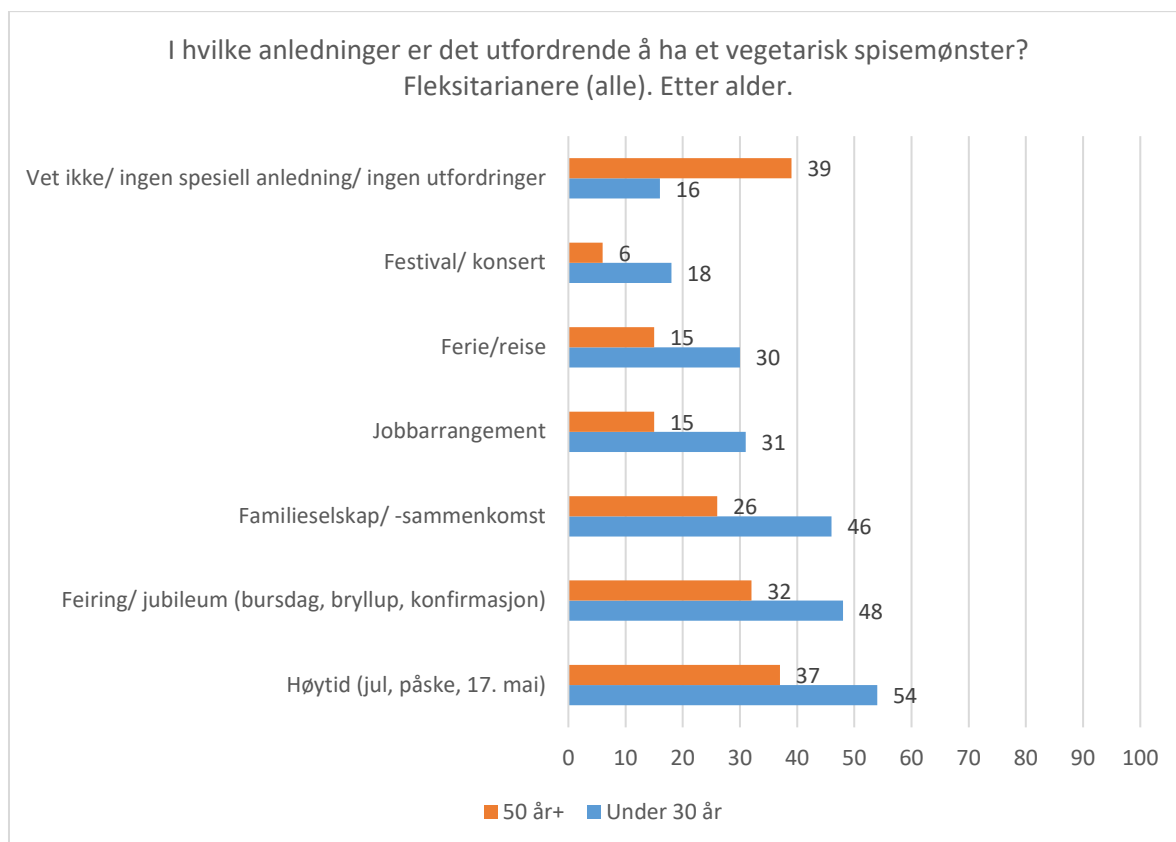


Figur 4-3 I hvilke anledninger er det utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Kjønn og alder

Det var ingen forskjell mellom kvinnelige og mannlige vegetarianeres rapportering av utfordringer ved å ha et vegetarisk spisemønster ved ulike anledninger. De yngre under 40 år (51-57 prosent) rapporterte i større grad at feiringer og jubileer kunne være utfordrende enn de eldre (34-38 prosent). Videre var det 51-57 prosent av de yngre, mot 23-26 prosent av de eldre, som rapporterte at familieselskaper kunne være utfordrende. Det var også langt flere av de eldre vegetarianerne (25-32 prosent) enn de yngre (11-14 prosent) som rapporterte at de ikke erfarte noen anledninger som utfordrende.

Når gruppen med et fleksitariansk spisemønster ble inkludert endret mønsteret seg. Flere kvinner (47 prosent) enn menn (35 prosent) rapporterte at feiringer kunne være en utfordrende anledning. Omvendt var det flere menn (34 prosent) enn kvinner (23 prosent) som rapporterte at de ikke erfarte noen spesiell anledning som utfordrende. Det var også tydelig at de yngre fleksitarianerne (under 30 år) erfarte flere anledninger som utfordrende enn de eldre (50 år+). Over halvparten av de unge (54 prosent) erfarte høytider som utfordrende anledninger. Trettisyv prosent av de eldre rapporterte det samme. Det var 48 prosent av de yngste, mot 32 prosent av de eldste, som sa det samme om feiringer. Også familieselskaper var mer utfordrende anledninger for de unge (46 prosent) enn de eldre (26 prosent). Det samme mønsteret kom frem for anledninger som jobbarrangementer, ferier og festivaler. Det var 39 prosent av de eldre som rapporterte at de ikke erfarte noen spesielle anledninger som utfordrende, mot 16 prosent av de yngre.



Figur 4-4 I hvilke anledninger er det utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster. Fleksitarianere (alle). Etter alder. Prosent. N=808. Norstat 2020.

Antall år med vegetarisk spisemønster

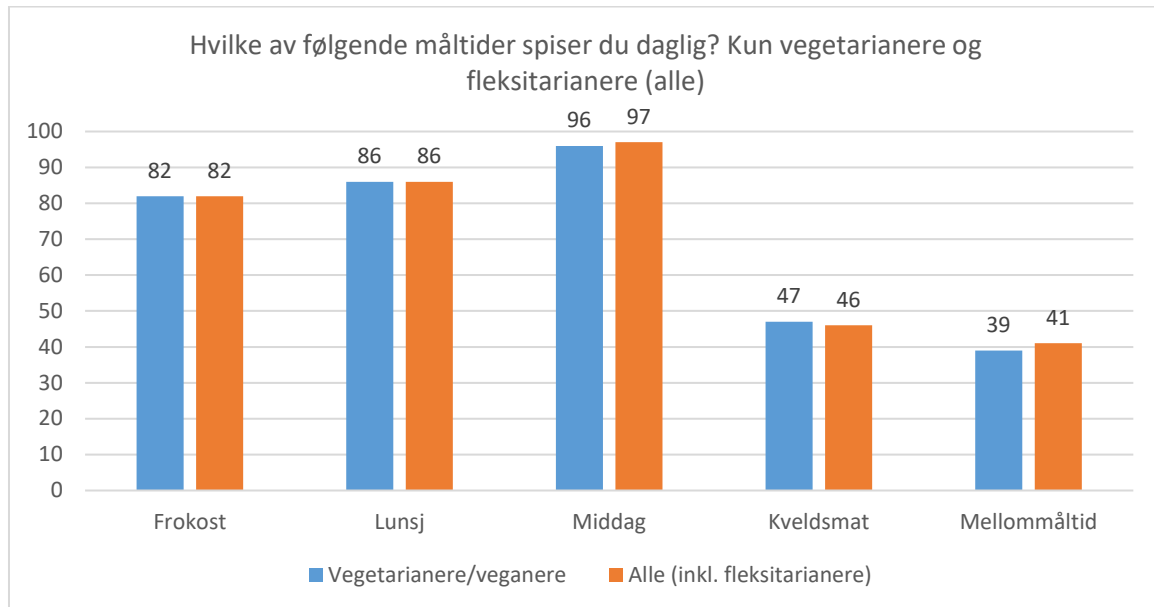
Igjen viste svarene at det å ha et vegetarisk spisemønster ble enklere dess lenger man hadde praktisert spisemønsteret. Blant dem som hadde vært vegetarianere i kort tid (under ett år) var det 61 prosent som rapporterte høytider som utfordrende. Tjuesyv prosent av dem som hadde vært vegetarianere i lang tid (seks år eller lengre) svarte det samme. Det var 67 prosent av dem som hadde vært vegetarianer i kort tid, mot 40 prosent av dem som hadde vært det i lang tid, som rapporterte feiringer som utfordrende. Videre var det 44 prosent av dem som hadde vært vegetarianere i kort tid, mot 17 prosent av dem som hadde vært det i lang tid, som rapporterte vennесammenkomster som en anledning som kunne være utfordrende.

Det samme mønsteret kom frem når gruppen som hadde et fleksitariansk spisemønster ble inkludert. Det var 64 prosent av dem som hadde hatt spisemønsteret i under ett år som rapporterte at dette kunne være en utfordrende anledning, mot 30 prosent av dem som hadde hatt spisemønsteret i 6 år eller lengre tid. Det var også flere av dem som hadde hatt spisemønsteret i kort tid (57 prosent) enn lang tid (38 prosent) som rapporterte feiringer som en anledning som kunne være utfordrende. Førtifire prosent av dem som hadde vært fleksitarianere i kort tid, mot 23 prosent av dem som hadde vært det i lang tid, rapporterte familieselskaper som en anledning som kunne være spesiell. Når det gjaldt vennесelskap var tallene 36 prosent, mot 17 prosent. Omvendt var det flere av dem som hadde vært fleksitarianere i lang tid (33 prosent) enn blant dem som hadde vært det i kort tid (19 prosent) som rapporterte at de ikke oppfattet noen anledninger som særlig utfordrende.

5. Mat- og spisevaner

5.1 Daglige måltider

I likhet med befolkningen i sin helhet, spiste de aller fleste vegetarianere middag så godt som hver dag (96-97 prosent). Åtte av ti spiste frokost daglig. Enda flere spiste lunsj (86 prosent). Langt færre spiste kveldsmat (46 prosent) og mellommåltider (41 prosent). Det var helt ubetydelige forskjeller mellom de ulike formene for vegetarianisme.



Figur 5-1 Hvilke av følgende måltider spiser du daglig? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

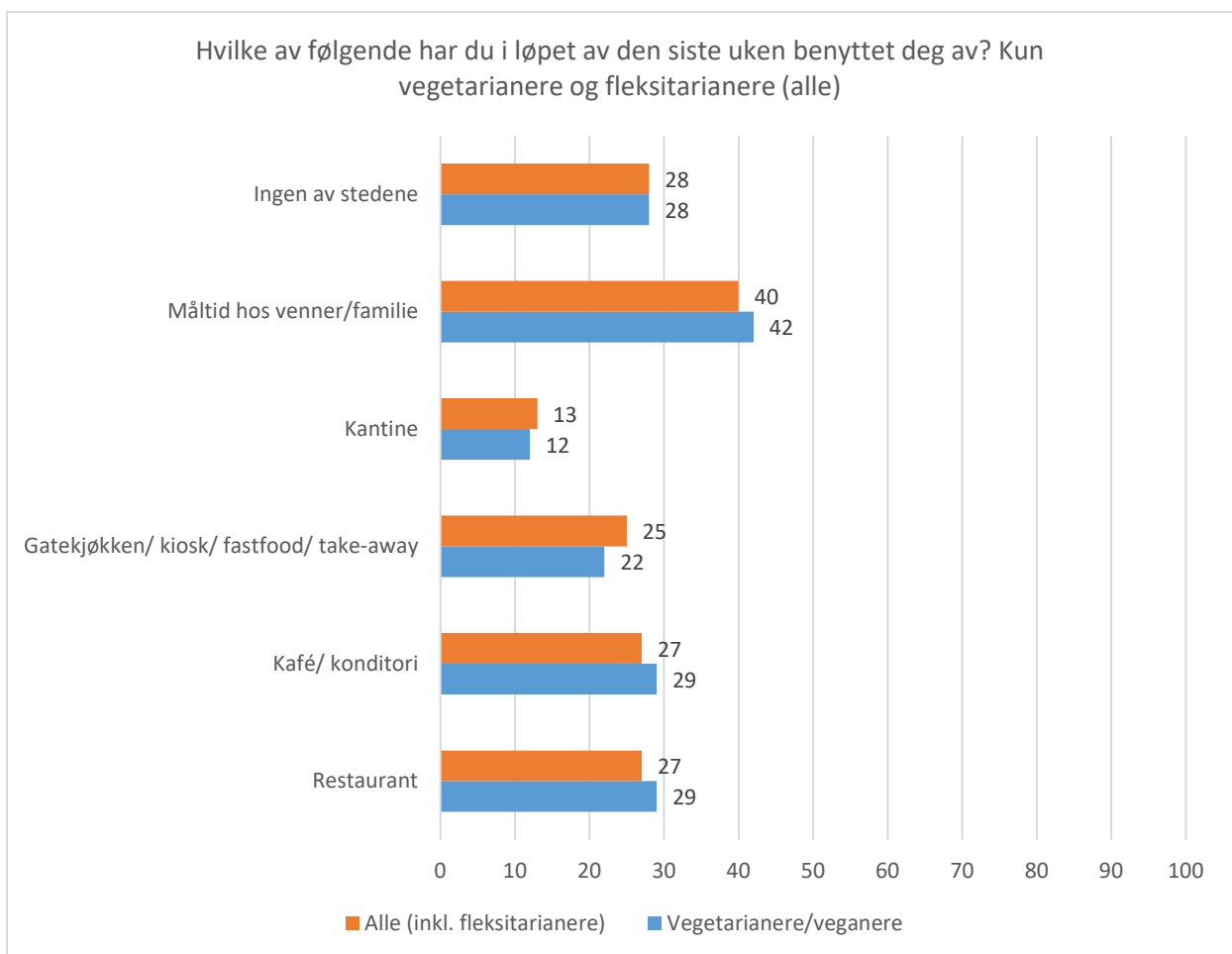
Kjønn og alder

Kjønn hadde ikke effekt på måltidsmønsteret. Når det gjaldt alder var det noen færre i den eldste aldersgruppen (50 år+) (93 prosent) som daglig spiste middag enn i de yngre aldersgruppene (96-99 prosent). Det var også langt færre i den eldste aldersgruppen (27 prosent) enn i de yngre (42-44 prosent) som daglig spiste mellommåltider.

5.2 Utemåltider

Fire av ti hadde spist et måltid hos venner eller familie i løpet av den siste uken før intervjuet ble foretatt. Tre av ti hadde benyttet seg av henholdsvis restaurant og kafé/konditori. Færre (én av ti) hadde benyttet seg av kantine. Tre av ti hadde ikke benyttet noen av stedene.

Det er i denne sammenheng viktig å nevne at datainnsamlingen ble foretatt i en periode da store deler av Norge hadde stengte restauranter, kaféer og kantiner på grunn av Covid-19 og smittevern. Det er derfor svært sannsynlig at resultatene fra denne studien ikke er representative for forholdet mellom måltider spist i og utenfor hjemmet når det ikke er slike restriksjoner.



Figur 5-2 Hvilke av følgende har du i løpet av den siste uken benyttet deg av? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

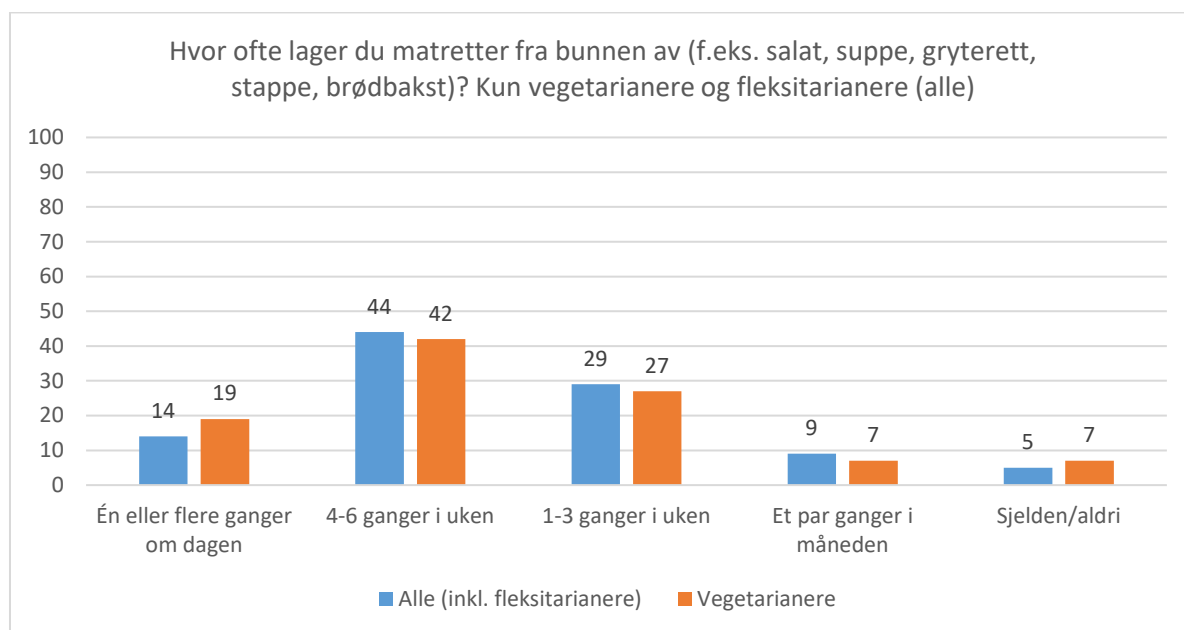
Kjønn og alder

Det var ingen forskjell i utespisevanene mellom kvinnelige og mannlige vegetarianere. Når det gjaldt alder var det slik at de eldste (50 år+) i langt mindre grad enn de yngre aldersgruppene hadde benyttet seg av et gatekjøkken eller kiosk i løpet av sist uke. Det var 7 prosent i alderen 50 år eller eldre som hadde benyttet dette, mot 27-28 prosent i aldersgruppene under 40 år. Det var 21 prosent av 40-åringene som hadde spist på gatekjøkken sist uke. Det var også langt flere av de unge vegetarianerne (under 30 år) (56 prosent) som hadde spist hos venner eller familie sist uke. Det var henholdsvis 35 prosent, 32 prosent og 31 prosent som hadde deltatt i et venne-/familiemåltid sist uke i aldersgruppene 30-39 år, 40-49 år eller 50 år+. Andelen som ikke hadde spist utenfor hjemmet sist uke økte med økende alder. Det var 18 prosent av de yngste som ikke hadde gjort dette, mot 27 prosent i alderen 30-39 år, 34 prosent i alderen 40-49 år, og 43 prosent i alderen 50 år eller eldre.

Når fleksitarianere ble inkludert endret mønsteret seg noe. Det var 29 prosent av de kvinnelige fleksitarianerne, mot 21 prosent av de mannlige, som hadde spist på restaurant sist uke. Videre var det 30 prosent av de kvinnelige fleksitarianerne, mot 15 prosent av de mannlige, som hadde benyttet seg av kafé eller konditori. Flere av de mannlige fleksitarianerne (17 prosent) enn de kvinnelige (12 prosent) hadde benyttet kantine. Førtien prosent av de kvinnelige fleksitarianerne, mot 34 prosent av de mannlige, hadde spist hos venner eller familie eller venner. Flere mannlige (36 prosent) enn kvinnelige (26 prosent) rapporterte at de ikke hadde benyttet noen av stedene i løpet av sist uke.

De eldste fleksitarianerne (50 år+) (18 prosent) hadde i mindre grad enn de yngre (23-29 prosent) benyttet seg av kafé eller konditori sist uke. Det var 9 prosent av de eldste, mot 28-38 prosent av de yngre, som hadde benyttet seg av gatekjøkken og lignende. Det var også færrest av de eldste (7 prosent) som hadde benyttet kantine. For de yngre aldersgruppene var det 14-19 prosent som hadde benyttet et slikt spisested den siste uken. Den yngste aldersgruppen (50 prosent) hadde i større grad enn de eldre spist et måltid hos venner eller familie (30-40 prosent). Fire av ti i den eldste aldersgruppen, mot to av ti i de to yngste aldersgruppene, hadde ikke benyttet seg av noen av stedene.

5.3 Matlaging



Figur 5-3 Hvor ofte lager du matretter fra bunnen av (f.eks. salat, suppe, gryterett, stappe og brødbakst)? . Prosent. N=808. Norstat 2020

Seks av ti laget matretter fra bunnen av fire ganger i uka eller oftere. Tre av ti gjorde dette et par ganger i uka. Én av ti lagde det sjeldnere eller aldri.

Kjønn og alder

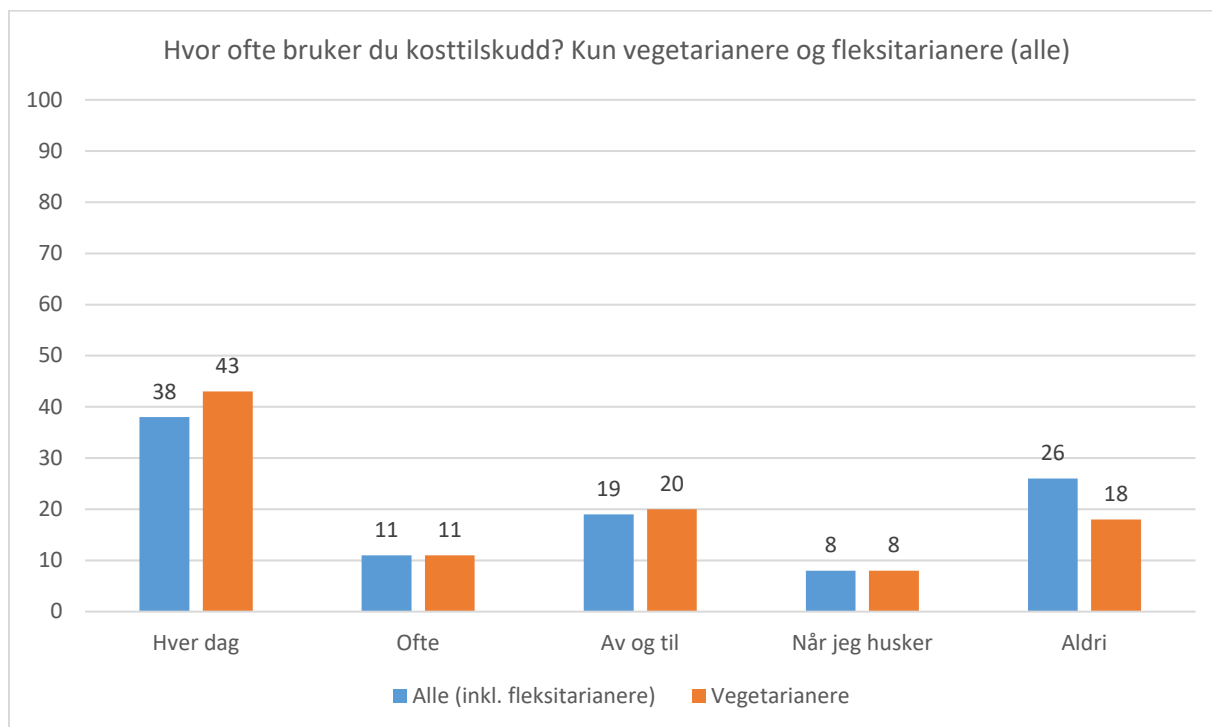
Flere kvinnelige vegetarianere (60 prosent) enn mannlige (50 prosent) lagde matretter fra bunnen av flere ganger i uken eller oftere. Alder hadde ingen effekt på matlagingspraksis.

Antall år med vegetarisk spisemønster

Det var langt færre (13 prosent) av dem som hadde vært vegetarianere i kort tid (mindre enn et år) enn i lang tid (lengre enn 6 år) (61 prosent) som laget matretter fra bunnen av flere ganger i uka eller oftere.

5.4 Kosttilskudd

Fire av ti vegetarianere hadde brukt kosttilskudd hver dag. Den gruppen som praktiserte de strengeste formene for vegetarisk spisemønster hadde brukt dette hyppigst. To av ti vegetarianere brukt aldri kosttilskudd. Andelen økte til 26 prosent når fleksitarianere ble inkludert.



Figur 5-4 Hvor ofte bruker du kosttilskudd? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Kjønn og alder

Det var flere kvinnelige vegetarianere (45 prosent) enn mannlige (33 prosent) som daglig brukte kosttilskudd. Tretti prosent av de mannlige vegetarianerne, mot 16 av de kvinnelige, brukte aldri slikt. Det samme mønsteret kom frem når fleksitarianere ble inkludert.

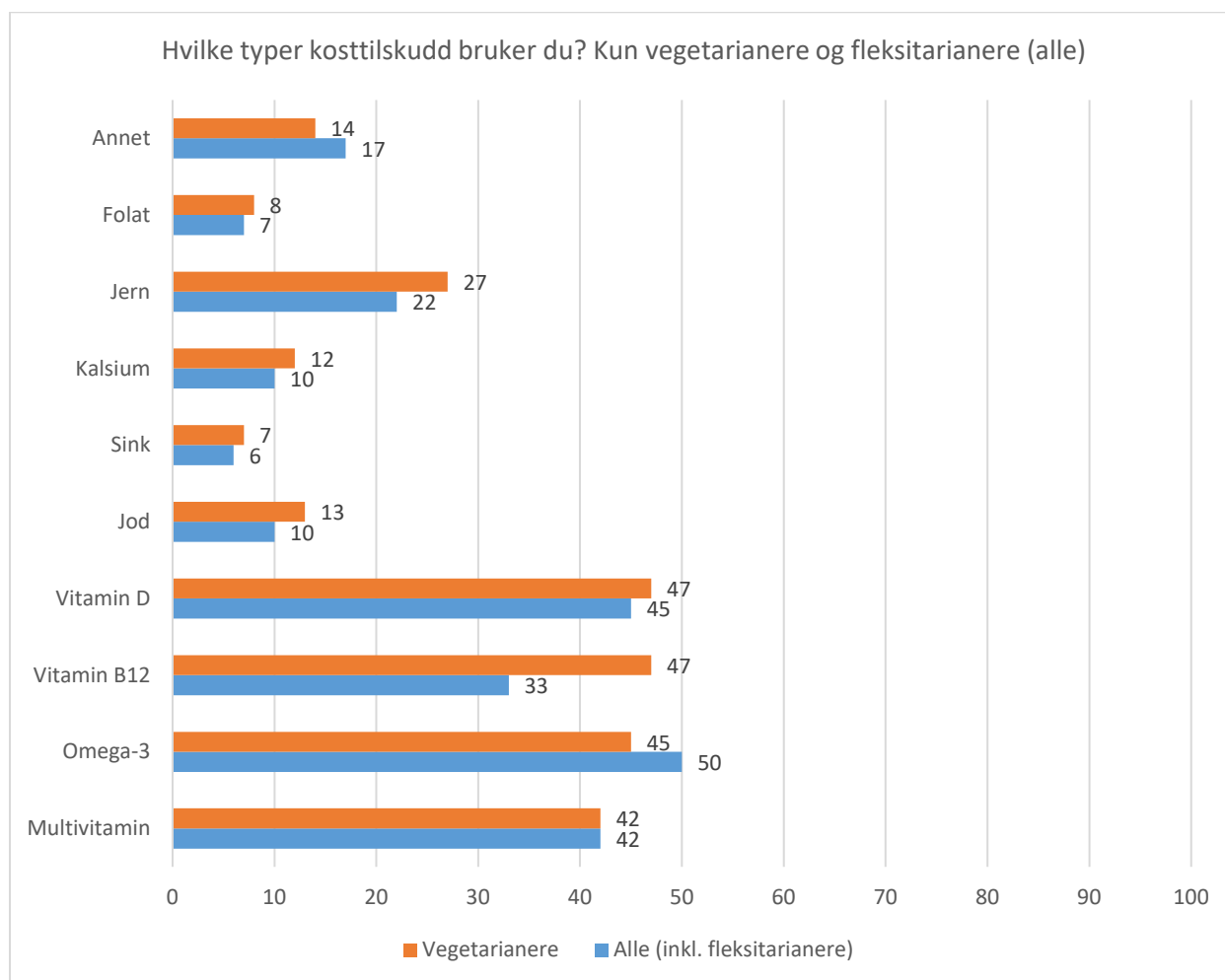
Alder hadde ikke effekt. Dette endret seg imidlertid når fleksitarianere ble inkludert. Det var 29 prosent av fleksitarianerne under 30 år som brukte dette daglig, mot 44 prosent av dem i alderen 50 år eller eldre.

Antall år som vegetarianer

Antall år som vegetarianer hadde ikke effekt på bruken av kosttilskudd. Dette endret seg når fleksitarianere ble inkludert. Det var flere av dem som hadde hatt et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt) i lang tid (6 år eller lengre) (42 prosent) enn dem som hadde hatt spisemønsteret i kort tid (under 12 måneder) (34 prosent) brukte kosttilskudd hver dag.

Hvilke typer kosttilskudd brukes?

Om lag halvparten av vegetarianerne (47 prosent) brukte vitamin D- og B12-tilskudd. Det var også mange som brukte Omega-3 (45 prosent) og multivitamin (42 prosent). Videre var det 27 prosent som brukte jern-tilskudd. En del brukte også jod (13 prosent), kalsium (12 prosent), folat (8 prosent) og sink (7 prosent). Det var 14 prosent som svarte at de brukte «annet», for eksempel ginseng, kollagen, kromium, magnesium, lecitin, kalium, aminosyrer, betakaroten, C-vitamin, ingefær, gurkemeie, K2, koffein, krom, Medox, nattlysolje, ølgjær, MSM, Nutridrink, probiotika, Q10, quercetin, Sanasol, Vitaminbjørner, selen, spirulina, tran, proteinpulver, tranebær, VitaePro.



Figur 5-5 Hvilke typer kosttilskudd bruker du? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=581. Norstat 2020

Kjønn og alder

Kjønn hadde ikke effekt på vegetarianeres bruk av de ulike tilskudd. Det var flere av de yngste vegetarianerne (under 30 år) (65 prosent) enn eldste (50 år+) (49 prosent) som brukte tilskudd av vitamin D. Videre var det 92 prosent av de yngste, mot 80 prosent av de eldste, som brukte kalsium.

Når fleksitarianere ble inkludert endret mønsteret seg noe. Flere kvinnelige fleksitarianere (38 prosent) enn mannlige (19 prosent) brukte tilskudd av vitamin B12. Det var også flere av de kvinnelige (12 prosent) enn mannlige (5 prosent) som brukte jod-tilskudd. Tolv prosent av

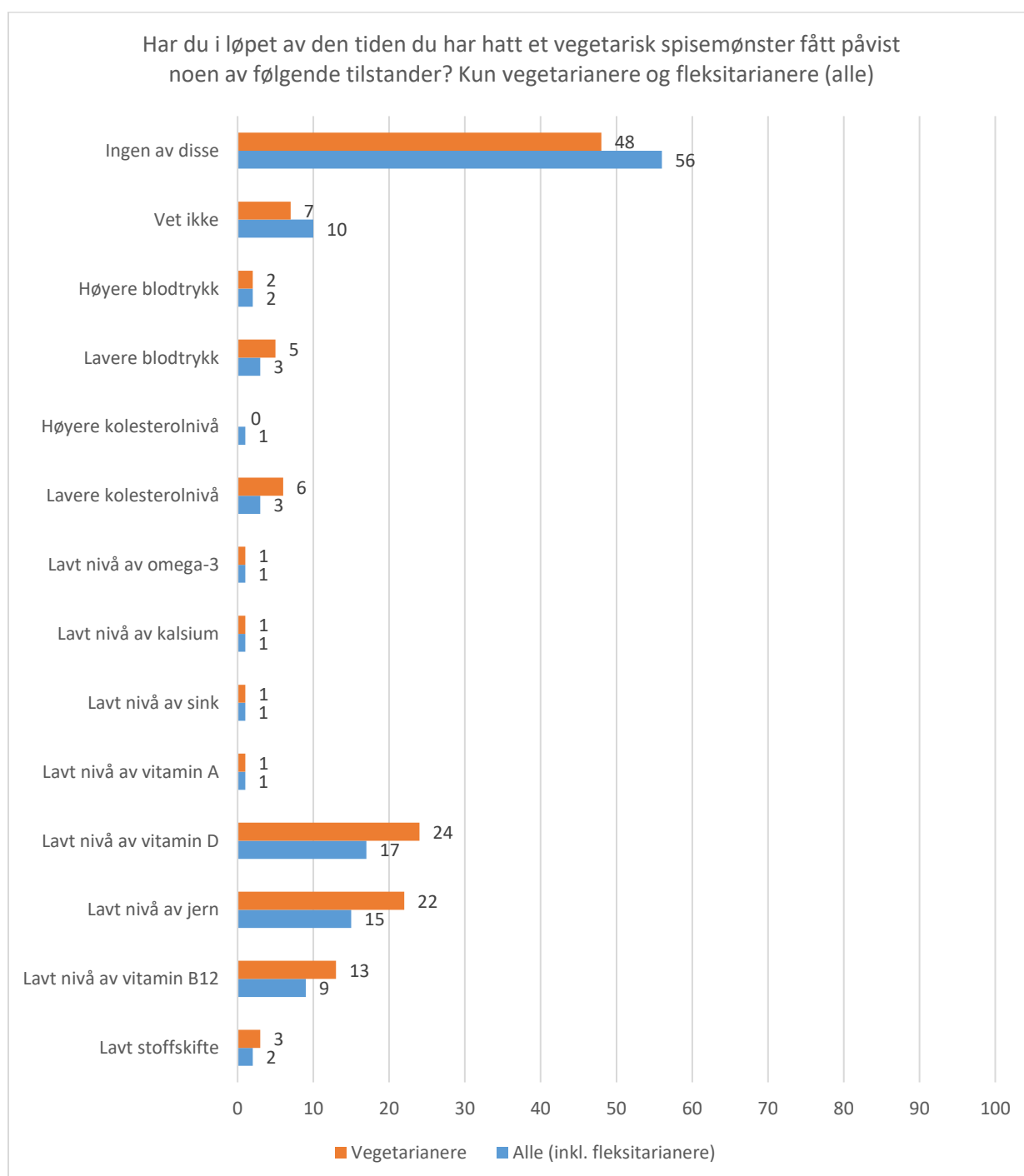
de kvinnelige, mot 7 prosent av de mannlige, brukte tilskudd av kalsium. Flere kvinnelige (26 prosent) enn mannlige (11 prosent) brukte jerntilskudd.

Det var 45-56 prosent av de eldre fleksitarianerne, mot 35 prosent av de yngste (under 30 år), som brukte tilskudd av vitamin D. Videre var det 12-14 prosent av de eldre, mot 5 prosent av de yngste, som brukte kalsiumtilskudd. Omvendt var det flere av de yngre aldersgruppene (20-27 prosent) enn de eldste (over 50 år) (13 prosent) som brukte tilskudd av jern. Det samme gjaldt for folat. Ni prosent av de yngste, mot én prosent av de eldste brukte dette.

Antall år med vegetarisk spisemønster

Antall år man hadde hatt et vegetarisk spisemønster hadde ikke effekt på vegetarianernes bruk av de forskjellige kosttilskuddene. Når fleksitarianere ble inkludert fikk bruken av omega-3 effekt. Det var færre blant dem som hadde hatt spisemønsteret i lengre enn 6 år som brukte dette (40 prosent), mot 50-60 prosent i de gruppene som hadde hatt spisemønsteret kortere tid enn 5-6 år. Omvendt så man at B12 var mest brukt i den gruppen som hadde hatt spisemønsteret lengst (43 prosent). Blant de gruppene som hadde hatt spisemønsteret i færre år enn 5-6 år var andelen 21-30 prosent.

5.5 Helseeffekter av vegetarisk spisemønster



Figur 5-6 Har du i løpet av den tiden du har hatt et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt) fått påvist noen av følgende tilstander? Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Halvparten av vegetarianerne hadde ikke fått påvist noen bestemte helsemessige tilstander i tiden etter at de hadde hatt et vegetarisk spisemønster. To av ti hadde fått påvist lavt nivå av vitamin D. Det samme var tilfellet for lavt nivå av jern. Én av ti sa det samme om lavt nivå av B12. Fem-seks prosent hadde fått påvist lavere kolesterolnivå eller blodtrykk. Blant de som svarte «annet» var det en del som svarte at de ikke hadde testet seg for disse tilstandene.

Videre var det også de som mente de påviste helsetilstandene skyldtes andre andre årsaker enn kosthold, f.eks. D-vitaminmangel grunnet lite eksponering for sol.

Kjønn og alder

Det var flere av de kvinnelige vegetarianerne (24 prosent) enn de mannlige (10 prosent) som hadde fått påvist jernmangel. Flere mannlige (12 prosent) enn kvinnelige (4 prosent) hadde fått påvist lavere kolesterol. Det samme mønsteret kom frem når fleksitarianere ble inkludert. Da viste tallene at det også var flere kvinner (19 prosent) enn menn (10 prosent) som hadde fått påvist lavt nivå av vitamin D. Det samme gjaldt for lavt nivå av jern, 18 prosent av kvinnene, mot 4 prosent av mennene, hadde fått påvist dette etter at de hadde lagt om til et vegetarisk kosthold (prøvd å spise mindre kjøtt).

Alder hadde generelt liten effekt på påviste helsetilstander. Unntaket var jern. Det var langt flere av de yngste vegetarianerne (under 30 år) (28 prosent) enn de eldste (50 år+)(11 prosent) som hadde fått påvist mangel på jern. Et lignende mønster kom frem når fleksitarianere ble inkludert.

Antall år med vegetarisk spisemønster

Det var flere av vegetarianerne som hadde hatt spisemønsteret i 6 år eller lengre (30 prosent) enn blant dem som hadde hatt spisemønsteret i ett år eller kortere tid (6 prosent) som hadde fått påvist mangel på D vitamin. Det var også flere av dem som hadde hatt spisemønsteret i lang (19 prosent) enn kort tid (7 prosent) som hadde fått påvist mangel på B12.

Det samme mønsteret kom frem når fleksitarianere ble inkludert. Det var 4-5 prosent av dem som hadde hatt et vegetarisk spisemønster (prøve å spise mindre kjøtt) i kort tid som hadde fått påvist lavt nivå av vitamin B12, jern og vitamin D, mot 17-24 prosent av dem som hadde hatt et slikt spisemønster i lang tid.

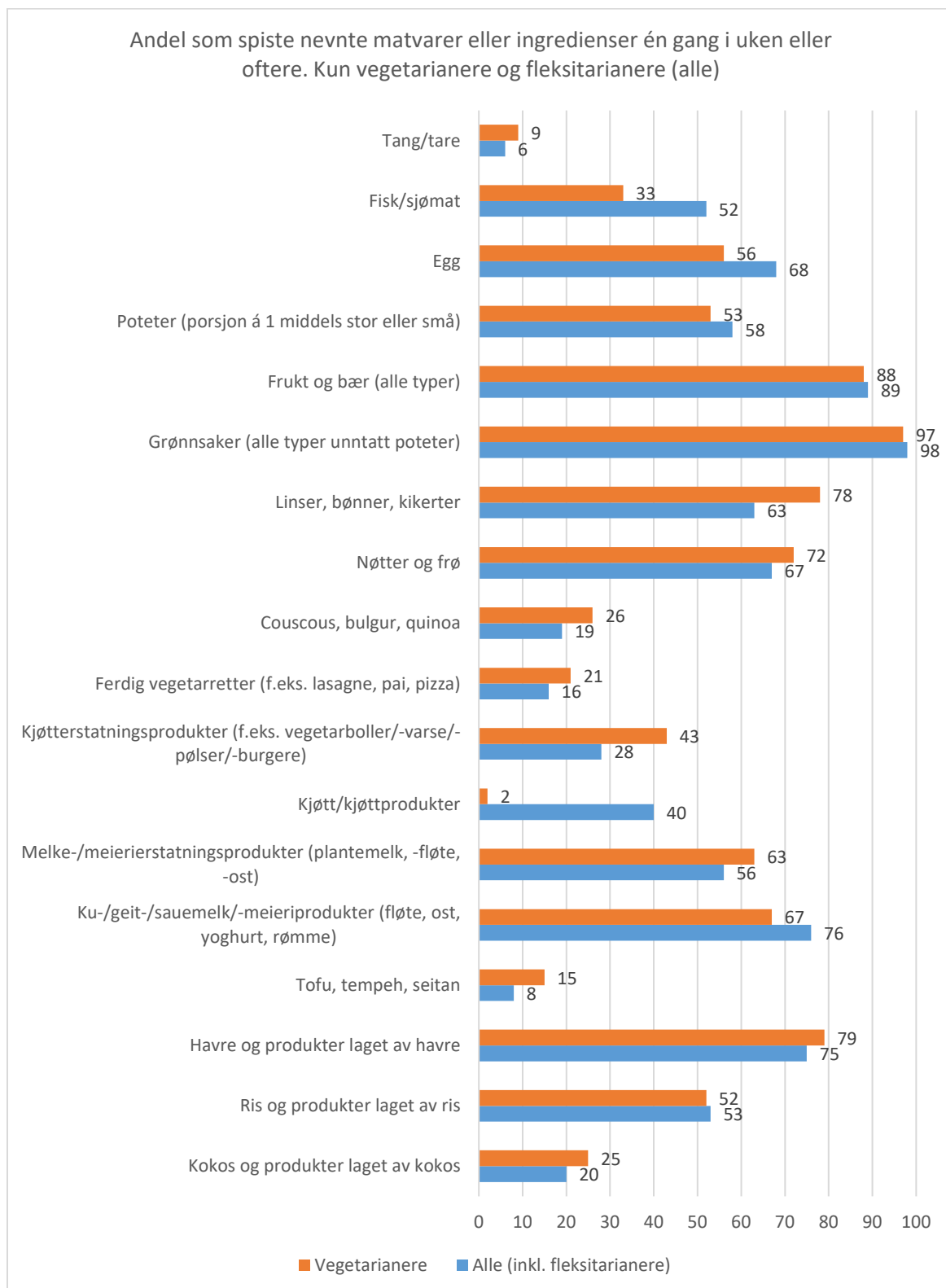
5.6 Spisefrekvens av sentrale matvarer og ingredienser

Med noen unntak var det relativt små forskjeller i spisefrekvensen av de nevnte matvarene og ingrediensene mellom vegetarianere og fleksitarianere.

Andel som spiste korn, frukt, grønnsaker, kjøtt, melk/meieri og erstatningsprodukter én gang i uken eller oftere

Nesten halvparten av fleksitarianerne (40 prosent) rapporterte at de spiste kjøtt én gang i uken eller oftere. Svært få (2 prosent) av vegetarianerne spiste kjøtt ukentlig. Langt flere av vegetarianerne (43 prosent) enn fleksitarianerne (28 prosent) spiste kjøtterstatningsprodukter ukentlig. Det var 78 prosent av vegetarianerne, mot 63 prosent av fleksitarianerne, som spiste planteproteiner av typen linser, bønner og kikerter én gang i uken eller oftere. Det samme mønsteret kom frem for nøtter, frø, couscous, bulgur og quinoa. Mange vegetarianere spiste slikt som egg (56 prosent) og animalske melk/meieriprodukter (67 prosent) ukentlig. Blant fleksitarianerne var det henholdsvis 68 prosent og 76 prosent som svarte det samme. En relativt stor andel av både vegetarianere (63 prosent) og fleksitarianere (56 prosent) spiste plantebaserte melk/meieriprodukter ukentlig. Tre av ti (32

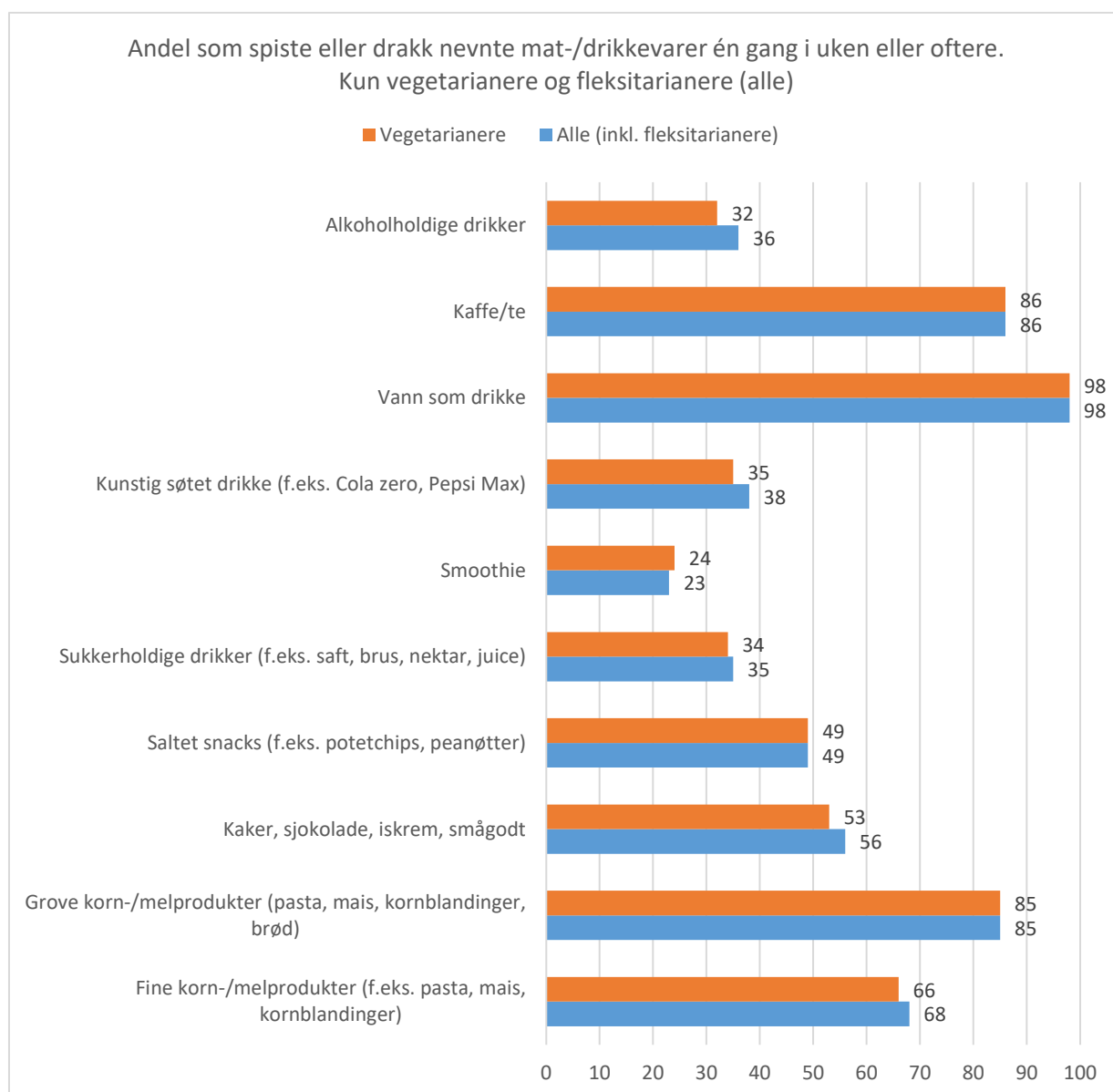
prosent) vegetarianere spiste fisk og sjømat ukentlig, mot halvparten av fleksitarianerne (52 prosent).



Figur 5-7 Andel som spiste de nevnte matvarene eller ingrediensene én gang i uken eller oftere. Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Andel som spiste søtsaker, sjokolade, brød, kaker og diverse drikkevarer én gang i uken eller oftere

Det var helt ubetydelig forskjeller mellom vegetarianere og fleksitarianeres spisefrekvens av de nevnte mat- og drikkeproduktene. For begge gruppene var vann daglig drikk. De aller fleste (86 prosent) drakk kaffe eller te én gang i uken eller oftere. Det var om lag like mange som drakk henholdsvis sukkerholdige (34-35 prosent) og sukkerfrie leskedrikker (35-38 prosent). Videre var det 32-36 prosent som drakk alkoholholdige drikker ukentlig. Om lag halvparten spiste kaker, sjokolade og søtsaker (53-56 prosent) og saltet snacks (49 prosent) ukentlig.

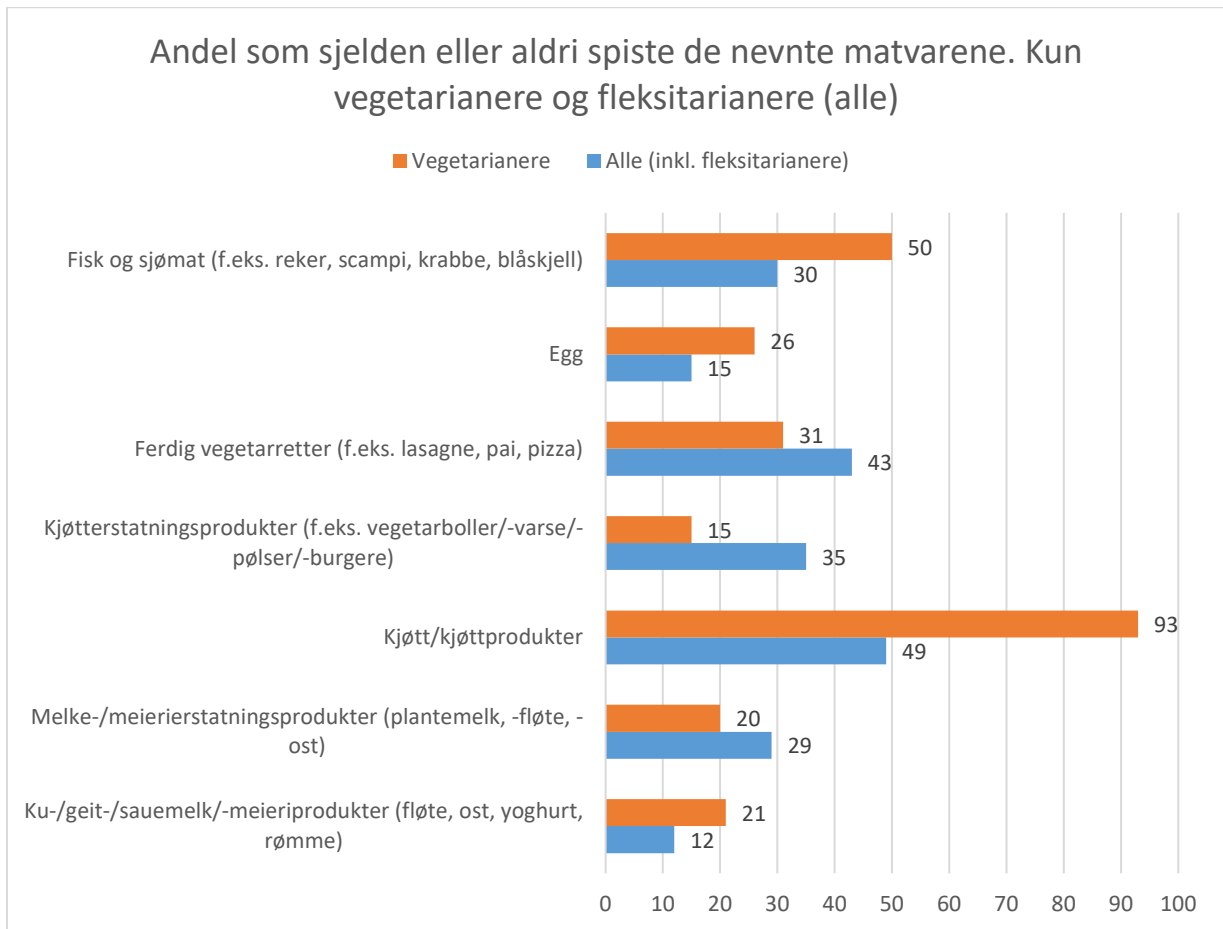


Figur 5-8 Andel som spiste eller drakk de nevnte mat-/drikkevarene én gang i uken eller oftere. Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Andel som sjelden eller aldri spiste fisk og animalske produkter

Halvparten av vegetarianerne spiste sjelden eller aldri fisk og sjømat. Ni av ti vegetarianere spiste sjelden eller aldri kjøtt. Relativt mange vegetarianere inkluderte altså egg og

melk/meieriprodukter i kostholdet sitt. Tre av ti svarte at egg var noe de sjelden eller aldri spiste. To av ti sa det samme om melk/meieri. Det var også en del vegetarianere som sjelden eller aldri spiste kjøtterstatningsprodukter (15 prosent) eller ferdige vegetarretter (31 prosent).



Figur 5-9 Andel som sjelden eller aldri spiste de nevnte matvarene. Kun vegetarianere og fleksitarianere (alle). Prosent. N=808/N=382. Norstat 2020

Antall år med vegetarisk spisemønster

Fisk/sjømat Langt flere av dem som hadde vært vegetarianere i 6 år eller lengre tid (58 prosent) enn dem som hadde hatt spisemønsteret i ett år eller kortere (36 prosent) som sjelden eller aldri spiste fisk/sjømat

6. Diskusjon og konklusjon

Med denne studien ønsket vi å få en bedre forståelse av hva som kjennetegner en vegetarisk identitet, samt hvordan det å ha et vegetarisk spisemønster påvirker sosiale, praktiske og kroppslige aspekter.

Om lag tre prosent av den norske befolkningen betegner seg selv som vegetarianere (Bugge & Alfnes 2018; Bugge 2019; Bugge & Schjøll 2021). Det finnes flere ulike kombinasjoner og variasjoner av vegetarisk spisemønster. Våre tall viste at 8 prosent av dem som rapporterte at de hadde et vegetarisk spisemønster utelukkende spiste planteføde (veganere). Andelen som supplerte plantekosten med egg, melk og meieriprodukter var 16 prosent (laktovovegetarianer). Videre var det 23 prosent som også supplerte med fisk og sjømat (pescetarianer). For de aller fleste (53 prosent) innebar et vegetarisk spisemønster et kosthold som ikke helt utelukket kjøtt og andre animalske produkter helt (fleksitarianer). Åtte av ti brukte klær, sko og lignende laget av for eksempel dun, ull og skinn. I sin helhet tyder studien på at vegetarianere ser på spisemønsteret sitt som relativt fleksible retningslinjer fremfor strenge regler som må følges uten unntak. Én av ti vegetarianere rapporterte at de spiste kjøtt eller kjøttprodukter én gang i måneden eller oftere. Syv av ti vegetarianere spiste eller drakk melk og meieriprodukter månedlig. Enda flere (75 prosent) spiste egg én gang i måneden eller oftere. Om lag halvparten av vegetarianerne rapporterte at festmåltider i forbindelse med feiring og jubileer var særlig utfordrende med tanke på et vegetarisk spisemønster. Fire av ti sa det samme om høytidsmåltider, for eksempel jul, påske og 17. mai.

Selv om det å avstå fra kjøtt og andre animalske produkter kan sies å være et annerledes og avvikende spisemønster, er det liten tvil om at kjøttspising har blitt stadig mer problematisert de senere årene. Det gjelder både sett i et helseperspektiv og et miljøperspektiv, så vel som et dyrevelferds-perspektiv. Det å takke nei til kjøtt blir derfor et spisemønster som bryter samfunnets normer på en ønskelig og relativt sunn måte. Noe som støtter opp under denne tolkningen er at hele 89 prosent ga uttrykk for at det var enkelt å ha et vegetarisk spisemønster. Kun 5 prosent mente det var vanskelig. Den vanligste begrunnelsen for å ha et vegetarisk spisemønster var at det var bra for klima og miljø (71 prosent). Det var også mange som begrunnet det med at dyr og fisk ble behandlet dårlig (67 prosent) og at det var et spisemønster som ga bedre helse (61 prosent).

Blant spørsmålene vi ønsket svar på var hvilke praktiske og sosiale forhandlinger og strategier vegetarianere tok bruk, for eksempel å være tro mot sine egne idealer og verdier og samtidig passe inn/ikke være til bry. På spørsmål om eventuelle utfordringer ved spisemønsteret var det fire av ti (36 prosent) som svarte at det erfarte at det kunne være vanskelig å takke nei til maten de fikk servert. Tre av ti (26 prosent) syntes det kunne være utfordrende med negative kommentarer fra omgivelsene. Det var imidlertid langt flere (58 prosent) som mente begrenset utvalg av vegetarretter på kaféer og restauranter var en utfordring. Videre var det 32 prosent som mente at begrenset utvalg av vegetarprodukter i dagligvarebutikker og lignende kunne være en utfordring.

Vi ba også respondentene ta stilling til en rekke utsagn som hadde til hensikt å avdekke sosiale og praktiske aspekter ved vegetarianisme. Selv om en del rapporterte at de kunne

oppleve det som vanskelig å takke nei til maten de fikk servert, ga de aller fleste uttrykk for at de hadde familie og venner som støttet dem og laget vegetariske retter når de var invitert bort. Det var også et mindretall som rapporterte at de som oftest tok med egen mat når de var invitert bort. Videre var det få som ga uttrykk for at de unngikk å møte familie og venner på restaurant eller kafé fordi det var vanskelig å finne vegetariske retter. Igjen tyder altså resultatene på at vegetarianisme er blitt et sosialt akseptert spisemønster. Den vanligste begrunnelsen for å gjøre unntak fra et vegetarisk spisemønster synes altså være ønsket om å passe inn i sosiale sammenhenger – ikke være til bry.

I hvilken grad ga så respondentene uttrykk for at vegetarisk spisemønster var et uttrykk sosial identitet og gruppetilhørighet? To av ti begrunnet sitt vegetariske kosthold med at det passet deres livsstil og var noe de hadde valgt for å finne sin identitet. Like mange rapporterte at de likte at det vegetariske spisemønsteret fikk dem til å skille seg ut. I det hele tatt var det svært få som svarte at de hadde valgt vegetarisk spisemønster på grunn av kjæreste, familie eller venner. De var også de færreste som rapporterte at de var i en omgangskrets bestående av flest vegetarianere eller veganere. Likevel svarte to av ti at de følte press fra andre vegetarianere og veganere om å ha et perfekt eller fullkomment vegetarisk kosthold – aldri gjøre unntak. Like mange ga uttrykk for at de følte press fra omgivelsene for å spise sunt fordi de hadde et vegetarisk spisemønster. Én av ti vegetarianere ga uttrykk for at de syntes det var vanskelig å være rundt andre som spiste kjøtt. I sin helhet tyder våre resultater på at vegetarianisme er en måte spille ut sin sosiale identitet – en helse- og miljøbevisst avviker.

I tillegg til deres relasjonelle velvære, ønsket vi også å få kunnskaper om deres kroppslige. Som vist, var en viktig begrunnelse for å ha et vegetarisk kosthold at man ønsket å oppnå bedre helse. Svært få begrunnet spisemønsteret med ønske om et bedre utseende eller for å slanke seg. Det var også få som begrunnet det med at de ikke tålte kjøtt eller fisk. På spørsmål om utfordringer ved vegetarisk kosthold var det 17 prosent som svarte at de var redd for mangel på nødvendige næringsstoffer. Svært få (2 prosent) var redde for å bli for tynne eller legge på seg. De aller fleste vegetarianerne (79 prosent) rapporterte at egen helse var svært god eller god. Syv av ti beskrev seg selv som normalvektig. Tre av ti mente de var overvektige. Det var 25 prosent som svarte at de hadde en eller annen form for allergi eller intoleranse.

Våre resultater tyder på at de fleste vegetarianere har et relativt råvarebasert kosthold. To av ti rapporterte at de laget matretter fra bunnen av flere ganger om dagen. Syv av ti svarte at dette var noe de gjorde flere av ukens dager. Kjøtt og kjøttprodukter var noe vegetarianere kunne spise unntaksvis, men svært få spiste dette ukentlig. Syv av ti vegetarianere spiste melk eller meieriprodukter ukentlig. Seks av ti sa det samme om egg. Relativt mange (43 prosent) spiste ulike typer kjøttstatningsprodukter ukentlig. Enda flere (63 prosent) spiste plantebaserte erstatninger for melk og meieriprodukter. Vegetarianerne hadde også høy spisefrekvens av proteinrike grønnsaker som erter, linser, bønner og kikerter.

Alt i alt viser vår studie at vegetarisk kosthold er et relativt marginalt fenomen, men at det synes å nokså få negative praktiske, sosiale og kroppslige implikasjoner – snarere er det kanskje tvert om. De aller fleste ga uttrykk for at de erfarte sosial aksept for å velge bort kjøtt og andre animalske produkter. Videre rapporterte de aller fleste få bekymringer og utfordringer – både med tanke på praktisk gjennomføring og helsemessige effekter. De aller

fleste rapporterte om god helse og få kroppslige utfordringer. I det hele tatt synes det som om vegetarianisme er noe som gir sosiale og helsemessige gevinster – et sunt og riktig spisemønster. Det å ikke spise kjøtt og andre animalske produkter anses også å gagne miljøet og dyra.

Litteratur

Bjørkum, Ellen, Marianne Lien & Unni Kjærnes. 1997. Kjøtt, forbrukeroppfatninger og offentlig debatt. En litteraturstudie. SIFO-rapport nr. 3-1997. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).

Bugge, Annechen & Frode Alfnes. 2018. *Kjøttfrie spiservaner – hva tenker forbrukerne?* SIFO-rapport nr. 14-2018. Oslo: Forbruksforskningsinstituttet SIFO – OsloMet – storbyuniversitetet.

Bugge, Annechen. 2019. *Fattigmenn, tilslørte bondepiker og rike riddere. Mat og spisevaner i Norge fra 1500-tallet til vår tid.* Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Bugge, Annechen & Alexander Schjøll. 2021. *Miljø- og dyrevelferdsspørsmål knyttet til forbruk av fisk og kjøtt – hva er forbrukernes betraktninger og betenkeligheter?* SIFO-rapport 6-2021. Oslo: Forbruksforskningsinstituttet SIFO – OsloMet – storbyuniversitetet.

Corrin, Tricia & Andrew Papadopulos. 2017. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite* 109 (2017) 40-47.

Gonera, Antje; Svanes, Erik; Bugge, Annechen Bahr; Hatlebakk, Malin; Prexl, Katja-Maria; Ueland, Øydis. 2021. Moving Consumers along the Innovation Adoption Curve: A New Approach to Accelerate the Shift toward a More Sustainable Diet. *Sustainability*. Vol 13. <https://hdl.handle.net/11250/2738776>

Groufh-Jacobsen, Synne, Sonja Hess, Inger Aakre, Elin Lovise Folven Gjengedal, Kristina Blandhoel Pettersen, Sigrun Henjum. Vegans and vegetarians are at risk of iodine deficiency in Norway. *Nutrients*. 2020 Nov 20;12(11):3555. doi: 10.3390/nu12113555.

Lindquist, Anna, "Beyond Hippies and Rabbit Food: The Social Effects of Vegetarianism and Veganism" (2013). *Sosiologi og antropologi avhandlinger*. 3. https://soundideas.pugetsound.edu/csoc_theses/3

Mullee, Amy et. Al. 2017. Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects. *Appetite* 114 (2017) 299-305.

Nezlek, John & C. Forestell. 2020. Vegetarianism as social identity. *Current Opinion in Food Sciences*. 2020, 33:45-51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>

Romo, Lynsey K. & E. Donovan-Kicken. 2012. "Actually, I Don't Eat Meat": A multiple-goas perspective of communication about vegetarianism. *Communication Studies*.

<http://dx.doi.org/10.1080/10510974.2011.623752>

Rosenfeld, Daniel L. & A. Janet Tomiyama. 2019. When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing it. *Appetite*. 1-43 (2019)104417.

Twine, Richard. 2017. A Practice Theory Framework for Understanding **Vegan** Transition. *Animal Studies Journal*, 6(2), **2017**, 192-224. <https://ro.uow.edu.au/asj/vol6/iss2/12>

Wicks, Deidre. 1999. Humans, food and other animals: The vegetarian option. I: Germov, J. & L. Williams. 1999. *A Sociology of Food and Nutrition. The Social Appetite*, s. 98-115.

Willetts; Anna. 1997. 'Bacon sandwiches got the better of me': meat-eating and vegetarianism in South-East London. I: Caplan, P. (eds.). *Food, Health and Identity*, s. 111-131.

Vedlegg

Invitation and S1 on same page

Velkommen til denne undersøkelsen!

Vi har tidligere spurt deg om dette temaet, hvilket er grunnen til at du er invitert.

S1. Hvilket alternativ passer deg best?

- 1 Jeg er veganer og spiser ikke kjøtt / fisk / skalldyr / meieriprodukter eller egg
- 2 Jeg er vegetarianer og spiser ikke kjøtt / fisk / skalldyr, men jeg spiser meieriprodukter og egg
- 3 Jeg er vegetarianer og spiser ikke kjøtt, men jeg spiser fisk og skalldyr
- 4 Jeg er ikke vegetarianer, men jeg prøver å spise mindre kjøtt
- 5 Jeg spiser hva jeg vil uten å tenke på om det skal være vegetar (Screen out – Ikke i målgruppen)

Quotas on S1.

Alt 1-3 – 425 int

Alt 4 – 425 int

Filter S1=1-4

1. Hvor lenge har du hatt et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt)?

- a. Under 6 måneder
- b. 6-12 måneder
- c. 1-2 år
- d. 3-4 år
- e. 5-6 år
- f. Lengre
- g. Vet ikke/husker ikke

2. Hva er årsaken til at du velger et vegetarisk spisemønster (prøver å spise mindre kjøtt)?

(Multi a-m / random a-l)

- a. Bedre for helsen
- b. Får bedre utseende (f.eks. hud, hår)
- c. Slanke meg
- d. Bra for klima/miljø
- e. Galt å drepe dyr
- f. Dyr/fisk blir behandlet dårlig i dagens matproduksjon
- g. Familien min har et vegetarisk spisemønster
- h. Vennene mine har et vegetarisk spisemønster
- i. Kjæreste, samboer, ektefelle har et vegetarisk spisemønster
- j. Finne min egen identitet, det passer min livsstil
- k. Liker ikke kjøtt, fisk, melk/meieriprodukter, egg
- l. Tåler ikke kjøtt fisk, melk/meieriprodukter, egg
- m. Annet:.....
- n. Vet ikke / Ingen spesiell grunn (singel)

2b. Bruker du klær, sko og lignende laget av f.eks. ull, dun eller skinn?

- a. Ja
- b. Nei
- c. Vet ikke

3. Hvordan vil du beskrive det å ha et vegetarisk spisemønster (prøve å spise mindre kjøtt)?

- a. Svært enkelt
- b. Enkelt
- c. Verken eller
- d. Vanskelig
- e. Svært vanskelig
- f. Vet ikke

4. Hva er det du evt synes er utfordrende? (Multi a-q / random a-p)

- a. Redd for å legge på meg
- b. Redd for å bli for tynn
- c. Redd for å få mangel på nødvendige næringsstoffer (vitaminer og mineraler)
- d. Vanskelig å takke nei til mat man blir servert (føle seg til bry, utilpass, frekk)
- e. Gjør meg litt sosialt isolert
- f. Negative kommentarer fra omgivelsene (f.eks. familie, kolleger, venner)
- g. Vanskelig å kombinere med arbeids-/studiesituasjonen min
- h. Vanskelig å kombinere med det sosiale livet mitt (aktiviteter, turer, reiser)
- i. Vanskelig å vite hva jeg bør spise (f.eks. hva er sunt, hva er et komplett måltid)
- j. De jeg bor sammen med (ektefelle, samboer, barn) spiser kjøtt
- k. Tar mye tid/planlegging
- l. Savner kjøtt og andre animalske produkter
- m. Begrenset utvalg av vegetarprodukter
- n. Begrenset meny på restauranter/kafeer

- o.** Lite smakfulle vegetarprodukter
- p.** Oppdager animalske ingredienser i matvarer jeg trodde var vegansk/vegetarisk
- q.** Annet:.....
- r.** Vet ikke / Ikke noe spesielt/ingenting (single)

5. Hvordan opplever du din egen helse?

- a.** Dårlig
- b.** Ikke helt god
- c.** Verken eller
- d.** God
- e.** Svært god
- f.** Vet ikke

6. Hvordan vil du beskrive din egen kroppsvekt?

- a.** Svært overvektig
- b.** Noe overvektig
- c.** Normalvektig
- d.** Noe undervektig
- e.** Svært undervektig
- f.** Vet ikke

7. Har du noen former for matallergier/-intoleranser?

- a.** Ja

- b. Nei
- c. Eventuelt, hvilke: _____ (open also if answer a=Ja)

8. Tenk på dine sosiale sammenkomster. Hvor enig er du i følgende beskrivelser?

Scale 1=Svært uenig 2=Litt uenig 3=Verken eller 4=Litt enig 5=Svært enig 9=Vet ikke / Ikke relevant

Random

- a. Jeg tar som oftest med egen mat når jeg er invitert bort
- b. Jeg føler press fra andre/ meg selv å spise sunt fordi jeg har et vegetarisk spisemønster
- c. Jeg føler press fra andre veganere / vegetarianere til å være en ”perfekt” / ”fullkommen” veganer / vegetarianer (å aldri gjøre unntak)
- d. Jeg unngår å møte familie / venner på restaurant / kafé fordi det er vanskelig å finne veganske/vegetariske retter
- e. Jeg har familie/venner som støtter meg og lager vegetariske retter når jeg er invitert bort.
- f. Jeg synes det er utfordrende å planlegge / lage felles måltider til meg og husstanden
- g. Jeg har mye kontakt med andre veganere / vegetarianere
- h. Jeg er aktivt involvert i veganske / vegetariske grupper eller organisasjoner (forum, Facebook-grupper)
- i. Jeg synes det er vanskelig å spise rundt andre som spiser kjøtt
- j. Jeg liker at mitt vegetariske kosthold får meg til å skille meg ut

9. I hvilke anledninger er det utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster (prøve å spise mindre kjøtt)? (Multi a-m / random a-l)

- a. Helg
- b. Ferie/reise

- c. Kafé, restaurant
- d. Høytid (jul, påske, 17. mai)
- e. Feiring/jubileum (bursdag, bryllup, konfirmasjon eller lignende)
- f. Venneselskap/-sammenkomst
- g. Familieselskap/-sammenkomst
- h. Jobbarrangement
- i. Festival/konsert
- j. Annet _____ (open)
- k. Vet ikke / Ingen spesiell anledning / Ingen utfordring (single)

10. Hvilke av følgende måltider spiser du daglig? (multi)

- a. Frokost
- b. Lunsj
- c. Middag
- d. Kveldsmat
- e. Mellommåltid

11. Hvilke av følgende har du i løpet av de siste uken benyttet deg av? (multi)

- a. Restaurant
- b. Kafe/konditori
- c. Gatekjøkken / kiosk / fast food / take-away
- d. Kantine
- e. Måltid hos venner/familie
- f. Ingen av stedene (single)

12. Hvor ofte lager du matretter fra bunnen av (f.eks. salat, suppe, gryterett, stappe, brødbakst)?

- a. Flere ganger om dagen
- b. 4-6 ganger i uken
- c. 1-3 ganger i uken
- d. Et par ganger i måneden
- e. Sjelden/aldri

13. Hvor ofte bruker du kosttilskudd?

- a. Hver dag
- b. Ofte
- c. Av og til
- d. Når jeg husker
- e. Aldri

IF 13=a-d

14. Hvilke typer kosttilskudd bruker du? (multi a-j)

- a. Multivitamin
- b. Omega-3
- c. Vitamin B12
- d. Vitamin D
- e. Jod
- f. Sink
- g. Kalsium
- h. Jern
- i. Folat
- j. Annet _____ (open)
- k. Vet ikke (single)

15. Har du i løpet av den tiden du har hatt et vegetarisk spisemønster (prøvd å spise mindre kjøtt) fått påvist noen av følgende tilstander? (multi a-k / random a-j)

- a. Lavt stoffskifte
- b. Lavt nivå av vitamin B12
- c. Lavt nivå av jern
- d. Lavt nivå av vitamin D
- e. Lavt nivå av vitamin A
- f. Lavt nivå av sink
- g. Lavt nivå av kalsium
- h. Lavt nivå av omega-3
- i. Bedre kolesterolnivå
- j. Bedre blodtrykk
- k. Annet: _____ (open)
- l. Vet ikke / husker ikke (single)
- m. Ingen av disse (single)

16. Hvor ofte spiser / drikker du følgende matvarer?

		Sjelden/ aldri	Månedlig	Ukentlig	Daglig
Scale / carousel					
Random 1-29					
1.	Kokos og produkter laget av kokos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ris og produkter laget av ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Havre og produkter laget av havre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Tofu, tempeh, seitan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.	Ku/geite/saue- melk/meieriprodukter (melk, fløte, ost, yoghurt, rømme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Melk/meierierstatningsprodukt er (f.eks. plantemelk, -fløte, - ost)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Kjøtt/kjøttprodukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Kjøtterstatningsprodukter (f.eks. vegetarbolle/-farse/- pølser/-burger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Ferdig vegetarretter (f.eks. lasagne, pai, pizza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Fine korn-/melprodukter (pasta, mais, kornblandinger, brød)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Grove korn-/melprodukter (pasta, mais, kornblandinger, brød)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Couscous, bulgur, quinoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Nøtter og frø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Linser, bønner, kikerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Grønnsaker alle typer (unntatt poteter) (f.eks. gulrot, kål, brokkoli, løk, erter, tomat, salat, agurk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Frukt og bær alle typer (f.eks. epler, pærer, banan, jordbær, druer, appelsin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17	Poteter (porsjon á 1 middels stor eller 2 små)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Egg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Fisk og sjømat (f.eks. reker, scampi, krabbe, blåskjell)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	Tang/tare/alger (f.eks. i sushi, miso-suppe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	Matoljer (f.eks olivenolje, rapsolje, solsikkeolje)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Kaker, sjokolade, is krem, smågodt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Saltet snacks (f.eks. potetchips, peanøtter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Søte drikker (som saft, brus, nektar, juice)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Smoothie				
26	Kunstig søte drikker (Cola Zero, Pepsi Max osv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Vann som drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Kaffe/te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Alkoholholdige drikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tusen takk for at du deltagt i denne undersøkelsen – setter vi stor pris på!

Forbruksforskningsinstituttet SIFO ved OsloMet – storbyuniversitetet har et spesielt ansvar for å bidra til kunnskapsgrunnet for forbrukerpolitikken i Norge og skal utvikle ny kunnskap om forbruk, forbrukerpolitikk og forbrukernes stilling og rolle i samfunnet.

SIFOs kjerneområder er:

- Bærekraftig forbruksutvikling (herunder mat)
- Klær og tekstil
- Markedsbasert velferd
- Teknologi og digitalisering