



Masteroppgave

Samfunnsernæring

Mai, 2021

Sosiale utfordringer blant vegetarianere og veganere i Norge - opplevelser og strategier

Kandidatnavn: Henriette Marie Schultz Årstad og Julia Tsuruta Pedersen
Emnekode: MAME5910

55 studiepoeng

Fakultet for helsevitenskap

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

Forord

Denne masteroppgaven er et samarbeid mellom OsloMet - Storbyuniversitetet og Forbruksforskningsinstituttet SIFO.

Vi takker SIFO og vår medveileder Annechen Bahr Bugge for nyttig og interessant informasjon om emnet, rådgivning, og inspirasjon til problemstillingen og tilhørende forskningsspørsmål. Vi takker også Norstat for et godt samarbeid under utviklingen av spørreskjemaundersøkelsen og for rekruttering av deltakere til den kvantitative delen av vår studie.

Takk til hovedveileder Marianne Morseth og vår tidligere veileder Sigrun Henjum for god oppfølging, veiledning og tålmodighet gjennom hele oppgaveprosessen. Dere har gitt oss mange gode råd som vi vil ta med oss videre. Takk til Marianne for gode innspill til oppbygning av oppgaven og for å holde oss på rett spor. Til tross for at du ble involvert i et ukjent prosjekt midt i studieåret, har du vært en stor trygghet for oss.

Vi er takknemlige for at Oslo Met organiserte et forskningsprosjekt om et tema som er viktig for oss. Mens vi ser tilbake på det siste året med arbeidet av denne masteroppgaven under en pandemi, innser vi hvor heldige vi har vært som fikk samarbeide med hverandre og ha en å lene seg på under vanskelige perioder. Dette har vært et intenst, men lærerikt år som har gitt oss en bredere forståelse om temaer som interesserer oss. Det har vært mange spennende diskusjoner underveis som har ført til gode og verdifulle løsninger, samt kunnskap som vi vil ta med videre i livet.

Oslo, mai 2021

Henriette Marie Schultz Årstad og Julia Tsuruta Pedersen

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| 1. Introduksjon..... | 1 |
| 2. Teori..... | 4 |
| 2.1 Definisjoner på vegetarisk og vegansk kosthold | 4 |
| 2.2 Fordeler ved et vegetarisk spisemønster | 4 |
| 2.3 Årsaker til å velge et vegetarisk kosthold | 6 |
| 2.4 Identitet og identitetsteorier | 6 |
| 2.4.1 Sosial identitet..... | 6 |
| 2.4.2 Den sosiale identitetsteori | 6 |
| 2.4.3 Intergrated threat theory..... | 7 |
| 2.4.4 Forbindelsen mellom mat og identitet..... | 7 |
| 2.4.5 Vegetarianisme som en sosial identitet..... | 8 |
| 2.5 Spisepraksis og kjønnsroller..... | 9 |
| 2.6 Kritikk og negative holdninger rettet mot veganere og vegetarianere..... | 9 |
| 2.7 Sosiale utfordringer knyttet til et vegetarisk kosthold..... | 10 |
| 2.8 Formål og forskningsspørsmål..... | 11 |
| 3. Metode | 12 |
| 3.1 Blandet metode | 12 |
| 3.2 Vitenskapsteoretiske ståsted | 13 |
| 3.2.1 Fenomenologi..... | 13 |
| 3.2.2 Hermeneutikk | 14 |
| 3.2.3 Vår forforståelse | 14 |
| 3.3 Kvantitativ metode | 15 |
| 3.3.1 Utarbeidelse av spørreskjema | 15 |
| 3.3.2 Pilottesting av spørreskjema..... | 15 |
| 3.3.3 Rekruttering og utvalg..... | 15 |
| 3.3.4 Dataanalyse | 16 |
| 3.4 Kvalitativ metode | 17 |
| 3.4.1 Dybdeintervju som metode..... | 17 |
| 3.4.2 Utarbeidelse av intervjuguide | 17 |
| 3.4.3 Pilotintervju..... | 18 |
| 3.4.4 Rekruttering og utvalg..... | 18 |
| 3.4.5 Gjennomføring av intervjuene..... | 19 |
| 3.4.6 Transkribering | 19 |
| 3.4.7 Analyse | 20 |
| 3.5 Reliabilitet og validitet i kvalitativ og kvantitativ forskning..... | 21 |
| 3.6 Etske hensyn..... | 22 |
| 4. Resultat..... | 24 |
| 4.1 Bakgrunns karakteristika | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 4.1.1 Beskrivelse av utvalget i kvantitativ metodedel | 24 |
| 4.1.2 Beskrivelse av deltakerne i kvalitativ metodedel | 26 |
| 4.2 Erfaringer med å ha et spisemønster som avviker fra majoritetsbefolkningen..... | 27 |
| 4.2.1 Erfaringer med å spise med andre | 27 |
| 4.2.2 Erfaringer med å spise på restaurant og kafé | 33 |
| 4.2.3 Anledninger hvor det er spesielt utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster..... | 35 |
| 4.3 Veganer/vegetarianer som identitet | 38 |
| 4.3.1 Press på å spise sunt | 38 |
| 4.3.2 Press på å være en «perfekt» og fullkommen veganer/vegetarianer | 40 |
| 4.3.3 Kjønn og motivasjon..... | 44 |
| 4.4 Erfaringer med kritikk og negative holdninger | 47 |
| 4.4.1 Ulike former for kritikk og fordommer | 47 |
| 4.4.2 Strategier for å håndtere kritikk og negative holdninger | 50 |
| 5. Diskusjon | 52 |
| 5.1 Diskusjon av metode..... | 52 |
| 5.1.1 Blandet metode | 52 |
| 5.1.2 Kvantitativ metode..... | 53 |
| 5.1.3 Kvalitativ metode | 55 |
| 5.1.4 Studiens troverdighet | 58 |
| 5.2 Resultatdiskusjon | 61 |
| 5.2.1 Erfaringer med å ha et spisemønster som avviker fra majoritetsbefolkningen..... | 61 |
| 5.2.2 Veganer/vegetarianer som identitet..... | 64 |
| 5.2.3 Kritikk og negative holdninger..... | 69 |
| 6. Konklusjon..... | 73 |
| Referanseliste | 74 |
| Vedlegg 1: Spørreskjema..... | 82 |
| Vedlegg 2: Intervjuguide | 90 |
| Vedlegg 3: Godkjennelse av Norsk senter for forskningsdata (NSD)..... | 92 |
| Vedlegg 4: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring | 95 |

Liste over tabeller

Tabell 1: Bakgrunnskarakteristikk for utvalg fra kvantitativ metode

Tabell 2: Bakgrunnskarakteristikk for utvalg fra kvalitativ metode

Tabell 3: Oversikt over sub- og hovedtemaer

Liste over figurer

Figur 1: Hvor enige deltakerne er i påstander relatert til å spise med andre

Figur 2: Anledninger hvor det er utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster

Figur 3: Følelse av press fra andre veganere/vegetarianere til å være en «perfekt»/«fullkommen» veganer/vegetarianer

Figur 4: Hvordan det er å ha et vegetarisk spisemønster, fordelt på kjønn.

Liste over vedlegg

Vedlegg 1: Spørreskjema

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 3: Godkjennelse fra Norsk senter for forskningsdata (NSD)

Vedlegg 4: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Forkortelser og begrepsavklaringer

Ipsos: Global Market Research and Public Opinion Specialist

NIBIO: Norsk Institutt for Bioøkonomi

NOAH: Norsk dyrerettighetsorganisasjon

Norstat: Europas ledende datainnsamler for markedsundersøkelser

NSD: Norsk senter for forskningsdata

Opinion: Uavhengig byrå for markedsanalyse og forbrukerinnst

SIFO: Statens institutt for forbruksforskning

SNL: Store norske leksikon

WCRF: World Cancer Research Fund

Sammendrag

Bakgrunn

Interessen for vegetarkost har økt betydelig de senere årene, parallelt med flere offentlige instanser som anbefaler å spise mer plantebasert. Samtidig er det flere trekk ved det norske samfunnet som kan gjøre det sosialt utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster. En kartlegging av vegetarianeres og veganeres erfaringer med sosiale utfordringer er nødvendig for å vurdere hvilke tiltak som kan gjøre det lettere å ha et vegetarisk kosthold.

Metode

Både kvantitativ og kvalitativ metode ble benyttet. Den kvantitative delen bestod av et digitalt spørreskjema, som ble besvart av 194 vegetarianere og veganere fra ulike deler av Norge. Den kvalitative delen bestod av dybdeintervjuer gjennom Zoom eller telefon med 18 vegetarianere og veganere, der majoriteten kom fra Oslo og Viken.

Resultat og konklusjon

De viktigste utfordringene kunne knyttes til å ha et kosthold som avviker fra majoritetsbefolkningen, vegetarianer/veganer som identitet, og kritikk og negative holdninger. Veganerne opplevde flere utfordringer enn vegetarianerne. Sosiale måltidssituasjoner som selskaper, arrangementer eller besøk på restaurant/kafé var spesielt utfordrende. Strategier for å navigere slike situasjoner inkluderte planlegging eller å tilpasse seg andre. Identiteten som vegetarianer/veganer kunne innebære et press på å spise sunt eller å være en "perfekt" vegetarianer eller veganer. Samtidig beskrev majoriteten det som enkelt å være vegetarianer/veganer, og følte sjeldent press. Spørreskjemaet viste minimale kjønnsforskjeller, men flere informanter i de kvalitative intervjuene pekte på utfordringer knyttet til en assosiasjon mellom kjøtt og maskulinitet. Deltakerne håndterte kritikk og negative holdninger ved å fremstå som rasjonelle eller unngå konfrontasjon. Typiske fordommer informantene hadde erfart var at de var dømmende, overlegne, og at deres kosthold er mangelfullt eller unaturlig.

Mer informasjon og bedre tilbud av vegetarmat kan bidra til å redusere sosiale utfordringer ved et vegetarisk spisemønster. Mer forskning er nødvendig for å vurdere hvordan det skal bli enklere å spise plantebasert.

Abstract

Background

In recent years, the general interest for vegetarianism has increased alongside an increasing number of official bodies recommending eating more plant-based. At the same time, there are several societal features in Norway that can make it socially challenging to have a vegetarian diet. A survey of vegetarian and vegans' experiences with social challenges is necessary to evaluate what measures can make it easier to have a vegetarian diet.

Method

Both quantitative and qualitative methods were used. The quantitative part consisted of an online questionnaire, answered by 194 vegans and vegetarians from different parts of Norway. The qualitative part consisted of in-depth interviews with 18 vegans/vegetarians, where the majority were from Oslo and Viken.

Result and conclusion

The results show that the biggest challenges were related to following a diet that differs from the majority, veganism and vegetarianism as an identity, and facing criticism and prejudice. Vegans experienced more challenges than vegetarians. Situations involving shared meals, like gatherings, celebrations, or eating at restaurants/cafés, were described as particularly challenging. Strategies for navigating such situations included planning ahead or adapting to others. Veganism/vegetarianism as an identity could involve feeling pressured to eat healthier or to be a “perfect” vegan/vegetarian, but the majority described being vegan/vegetarian as easy and rarely experienced pressure. The questionnaire showed minimal gender differences but several informants addressed challenges related to an association between meat and masculinity. The participants handled criticism and prejudice by appearing rational or avoiding confrontation. They experienced being stereotyped as judgemental, arrogant, and having an unnatural or nutrient deficient diet.

More information and better availability of vegetarian/vegan food can help reduce social challenges. More research is needed to evaluate what can be done to make a vegetarian diet easier to follow.

1. Introduksjon

Vegetarianisme er et kjent fenomen som fantes flere hundre år tilbake i flere sivilisasjoner, som Hellas og India, hvor matkulturen var plantebasert (Bugge & Bjørneboe, 2020; Leitzmann, 2014). I Norge ble et vegetarisk kosthold introdusert av adventistene på 1880-tallet, og er dermed ikke en ny “diett”. Veganere og vegetarianere ble likevel ansett som “alternative” i hundre år (Engeset, Torheim & Øvreby, 2019, s. 211). I det siste tiåret har mediefokuset på vegetarisk og vegansk kosthold økt betydelig, spesielt på grunn av det lave karbonavtrykket kostholdet har, som gjør det mer bærekraftig enn et kosthold som inkluderer kjøtt (Engeset et al., 2019, s. 211). I dag er det estimert at omtrent 2-4% av den norske befolkningen enten er veganere eller vegetarianere. Totalt regnes 2% som vegetarianere, og 1-2% som veganere (Hautala, 2018; Ipsos, 2019, s. 32). I 2002 antydte en SIFO-undersøkelse at omtrent 4% av nordmenn kunne regnes som vegetarianere (Berg, 2002, s. 42). Det ser dermed ikke ut som det har vært en nevneverdig økning av nordmenn som fullstendig ekskluderer kjøtt fra kostholdet sitt det siste tiåret. Av det estimerte antallet er det tydelige kjønnsforskjeller. I følge SIFO-undersøkelsen var 5% av kvinner definert som vegetarianere, mens dette kun gjaldt 2% av menn (Berg, 2002, s. 42).

Selv om det ikke har vært en betydelig økning i andel veganere og vegetarianere i Norge, har det likevel vært en klar økning i interessen for vegetarmat. Spørreundersøkelser om nordmenns holdninger til vegetarmat utført av Opinion for NOAH fra 2011 og 2017, viste at andelen nordmenn som spiser et vegetarisk hovedmåltid 1-2 ganger i uka økte fra 33 til 42%, noe som tilsvarer nesten en halv million innbyggere, under denne tidsperioden (Hautala, 2018). Dette viser også en tydelig økning i villighet blant forbrukere til å redusere sitt eget kjøttinntak. Undersøkelsen fra 2017 viste at 10% av den norske befolkningen hadde et bevisst lavere inntak av kjøtt, sammenlignet med 6% i undersøkelsen fra 2011. En landsrepresentativ undersøkelse utført av Opplysningskontoret for frukt og grønt om forbrukerinnsett knyttet til frukt og grønt, deriblant vegetarmat, viste også en økt andel personer som praktiserer en kjøttfri dag i uka, fra 21 til 40% fra 2016 til 2017 (Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2019, s. 7). Ifølge Norsk Vegetarforenings egen forskning, har også antall rene vegetariske spisesteder i Norge økt fra ett spisested i 1991 til tolv i 2011 (Norsk Vegetarforening, 2016).

Den økende interessen for vegetarisk kosthold er en positiv trend, ettersom det er en global enighet om at et mer plantebasert kosthold fremmer folkehelsen og kan forebygge livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2016; World Cancer Research Fund [WCRF], 2018; Vesanto, Winston & Susan, 2016, s. 1970; Regjeringen, 2017; Nasjonalt råd for ernæring, 2017a). I tillegg er et vegetarisk kosthold bærekraftig (Willett et al., 2019, s. 12; Vesanto et al., 2016, s. 1970; Nasjonalt råd for ernæring, 2017a). Samtidig er ikke alltid interesse for vegetarmat ensbetydende med et redusert kjøttkonsum. Over halvparten av norske menn og en tredjedel av norske kvinner har et inntak av rødt kjøtt som overskrider anbefalingene. Dessuten spiser 25 prosent av norske menn dobbelt så mye rødt kjøtt som anbefalt (Regjeringen, 2017).

Flere trekk ved norsk matproduksjon kan delvis forklare hvorfor det fremdeles er få nordmenn med et vegetarisk eller vegansk kosthold sammenlignet med andre nordeuropeiske land (Ipsos, 2019, s. 32). “Norge er et grasland, både naturmessig og landbrukspolitisk”, ifølge Håvard Steinshamn fra NIBIO (Johansen, 2018). Omtrent 90% av jordbruksarealet i Norge brukes til å dyrke dyrefor, som igjen brukes i kjøtt- og meieriproduksjon (Regjeringen, 2018). Ettersom kun drøvtyggere kan omdanne gress til protein som mennesker kan spise, påstår enkelte at storfekjøtt er en fremtidsrettet næring (Kalchenko, 2017).

Produksjon av kjøtt, melk og egg utgjør også en sterk økonomisk påvirkningskraft. Nittiseks prosent av de norske landbrukssubsidiene går til støtte av kjøtt- og meieriindustrien (Fyen, 2014). I tillegg bruker Opplysningskontoret for kjøtt og egg nesten 110 millioner kroner til sammen på reklame hvert år. Til sammenligning brukes kun 19 millioner kroner på reklame for bønner og erter (Det kongelige landbruks- og matdepartementet, 2016, s. 112). Den store støtten til produksjon og markedsføring av animalske produkter i Norge viser dermed at animalske produkter prioriteres og vegetarprodukter nedprioriteres (Regjeringen, 2018b; Fyen, 2014; Hægermark, 2018). Ifølge en rapport av Ipsos, gjennomført for Orkla i 2019 om bærekraftige matvalg, er nordmenn minst fornøyd med utvalget av veganske og vegetariske matvarer sammenlignet med andre nordiske land. I Norge var 29% enig i utsagnet “dagligvarebutikken min har et tilstrekkelig utvalg av vegansk og vegetarisk mat”, mens gjennomsnittet for de andre nordiske landene var 43% (Ipsos, 2019, s. 32).

Påvirkningskraften til kjøtt, egg, og meieriindustrien kan ha resultert i en utbredt tillit til at dyrevelferden ivaretas innen den norske matproduksjonen, og det kan dermed hende at mange

ikke anser etiske argumenter for å spise vegetarisk som valide. Ifølge Dyrevernalliansen har “norsk dyrevelferd er bedre enn andre land” blitt et vanlig utsagn (Dyrevernalliansen, 2019, s. 4). En rapport fra SIFO som undersøkte dyrevelferden i Norge i 2002, viste også at deltakerne overvurderte dyrevelferden til husdyr i Norge sammenliknet med EU. På tross av at vi har et klima der husdyrene bare kan være ute en kort periode i året, trodde 60% at norsk landbruk har bedre dyrevelferd enn landbruk i EU (Berg, 2002, s. 28-29). Dyrevelferd en av de mest utbredte årsakene til at noen velger et vegetarisk kosthold (Ruby, 2012). Hvis majoriteten i Norge spiser kjøtt og delvis begrunner dette med at norske husdyr har det bedre enn i andre land, kan det dermed hende at nordmenn som har et vegetarisk kosthold grunnet dyrevelferd opplever å ikke bli forstått og kan føle seg fremmedgjort fra majoritetsbefolkningen.

2. Teori

2.1 Definisjoner på vegetarisk og vegansk kosthold

Et vegetarisk kosthold defineres som et hovedsakelig plantebasert kosthold, med delvis eller total eksklusjon av matvarer fra animalsk opprinnelse (Bjørneboe & Svihus, 2020).

Kostholdet representerer et bredt spekter av ulike sammensetninger, hvor flere undergrupper regnes å være vegetarisk (Bugge & Bjørneboe, 2020). Et lakto-ovo-vegetarisk kosthold baseres på en planterik kost i tillegg til melk og meieriprodukter og egg. Et lakto-vegetarisk kosthold inkluderer melk og meieriprodukter, men ekskluderer egg. Et ovo-vegetarisk kosthold inkluderer derimot egg, men utelater melk og meieriprodukter. Det finnes også individer som har et hovedsakelig vegetarisk kosthold, men inkluderer fisk og sjømat. Disse kalles for pescetarianere. De som ekskluderer alle animalske matvarer og biprodukter har et vegansk kosthold (Bugge & Bjørneboe, 2020).

Selv om det finnes definisjoner på ulike vegetariske kostholdsmønstre, er det likevel forskjell på hvordan litteraturen definerer veganisme og vegetarianisme og hvordan veganere og vegetarianere definerer seg selv. I år 2000 utførte Jabs, Sobal og Devine en kvalitativ studie med syv veganere og tolv vegetarianere som bevisst ga seg selv denne merkelappen, men grensene for hva de mente var vegetarisk varierte og flere uttrykte frustrasjon over at det ikke er en klar definisjon på det generelle begrepet "vegetarianer". Noen inkluderte kun produkter av melk og egg, mens andre spiste fisk eller andre animalske produkter iblant. Flere deltakere dannet seg spesifikke regler og fulgte et vegetarisk kosthold basert på sin egen definisjon. Blant annet spiste noen vegetarianere animalske produkter utenfor deres vanlige kosthold ved spesielle sosiale situasjoner og dannet begrunnelser for egen atferd. De som hadde adoptert et vegetarisk kosthold nylig eller gjorde det av helsemessige årsaker fremfor etiske grunner modifiserte sine regler oftere for å unngå problemer ved sosiale situasjoner. Dette kan tyde på at sosiale situasjoner, samt motivasjonen for å adoptere et vegetarisk kosthold, er faktorer som kan påvirke den uklare definisjonen på hva vegetarianisme egentlig omhandler, både for altetende, og veganere og vegetarianere selv (Jabs, Sobal og Devine, 2000).

2.2 Fordeler ved et vegetarisk spisemønster

Det er bred internasjonal og nasjonal enighet om at et mer plantebasert kosthold fremmer folkehelsen og kan forebygge kroniske sykdommer. World Cancer Research Fund (WCRF) anbefaler at inntaket av rødt kjøtt holdes moderat, mens inntaket av prosessert kjøtt begrenses

så mye som mulig. Dette er basert på overbevisende evidens om at både rødt og prosessert kjøtt kan føre til kolorektal kreft. WCRF anbefaler et kosthold hovedsakelig basert på grønnsaker, frukt, belgvekster og fullkorn, da det er evidens på at et slikt kosthold reduserer risiko for noen typer kreft. I tillegg beskytter det mot vektøppgang, overvekt og fedme (WCRF, 2018; Vesanto et al., 2016, s. 1970). Verdens største forening for ernæringsfysiologer, Academy of Nutrition and Dietetics, hevder i tillegg at både vegetariske og veganske spisemønstre kan være næringsmessige adekvate og passende i alle livsfaser (Vesanto et al., 2016, s. 1970).

I de nasjonale kostrådene utgitt av Helsedirektoratet anbefales et hovedsakelig plantebasert kosthold, med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter, og fisk. I tillegg anbefales det å spise begrenset mengder med prosessert kjøtt og rødt kjøtt (Helsedirektoratet, 2016). I 2017 gav regjeringen ut Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021). Handlingsplanen er i tråd med Helsedirektoratets kostholdsråd, og har som mål å redusere inntaket av mettet fett med 12% (Regjeringen, 2017). Kjøtt, melk og meieriprodukter er de største kildene til mettet fett i det norske kostholdet (Nasjonalt råd for ernæring, 2017a). Et vegetarisk spisemønster kan dermed bidra til reduksjon av mettet fett i kosten. I handlingsplanen spesifiseres det dermed at et plantebasert kosthold med mye fisk og lite kjøtt vil bidra til å nå helsepolitiske mål (Regjeringen, 2017).

I tillegg til de dokumenterte helseeffektene, er et plantebasert kosthold også bærekraftig. I 2019 publiserte EAT-Lancet-kommisjonen en rapport som presenterte forslag til universelle mål for et sunt kosthold og bærekraftig matproduksjon på verdensbasis (Willett et al., 2019, s. 12). Rapporten understreker at en radikal forandring av verdens matsystemer er nødvendig for å nå FN's bærekraftsmål og Parisavtalen, i tillegg til å forbedre helsen til milliarder av mennesker, samt beskytte planeten. Et sunt og bærekraftig kosthold globalt innebærer et dobbelt så høyt konsum av sunne, vegetabiliske matvarer, slik som frukt, grønnsaker, nøtter og belgvekster, og over 50% reduksjon av mindre sunne matvarer som tilsatt sukker og rødt kjøtt (Willett et al., 2019, s. 12). Produksjonen av vegetabiliske matvarer krever mindre ressurser enn produksjonen av animalske matvarer, og assosieres dermed med mindre belastning på miljøet (Vesanto et al., 2016, s. 1970). Dette samsvarer med den nasjonale rapporten om bærekraftig kosthold, utgitt av Nasjonalt råd for ernæring (2017a), som sier at et bærekraftig kosthold hovedsakelig er plantebasert fordi et lavere inntak av kjøtt, fisk og melkeprodukter gir lavere klimaavtrykk.

2.3 Årsaker til å velge et vegetarisk kosthold

Hovedårsakene til at individer velger et vegetarisk kosthold er miljømessige, helsemessige og etiske grunner som dyrevelferd (Helsedirektoratet, 2020; Bugge & Bjørneboe, 2020). En oversiktsartikkel av Ruby (2012), som sammenlignet funn fra 12 ulike studier angående de viktigste årsakene til at individer velger et vegetarisk kosthold, viste at hensyn til dyrevelferd var den mest prevalente årsaken. Hensyn til dyrevelferd kunne være knyttet til behandling og slaktning av gårdsdyr. Den nest vanligste årsaken var hensyn til egen helse, mens miljøhensyn, avsky relatert til de sensoriske kvalitetene til kjøtt, og religiøse årsaker var andre prevalente motivasjonsfaktorer (Ruby, 2012). Nezelek & Forestell (2020) viste også at de fleste veganere og vegetarianere motiveres av ulike faktorer for å følge et vegetarisk kosthold. Blant annet var noen motivert av å ha en sosial identitet, og appellerte til «ideen» om å være veganer eller vegetarianer som en motivasjon til å ha et plantebasert kosthold. Dette gjenspeiler et ønske om å identifisere seg med en sosial gruppe grunnet deres positive erfaringer og fordeler for deres selvtillit (Nezelek & Forestell, 2020).

2.4 Identitet og identitetsteorier

2.4.1 Sosial identitet

Begrepet identitet betegner individers selvbilde eller selvoppfatning og kan beskrives som personlighet eller det karakteristiske ved et individ (Store Norske Leksikon [SNL], 2020; Hauge, 2007). Identitet knyttes til spesifikke aspekter ved selvdefinering og er en del av individets selvoppfatning som oppleves spesielt viktig og typisk for en selv. Sosial identitet er måten individer danner en oppfatning om seg selv gjennom de sosiale gruppene de er involvert i (Tajfel, 1978). Dette kan for eksempel være religion, nasjonalitet, kjønn, seksuell legning eller etnisitet (Leaper, 2011). Sosiale identiteter påvirkes når individer har en sterk emosjonell tilknytning til de sosiale gruppene de er med i og anser gruppen som en sentral del av deres selvkonsept. Dermed vil de også opprettholde den sosiale identiteten, spesielt fordi ens selvtillit og stolthet kan øke ved å være tilknyttet en gruppe (Tajfel, 1978; Leaper, 2011).

2.4.2 Den sosiale identitetsteori

På 70-tallet utviklet Tajfel og Turner den sosiale identitetsteori. Ifølge denne teorien kategoriserer individer seg selv i ulike sosiale grupper for å danne sin sosiale identitet (Tajfel & Turner, 1979; Hogg & Reid, 2006). Det å sette individer i ulike grupper eller kategorier etter stereotypier, en generalisert forestilling om hvordan en bestemt gruppe mennesker er

(SNL, 2019), beskriver Tajfel som en naturlig kognitiv prosess. Den sosiale identitetsteorien forklarer hvordan sosiale identiteter påvirker individenes atferd og handling i forhold til inn- og utgrupper (Tajfel & Turner, 1979). Inngruppe er en gruppe et individ har tilknytning til og definerer seg selv som medlem av. Vedkommende vil se medlemmene i inngruppen som mer lik seg selv enn de i en utgruppe, som er en gruppe individet ikke tilhører og ser på som annerledes (Tajfel & Turner, 1979; Leaper, 2011).

En viktig idé innenfor den sosiale identitetsteorien er «intergruppe-bias», at den skjeve sammenligningen mellom gruppene er koblet direkte til sosial identifisering (Tajfel & Turner, 1979). Assimilering og bias innad i en gruppe er prosesser som assosieres med sosiale identiteter. Assimilering innenfor inngruppen kan være press for å samsvare med gruppens normer, mens intergruppe-bias er den positive evalueringen individer har til deres inngruppe i forhold til utgrupper som evalueres negativt (Tajfel & Turner, 1979). At medlemmer av en inngruppe favoriserer sin gruppe og søker etter negative sider ved en utgruppe for å øke selvbilde er en sentral del av identitetsteorien. Sosial gruppering og kategorisering kan være en av forklaringene på fordommer, noe som også kan lede til etablering av inngrupper og utgrupper (Tajfel, 1978).

2.4.3 Intergrated threat theory

Stephan W. S. & Stephan C. W. (2000) utviklet en teori kalt intergrated threat teori. Denne teorien forklarer hvorfor og hvordan en inngruppe opplever å føle seg truet av utgrupper. Teorien skiller mellom ulike former for trusler. En av disse truslene kalles symbolske trusler, og beskrives som abstrakte trusler for en gruppes verdier, holdninger, overbevisninger eller moral. En slik trussel oppstår når en inngruppe opplever at en utgruppe har motstridende verdier eller holdninger, og inngruppen frykter at dette kan forandre eller undergrave deres verdier, som de anser som viktige (Stephan & Stephan, 2000, s. 25-26). I den vestlige verden regnes kjøttkonsum som moralsk akseptabelt og er en kulturell norm. Veganere og vegetarianere, med et motstridende moralsk syn, kan dermed anses som en trussel mot denne normen.

2.4.4 Forbindelsen mellom mat og identitet

Matvalg har blitt en stadig mer populær arena for å uttrykke ens identitet og verdier. Slik kan man knytte seg til andre som både deler samme matpreferanse, samt holdninger og verdier, og separere oss fra de som spiser forskjellig (Bisogni, Connors, Devine & Sobal, 2002). Dermed

kan matvalg indirekte være med på å forme ens eget verdigrunnlag og livssyn, som igjen kan påvirke viktige valg senere i livet, som utdanning og jobb (Chuck, Fernandes & Hyers, 2016). Når vi spiser, inkorporeres maten i kroppen, og blir derfor en del av oss selv. Inkorporasjon er altså et grunnlag for personlig identitet (Rozin, 1976). Det danner også grunnlaget for kollektive identiteter. Ikke bare inkorporeres maten i kroppen til den som spiser det, men det kan sies at spiseren inkorporeres i et kulinarisk system tilhørende en bestemt gruppe. Mennesker markerer sin gruppetilhørighet gjennom matens og kostholdets særegenhet, noe som på samme måte skiller dem fra andre grupper (Fischler, 1988).

De senere årene har mat blitt stadig mer industrialisert, der matvarens opphav og innhold har blitt vanskeligere å identifisere (Fischler, 1988). Ettersom mat og identitet er tett knyttet sammen, kan denne fremmedgjøringen av mat føre til et reaktivt behov blant forbrukere for å systematisere matvalg. Vegetarianisme kan tolkes som et slikt systematisert kosthold, der tilhørende regler og normer bidrar til å gjenoppbygge forbindelsen mellom mat og identitet på et individuelt og kollektivt nivå (Fischler, 1988).

2.4.5 Vegetarianisme som en sosial identitet

Å være en veganer eller vegetarianer innebærer ofte mer enn å ekskludere kjøtt fra kostholdet. De sosiale og praktiske implikasjonene ved å identifisere seg som en veganer eller vegetarianer er betydelig forskjellige fra det å spise hovedsakelig plantebasert, eller “fleksetarisk”. Dette illustreres ofte av statistikk, der gjentatte studier viser at det er flere som identifiserer seg som veganer eller vegetarianer enn det er som faktisk har et vegetarisk kosthold (Rosenfeld & Burrow, 2017).

Måltider er ofte sosiale situasjoner, der veganere og vegetarianere deler samme spisepraksis; å avstå fra kjøtt. På denne måten skiller de seg også ut fra andre. Både veganere, vegetarianere og andre grupper vil dermed ha samme forståelse av hva som definerer et vegetarisk kosthold. Dette skaper en sosial representasjon som kan påvirke hvordan en ser på seg selv (Oh, Erinosh, Dunton, Perna, & Berrigan, 2014). Slik kan et vegetarisk kosthold bidra til en forståelse av seg selv og den sosiale omverdenen. Ved å ta avstand fra den kjøttetende majoriteten, kan det å gå imot normen bli en integrert del av ens identitet. I tillegg skiller vegetarianisme seg ut fra andre matvalg ved å ofte være etisk motivert, og kan derfor tilknyttes et individs livssyn og filosofi (Lindeman & Sirelius, 2001).

2.5 Spisepraksis og kjønnsroller

Kjønn er en viktig del av menneskers identitet, og det er tydelige forskjeller på spisemønsteret til menn og kvinner, spesielt når det kommer til konsum av kjøtt. I mange år har kjøtt vært assosiert med makt, rikdom, og maskulinitet i den vestlige verden (Ruby & Heine, 2011). Mange menn mener at et måltid uten kjøtt ikke kan regnes som et ordentlig måltid (Sobal, 2006), og både menn og kvinner anser kjøtt som en maskulin matvare (Rozin, Hormes, Faith & Wansink, 2012). En grunn til denne assosiasjonen er at menn innen ulike kulturer lenge har spist mer kjøtt enn kvinner (Rosenfeld, 2020). En annen grunn er at menn anser kjøtt som sunnere enn det kvinner gjør, og antar at kjøtt gjør dem sterkere og mer mandige (Love & Sulikowski, 2018). På samme måte er fravær av kjøtt, altså vegetarianisme, forbundet med femininitet (Ruby & Heine, 2011). En årsak til disse mønstrene kan være kjønnsforskjeller i hensyn til etikk. Ifølge en studie av Rosenfeld (2020) legger kvinner mer vekt på dyrevelferd, og er mindre tilbøyelige til å anse noen former for liv som viktigere enn andre. Dette kan forklare hvorfor det betydelig flere kvinner enn menn som enten reduserer eller fullstendig ekskluderer kjøtt fra kostholdet (Ruby, 2012).

2.6 Kritikk og negative holdninger rettet mot veganere og vegetarianere

I lys av den sosiale identitetsteorien, er det vesentlige forskjeller mellom veganere og vegetarianere. Altetende, som i dette tilfellet er utgruppen, har et mer negativt syn på veganere enn vegetarianere (MacInnis & Hodson, 2017). Samtidig har veganere et mer positivt syn på sin inngruppe sammenliknet med vegetarianeres syn på sin inngruppe, og et mer positivt syn på andre veganere enn på vegetarianere og altetende (Rothgerber, 2014). I tillegg er de mer negativt innstilt til altetende enn det vegetarianere er (Rosenfeld, 2018a). Dette kan knyttes til motivasjonsfaktorene beskrevet i den sosiale identitetsteorien, der ønsket om tilhørighet i en større sosial gruppe leder til et syn på sin gruppe som forskjellig fra og bedre enn andre grupper (Tajfel & Turner, 1979).

MacInnis & Hodson (2017) utførte en studie som hadde som formål å undersøke eventuelle negative holdninger om veganere og vegetarianere blant altetende. Resultatene viste at evalueringen av veganere og vegetarianere kunne sammenliknes med evalueringen av andre minoritetsgrupper som ofte er utsatt for fordommer. I tillegg ble veganere vurdert mer negativt enn vegetarianere. Studien viste også hvilke stereotyper kjøttetere forbinder med vegetarianere og veganere. Veganere og vegetarianere ble ansett for å være kompetente, ha en høy status, mangle varme, og ha en fiendtlig innstilling (MacInnis & Hodson, 2017). En

analyse av Markowski & Roxburgh (2019) som oppsummerte resultatene fra flere fokusgrupper der veganere, vegetarianere og altetende diskuterte vanlige oppfatninger om veganere og veganisme, pekte også på ulike fordommer. Flere av ikke-veganerne uttrykte at de anså veganere som intolerante og opptatte av å “presse” deres livssyn på andre (Markowski & Roxburgh, 2019, s. 135).

2.7 Sosiale utfordringer knyttet til et vegetarisk kosthold

Selv om vegetarmat har blitt stadig mer populært i den vestlige verden de siste årene, innebærer et vegetarisk kosthold restriksjoner som majoritetsbefolkningen ikke har eller mangler forståelse for. Det kan være en kilde til en rekke sosiale utfordringer. En undersøkelse om amerikanske vegetarianeres og ikke-vegetarianeres daglige tilfredshet, fant lavere selvrappertert tilfredshet samt flere sosiale utfordringer blant vegetarianerne enn semi-vegetarianerne og ikke-vegetarianerne (Nezlek, Forestell & Newman, 2018). I en systematisk oversiktsartikkel av Nezlek & Forestell (2020) ble det oppdaget at sosiale minoriteter generelt er mindre tilfreds enn sosiale majoriteter. Artikkelen fremhever at vegetarianere opplever fremmedgjøring og sosial avvisning av den altetende majoriteten grunnet ulike verdier og misforståelser dette kan medføre (Nezlek & Forestell, 2020).

I en fenomenologisk studie av Edwards (2013), som inkluderte intervjuer fra vegetarianere om deres erfaringer med å ha et kosthold som skiller seg ut fra den ikke-vegetariske majoriteten, var ensomhet og mangel på forståelse sentrale temaer. Opplevelsen av at andre ikke kan eller ikke prøver å forstå, kan øke følelsen av ensomhet og fremmedgjøring. Disse følelsene kunne komme i ulike måltidsituasjoner med familie og venner. Deltakerne fortalte både om vissheten om at de fleste aldri ville klare å forstå de utfordringene et vegetarisk kosthold innebærer, og opplevelsen av mangel på forståelse for hvorfor de valgte et vegetarisk kosthold. Etersom kjøtt er en vanlig komponent i de fleste menneskers hverdag, kan vegetarianere føle at de må rettferdiggjøre hvorfor dette ikke er tilfellet for dem. Etersom kostholdsrestriksjonene er selvvalgte, kan omverdenen ha et inntrykk av at kostholdet er mer fleksibelt enn det faktisk er for vegetarianeren selv. Til sammenlikning kan kostholdsrestriksjoner grunnet allergi eller intoleranser være lettere å forstå, ettersom unntak kan medføre helsemessige konsekvenser (Edwards, 2013).

Til tross for at de ulike fordelene ved et vegetarisk kosthold er godt dokumentert (Helsedirektoratet, 2016; WCRF, 2018; Willett et al., 2019), og at det har vært en raskt

økende interesse for vegetarianisme de senere årene, er kunnskapen om hvordan det er å leve med et vegetarisk kosthold mangelfull (Ruby, 2012). Økningen i interessen for å spise mer vegetarisk er i tillegg betydelig høyere enn økningen av antall veganere og vegetarianere (Hautala, 2018; Berg, 2002, s. 42), noe som kan ha en sammenheng med de praktiske og sosiale utfordringene et fullstendig vegetarisk eller vegansk kosthold innebærer. Kun et begrenset antall internasjonale studier og tilsynelatende ingen norske studier har undersøkt dette problemområdet. Derfor ønsker vi å se nærmere på hvilke sosiale utfordringer vegetarianere og veganere møter, og hvordan dette håndteres.

2.8 Formål og forskningsspørsmål

Formålet med denne studien er å kartlegge hvilke sosiale utfordringer veganere og vegetarianere opplever og erfarer, og hvilke strategier som benyttes for å unngå og/eller håndtere slike utfordringer. De spesifikke forskningsspørsmålene er:

- Hvordan er det å ha et spisemønster som avviker fra majoritetsbefolkningens spisemønster?
- Hvordan uttrykkes idealer og personlig/sosial identitet gjennom valg av et vegetarisk kosthold?
- Hvilke erfaringer har veganere og vegetarianere med kritikk og negative holdninger?

I denne oppgaven vil vegetarisk spisemønster benyttes som en fellesbetegnelse på vegansk og vegetariansk kosthold. Etersom flere studier viser at veganere og vegetarianere opplever sosiale utfordringer i ulike former og grader (MacInnis & Hodson, 2017; Markowski og Roxburgh, 2019; Nezelek, Forestell & Newman, 2018; Edwards, 2013), vil vi skille mellom veganere og vegetarianere gjennom hele oppgaven.

3. Metode

I dette kapitlet beskrives de metodiske tilnæringer og strategier som er benyttet i forskningsprosjektet, og begrunnelser for studiens metodevalg. I tillegg vil vår forforståelse, reliabilitet og validitet, samt etiske aspekter bli redegjort for.

3.1 Blandet metode

Blandet metode («mixed methods») vil si at to eller flere forskningsmetoder blir brukt i én studie. Ifølge Creswell (2012, s. 535) er blandet metode en forskningsmetode, eller metodologi, hvor forskeren samler, analyserer og integrerer både kvalitative og kvantitative data for å forstå et problem. Blandet metode er den tredje metodologiske tilnærmingen innen helse og sosiologisk forskning, og ble dannet som en respons på de begrensningene kvalitativ og kvantitativ metode har alene. Flere forskere hevder at den blandede tilnærmingen nøytraliserer begrensningene kvalitativ og kvantitativ metode har og heller styrker dem, noe som kan gjøre resultatene sterkere og mer nøyaktig (Doyle, Brady & Byrne, 2009).

Ved kvantitativ metode studerer man fenomeners utbredelse og antall. I slike studier måles data med kvantitet eller frekvens (Thagaard, 2018, s. 16). Ved kvalitativ metode vil man derimot fremheve prosesser og meninger som ikke kan måles i frekvens eller kvantitet. Målet med kvalitative metoder er oppnå en forståelse av sosiale fenomener og tar utgangspunkt i studiedeltakernes perspektiv (Thagaard, 2018, s. 11). Et karaktertrekk ved kvantitativ tilnærming er å samle inn data fra et større utvalg, i forhold til kvalitativ metode hvor utvalget ofte er lite (Thagaard, 2018, s. 16). For datainnsamling kan man blant annet bruke spørreskjemaundersøkelse som metode. Ved bruk av spørreskjema vil det være en distanse mellom forsker og deltaker, da måleinstrumentet har forhåndsbestemte spørsmål og svarkategorier (Thagaard, 2018, s. 16). For å utvikle forståelsen av et sosialt fenomen og hvordan individer erfarer og tenker om en situasjon, kan man ta i bruk intervju som forskningsmetode, der forsker og deltaker kommer i nær kontakt. Målet er å gå i dybden og få innsikt i deltakernes opplevelser og synspunkter om deres livsverden gjennom ord (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 47).

Studier på avvikende og underordnede grupper er en utbredt tradisjon innenfor kvalitativ forskning. Ved bruk av kvalitative tilnæringer kan man utforske kompleksiteten i et sosialt liv, da det gir muligheten til å studere sosiale handlinger innenfor et mangfold av sosiale settinger. Spesielt studier som omhandler marginalisering har bidratt til at minoriteter har fått

en stemme (Thagaard, 2018, s. 17). Veganere og vegetarianere er grupper som avviker fra majoriteten, og kvalitative metoder er dermed egnet å bruke for å studere dette sosiale fenomenet.

Det finnes flere former for blandet metode (Creswell, 2012, s. 539). I denne masteroppgaven ble det benyttet en konvergent parallel blandet metode. Formålet med en slik tilnærming er å slå sammen funn fra både kvalitative og kvantitative data for å danne en forståelse av det fenomenet man studerer. Prosessen i en parallell blandet metodologisk tilnærming starter med innsamling av både kvalitative og kvantitative data samtidig. Deretter skal resultatene fra hver metode analyseres separat, for så å sammenligne resultatene og se om det samsvarer med hverandre (Creswell, 2012, s. 540). Vi har samlet inn data fra begge tilnærmingene samtidig ved bruk av nettbasert spørreundersøkelse og dybdeintervjuer. Intervjuene foregikk naturligvis i en lengre periode, da det tok lengre tid å gjennomføre enn spørreundersøkelsen. Kvalitativ og kvantitativ data ble prioritert likt, og de innsamlede dataene har blitt vurdert som relativt sett like nyttig informasjon for studien. I denne masteroppgaven har de kvalitative funnene gjort seg nyttig ved å utfylle de kvantitative resultatene.

3.2 Vitenskapsteoretiske ståsted

En studies vitenskapsteoretisk ståsted er avgjørende for den metodiske tilnærmingen som brukes ved datainnsamling og dataanalyse. Samtidig danner den et grunnlag for hvordan man tolker og forstår det som studeres (Thagaard, 2018, s. 33). Denne studien går i dybden i veganere og vegetarianeres livsverden og søker å forstå hvordan de opplever sosiale fenomener, ved å søke en allmenn forståelse av det som fortolkes. I dette masterprosjektet er det dermed valgt å ha en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming til datainnsamling og analyse.

3.2.1 Fenomenologi

Ettersom problemstillingen fokuserer på deltakernes erfaringer, tas en fenomenologisk tilnærming i bruk. Fenomenologi handler om å finne ut hvordan sosiale fenomener oppleves av målgruppen, og tar utgangspunkt i at virkeligheten er subjektiv og forskjellig fra person til person (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 45). Denne tilnærmingen forsøker å gå i dybden på deltakernes "livsverden", for å finne ut hva som kjennetegner en erfaring eller hendelse (Starks & Trinidad, 2007). Det overordnede målet er å samle data om enkeltfenomener for å

kunne si noe om meningen eller essensen av fenomenet av interesse. Dette kan gjøres ved å intervju mennesker som har opplevd det samme fenomenet, i dette tilfellet veganere og vegetarianere, for å samle beskrivelser om hva som kjennetegner det å oppleve sosiale utfordringer i forbindelse med sitt kosthold (Starks & Trinidad, 2007).

3.2.2 Hermeneutikk

Hermeneutikk er læren om fortolkning av tekster (Kvale & Brinkmann, 2019, s.73). Formålet med hermeneutisk fortolkning er å søke etter en gyldig forståelse av meningen i en tekst. I hermeneutikken er spørsmålene som stilles i et intervju avgjørende for gyldigheten (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 281). Denne tilnærmingen vektlegger at det ikke finnes kun én sannhet ved et fenomen, men at det kan tolkes ulikt. Prinsippet i hermeneutikken er at mening kun kan forstås i den sammenheng det fenomenet man studerer er en del av, og at man dermed forstår én del av en helhet (Thagaard, 2018, s. 37). På 70-tallet introduserte antropologen Geertz (1973) begrepet “thick descriptions”, som har fått en sentral plass i hermeneutikken. Ved bruk av hermeneutisk tilnærming skal forskeren ha som mål å presentere en «tykk» beskrivelse (Geertz, 1973; Thagaard, 2018, s. 37). En «tykk» beskrivelse er en detaljert beskrivelse som gjengir det som observeres, i tillegg til hva individer man studerer mener med sine handlinger, hvilke fortolkninger de gir og hvilke fortolkninger forskeren har. Har man kun en beskrivelse av det som observeres, er dette en «tynn» og overfladisk beskrivelse. En «tykk» beskrivelse har dermed et meningsaspekt, som viser til det underliggende mønsteret og konteksten som gir informasjonen mening (Thagaard, 2018, s. 37).

3.2.3 Vår forforståelse

Et sentralt konsept ved den hermeneutiske tilnærmingen er forforståelse, som forskere har med seg før prosjektstart (Thagaard, 2018, s. 37). Hermeneutikken fremhever at all forståelse bygger på en forforståelse - nemlig at de ideene man har til en tolkning ikke hentes ut fra funnene i seg selv, men fra en annen, tidligere litteratur eller idé (Thagaard, 2018, s. 37). Forforståelsen er en teoretisk referanseramme, bestående av faglige perspektiver, erfaringer og antagelser, som kan påvirke både datainnsamling og dataanalysen (Malterud, 2013). Den forståelsen som utvikles gjennom forskningsprosessen må dermed ses i lys av den forforståelsen som tas med i prosjektet (Thagaard, 2018, s. 37). Forforståelsen og referanserammen den inkluderer bestemmer de ulike forholdene forskere må ta hensyn til ved

utarbeidelse av data (Malterud, 2013). Det er dermed viktig at forskere erkjenner sin forforståelse før prosjektstart.

Vi, som forfatterne av denne masteroppgaven, er begge masterstudenter med ernæringsfaglig bakgrunn. En av oss har en bachelorgrad i samfunns ernæring, og den andre har en bachelorgrad i ernæring og skrev sin bacheloroppgave om plantebasert kosthold og diabetes. Under masterprosjektet var vi i avsluttende fase i masterstudiet i samfunns ernæring ved storbyuniversitetet OsloMet. I tillegg har begge egen erfaring med et vegansk og vegetarisk kosthold. Vår forforståelse om fenomenet prosjektet omhandler, kan være påvirket av vår interesse og erfaring innen forskningsfeltet gjennom utdanning og eget kosthold eller livsstil.

3.3 Kvantitativ metode

3.3.1 Utarbeidelse av spørreskjema

I den kvantitative delen av denne studien ble det utført en elektronisk spørreskjemaundersøkelse blant veganere og vegetarianere (**Vedlegg 1**). Spørreskjemaet ble utarbeidet av oss og veilederne. Det ble også gjort i samarbeid med Norstat, som hadde ansvaret for å utføre undersøkelsen. Undersøkelsen ble sendt til Norstats panel. Under utvikling ble det til slutt enighet om hva som var viktig å ta med, og hva som skulle fjernes grunnet uklare svar som kunne tilkomme.

3.3.2 Pilottesting av spørreskjema

Spørreskjemaene ble pilottestet av en veganer og fem vegetarianere, og gjennomgått av medveileders kollegaer fra SIFO. Dette ble gjort for å se om spørsmålene var klare og forståelige. Det var dermed ekstra viktig at alle spørsmålene ble grundig gjennomgått flere ganger, slik at man kunne rette opp i eventuelle skrivefeil og omformulere spørsmål og svaralternativer som ikke var tydelige nok.

3.3.3 Rekruttering og utvalg

I forkant av spørreundersøkelsen, spurte Norstat 19 000 personer i deres panel om deres spisevaner, for å finne målgruppen som skulle inkluderes i undersøkelsen. Av disse ble 1280 personer invitert til å delta, som var veganere, vegetarianere, pescetarianere, fleksitarianere og

individer som forsøkte å spise mindre kjøtt. Totalt 808 personer deltok i spørreundersøkelsen. Det var både kvinner og menn fra hele Norge, i aldersgruppen 15 til 88 år. Da dette masterprosjektet omhandler veganere og vegetarianere, ble alle deltakere med egnet kosthold og som var tilgjengelige inkludert. Utvalget i dette prosjektet består av 66 veganere og 128 vegetarianere. Alder på deltakere inkludert var 16 til 75 år. Utvalgsmetoden ble dermed et bekvemmelighetsutvalg, og er ikke tilfeldig valgt. Tabell med bakgrunnsinformasjon om deltakerne finnes i resultatkapittelet, se tabell 1.

3.3.4 Dataanalyse

Analyse og bearbeidelse av data ble utført ved bruk av IBM SPSS versjon 27. Deskriptive- og frekvensanalyser ble gjennomført for å lage bakgrunnstabell, samt bli kjent med blant annet deltakernes årsak til å velge et vegetarisk spisemønster, ulike utfordringer og spisepraksis.

Figurer ble laget i Microsoft Excel versjon 16.43.

Grunnet lite utvalg ble flere svaralternativer fra ulike spørsmål i spørreskjemaet slått sammen. I spørsmålet “hvordan lenge har du hatt et vegetarisk spisemønster?” ble svaralternativene “under 6 måneder” og “6-12 måneder” slått sammen til “under 1 år”. I spørsmålet “hva er årsaken til at du velger et vegetarisk spisemønster” ble noen av svaralternativene satt sammen til en samlet verdi. Svaralternativene “familie har et vegetarisk spisemønster”, “venner har et vegetarisk spisemønster” og “kjæreste, ektefelle, samboer har et vegetarisk spisemønster” ble satt sammen til “omgangskrets har et vegetarisk spisemønster”, og “liker ikke kjøtt, fisk, melk/meieri, egg” og “tåler ikke kjøtt, fisk, melk/meieri, egg” ble endret til “liker/tåler ikke kjøtt, fisk, melk/meieri, egg”. Dette ble gjort etter enighet om at svaralternativene hadde samme tema. Under spørsmålene hvor verdiene var en likertskala, ble svaralternativene “svært uenig” og “litt uenig” slått sammen til “uenig” og “litt enig” og “svært enig” ble slått sammen til “enig”. Svaralternativet “vet ikke/husker ikke” eller lignende ble tatt ut av tabeller og figurer dersom det ble benyttet av få eller ingen respondenter. Figurer og tabeller presenteres sammen med hvert sub-tema i resultatdelen, med unntak av det siste sub-temaet hvor kun kvalitative data var relevante.

3.4 Kvalitativ metode

3.4.1 Dybdeintervju som metode

Grunnet studiens vitenskapsteoretiske ståsted ble det benyttet kvalitative dybdeintervju som metode. Kvalitative intervjuer er egnet for å få kjennskap til hvordan individer opplever og forstår seg selv og sine omgivelser (Thagaard, 2018, s.53). Dybdeintervjuer kjennetegnes av at intervjueren stiller generelle spørsmål for å legge til rette for ubegrensede tanker og refleksjoner rundt et tema. Oppfølgingsspørsmålene er spontane og tilpasses intervjupersonens svar på de mer overordnede, generelle spørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 170-171).

3.4.2 Utarbeidelse av intervjuguide

Intervjuguiden ble utarbeidet sammen med veilederne (**Vedlegg 2**). Et semi-strukturert intervju ble valgt for å få en bedre flyt på samtalen og gjøre det mer behagelig og naturlig for informanten. Et semi-strukturert intervju brukes når «temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver» (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 46). Ved bruk av denne tilnærmingen ble hovedspørsmål med planlagte temaer dekket i intervjuguiden med forslag til tilleggsspørsmål som kunne brukes om det var nødvendig å innhente mer informasjon fra informanten. I tillegg kunne man endre på rekkefølgen og formuleringen av spørsmål for å følge informantenes fortellinger (Kvale & Brinkmann, 2019, s.156). Spørsmålene i intervjuguiden ble formulert slik at de skulle være enkle å forstå for informantene og var åpne for at informantene skulle kunne utdype svarene sine.

Intervjuguiden startet med noen åpningsspørsmål om deltakeren var veganer eller vegetarianer og hva deres motivasjon var for å ha en slik livsstil. Deretter ble intervjuguiden delt inn i to kategorier; sosiale aspekter og kosthold. Kategorien for sosiale aspekter bestod av temaer som; hvordan det oppleves å være veganer/vegetarianer i sosiale settinger, hvordan de håndterer måltidssituasjoner med altetende, om de har blitt kritisert for sine kostholdsvaner og om de føler press i forhold til sin identitet som veganer/vegetarianer. Intervjuguiden inneholdt flere spørsmål om kosthold. Etersom oppgavens problemstilling ble endret etter intervjuene, ble ikke alle funnene inkludert i studien. Et av spørsmålene som ble benyttet var om deltakerne følte press på å spise sunt grunnet deres vegetariske kosthold.

3.4.3 Pilotintervju

Det ble gjennomført ett pilotintervju med en veganer for utprøving av intervjuguiden, i samarbeid med veileder. Pilotintervjuet ble brukt som en læringsprosess for å se om spørsmålene ble forstått, og om noe måtte forbedres eller endres, men ble også inkludert i utvalget. I tillegg fikk vi oppleve hvordan det var å gjennomføre et intervju slik at vi var forberedt til intervjuene for videre innsamling av data til forskningsprosjektet.

Masterstudentene studerte også ulike intervjuteknikker, for å lære om hvordan man holder fokus på informanten, deres fortellinger og intervjuguiden samtidig (Kvale & Brinkmann, 2019). Under pilotintervjuet innså vi at intervjuguiden var noe kort. Det ble dermed stilt spontane spørsmål under intervjuet, som i etterkant ble lagt til i intervjuguiden, blant annet om kjønn og motivasjon.

3.4.4 Rekruttering og utvalg

Utvalget i den kvalitative delen av studien ble rekruttert ved en kombinasjon av strategisk utvalg og tilgjengelighetsutvalg. Kvalitative studier omhandler ofte fenomener som er personlige, noe som kan gjøre det utfordrende å få nok frivillige deltakere (Thagaard, 2018, s. 56). Da dette masterprosjektet omhandler nettopp et fenomen som er personlig for veganere og vegetarianere, ble det benyttet en seleksjonsmetode som sikret studien nok deltakere. Betegnelsen tilgjengelighetsutvalg brukes når rekruttering baseres på selvseleksjon og at de er tilgjengelige for forskeren. Utvalget ble likevel også strategisk valgt, da deltakerne hadde de kvalifikasjonene som var relevante for problemstillingen (Thagaard, 2018, s. 56). Strategisk utvalg går ut på å velge deltakere med egenskaper eller kvalifikasjoner som er relevante og interessante i forhold til fenomenet som undersøkes (Thagaard, 2013, s. 60). For å kunne svare på vår problemstilling, ønsket vi å inkludere et bredt spekter av erfaringer fra både veganer og vegetarianere. Det ble dermed inkludert en heterogen gruppe, med både kvinner og menn i alle aldersgrupper (18-75 år). Vi valgte relativt få inklusjonskriterier for å lettere kunne rekruttere nok deltakere for å nå et metningspunkt, som vil si at man har samlet inn nok data til at man ikke lenger får ny informasjon (Thagaard, 2018, s. 59).

Rekruttering av deltakere til individuelt intervju ble gjort på flere måter. Det ble først lagt ut et rekrutteringsbrev med informasjon om studien og påmelding for deltakere på OsloMet sin

hjemmeside. For å spre informasjonen til flere ble denne nettsiden videre lagt ut i to nettgrupper på Facebook om veganisme og vegetarianisme kalt «Veganpreik» og «Veggispreik - Opplysningskontoret for MatGlede (OMG!)». Våre e-postadresser og mobilnummer ble lagt til i rekrutteringsbrevet, for at deltakerne kunne ta kontakt og vise interesse.

I tillegg til rekruttering over internett, ble én deltaker rekruttert gjennom snøballmetoden. Snøballmetoden innebærer at man først kontakter noen få personer som kan rekrutteres til prosjektet, og videre ber disse personene om navn på andre bekjente som har de samme kvalifikasjonene (Thagaard, 2018, s. 56). Denne metoden ble benyttet da det var betydelig flere veganere enn vegetarianere som meldte seg og vi ønsket derfor å rekruttere flere vegetarianere for å få et mer heterogent utvalg. Før intervjuprosessen antok vi at vi trengte omtrent 20 deltakere. Masterprosjektet endte til slutt opp med 18 intervjuer, hvorav tolv var med veganere og seks med vegetarianere, etter å ha nådd et metningspunkt der vi opplevde å ikke lenger få ny og relevant informasjon. Tabell med bakgrunnsinformasjon om informantene finnes i resultatkapittelet, se tabell 2.

3.4.5 Gjennomføring av intervjuene

Grunnet restriksjoner på grunn av Covid-19, ble intervjuene gjennomført over telefon eller videosamtale på Zoom. Informantene kunne selv velge om de ville være synlige på kamera, og det ble ikke tatt videoopptak. To intervjuer ble utført over telefon, og 16 på Zoom. Intervjuene varte rundt 60 minutter, og alle intervjuene ble tatt opp på en diktafon.

3.4.6 Transkribering

Etter gjennomføring av intervjuene, ble lydopptakene overført fra diktafonen til en kryptert minnepinne. Lydfilene ble så åpnet gjennom minnepinnen, uten tilkobling til internett. Intervjuene ble transkribert ordrett for å bevare mest mulig av informasjonen og det opprinnelige budskapet, ettersom det er uunngåelig at noe informasjon mistes i transformasjonen av muntlig til skriftlig språk (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 205). Av samme grunn forsøkte vi å inkludere mesteparten av den ordløse, muntlige kommunikasjonen, i form av latter og lange pauser. Samtidig ble det lagt mer vekt på en nøyaktig og ordrett transkripsjon av svarene til informanten enn av spørsmålene våre. Kommentarer og uformell

prating utenom den vanlige spørsmål-svar-formen som ikke ville tilføre mer relevant informasjon, ble ekskludert.

3.4.7 Analyse

Intervjuene ble analysert ved hjelp av Nvivo 12, et analyseprogram for kvalitativ data som sorterer den store mengden data som produseres. I denne oppgaven ble tematisk analyse benyttet. Ifølge Braun og Clarke (2006) er tematisk analyse fleksibel, da man vil gå gjennom fasene flere ganger og gjerne om hverandre. Tematisk analyse består av seks faser. Den første fasen i tematisk analyse er å bli kjent med den innsamlede dataene (Braun & Clarke, 2006). Under denne fasen gikk vi gjennom transkripsjonene gjentatte ganger for å bli godt kjent med tekstene, og søke etter et mønster og mening i dem. Etersom vi har transkribert alle intervjuene selv, ble vi også kjent med dataene under transkriberingen.

Deretter ble det dannet idéer for koding og mulige temaer, som er startfasen på det andre steget i analysen (Braun & Clarke, 2006). Koding er den mest utbredte formen for dataanalyse, og har som hensikt å gi en oversikt over tekstmaterialet. Koding innebærer at teksten blir segmentert, der hvert segment knyttes til ett eller flere nøkkelord som identifiserer interessante og relevante data (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 226). Før vi startet med kodingen, tok vi stilling til om kodene skulle være begrepsstyrt eller datastyrt. Begrepsstyrt koding innebærer bruk av forhåndsbestemte koder, mens datastyrt koding innebærer at kodene lages underveis når teksten tolkes (Braun & Clarke, 2006; Kvale & Brinkmann, 2019, s. 227). Vi endte med en kombinasjon, der vi startet med å lage begrepsstyrte koder tett knyttet opp til de ulike temaene fra intervjuguiden. Disse kodene ble utviklet for å starte med en oversikt over hvilke temaer vi ønsket å undersøke. Dette ble også gjort da temaene fra intervjuguiden til en viss grad samsvarte med temaene i spørreskjemaundersøkelsen i den kvantitative delen av oppgaven. Under den andre fasen ble også de første datastyrte kodene dannet i analyseprogrammet NVivo 12.

I den tredje fasen i analysen, søkte vi etter potensielle sub-temaer (Braun & Clarke, 2006). De datastyrte kodene ble stadig rangert i forhold til hverandre i større og mindre hierarkier av undertemaer. Koder som lignet hverandre eller hadde samme betydning ble slått sammen under samme kode. Videre ble koder som overlappet hverandre, kombinert til ett tema. Den fjerde og femte fasen var gjennomgang av temaer og å navngi disse (Braun & Clarke, 2006). Som et resultat av rangeringen av kodene i hierarkier, ble flere sub-temaer utviklet. For å sikre

at temaene samsvarte med deltakernes utsagn, ble disse sammenlignet med hverandre. Noen av temaene ble videre delt eller satt sammen til nye sub-temaer dersom det kunne tenkes å være aktuelt for problemstillingen. Sub-temaene ble dermed navngitt for å identifisere meningen med innholdet som temaet fanger. Som anbefalt av Braun og Clark (2006), definerte vi sub-temaene tydelig slik at leseren kunne få et inntrykk av hva temaet omhandlet. Forfatterne mener i tillegg av man bør kunne beskrive innholdet i hvert tema med et par setninger (Braun & Clark, 2006). Blant annet har vi definert et sub-tema som “erfaringer ved å spise på restaurant/kafé”, som kan anses som selvforklarende. I den sjette fasen ble resultatene produsert (Braun & Clarke, 2006). Resultatene viser tydelige temaer med fortellinger og sitater fra informantene selv.

3.5 Reliabilitet og validitet i kvalitativ og kvantitativ forskning

Reliabilitet og validitet er sentrale begreper innen forskning, da fenomener som studeres preges av forskningsprosessen og relasjonen mellom forsker og deltaker. Redegjørelse for studiens metodevalg og tilnærminger er et viktig grunnlag for reliabilitet, mens begrunnelser for tolkningene man utvikler om et fenomen er et viktig grunnlag for validitet (Thagaard, 2018, s. 19).

Reliabilitet omhandler forskningens pålitelighet (Thagaard, 2018, s. 19), samt resultatenes troverdighet og konsistens, og setter spørsmål rundt hvorvidt resultatene kan reproduseres i andre studier av andre forskere (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 276). Reliabilitet i kvantitativ forskning omhandler kvaliteten og påliteligheten av data og hvor grundig den har blitt innsamlet (Grønmo, 2020). Ved høy reliabilitet, skal en studies resultater kunne overføres i en annen studie som benytter de samme metodiske tilnærmingene. Begrepet knyttes til redegjøring av hvordan data utvikles. Her beskrives blant annet kontakten mellom forsker og deltaker, og de inntrykkene forskeren har etter innsamling av data. Reliabilitet handler om hvilken betydning forskerens erfaringer har for utvikling av data (Thagaard, 2018, s. 188).

Validitet knyttes til gyldigheten av resultatene i en studie, og hvordan de tolkes (Thagaard, 2018, s. 189). Det handler om hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke og stiller spørsmål om hvilken grad de funnene som er gjort reflekterer variabler eller fenomener man ønsker å forstå. Validitet omhandler ikke kun metoden som brukes i forskningen. I kvantitativ forskning omhandler validitet hvor gyldig eller relevant innsamlede data er for å belyse problemstillingen. Forskere, deres moralske integritet og klokskap er også

avgjørende for å evaluere validiteten av forskningen. Begrepet benyttes dermed gjennom hele forskningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 277).

3.6 Etiske hensyn

Studien er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD) (referansenummer 708529) (**Vedlegg 3**). Bakgrunnsvariabler som kjønn, alder, bosted, og yrkessituasjon var inkludert, og medfører en viss fare for at deltakerens identitet avdekkes. Det var derfor nødvendig å søke godkjenning fra en ekstern instans (OsloMet, 2016). I tillegg ble en risiko- og verdivurdering foretatt sammen med hovedveileder før gjennomføring av dybdeintervjuene.

Prinsipper for informert samtykke, konfidensialitet og informasjon om konsekvenser ved å delta i et forskningsprosjekt ble ivaretatt gjennom hele forskningsprosessen. Et informasjon- og samtykkeskjema tilpasset dybdeintervju gjennom Zoom versjon 5.3.1 ble sendt til deltakerne på e-post (**Vedlegg 4**). Skjemaet inneholdt tilstrekkelig informasjon om forskningsfeltet og prosjektets formål, hvilke temaer som kunne bli tatt opp og deres rettigheter som deltaker, og sikret at deltakerne foretok et informert samtykke. Etter at hver deltaker signerte skrevet, ble det sendt tilbake til oss. Deltakerne fikk også vite at det var frivillig og at samtykket kunne trekkes tilbake når som helst uten negative konsekvenser for vedkommende.

Informasjonsskrivet inkluderte et eget avsnitt om personopplysninger. Etersom intervjuguiden inneholder et spørsmål om hvordan deltakeren vurderer egen helse, var det viktig å understreke at vi kun ønsket en subjektiv og overordnet vurdering, og ikke informasjon om spesifikke helseopplysninger. Dette er fordi helseopplysninger blir betegnet som sensitive personopplysninger, eller særlige personopplysninger i loven. Behandling av sensitive personopplysninger er forbudt, med unntak av enkelte vilkår (Personopplysningsloven, 2018, artikkel 9). For å sikre at ingen av deltakerne delte helseopplysninger under intervjuet, minnet vi dem på dette avsnittet av informasjonsskrivet før spørsmålet om helse. Om en av deltakerne likevel delte informasjon som kunne regnes som sensitiv, unnlot vi å inkludere dette i kodingen og den videre analysen av intervjuene.

Denne studien inneholder aidentifiserte data, som er kjennetegnet ved at navn, fødselsnummer, eller andre entydige personopplysninger fjernes og erstattes av en koblingsnøkkel eller lister med koder. For å unngå at koblingsnøkklene og kodene skulle havne

på avveie, ble alle lydfilene lagret på en minnepinne. Minnepinnen ble kun oppbevart i masterstudentenes hjem, avhengig av hvem sin tur det var til å bruke minnepinnen for å transkribere intervjuene. Lydfilene ble umiddelbart slettet etter at intervjuene var ferdig transkribert. For å aidentifisere identiteten til hver deltaker, ble hvert intervju kun navngitt med deltakernummer, i stedet for navn eller fødselsnummer.

4. Resultat

I dette kapitlet presenteres resultatene fra både spørreskjemaundersøkelsen og de kvalitative dybdeintervjuene. Det består av hovedtemaer og sub-temaer som belyses ved hjelp av både kvantitative og kvalitative data. En oversikt over sub- og hovedtemaer presenteres i tabell 3.

4.1 Bakgrunnskarakteristika

4.1.1 Beskrivelse av utvalget i kvantitativ metodedel

I tabell 1 presenteres bakgrunnsdata for deltakerne i den kvantitative delen av studien. Utvalget besto av 194 deltakere, hvor 66 (34%) var veganere og 128 (66%) var vegetarianere. Det var en sterkere representasjon av kvinner (79%) enn menn (21%). Medianalderen i utvalget var 32 år. Ca.1/3 av veganerne og 40% av vegetarianerne var under 30 år.

På spørsmål om hvor lenge deltakerne har hatt et vegetarisk spisemønster svarte nesten halvparten «lengre» (dvs. mer enn 6 år). På spørsmål om landsdeler var det flest deltakere fra Østlandet, som utgjorde ¼ av utvalget. Det var også flest vegetarianere fra Østlandet, ca 30%. Blant veganere var flest fra Midt-Norge, med 27%. På spørsmål om hva som var årsaken til å velge et vegetarisk spisemønster var de største begrunnelsene «dyr/fisk blir behandlet dårlig i dagens matproduksjon» (73%) og «bra for klima/miljø» (72%), etterfulgt av «galt å drepe dyr» (63%) og «bedre for helsen» (62%). Årsakene så også ut til å være like for veganere og vegetarianere, der etiske årsaker var de mest utbredte. Blant veganerne var «bra for klima/miljø» (ca 80%) den vanligste årsaken, mens «dyr/fisk blir behandlet dårlig i dagens matproduksjon» var det vanligste blant vegetarianerne. Til sammen opplyste 9% av deltakere også andre årsaker, blant annet «religiøse årsaker», «punk rocker», «aldri spist noe annet» og «økt matglede/-lyst».

Tabell 1. Bakgrunnskarakteristikk for utvalget presentert i antall (n) og prosent (%).

| Bakgrunnskarakteristika | Total n=194 | Veganer n=66 | Vegetarianer n=128 |
|--|------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Utvalg n(%) | | | |
| Kvinner | 154 (79.4) | 48 (72.7) | 106 (82.8) |
| Menn | 40 (20.6) | 18 (27.3) | 22 (17.2) |
| Alder Median (min, max) | | | |
| | 32 (16, 75) | 33 (16, 70) | 31 (18, 75) |
| Aldersgrupper n(%) | | | |
| < 30 år | 76 (39.2) | 24 (36.4) | 52 (40.6) |
| ≥ 30 og < 39 år | 52 (26.8) | 21 (31.8) | 31 (24.2) |
| ≥ 40 og < 49 år | 32 (16.5) | 9 (13.6) | 23 (18.0) |
| ≥ 50 år | 34 (17.5) | 12 (18.2) | 22 (17.2) |
| Lengde med vegetarisk kosthold n(%)^a | | | |
| < 1 år | 14 (7.2) | 8 (12.1) | 6 (4.7) |
| 1-2 år | 20 (10.3) | 8 (12.1) | 12 (9.4) |
| 3-4 år | 38 (19.6) | 10 (15.2) | 28 (21.9) |
| 5-6 år | 27 (13.9) | 10 (15.2) | 17 (13.3) |
| Lengre | 92 (47.4) | 28 (42.4) | 64 (50.0) |
| Landsdeler og Oslo n(%) | | | |
| Nord-Norge | 14 (7.2) | 4 (6.1) | 10 (7.8) |
| Midt-Norge | 34 (17.5) | 18 (27.3) | 16 (12.5) |
| Vestlandet | 41 (21.1) | 17 (25.8) | 24 (18.8) |
| Østlandet | 47 (24.2) | 10 (15.2) | 37 (28.9) |
| Sørlandet (inkludert TeVe^b) | 21 (10.8) | 8 (12.1) | 13 (10.2) |
| Oslo | 37 (19.1) | 9 (13.6) | 28 (21.9) |
| Årsaker til å velge et vegetarisk spisemønster n(%)^c | | | |
| Bedre for helsen | 120 (61.9) | 44 (66.7) | 76 (59.4) |
| Bra for klima/miljø | 140 (72.2) | 54 (81.8) | 86 (67.2) |
| Galt å drepe dyr | 123 (63.4) | 48 (72.7) | 75 (58.6) |
| Dyr/fisk blir behandlet dårlig i dagens matproduksjon | 142 (73.2) | 46 (69.7) | 96 (75.0) |
| Omgangskrets har et vegetarisk spisemønster | 43 (22.2) | 15 (22.7) | 28 (21.9) |
| Finne min egen identitet/det passer min livsstil | 36 (18.6) | 11 (16.7) | 25 (19.5) |
| Liker/tåler ikke kjøtt, fisk, melk/meieriprodukter, egg | 44 (22.6) | 16 (24.3) | 28 (21.9) |

^a2 veganere og 1 vegetarianer valgte svaralternativet “vet ikke/husker ikke”.

^bTeVe = Telemark og Vestfold

^cFlere svaralternativer mulig. Syv veganere og ti vegetarianere svarte “annet”, og én vegetarianer “vet ikke”.

4.1.2 Beskrivelse av deltakerne i kvalitativ metodedel

I tabell 2 presenteres bakgrunns karakteristikk for deltakerne i den kvalitative delen av studien. Deltakerne i dybdeintervjuene besto av en overvekt veganere (12) i forhold til vegetarianere (6). Det var også flere kvinner (11) enn menn (7) blant informantene. I tillegg var majoriteten fra Oslo (72%), og kun 5 vegetarianere bodde utenfor storbyen. Gjennomsnittsalderen i utvalget var 34,5 år, hvor den yngste var 22 og den eldste 54 år. Åtte veganere nevnte at de tidligere var vegetarianere før de endret til vegansk kost. Gjennomsnittslengden som vegetarianer blant de åtte var 7,8 år. De typiske årsakene til at deltakerne hadde et vegetarisk spisemønster var etikk, som dyrevern og -rettigheter, klima og miljø, og helse.

Tabell 2. Bakgrunns karakteristikk for deltakerne i kvalitativ del av studien.

| <i>Informanter</i> | | <i>Veganer</i> | <i>Vegetarianer</i> |
|--|---------------------|----------------|---------------------|
| <i>Kjønn</i> | <i>Kvinner</i> | 8 | 3 |
| | <i>Menn</i> | 5 | 2 |
| <i>Aldersgrupper</i> | <i>20-29</i> | 2 | 3 |
| | <i>30-39</i> | 6 | 2 |
| | <i>>40</i> | 5 | 0 |
| <i>Bosted</i> | <i>Oslo</i> | 12 | 1 |
| | <i>Utenfor Oslo</i> | 1 | 4 |
| <i>Antall år med vegetarisk kosthold</i> | <i>6 mnd-5</i> | 8 | 3 |
| | <i>6-10</i> | 4 | 2 |
| | <i>> 10</i> | 1 | 0 |

Tabell 3. Oversikt over hoved- og sub-temaer.

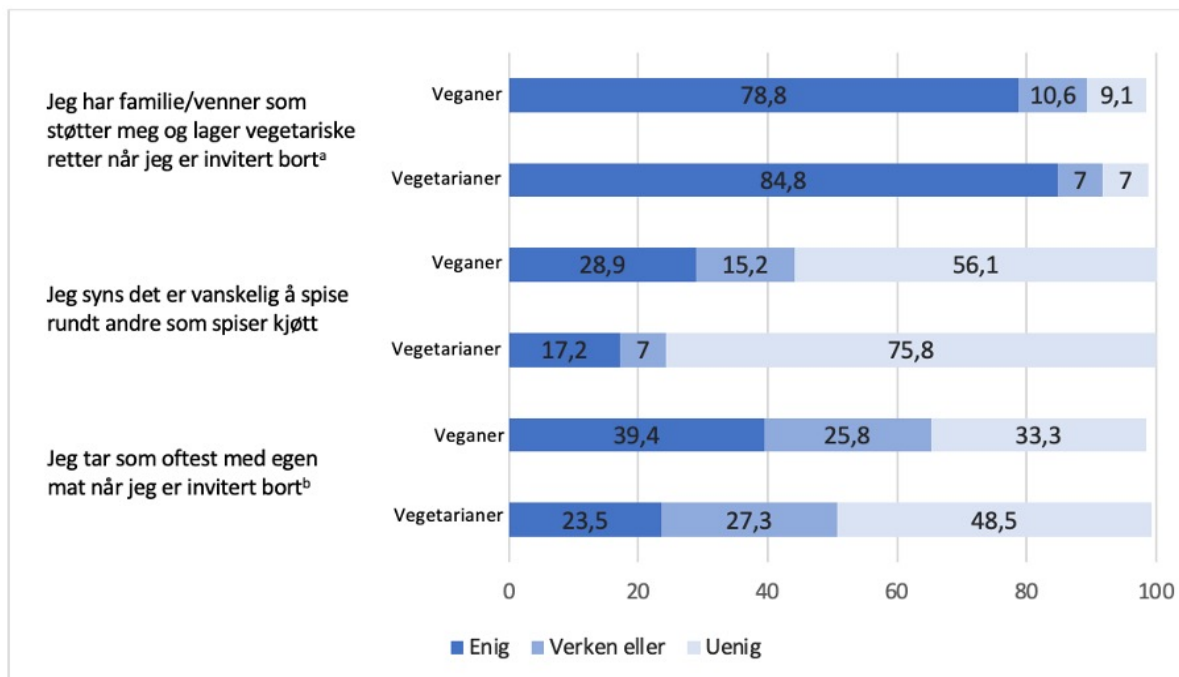
| <i>Hovedtema</i> | <i>Sub-tema</i> | | |
|---|---------------------------------------|---|--|
| Erfaringer med å ha et spisemønster som avviker fra majoritetsbefolkningen | Erfaringer med å spise med andre | Erfaringer med å spise på restaurant og kafé | Anledninger hvor det er spesielt utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster |
| Veganer/vegetarianer som identitet | Press på å spise sunt | Press på å være en «perfekt» og fullkommen veganer/vegetarianer | Kjønn og motivasjon |
| Erfaringer med kritikk og negative holdninger | Ulike former for kritikk og fordommer | Strategier for å håndtere kritikk og negative holdninger | |

4.2 Erfaringer med å ha et spisemønster som avviker fra majoritetsbefolkningen

4.2.1 Erfaringer med å spise med andre

Deltakerne i studien hadde ulike erfaringer med å spise med andre som ikke hadde et vegetarisk spisemønster. Typisk viste det seg at deltakerne hadde familiemedlemmer og venner som støttet deres valg i å ekskludere kjøtt og andre animalske produkter i kostholdet sitt. Det kunne likevel oppstå visse utfordringer under sosiale matsituasjoner.

Figur 1 viser at over 80% av deltakerne fra spørreskjemaundersøkelsen var enige i at familien og venner støttet dem og lagde vegetariske retter når de ble invitert hjem til dem. Det så ikke ut til å være store forskjeller mellom gruppene. Over 20% var enige i at de syntes det var vanskelig å spise rundt andre som spiser kjøtt. Flere veganere (ca 1/3) var enige i dette i forhold til vegetarianerne (17%). I tillegg var det flere veganere enn vegetarianere som svarte “verken eller”. Totalt var ca 1/3 av utvalget enige i at de som oftest tok med egen mat når de ble invitert bort, ca 40% svarte uenig og ca 1/4 svarte “verken eller”. Det var likevel visse forskjeller mellom gruppene. Blant veganere var hele 40% enige i utsagnet, i motsetning til vegetarianere der kun ca 1/4 svarte enig.



Figur 1: Hvor enige deltakerne var i påstander relatert til å spise med andre

^a En veganer og to vegetarianere svarte “vet ikke”.

^b En veganer og en vegetarianer svarte “vet ikke”.

I spørreskjemaundersøkelsen var et av spørsmålene hva deltakerne syntes var utfordrende ved å ha et vegetarisk spisemønster. Et av alternativene var “vanskelig å takke nei til mat man blir servert (føle seg til bry, utilpass, frekk)”, noe 32% av utvalget følte. Flere veganere (ca 40%) enn vegetarianere (ca 30%) syntes at dette er en utfordring ved å ha et vegetarisk spisemønster.

Mange av deltakerne fra de kvalitative intervjuene hadde gode opplevelser med å bli invitert bort av altetende familiemedlemmer og venner. De hadde inntrykket av at verten(e) ofte tok hensyn til dem og var opptatt av å legge til rette for dem. For eksempel kunne verten lage én vegetarisk rett til alle gjestene eller separere en rett og lage en vegetarisk og en med kjøtt. Det var tydelig at disse deltakerne satt pris på å bli tatt hensyn til i slike sammenhenger.

“..jeg har jo blitt invitert mange ganger jeg, og da har det vært sånn at de som invitert meg har sagt sånn «sykt bra mulighet, for da kan vi øve oss og prøve å lage noe vegansk vi også». (..) Så jeg har spist mye rart. Det er jo ikke alle som er så flinke når de ikke er vant til å lage det. Men jeg synes det bare er sykt hyggelig at folk gidder å gjøre en innsats og prøve det.” - Veganer, mann

Det var typisk at deltakerne syntes det var enklere å bli invitert av nære venner eller familie, enn bekjente, da de gjerne allerede visste at deltakeren var veganer eller vegetarianer, og dermed var mer komfortable med spørre om verten kunne lage noe vegetarisk. De fleste deltakerne følte at den nærmeste familien hadde begynt å respektere kostholdet deres mer gjennom årene. Dette kunne være fordi de hadde begynt å venne seg til det, eller at de ble påvirket, inspirert eller mer informert om vegetarianisme. En informant tenkte at den økende forståelsen fra foreldrene hans gjennom årene delvis kunne være et resultat av de ulike kildene om veganisme han har delt på sosiale medier.

“Ja, fordi de visste jo ikke så mye om det. Og jeg tror det har hjulpet at de har lest seg litt opp på det jeg har delt opp gjennom årene.” - Veganer, mann

Mange av deltakerne hadde også familiemedlemmer som aktivt viste støtte, enten ved å lage vegetarisk mat når de var besøk, selv spise mer vegetarisk, eller snakke om vegetarianisme på en positiv måte. Ikke alle deltakerne ble møtt med støtte i starten, men etter en stund opplevde flere at de nærmeste i familien var mer villige til å legge til rette for dem. Noen familiemedlemmer overrasket også med nysgjerrighet og kreativitet, som å teste ut nye vegetariske oppskrifter ved besøk og tipse om vegetarprodukter de hadde hørt om.

“På søndag så var jeg i bursdag hos faren min, og han lagde aldri mat, omtrent, men da hadde han laget mat, og da lagde han også en sånn kjempegod gryte til meg som han.. hadde funnet oppskrift i en bok da. –som er helt fantastisk, liksom, så det er ikke noe problem i det hele tatt. Men jeg har vært det så lenge, ikke sant, så i starten så var det jo verre.” - Veganer, kvinne

En veganer fortalte at flere i familien hadde begynt å stille nysgjerrige spørsmål etter at de selv hadde blitt inspirerte. Dette var en tydelig kontrast til de kritiske spørsmålene hun ellers ofte hadde opplevd.

“... men jeg vil jo tro at, altså de nærmeste, de er jo sånn... det er ikke en snakkis, en gang. Og de er jo de som spør fordi de er nysgjerrige og har lyst til å få råd, og hvordan de kan gjøre det, og det er jo noe helt annet når du kommer med den tilnærmingen. Da kan man godt ta en god diskusjon.” - Veganer, kvinne

Det var imidlertid også noen negative opplevelser som ble adressert gjentatte ganger. En av disse var at informanten enten hadde glemt å si ifra på forhånd at han eller hun var vegetarianer, eller at verten visste om kostholdet, men hadde glemt det før selskapet. Informanten måtte dermed enten velge å ikke spise, eller å spise tilbehør eller et dårlig alternativ. Dette kunne ende med en følelse av forlegenhet eller å være ekskludert.

“De fleste av venner og familie vet om det. Men jeg føler at jeg ofte må opplyse hvis det er i jobbsammenheng eller med bekjente, da. Så må jeg kanskje opplyse at ”skal jeg ta med, eller vil det bli laget noe uten kjøtt eller noe animalsk?”. Det er jo ikke stress så spørre, men det er jo det der at man føler seg krevende, da.”

- Vegetarianer, kvinne

Noen av deltakerne uttrykte også at de synes det er trist å se at nære venner og familie spiser kjøtt rundt dem. De kunne føle seg ubekvem av å spise rundt andre som spiste kjøtt. Ettersom de hadde mye kunnskap om hvordan dyr blir behandlet i forbindelse med matproduksjon, kunne det være vanskelig å forstå at andre fortsatt spiste animalsk. En informant fortalte om da hun jobbet frivillig på en sommerleir, og tok ansvaret for å lage maten som skulle serveres. Årsaken til dette var at informanten følte seg stresset av tanken på at kunne bli servert uvegansk mat. En informant fortalte om matsituasjoner hvor mange venner var samlet, deriblant flere vegetarianere og veganere, og noen likevel valgte å spise kjøtt. Hun forklarte at det var trist fordi hun synes de i nærmiljøet er gode mennesker.

«Jeg synes det er vanskelig hvis vi for eksempel skal grille da, og noen har for eksempel koteletter av gris, og så er det her jo, folk jeg på en måte liker som folk da, og så kommer de med sånt produkt som består av så mye lidelse. Da kan jeg liksom bli i veldig dårlig humør av det. Fordi at jeg vet jo at det her er folk som bryr seg om folk og rettferdighet og sosiale ting i verden.» - Veganer, kvinne

Noen informanter opplevde at de måtte forsvare og begrunne kostholdet sitt overfor familien. Dette kunne være fordi familiemedlemmene hadde motstridende holdninger fra dem selv, deriblant negative holdninger til vegetarianisme. Deltakerne forsøkte dermed å unngå å snakke om vegetarianisme i slike sammenhenger. En informant, som jobbet med aktivisme, fortalte at hun ofte takket nei når hun ble invitert på selskaper av altetende. Når hun likevel

takket ja, kunne hun føle seg ukomfortabel og ønsket til å dra hjem tidlig. Dette var spesielt på grunn av diskusjoner om veganisme som ofte oppstår rundt middagsbordet.

«Siden dette er en del av jobben min så er jeg ikke så glad i å diskutere på fritiden, med folk, og det merker jeg jo, det blir jo ofte sånn rundt et middagsbord, når du velger å ikke spise det samme som de andre. Så selv om jeg på en måte er veldig vant til å snakke om det, så syns jeg det kan være litt ubehagelig når jeg følte at jeg har lyst på litt fri.» - Veganer, kvinne

En del av deltakerne fortalte om familiemedlemmer som opplevde deres kosthold som vanskelig, og ga tydelig uttrykk for dette. Disse familiemedlemmene var usikre på hva de kunne lage og hvordan de skulle forberede vegetarisk mat, og kunne dermed uttrykke dette på en negativ måte.

“Eh... ja, det er jo litt sånn spesielt hvis nær familie, de begynner sånn å forstå litt, ikke sant, de eldre. Faren min, han forstår ikke dette her. Og gnager veldig mye på dette her, hvor spesielle vi skal være, hvor sære vi skal være.” - Veganer, kvinne

En vegetarisk informant pekte på hvordan hennes kosthold var mer akseptert i familien hennes enn kjærestens veganske kosthold.

“Hmm, mer sånn familien min igjen, som synes det er lettere når jeg kommer på besøk enn når jeg tar med kjæresten min, for da trenger de ikke tenke så mye på hva de skal lage.” - Vegetarianer, kvinne

En vanlig strategi flere brukte for få skeptiske familiemedlemmer til å lettere akseptere kostholdet deres, var å lage måltider de tenkte familien vil like. Dermed var det de som la til rette for familien, og ikke omvendt. I tillegg var det mer sannsynlig at de ville ha et positivt syn på vegetarisk mat hvis de selv erfarte at det kunne være like godt, eller bedre, enn tradisjonell vestlig kost.

“Sakte men sikkert så har jeg brukt en del tid på å finne erstatningsoppskrifter. Ikke for min del, men for familien min. Sånn som... i stedet for å kjøpe en vegansk ost, som er dritdyrt, så finner jeg etter hvert en ostesaus med næringsgjær og kokosmelk som

jeg mikser sammen. Jeg vet at det er godt, og vet at det fungerer bra, la oss bare prøve det på pizza. Og det fungerte kjempe greit.” - Veganer, mann

Mange deltakere spurte på forhånd om hva som ble servert, eller måtte si ifra på forhånd at de var veganere eller vegetarianere. Dette gjorde det lettere for dem selv, og for verten, som dermed ikke ble satt i en ubehagelig situasjon der kostholdet kom som en overraskelse.

“Da pleier jeg å – altså hvis det er folk jeg har lyst til å omgås så takker jeg ja, også spør jeg kanskje, altså, ikke i felleschatten, men til vedkommende altså ”ja, vil forresten bare si i fra at jeg er vegetarianer. Er det noe vegetaralternativ?” så jeg prøver å forhøre meg litt på forhånd, da.” - Vegetarianer, kvinne

Samtidig var det enda flere av deltakerne som var opptatte av å tilpasse seg de andre, og ikke omvendt. I stedet for å spørre eller si ifra på forhånd, slik at verten lagde noe vegetarisk og dermed la til rette for dem, var det flere som enten tok med mat, tilbød seg å hjelpe til, spiste tilbehøret eller lot være å spise.

*“Ja, så.. vi begynte å ha sånn der... vi tar bare med oss noe. Vi spør om det er greit om vi tar med oss en rett, så får alle smake. ”Ja”, sier de, ”det er jo kjempetopp.” Så vi begynte med det i stedet for å tenke at: nå må de begynne å styre med noe og tenke ut noe, så kan vi heller tilby oss å ta med. For vi er jo litt mer vandt til å tenke sånn.”
- Veganer, kvinne*

4.2.2 Erfaringer med å spise på restaurant og kafé

Restaurant- og kafébesøk kunne være utfordrende for noen deltakere grunnet et mindre tilbud av vegetarretter enn retter med animalske ingredienser. Det så likevel ikke ut til å være vanskeligheter med å finne vegetariske retter ettersom tilbudet er forbedret.

På spørsmålet i spørreskjema om hva som var utfordrende ved å ha et vegetarisk spisemønster, svarte ca 70% av det totale utvalget “begrenset meny på restaurant og kafé”. Dette alternativet ser ut til å være en relativ stor utfordring for både veganere og vegetarianere, men det var likevel flere veganere enn vegetarianere som synes dette var en utfordring; ca 3/4 av veganere og 67% av vegetarianere. Et annet spørsmål i spørreskjemaet var hvor enige veganere og vegetarianere er i påstanden “Jeg unngår å møte familie/venner på restaurant/kafé fordi det er vanskelig å finne vegetariske retter”. Over 70% av det totale utvalget oppga å være uenig i denne påstanden. Dette gjaldt for en høyere andel vegetarianere (78%) enn veganere (68%). Av deltakerne som var enig i påstanden, var det nesten like mange mellom veganere (12%) og vegetarianere (13%).

Deltakerne fra dybdeintervjuene hadde både negative og positive erfaringer med restaurant- og kafébesøk. Typisk var det deltakerne med vegansk spisemønster som hadde flere skuffende opplevelser. Flere hadde erfaring med at spisestedet ikke hadde veganske alternativer på menyen. Dermed måtte kokkene improvisere, og deltakerne ble servert kjedelige og smakløse retter, ofte utelukkende bestående av grønnsaker. En vegansk informant forklarte nettopp en slik hendelse som endte med skuffelse:

“..jeg tror jeg var på en fin restaurant i Oslo et sted, og så hadde de ingen ting på menyen som var helt vegansk, og så sa de at de kunne lage noe til meg, da ble jeg ganske glad. Og så kommer de ut med tre helt sånn brente “pattyer” med litt balsamicoeddik og ruccola, det var sånn, det var helt forjævlig (ler litt). Da ble jeg skuffa.” - Veganer, kvinne

Flere av de veganske deltakerne opplevde at restaurantansatte ikke hadde kunnskap om vegansk mat. Det så ut til å være typisk at restaurantansatte visste mer om vegetarisk kost enn vegansk eller ikke visste forskjellen. En deltaker uttrykte frustrasjon over mangelen på veganske alternativer:

“Og nå har vi begynt å gå og se eller spørre ”har dere vegansk mat?. Og da kan de si ”ja, men vi kan lage noe”. Og da pleier jeg å si sånn ”ja, men dere må ha det på menyen. Jeg vil velge”. De skal ikke bare skrote i hop et eller annet.”

- Veganer, kvinne

Samtidig var det flere som mente at tilgjengeligheten og tilbudet av både veganske og vegetariske alternativer på restauranter, kaféer, og fast-food-kjeder har forbedret seg betraktelig de siste årene. De uttrykte også at det dermed ikke er vanskelig å spise på restaurant med altetende, da det har kommet mye plantebasert på menyene.

“Men ellers så er det så masse steder som får bare mer og mer veganske retter, så det er eh, ja.. begynner å bli vanskelig å velge egentlig, når man skal ut og spise (ler litt)”

- Veganer, kvinne

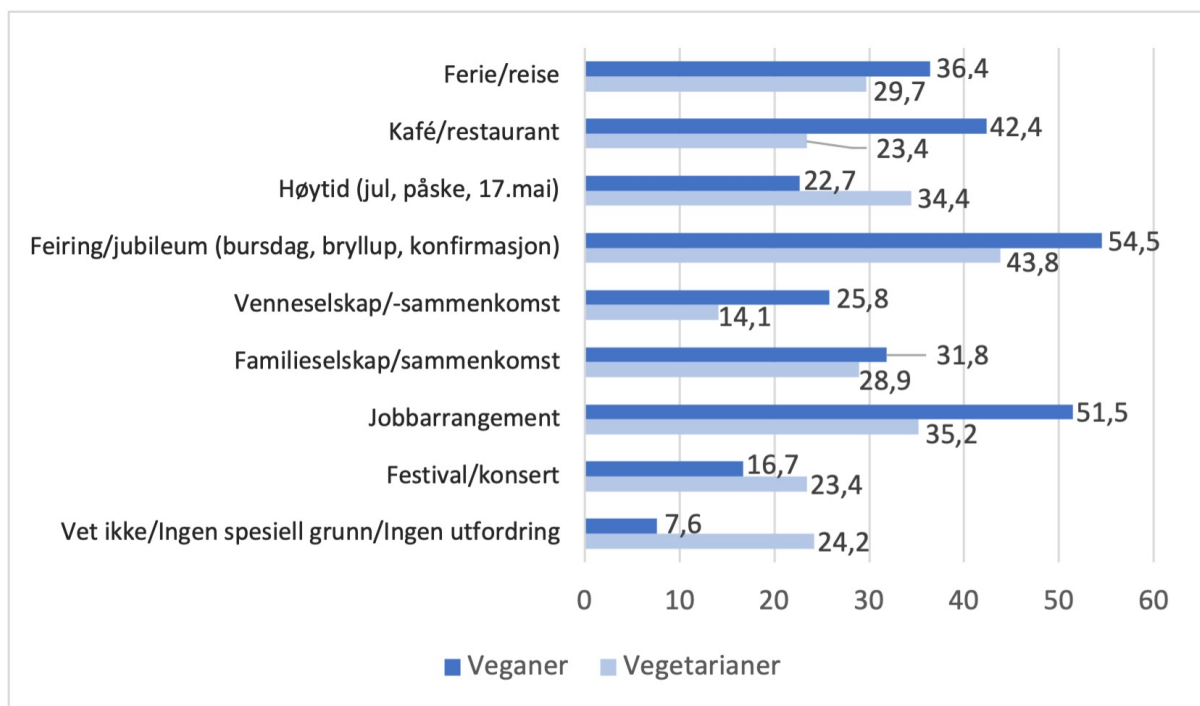
Deltakerne fortalte om ulike strategier i forbindelse med å dra ut og spise. Etter erfaring eller planlegging var det flere som visste hvilke steder som hadde vegetariske alternativer, og hvilke de skulle unngå. Vanligvis var det ukomplisert å bli enig med venner eller familie om hvilket spisested de skulle velge. En informant fortalte om en norsk mobilapplikasjon, kalt “Vegan Norway”, som viser en oversikt over restauranter som er helveganske eller har veganske alternativer i flere storbyer i Norge. Denne applikasjonen ble brukt jevnlig for finne restauranter hun kunne spise på.

Andre deltakere aksepterte at de hadde mindre kontroll over mat de ikke hadde laget selv, og derfor senket forventningene i forkant av et restaurantbesøk. En informant var vanligvis opptatt av at animalsk og vegetarisk mat ikke skulle være tilberedt i nærheten av hverandre, men erkjente at dette var vanskelig å kontrollere når maten var tilberedt av andre. En annen så på det sosiale aspektet ved å spise ute med venner som det viktigste, og lot derfor vennene velge sted. Han uttrykte at han ikke ville la en eventuelt dårlig matopplevelse gå i veien for en ellers hyggelig sosial sammenkomst.

“De fleste restauranter har vegetaralternativer, og hvis de ikke har de så blir jeg bare med. Og... for eksempel Big Horn Steak House, hvis alle vennene mine har lyst til å gå dit, og jeg blir med fordi jeg liker å henge med dem, så spiser jeg bare noe enkelt. Altså, pommes frites eller salater.” - Veganer, mann

4.2.3 Anledninger hvor det er spesielt utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster

Å ha et vegetarisk spisemønster kan medføre utfordringer ved flere andre anledninger, hvor mat involveres. Figur 2 viser ulike anledninger veganere og vegetarianere fra spørreskjemaundersøkelsen fant utfordrende. Gjennomsnittlig var de mest utfordrende anledningene feiring/jubileum (bursdag, bryllup, konfirmasjon) (ca 50%), jobbarrangement (ca 40%), kafé/restaurant (ca 30%) og ferie/reise (ca 30%). Feiring/jubileum og jobbarrangement var de mest utfordrende anledningene for både veganere og vegetarianere, men en større utfordring for veganere, da over halvparten av veganere valgte begge alternativene. Figuren viser at veganere fant flere anledninger utfordrende i forhold til vegetarianere. Av alle anledningene, var seks av åtte valgt av flere veganere. De to anledningene som ble valgt av flere vegetarianere var “høytid (jul, påske, 17. mai)” (35% vs 22%) og “festival/konsert” (23% vs 16%). I tillegg ble alternativet “vet ikke/ingen spesiell grunn/ingen utfordring” valgt av flere vegetarianere (ca ¼), sammenlignet med veganere (10%). Totalt svarte 8 deltakere, derav fem veganere og tre vegetarianere, andre utfordrende anledninger som “Den norske turforening-hytter”, “norske bygda og småbyer”, “kjapp mat i farta” og “bensinstasjonmat”.



Figur 2. Anledninger hvor det er utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster, presentert i prosent. Flere svar mulig. Alternativet “helg” er fjernet fra figuren, da kun en vegansk og en vegetariske deltakere svarte dette.

I likhet med spørreskjemaet var sosiale settinger i jobbsammenheng, høytider, feiringer, samt reise nevnt som særlig utfordrende av intervjudeltakerne. Årsakene til hvorfor informantene mente disse var utfordringer så ut til å være todelt. For det første var det praktiske utfordringer ved at det var mangel på tilgjengelighet av vegetarisk mat. For det andre var det sosiale utfordringer ved at informantene opplevde å få mye uønsket oppmerksomhet grunnet deres kosthold, og ubehag med å skille seg ut.

Mange av informantene syntes det var utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster i ulike jobbsammenhenger, spesielt ved større samlinger. Det var typisk at informantene opplevde uønsket oppmerksomhet rettet mot sitt kosthold, hvor kollegaer kommenterte og initierte samtaler om maten deres. Dette kunne skje under situasjoner hvor informantene kjøpte mat i kantinen, var på restaurant med kollegaer eller under personalmøter. Noen av informantene opplevde også å havne i debatt.

«Jeg har jo ikke initiert noe samtale om det, ikke sant, jeg har bare kjøpt mat. Jeg spiser bare maten min, på en måte. Og så har det vært flere ganger andre folk også da, man på en måte, blir forventet at man skal delta i en sånn der opphetet debatt bare for at man bestiller liksom en vegetarrett.» - Veganer, kvinne

En informant fortalte at kollegaer snakket om kjøtt og hvor godt det var foran han. Han følte at dette var noe de gjorde bevisst, fordi de visste at han er veganer og aktivist. Han innrømmet å ha snakket mye om veganisme på jobb tidligere, men stoppet grunnet komplikasjoner med kollegaer som ikke var særlig begeistret for plantebasert kosthold. Han opplevde likevel å få skylden for å snakke om temaet, selv om andre lagde vitser og initierte samtaler om veganisme.

Flere av informanter uttrykte også at man kunne føle seg til bry og ta for mye plass under jobbsammenhenger hvor mat ble servert. Noen av dem kunne også føle seg utenfor. En informant fortalte om situasjoner hvor det var bestilt mat til ansatte, men at det ikke ble tatt hensyn til de som spiste vegetarisk.

Julen var en høytid flere informanter opplevde som særlig utfordrende. For de fleste assosieres julen med familiesammenkomster og kjøttrike måltider. Denne kombinasjonen så ut til å være spesielt vanskelig for informantene, hvor de kunne føle at de skilte seg ut mer enn

vanlig. Oppmerksomhet, følelse av kravstorhet og avsky fra den tradisjonelle julematen ble nevnt som de største årsakene til at julen var en vanskelig anledning. En informant forklarte at det var vanskelig å be om annen mat enn kjøttet hvis de var på julebord.

“...Det er egentlig alle sånne julebord, alle sånne settinger hvor du skal få servert middag, så må du på en måte be om å få servert annen mat. Jeg føler meg liksom sånn kravstor, på en måte.” - Vegetarianer, kvinne

Store feiringer som bryllup eller konfirmasjon var også anledninger noen av informantene opplevde som utfordrende. I slike feiringer er det typisk at mange samles og at det serveres mat fra en bestemt meny. En informant fortalte en hendelse i et bryllup hvor de vegetariske gjestene fikk servert skalldyr grunnet en feil i bestillingen. Han fortalte at han ikke ville lage noe styr ut av det, og derfor spiste maten. Andre spurte vertene om de kunne servere noe vegetarisk, men syntes dette var ubehagelig.

«...så da må man liksom spørre sånn ”ja, jeg spiser ikke kjøtt, lager dere noe selv, eller må jeg ta med noe?” når man blir bedt. Man føler man gjør et stort nummer ut av ting. Jeg synes det er ubehagelig å blande meg i hva man får servert, på en måte.»
- Vegetarianer, kvinne

To informanter fortalte om vanskeligheter med å være veganer når de var på ferie på grunn av begrenset tilgjengelighet av vegansk mat. En informant hadde opplevd å ha gått ned et par kilo etter en ferie til utlandet, fordi det fantes lite vegansk retter. Informanten kommenterte at hun heller ville gå sulten enn å gjøre unntak fra sitt veganske kosthold. En annen informant fortalte at det var utfordrende å reise til utlandet med venner som er altetende, og opplevde at hun tok oftere hensyn til dem enn omvendt.

«..jeg, gjerne vil prøve en vegansk restaurant for eksempel og de blir liksom sånn «nei, de må servere kjøtt der», og bare sånn, okey, kan ikke tvinge folk til å dra dit og, ja, fikk ikke oppleve så mye som jeg ville når jeg var ute på reise» - Veganer, kvinne

Den samme informanten uttrykte irritasjon som hun kunne føle mot andre altetende. Hun syntes at det kunne være slitsomt å planlegge måltidene sine for å ikke sulte, og fortalte at hun

ofte spiste før hun skulle på restauranter, eller kun drakk øl istedenfor å be vennene ta hensyn til henne.

«...det er ubehagelig da, selvfølgelig, å være den eneste som er veganer i en gjeng og vite at du blir invitert på hytteturer eller fester eller restauranter, og så måå liksom alltid dobbeltsjekke at er det noe jeg kan spise» - Veganer, kvinne

4.3 Veganer/vegetarianer som identitet

4.3.1 Press på å spise sunt

De fleste deltakerne i studien følte ikke et press på å spise sunt som følge at deres vegetariske spisemønster. Fra de kvalitative intervjuene kom det likevel frem at noen følte noe press grunnet altetendes antagelser og forventninger til et vegetarisk spisemønster.

Totalt var 18% av utvalget som svarte på spørreskjema enig i påstanden “jeg føler press fra andre/meg selv til å spise sunt fordi jeg har et vegetarisk spisemønster”. Dette gjaldt en høyere andel vegetarianere (19%) enn veganere (17%), men forskjellen var minimal.

Disse moderate tallene reflekteres også i de kvalitative funnene. De fleste informantene følte ikke et større press på å spise sunt etter at de ble veganer eller vegetarianer. Flere informanter følte at det å spise sunt kom naturlig, av egen interesse for ernæring og matlaging. En informant fortalte at han føler et mindre press nå som vegetarianer enn da han var altetende, fordi det er lettere å spise sunt som vegetarianer. En annen informant ble flinkere til å få sunn mat til å smake godt etter byttet til plantebasert kost, og hadde begynt å foretrekke smaken av sunn mat.

“Og det er bare enkelt å spise det fordi det er godt, altså mine smaksløker, de... første gangen jeg kuttet ut sukker for et par år siden, sånn ganske mye, da, så merket jeg at plutselig så smakte frukt og grønt godt.” - Veganer, mann

Noen pekte på at de spiste vegetarisk på grunn av etikk, og derfor ikke la særlig vekt på hvorvidt de hadde et sunt kosthold. Flere av disse mente at det å være sunn bare er en bonus av det å være veganer. En informant påpekte derimot at man ikke automatisk er sunn kun

fordi man spiser vegetarisk, slik mange tror. En annen forklarte at hun synes det er viktig å spise sunt, men at det er dyrene som er viktigst.

“Det er kanskje takket være å ha vært en del av et miljø som er veldig fokusert på det å liksom være snill mot dyr, samtidig som å ha det bra med seg selv. Og da er det sånn, da er det greit å spise junkfood liksom, som er vegansk, det føler jeg er en veldig sånn, det er godtatt og.” - Veganer, kvinne

Til tross for at mange ikke opplever dette presset, var det flere som følte press på grunn av sitt vegetariske kosthold grunnet andres mistanker om at kostholdet ikke er næringsmessig adekvat. En informant nevnte at hun er opptatt av å kunne bevise at hun ikke har mangler ved å vise svar fra blodprøver, som hun kan nevne om eventuelle diskusjoner om dette temaet dukker opp. Det typiske svaret blant informantene som følte press, var at de ville holde seg friske og sunne for å unngå kommentarer om at kostholdet var årsaken til eventuelle sykdommer eller mangler på næringsstoffer. Dette gjaldt særlig veganerne.

“(…) eller jeg føler jo kanskje litt sånn, at man representerer noe, eh, med deg selv, kroppen og helsen sin, hvis man er veganer. (...) Kanskje at man føler litt sånn press på at man må være sunnere og, og har bedre peiling på alt da, av næringsstoffer og ting man trenger og sånt” - Veganer, kvinne

Tre deltakere uttrykte at de ønsket å stå frem som et eksempel og bevise helsefordelene ved et vegetarisk kosthold overfor familie og venner. En av disse deltakerne kalte seg selv “poster boy”, en mann som representerer en spesifisert kvalitet, og følte litt ekstra press på å holde seg frisk og rask grunnet andres oppfatning om at vegetarianere er opptatte av kostholdet sitt og har god kontroll over det. En annen informant uttrykte at hun ønsket å spise sunt og ha god helse for å “representere vegetarianere på en god måte”, men at hun ikke følte at hun passet inn i det bildet mange har av en “typisk vegetarianer”.

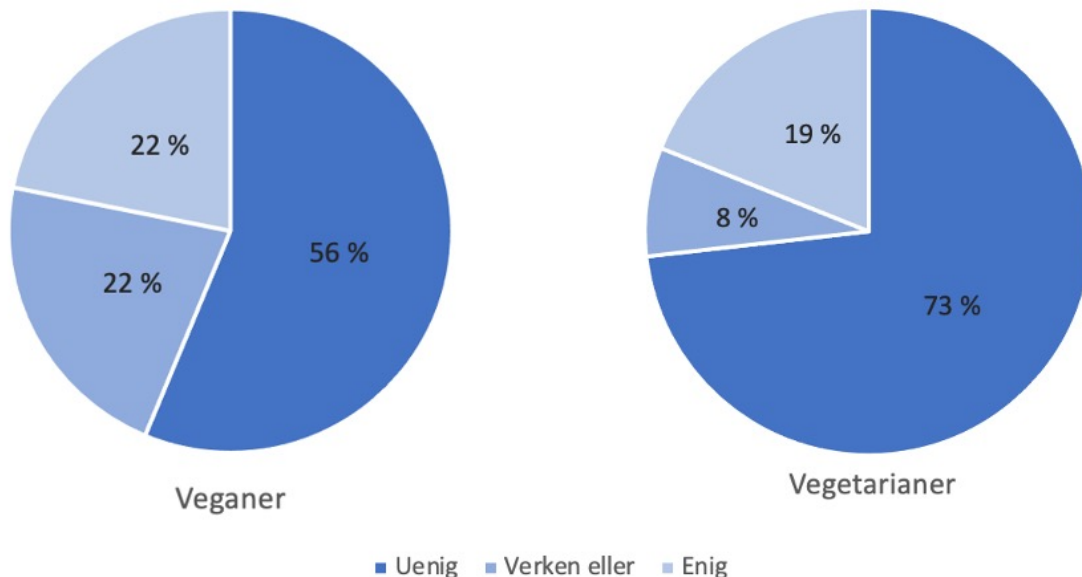
“(…) men en del tror at vegetarianere alltid skal være slanke. Det er ikke jeg. At de nesten bare skal spise rå mat, utilberedt av bare grønnsaker og frukt. Det stemmer ikke med meg, så jeg har kanskje følt litt sånn at jeg... er litt sånn overvektig, usunn vegetarianer, på en måte. Så jeg kan føle litt sånn press fra meg selv på det.”

- Vegetarianer, kvinne

4.3.2 Press på å være en «perfekt» og fullkommen veganer/vegetarianer

De fleste deltakerne i studien følte ikke et press på å være en fullkommen veganer eller vegetarianer og gjorde heller ikke unntak fra kostholdet sitt. Det var likevel noen få som spiste animalske matvarer iblant.

Totalt svarte ca 1/5 av utvalget i spørreskjemaet at de var enige i påstanden “jeg føler press fra andre veganere/vegetarianere til å være “perfekt”/”fullkommen” veganer/vegetarianer”. Figur 3 viser at det var nærmest like mange veganere (22%) og vegetarianere (19%) som var enig i dette. Det var derimot langt flere vegetarianere (ca 3/4) som svarte uenig, sammenlignet med veganere, derav litt over halvparten svarte uenig.



Figur 3. Følelse av press fra andre veganere/vegetarianere til å være en “perfekt”/”fullkommen” veganer/vegetarianer (å aldri gjøre unntak). To veganere og en vegetarianer svarte “vet ikke”.

Spørreskjemaet inkluderte et matvarefrekvensskjema for å se om deltakerne spiste/drakk følgende animalske produkter: kjøtt/kjøttprodukter, fisk og sjømat, melk og meieriprodukter, og egg. Blant veganere var det én deltaker som spiste kjøtt, mens andelen var syv blant vegetarianerne. Syv veganere og ni vegetarianere spiste fisk og sjømat.

Matvarefrekvensskjemaet viste også at åtte veganere inntok melk og meieriprodukter, mens to veganere spiste egg.

I likhet med de kvantitative dataene, viste også funnene fra dybdeintervjuene at deltakerne typisk ikke følte press på å være en “perfekt” og fullkommen veganer eller vegetarianer. Mange av informantene understreket at det store bildet var det viktigste: å gjøre unntak en sjelden gang ville ikke gjøre noen betydelig forskjell. Noen hadde eksempler fra bekjente som så ut til å ha en slik tankegang, for eksempel at de kunne tenke seg å bli vegetarianer eller veganer, men ikke var villige til å utelate enkelte matvarer. Samtidig kunne det være forskjell på hva deltakerne selv praktiserte, og hva de tenkte at andre burde gjøre. For eksempel var en deltaker uvillig til å selv gjøre unntak fra sitt veganske kosthold, men ville rådet andre til å være mer fleksible hvis dette kunne gjøre det lettere å spise plantebasert.

“Hvis noen hadde sagt til meg ”hei, jeg har kjempelyst til å bli veganer, men jeg klarer ikke å droppe det pinnekjøttet”, så ville jeg sagt sånn ”ja, men vær veganer resten av året, men så spiser du pinnekjøtt til jul”. Altså, det har jo ikke så mye å si. Det er jo mye viktigere hva man gjør de aller, aller fleste dagene, enn hva man gjør en gang i blant.” - Veganer, kvinne

Blant flere av de som var veganere eller vegetarianere av etiske årsaker, var den etiske overbevisningen så sterk at det følte naturlig å ikke gjøre unntak. En grunn til dette var at kjøtt eller andre animalske produkter begynte å virke uappetittlige da de begynte å forbinde maten med hvor den kom fra.

“Jeg var allerede klar over at svineindustrien ikke var bra, og så ble jeg mer og mer opplyst på at andre ting kanskje ikke var noe bedre det heller. Og til slutt så... det endte med at jeg bare sto og lagde et eller annet med kjøtt. Også ble jeg bare så fysisk uvel at jeg bare måtte hive maten, liksom. Og da var det bare sånn ”ok, nå skal jeg ikke lenger spise kjøtt” - Vegetarianer, kvinne

Noen av deltakerne nevnte at plantebasert mat som smakte animalsk, i form av erstatningsprodukter eller hjemmelaget, bidro til å dekke smaksmessige behov eller fristelser. Erstatningsprodukter ble beskrevet som et middel som kan gjøre det enklere å utvikle eller opprettholde et vegetarisk kosthold, da det kan spare tid og krefter. En informant mente også at noen erstatningsprodukter kan minne om kjøtt, som kan gjøre det enklere å spise vegetarisk.

“...Og at det finnes produkter i butikken som gjør at man ikke må lage så mye fra bunnen av... sånn som det sikkert har vært mye av før. At det er lett tilgjengelig. Selv om det ikke er det beste alternativet, men det gjør jo overgangen mye lettere.”

- Vegetarianer, kvinne

Ikke alle deltakerne var like prinsippfaste - noen gjorde et par bevisste unntak av ulike grunner. Noen veganere inkluderte et par ikke-veganske produkter for smakens skyld. Et par veganere spiste av og til meieriprodukter om det ikke fantes like gode veganske alternativer.

Det var en bred enighet om at det kunne være vanskelig å ikke gjøre unntak når man var på et ukjent/nytt sted eller på reise. Samtidig understreket flere at de var klar over dette på forhånd, og derfor pleide å planlegge godt. En deltaker, derimot, fortalte om en gang hun gjorde unntak fra kostholdet under en tur til et landlig område i Norge hvor hun ikke fant veganske hovedretter.

“Det eneste de hadde var poteter, så da spiste jeg faktisk fisk. Da tenkte jeg at jeg kunne spise det én gang, men det var også ganske dårlig, så jeg var ganske lei meg etterpå. Fordi jeg var sånn ”ok, da spiser jeg det en gang”, men så smakte det heller ikke godt. Det var ikke verdt det (ler).” - Veganer, kvinne

Mange hadde erfaring med å oppdage i etterkant at en matvare de hadde spist inneholdt animalske ingredienser. I slike tilfeller godtok de fleste at de hadde gjort en feil og at dette ikke skulle gjenta seg. En deltaker fortalte samtidig at hvis han oppdaget dette i forkant, ville han ikke spist varen/retten.

“Og jeg går litt ut fra at dette er en misforståelse, men selv om skaden har skjedd og de har fått pengene mine, så handler det ikke så mye om de har fått pengene sine eller ikke, det handler om hva jeg velger å gjøre ut fra den informasjonen jeg har nå.”

- Veganer, mann

De fleste informantene så ikke ut til å oppleve press fra andre veganere eller vegetarianere, men flere visste om personer som hadde erfaring med dette. Dette gjaldt spesielt på vegetariske forumer eller grupper på sosiale medier. En deltaker hadde observert at medlemmer av veganske grupper på Facebook fikk kritikk da de anbefalte matvarer de trodde

var veganske, men viste seg å inneholde spor av animalske ingredienser. En annen deltaker mente også sosiale medier var en kilde til press, der hun selv hadde lagt merke til kommentarer som uttrykket mangel på toleranse overfor mindre prinsippfaste veganere og vegetarianere. To deltakere mente at et dømmende miljø kan skremme vekk potensielt nye veganere og vegetarianere.

“Det er bra hvis du gjør det selv, men du kan ikke presse andre så mye. Da kan det hende at noen folk som har lyst til å bli det (veganer) blir redde, fordi de kanskje føler det er en krevende “community”.” - Veganer, kvinne

Et par veganske deltakere som var involvert i ulike veganske miljøer kunne føle et press på å være dyrevernsaktivister på flere områder, der enkelte veganere i slike miljøer mente det ikke var nok å kun boikotte animalske produkter.

“Det er ikke alle som stopper med å være veganere. Noen skal være aktivister, noen slipper løs dyr, noen redder dyr fra slakteren, sånn.. det finnes noen ekstreme blant dem. (...) Når de har blitt veganere er jo en ting, men at de har en sånn samvittighetsgreie for at de ikke har gjort nok aktivisme i det siste..” - Veganer, mann

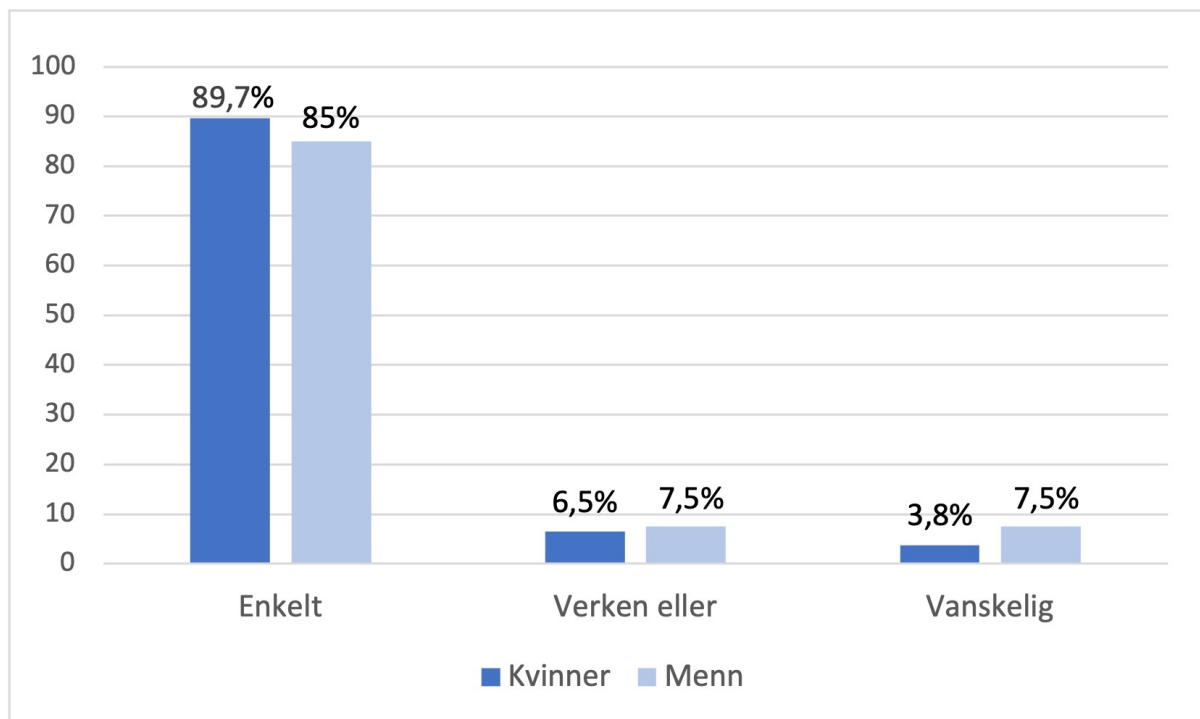
Flere kunne oppleve et indre press til å ikke gjøre unntak fra kostholdet i nærheten av altetende, for å sette sitt kostholdsvalg og livssyn i respekt. De var redd ett unntak kunne medføre at andre forventet at de gjorde flere unntak i fremtiden. I tillegg opplevde to deltakere at de var mer opptatte av å være “perfekte” da de nylig hadde byttet til et vegetarisk kosthold. Dette kunne være forårsaket av mindre erfaring, og at det kunne det ta tid før omgangskretsen ble vandt til og begynte å respektere vedkommendes kosthold.

“For eksempel, i startfasen så må man stå litt mer på sitt og markere territoriet sitt enn hvis man har holdt på i mange, mange år.” - Vegetarianer, kvinne

4.3.3 Kjønn og motivasjon

Det å ha et vegetarisk spisemønster så ut til å være enkelt for majoriteten av studiedeltakerne. Funnene fra dybdeintervjuene kan forklare hvorfor det er kjønnsforskjeller blant dem som velger å spise vegetarisk, som videre kan forklare årsaken til at det var betydelig færre menn enn kvinner i studiens utvalg.

Figur 4 viser at majoriteten av deltakerne (87%) fra spørreundersøkelsen beskriver at det er enkelt å ha et vegetarisk spisemønster, med minimal forskjell mellom kvinner (89,7%) og menn (85%). Likevel er det en større andel menn (7,5%) enn kvinner (3,8%) som beskriver det som vanskelig. Resultatene tyder på at det er ikke er betydelige kjønnsforskjeller i hvordan det oppleves å ha et vegetarisk spisemønster.



Figur 4. Hvordan det er å ha et vegetarisk spisemønster, fordelt på kjønn.

De kvalitative intervjuene ga noen indikasjoner på ulik opplevelse av det å leve med et vegetarisk spisemønster mellom kvinner og menn. Samtidig pekte flere på ulikt antall mannlige og kvinnelige veganere og vegetarianere, og kjønnsnormer knyttet til kjøtt og vegetarmat. På spørsmål om de kjente flest kvinner eller menn med et vegetarisk kosthold, sa alle at de kjente flest kvinner. Samtidig hadde flere lagt merke til eller blitt kjent med flere veganske/vegetariske menn de siste årene.

De fleste deltakerne pekte på en assosiasjon mellom kjøtt og maskulinitet som en grunn til hvorfor det er færre mannlige veganere og vegetarianere, og kunne tenke seg at det dermed var vanskeligere for menn å ha et vegetarisk spisemønster. De følte at det fantes en forventning om at menn skulle spise store mengder kjøtt, og at et fravær av kjøtt ville gjøre dem mindre “mannlig”. På lik linje kunne vegetarmat assosieres med femininitet. Noen av de kvinnelige deltakerne hadde egne eksempler på situasjoner der mannlige veganere eller vegetarianere i deres omgangskrets hadde opplevd slike kjønnsroller. En deltaker fortalte om sønnen sin som gikk på en skole med omtrent 400 andre elever, og var den eneste vegetarianeren der.

“Så da er det klart at han fikk høre det der ”du er ikke mann. Du er jo bare sånn kvinnfolk... pudding” ... altså det var mye skjellsnakk.” - Veganer, kvinne

En annen kvinnelig deltaker hadde selv lagt merke til slike kjønnsnormer.

“Det er litt rart, det er lettere for meg å gå ut og si at jeg er veganer, men hvis min mann gjør det, da får han litt sånn ”du er en mann, du bør vel spise kjøtt.”
- Veganer, kvinne

Flere informanter kunne tenke seg at en av grunnene til denne assosiasjonen mellom kjøtt og maskulinitet kunne skyldes et ønske blant mange menn om å bygge og opprettholde muskler, og derfor ha et høyt proteininntak.

“At menn skal liksom være jegere (ler) og spise kjøtt og få i seg proteiner og alt det der, og at det blir sett på som litt feminint å være vegetarianer og sitte å spise bønner og erter og sånn.” - Vegetarianer, kvinne

Samtidig mente noen informanter at slike forventninger knyttet til kjønn begynte å bli mindre vanlig. En informant snakket om at flere kjente menn som rappere, boksere og bodybuildere, spesielt i USA, har kommet ut som veganere i media, og at dette kan være positivt for menn.

«Men i Norge så har vi ikke sett de samme, altså det har ikke kommet så langt her da, vi har ikke de samme forbildene eller, eh, variere, variasjonen i de som er vegan. (...) Her er jo liksom hele, alle idrettslag er jo sponset av Tine ikke sant» - Veganer, kvinne

De typiske svarene til hvorfor flere kvinner velger å ha et vegetarisk spisemønster var at kvinner er mer opptatte av helse og ofte har større interesse for mat og ernæring. I tillegg er kvinner mer opptatte av dyr, fordi de ofte er mer emosjonelle, og dermed lettere føler empati og omsorg for andre. En deltaker knyttet dette til en mors omsorg for barnet sitt.

“Jeg tror at når mange damer blir gravide så blir de opptatte av å gjøre så godt de kan for avkommet sitt, også tror jeg det er mange damer som er... glad i dyr og sånt, da. Kjæresten min er dyrlege, og der er det nesten bare damer som jobber som dyrlege og dyrepleiere og sånt, ikke sant.” - Veganer, mann

En annen deltaker fortalte om videoer hvor kalver blir tatt vekk fra kuer rett etter fødsel, og at dette var en faktor som påvirker henne til å gå over fra et vegetarisk til vegansk kosthold. Hun forklarte at dette fikk henne til å tenke på hvordan det kunne vært for hennes egen mor om de ble satt i samme situasjon, og uttrykte at hun følte seg trist og følte empati for kuene.

To deltakere kunne tenke seg at kvinner har mer empati for dyr grunnet kvinners historie med diskriminering og undertrykkelse. En av dem utdypet:

“(...) Jeg tror også det er.. ganske stor sjanse for at litt flere av aktivistene også er kvinner, fordi de er kanskje de som tenker at noe må gjøres, vi må liksom “fight for our rights”. Og det er sånn som kvinner kanskje er litt mer kjent med, liksom, hva betyr egentlig det, hva ligger i mentaliteten å tenke sånn. Fordi kvinner er liksom vant til å bli undertrykt på en måte.” - Veganer, kvinne

4.4 Erfaringer med kritikk og negative holdninger

4.4.1 Ulike former for kritikk og fordommer

Resultater fra spørreskjemaet viste at veganere og vegetarianere syntes at negative kommentarer fra omgivelsene var en utfordring ved å ha et vegetarisk spisemønster. Det var også store forskjeller mellom gruppene. Totalt svarte ca halvparten av veganere at negative kommentarer var en utfordring, mens blant vegetarianere svarte ca ¼ dette.

Deltakerne fra dybdeintervjuene fortalte om kritikk og negative holdninger de hadde mottatt fra andre. I likhet med svarene fra spørreskjemaet var veganerne mer utsatt for dette. Funn fra dybdeintervjuene viste at kritikk kunne komme i form av vitser eller hånlige kommentarer, enten om vegetarisk kost eller om veganere og vegetarianere som en sosial identitet. Noen deltakere nevnte at de møtte på fordommer om at veganere og vegetarianere ønsker å skille seg ut. De pekte på at mange kan se på vegetarianisme som en spesiell diett som gir økt oppmerksomhet, og er en fase man “kommer seg over”. En deltaker fortalte om en kollega som hadde et inntrykk av at veganere og vegetarianere trodde de var bedre enn andre.

“For noen få år siden så var det noen på arbeidsplassen min som begynte å diskutere... sånn ”ah, så du er sånn veganer, du.”, ”jeg er ikke veganer, jeg er vegetarianer. Hva med det, liksom?”. Også ble det en het diskusjon mens jeg satt der og spiste. Det var sånn ”nå går ikke dette her på deg, da, men det er så mange som tror de er så mye bedre fordi de ikke spiser kjøtt.” - Vegetarianer, kvinne

Å motta direkte eller indirekte kritikk for å være “vanskelig” var noe flere hadde opplevd. Et par hadde fått kommentarer om å være “spesielle” eller “sære” på grunn av kostholdet sitt. En årsak til slike kommentarer kunne være at altetende ikke var erfarne med vegetarisk mat, og derfor følte seg usikre når de var ansvarlige for matlagingen ved fellesmåltider.

“Og han kan si sånn som at ”å, det går jo ikke an å invitere dere på middag lenger, for dere har jo blitt så spesielle” - Veganer, kvinne

Kritikken kunne også være mer indirekte, i form av uttrykk for oppgitthet.

“Jeg vet jo ikke om jeg kan huske ordrett, for det er jo litt sånn subtilt, det er litt mer himling med øynene, og litt sånn ”uffing” og ”akking” over at vi er så vanskelige, litt sånn (på utpust): ”ja, nei, dere kan ikke ha dette heller, nei.” - Vegetarianer, kvinne

Det kom også fram eksempler på kommentarer angående mattradisjoner. Ikke-vegetarianere kunne avvise vegetarmat ved å påstå at mennesker har spist kjøtt og andre animalske produkter i alle år. I følge noen av informantene er vanlig å ha et nært forhold til den maten en har vokst opp med, og nye matrender kan dermed oppfattes som en trussel mot ens egen identitet og tradisjoner.

“Vi har liksom vokst opp med det melkekortet på skolen, ikke sant, og det er sikkert mye tradisjoner og identitet i det. Også kommer liksom veganerne og mener at det er noe galt i det folk gjør. Så de tar det kanskje veldig personlig, da.” - Veganer, mann

Påstanden at “mennesker har spist kjøtt i alle år”, kan også skape en oppfatning blant enkelte om at utelatelse av kjøtt og andre animalske produkter fra kostholdet er unaturlig.

“Også har det også vært den der at hvis jeg tar med egen mat og pakker den inn hvis det ikke finnes en egen grill på en måte, og da er det jo også sånn ”men herregud, dyrene er jo skapt for at vi skal spise dem”.” - Vegetarianer, kvinne

En annen informant hadde fått lignende kommentarer, av folk som mente det var bedre å spise kjøtt fra norsk landbruk enn importert plantebasert mat.

“Først og fremst så får man høre at det er tull da, og at det er idiotisk og hvorfor skal man gjøre det? Landbruket i Norge er bra og kroppen trenger kjøtt, kroppen trenger melk og egg og ost fordi det er sunt. Også mye med at vegetarprodukter er fra utlandet og importerer masse greier og sånt.” - Veganer, kvinne

Mange av informantene hadde møtt på skepsis eller kritiske/bekymrede spørsmål angående næringsinnholdet i kostholdet deres, spesielt om vegetarkost kunne bidra med nok protein, vitaminer og mineraler. Flere erkjente at slike spørsmål og kommentarer ofte var vel ment, og stammet fra en mangel på kunnskap om vegetarkost. Andre kunne oppleve det som en form for skjult kritikk.

“Du får jo spørsmål fra folk som ”blir du mett?” eller ”får du nok protein?” og sånne ting, ikke sant. Så det er ikke negativt, men indirekte så er det jo litt kritikk, ikke sant.” - Veganer, kvinne

Deltakerne hadde forskjellige tanker om hvorfor veganere og vegetarianere generelt utsettes for kritikk. En årsak som ofte ble nevnt var altetendes antagelse om at etisk motiverte veganere og vegetarianere “forventer” at andre skal ekskludere kjøtt, og dømmer de som ikke gjør det. En informant forklarte at ikke-vegetarianere kan gå i forsvarsposisjon grunnet dette:

“Også kanskje det der med at ”det er ingen som skal fortelle meg hvordan jeg skal leve”. ”Jeg skal gjøre mine egne valg”.” - Veganer, kvinne

Det var tydelig at en stor del av deltakerne var klar over ryktet veganere/vegetarianere kunne ha for å være dømmende. De pekte på en liten andel av veganere/vegetarianere som er spesielt etisk engasjerte, ofte identifiserer seg som aktivister, og uttrykker seg mer ekstremt. Slike veganere og vegetarianere kunne sette resten i dårlig lys, og dermed bidra til kritikken og fordommene de generelt møter. En informant beskrev at hun tidligere følte at hun måtte overbevise andre om at hun ikke var som dem. En annen informant forklarte at hun tidligere var redd for å innrømme sin sanne årsak til at hun ble veganer, grunnet slike fordommer. Hun forklarte:

“Jeg tror i begynnelsen så var jeg faktisk skikkelig redd for å innrømme at det hadde med etikk å gjøre. Jeg var på en måte ikke helt sikker på meg selv, og jeg var veldig sikker på at dersom jeg sa det, så ville jeg bli møtt med sånn «øøh, i love bacon»-kommentarer. Så sa jeg heller at det var en helse-ting, for da oppfattet folk det som mer seriøst.” - Veganer, kvinne

To av deltakerne tok derimot helt avstand fra å definere seg som vegetarianer eller veganer, ettersom de ikke ville assosieres med slike “ekstreme” veganere .

“Så jeg liker å si at jeg er plantebasert. Det er litt videre begrep, da. Det har ikke de assosiasjonene som ”veganer” har, da, som den som alltid har rett, liksom.”
- Veganer, mann

Noen av deltakerne tenkte at altetende kan tro eller frykte at veganere og vegetarianere ser ned på dem. De nevnte at altetende sannsynligvis har en god etisk sans, er glade i dyr, og kan helt eller delvis være klar over de negative konsekvensene av å spise kjøtt. Samtidig skiller de seg fra veganere og vegetarianere ved å velge å ikke handle etter deres etiske overbevisninger. Enkelte altetere kan derfor føle seg underlegne eller usikre i nærheten av veganere/vegetarianere, og ende opp med å sette seg i en forsvarsposisjon.

“Men jeg tror kanskje mange tenker ”hvorfør velger hun bort noe som ikke jeg velger bort?”, og kanskje føler at det er et angrep på dem. For hvis du unngår å gjøre noe de gjør så betyr det liksom at de gjør noe feil og at du derfor ser ned på dem, men jeg gjør jo ikke det, jeg tenker jo ikke noe dårligere om folk som spiser kjøtt, liksom.”

- Veganer, kvinne

4.4.2 Strategier for å håndtere kritikk og negative holdninger

Informantene hadde forskjellige strategier i møte med kritikk og negative kommentarer. En del prøvde å møte kritiske kommentarer med informasjon og gode argumenter. Dermed kunne de både forsvare seg selv, og potensielt endre andres holdninger til vegetarianisme. To deltakere mente det var viktig å ha nok informasjon om ernæring for å kunne komme med gode argumenter mot skepsis eller kritikk angående næringsverdien i vegetarkost.

“Det handler ikke... hvis det kun handler om etikk, så... jeg går alltid på den helsemessige biten først, for jeg vet at det er det som påvirker folk mest.”

- Veganer, mann

Andre hadde strategier for å redusere sannsynligheten for å møte kritikk. Flere unngikk aktivt å snakke om kostholdet sitt i sosiale anledninger, enten ved å initiere samtaler om andre temaer, eller å si i fra at de ikke ønsket å snakke om dette. De hadde tidligere erfaringer med ubehagelige situasjoner knyttet til diskusjon av dette temaet. Det hendte oftest i matsituasjoner, der andre hadde spurt om vedkommende var veganer eller vegetarianer og startet en samtale om temaet. En informant gruet seg ofte til dette.

“Hvis det er servering av mat og det blir naturlig å si det, altså jeg kjenner, jeg kjenner at jeg kvier meg for å si det, jeg prøver å unngå å si det, for jeg vet ikke hva holdningen til de andre er, og jeg har ikke lyst til å ha en diskusjon.”

- Vegetarianer, kvinne

En annen deltaker pleide å unngå fellesmåltider da han hadde et mer restriktivt vegansk kosthold, ettersom han var klar over risikoen for å havne i ubehagelige samtaler.

“Før da, da jeg var råkoster, så var det kanskje sånn at jeg unngikk visse ting som handlet om å spise. Du ville gjøre andre ting enn å spise (ler).” - Veganer, mann

Noen deltakere hadde begynt å distansere seg fra venner eller familie som ikke viste støtte eller respekt for deres kosthold og livssyn. Dette ble begrunnet med at både kosthold og livssyn utgjør grunnleggende deler av ens identitet, og at en fortjener samme respekt og hensyn som en viser andre.

“Hvis man selv gjør en innsats for å ikke være til bry, ta med egen mat på selskaper eller hva pokker det skulle være, og folk fortsetter å kritisere og stille spørsmål, da er det ikke så verdt å ha noe med dem å gjøre. Det kan være at alt annet ved dem er kjempebra, men det er det at de stiller spørsmål ved noe grunnleggende, som er viktig for deg.” - Veganer, mann

En annen deltaker fortalte at hun byttet ut tidligere venner med nye veganske og vegetariske venner etter at hun ble veganer, da hun følte at personligheten hennes endret seg og ville omringes med andre som hadde samme verdier.

«...når jeg møtte mine gamle venner så, jeg hadde forandret meg så mye så det ble helt naturlig for meg å få nye venner. Så det er veldig sjeldent jeg orker å møte noen av mine gamle venner nå og. Og jeg er jo veldig heldig, for jeg har veldig mange veganske venner så jeg lever jo i en skikkelig boble.» - Veganer, kvinne

5. Diskusjon

5.1 Diskusjon av metode

5.1.1 Blandet metode

En fordel med bruk av blandet metode er at styrker fra kvalitativ og kvantitativ metode kombineres. De kvalitative dataene gir informasjon om fenomenet som studeres, mens den kvantitative forteller om generaliserbarheten (Creswell, 2012, s. 535). De kvantitative dataene er dessuten egnet for å undersøke forholdene mellom de variablene som studeres, mens de kvalitative avdekker deltakernes meninger (Schoonenboom & Johnson, 2017).

Kombineringen av de to metodene kan også bidra til å styrke funnernes integritet (Schoonenboom & Johnson, 2017).

Som nevnt i metodedelen, ble de kvalitative dataene brukt til å utdype de kvantitative funnene. Når resultatene fra én metode brukes for å utdype, forbedre, eller avklare resultatene fra en annen metode, kalles dette et komplementært design. Denne oppgaven har brukt en parallelt konvergent blandet metode, som vil si at kvalitativ og kvantitativ data ble samlet inn samtidig (Schoonenboom & Johnson, 2017). Et sekvensielt design, derimot, innebærer at datainnsamlingen og analysen av en metode utføres før datainnsamlingen og analysen av den andre metoden (Schoonenboom & Johnson, 2017). Utførelsen av metoden i steg to avhenger altså av resultatene fra analysen av metoden i steg en. Om de kvalitative dataene hadde blitt samlet inn og analysert i en fase, og de kvantitative dataene i en annen fase, kunne spørsmålene i intervjuguiden vært skreddersydd funnene fra spørreskjemaet, slik at vi kunne undersøkt de mest interessante funnene nærmere. Samtidig har det ikke vært mulig å benytte en slik metode på grunn av begrenset tid.

Spørreskjemaet og intervjuguiden ble utviklet på ulike tider, der problemstilling og forskningsspørsmål ble endret underveis. Ettersom spørreskjemaet skulle være ferdig utviklet og sendt til Norstat relativt tidlig i prosessen, var temaområdene også annerledes og bredere. Spørreskjemaet inkluderte derfor spørsmål om både sosiale aspekter, kroppslige erfaringer og kosthold. På det tidspunktet intervjuguiden ble utviklet, hadde problemområdet blitt smalere, og fokuserte hovedsakelig på sosiale aspekter og kosthold. Vi valgte derfor å inkludere temaområder fra spørreskjemaet som ble vurdert å egne seg godt for fordypning med funn fra den kvalitative metoden.

5.1.2 Kvantitativ metode

Utvalg og utvalgsmetode

Norstat hadde ansvaret for rekruttering av deltakerne til den kvantitative delen av studien, basert på bekvemmelighetsutvalg. Videre ble kun deltakerne som var relevante for oppgavens problemstilling inkludert i studien. Ettersom utvalget ikke var tilfeldig valgt, kan det påvirke generaliserbarheten av funnene (Tyrer & Heyman, 2016). I tillegg vil det være en fare for seleksjonsbias ved bruk av denne metoden, der veganere og vegetarianere som er spesielt interesserte i emnet kan ha vært mer villige til å delta. Dette kan redusere funnenes representativitet for målgruppen som en helhet (Glen, 2015).

Spørreskjema

Norstat satte en grense på 7-8 minutter for hvor lang tid utfyllingen av spørreskjemaet ville ta, ettersom et lengre spørreskjema kunne resultere i at deltakerne mistet motivasjon og fokus og derfor svarte mindre presist. Dette innebar at vi måtte begrense antall spørsmål og svaralternativer. I tillegg er sosiale aspekter et komplekst problemområde, noe som gjorde det utfordrende å utvikle konsise spørsmål om temaet. Dette resulterte i relativt få spørsmål om sosiale aspekter, og kun begrensede deler av spørreskjemaet reflekterer vår problemstilling.

Det er både styrker og svakheter ved spørreskjema som metode. En stor fordel er at et digitalt spørreskjema er relativt enkelt og lite arbeidskrevende å besvare (National Public Research, 2019). Dette er fordi skjemaet inneholder lukkede spørsmål, der deltakeren velger ett eller flere ferdige svaralternativer, i stedet for å selv formulere et eget svar. Når metoden tar lite tid og krefter fra deltakerne, legges det til rette for at deltakerne er mer oppmerksomme når de svarer. Ettersom spørreskjemaet ble utfylt skriftlig og i deltakernes egne hjem, kan deltakerne ha følt seg mer komfortable med å svare ærlig enn hvis de eksempelvis skulle svare på det samme spørsmålet i et dybdeintervju (National Public Research, 2019).

Mange av spørsmålene i spørreskjemaet er retrospektive, der deltakerne skulle oppgi frekvensen av hva de hadde spist eller gjort i løpet av den siste tiden, eller hva de pleide å gjøre i ulike situasjoner. Svarene kan da ha vært påvirket av recall bias, altså at enkelte deltakere ikke husker tidligere hendelser korrekt (Spencer, Brassey & Mahtani, 2017). I

tillegg kan minner ofte være påvirket av nylige erfaringer og opplevelser. Siden mulighetene for sosiale sammenkomster har vært begrenset det siste året grunnet Covid-19, kan det ha vært vanskelig for deltakerne å svare nøyaktig på spørsmål om sosiale situasjoner som middagsselskaper og restaurantbesøk (Spencer et al., 2017).

En ulempe ved spørreskjema som metode er at det ikke er mulig å stille oppfølgingsspørsmål. Godt formulerte og entydige spørsmål er derfor avgjørende for resultatenes validitet og reliabilitet (National Public Research, 2019). Dette er særlig viktig da deltakere av studien ikke kan stille eventuelle spørsmål de har til spørreskjemaet under selve undersøkelsen, noe som kan gjøres under kvalitative intervjuer hvor intervjueren er tilstede. Ettersom sosiale aspekter ofte er komplekse og mangefasettete, inneholder spørreskjemaet enkelte spørsmål vedrørende sosiale situasjoner som kan virke tvetydige, og derfor tolkes ulikt av ulike deltakere. Det hadde derfor vært ideelt å kunne stille oppfølgingsspørsmål for å avklare at deltakeren hadde forstått spørsmålet på riktig måte (National Public Research, 2019). For å kvalitetssikre spørreskjemaets validitet og reliabilitet ble det utført pilottester på en veganer og fem vegetarianere. Av disse var en mann og resten kvinner, i ulike aldre, bosatt i Oslo og omegn. Deltakerne av piloteringen var dermed lik undersøkelsens utvalg.

Dataanalyse

Til tross for at vi begge utførte kvalitetsvurderinger av analysene, hadde vi lite erfaring med SPSS fra før. Det er dermed mulig at noe har blitt oversett eller gjort feil. Ettersom vi ville skille mellom veganere og vegetarianere gjennom hele oppgaven, førte dette til noen begrensninger under analysen på SPSS. På grunn av en lavere andel menn og veganere i spørreskjemaundersøkelsen, viste resultatene ingen signifikans når man sammenlignet gruppene. Grunnet mange svaralternativer og få deltakere innen enkelte grupper, var det ikke mulig å hypoteseteste dataene i den graden vi ønsket. Det ble dermed kun utført frekvens- og deskriptive analyser ved bruk av krysstabeller. Dette kan ha begrenset verdifull informasjon vi ellers kunne fått dersom andelen veganere og vegetarianere var lik.

5.1.3 Kvalitativ metode

Utvalg og utvalgsmetode

Det kvalitative utvalget var strategisk, da vi ønsket en heterogen gruppe av veganere og vegetarianere uten andre inklusjonskriterier enn at deltakerne måtte være 18 til 75 år. Det var samtidig basert på tilgjengelighet, for å sikre at nok deltakere ble rekruttert. Da masteroppgaven vår omhandler veganere og vegetarianeres sosiale utfordringer, et tema som kan føles personlig, var vi redde for at det skulle bli utfordrende å rekruttere nok frivillige deltakere. En annen grunn til at tilgjengelighetsutvalg ble benyttet som fremgangsmåte, var fordi veganere og vegetarianere er sosiale minoriteter. Samtidig er det fortsatt usikkert hvor stor andel av den norske befolkningen som er veganere eller vegetarianere i dag (Hautala, 2018; Ipsos, 2019, s. 32). Det var derfor en tanke om at det kunne være vanskeligere å rekruttere en minoritetsgruppe.

Tilgjengelighetsutvalg er utsatt for seleksjonsbias, der det ofte er spesielt interesserte som melder seg. Dette kan være en årsak til hvorfor det kvalitative utvalget bestod av flere veganere enn vegetarianere (Thagaard, 2018, s. 57). Det kan hende at veganere har et større behov for å bli forstått av majoritetsbefolkningen, da deres spisemønster avviker fra det tradisjonelle vestlige kostholdet i større grad enn vegetarianeres. Det er også mulig at flere veganere driver med ulike former for aktivisme. Å dele sine opplevelser som veganer, samt få ut informasjon om deres spisemønster i en masteroppgave kan være en form for dette.

Siden vi benyttet oss av tilgjengelighetsutvalg, ble nok deltakere rekruttert på relativt kort tid. Det ble derfor ikke nødvendig å bruke snøballmetoden i like stor grad som forventet. Kun én deltaker ble rekruttert ved bruk av snøballmetoden. Det er dermed lite sannsynlig at det påvirket resultatene. Grunnen til at snøballmetoden ble benyttet i så liten grad, var oppnåelse av et metningspunkt, da vi følte at flere intervjuer ikke ville gi ny informasjon. Likevel var det usikkerheter om dette punktet ble nådd fordi det var en undervekt av menn og vegetarianere i utvalget. Det er mulig at en større variasjon i utvalget kunne bidratt til mer kunnskap om veganere og vegetarianeres sosiale liv, mer spesifikt fra vegetarianere og mennenes perspektiv. Samtidig var det viktig å ta hensyn til tidsaspektet ved datainnsamling og -analyse under forskningsprosessen.

Dybdeintervju

Ifølge Harris et al. (2009, s. 85) er dybdeintervju egnet for å skape data som er detaljerte, omfattende, og representative for fenomener. En fordel ved kvalitativt dybdeintervju som metode, er at intervjuguiden er semi-strukturert. Det vil si at intervjuguiden kun brukes som en oversikt over hvilke temaer som skal belyses under intervjusamtalen, der rekkefølgen og formuleringen på spørsmålene tilpasses hver enkelt deltaker (Malt & Grønmo, 2020). Denne oppgaven har en fenomenologisk tilnærming, med et fokus på deltakernes erfaringsverden. Hver deltaker hadde ulike erfaringer og opplevelser, og den fleksible intervjuguiden tillot oss å følge opp spesielt interessante uttalelser med nye spørsmål. Ved å variere og tilpasse rekkefølgen på spørsmålene, kunne vi også lage en mer naturlig overgang fra ett tema til det neste, slik at intervjuet fikk et mer avslappet og uformelt preg. Dette kunne igjen bidra til å gjøre informantene mer komfortabel.

En annen styrke ved dybdeintervjuer er at informantene kan formulere egne svar. Ettersom vi ønsket å oppnå kunnskap om deltakernes egne erfaringer, var det viktig at deltakerne kunne uttrykke seg med egne ord og perspektiver. Dybdeintervjuer er designet for å oppnå detaljert informasjon, og er dermed ideelle for problemstillinger som handler om et fenomens “hvordan”, i dette tilfellet hvordan veganere og vegetarianere opplever sosiale utfordringer knyttet til deres kosthold (Sheppard, 2020, s. 264).

Ifølge den hermeneutiske filosofien, er kunnskap kontekstuell. Kunnskapen som oppnås gjennom et dybdeintervju, er et resultat av interaksjonen mellom intervjueren og intervjupersonen. Intervjupersonen vil derfor både være påvirket av intervjusituasjonen og intervjueren, og vedkommendes uttalelser i denne konteksten vil være ulike uttalelser om det samme temaet i en annen kontekst (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 77). Det er også mulig at vi som studenter begrenset kunnskapen som kunne oppnås under intervjuene, da ingen har tidligere erfaring med å være intervjuere. Relevant informasjon om informantenes erfaringsverden kan ha blitt utelukket grunnet mangel på oppfølgingsspørsmål. Dette kan gjelde særlig de første intervjuene, ettersom vi tilegnet oss nye erfaringer og kunnskap etter hvert intervju for å forbedre oss til neste.

De fleste intervjuene ble utført gjennom Zoom. Det er både fordeler og ulemper ved å benytte videosamtale for dybdeintervju. En av de største fordelene er at videosamtale, i stedet for et fysisk intervju, kunne oppleves som mindre belastende for deltakerne (Gray, Wong-Wylie, Rempel & Cook, 2020). De trengte hverken å forholde seg til tid, sted, eller eventuelle utgifter for oppmøte. Ettersom invitasjonen til intervjuet informerte om at det skulle utføres gjennom Zoom eller telefon, kan den potensielt lavere terskelen ha bidratt til at flere meldte seg frivillig. Videosamtale kan også tenkes å være mer komfortabelt enn et fysisk intervju blant enkelte deltakere. Skjermen som skilte oss fra deltakeren kan ha fungert som en trygg barriere, spesielt ved samtaler om mer sensitive temaer. I tillegg hadde deltakeren mulighet til å bli intervjuet i sitt eget hjem. Disse faktorene la til rette for at deltakeren kunne føle seg mer avslappet, og dermed også mer åpen og ærlig (Gray et al., 2020).

En ulempe ved videosamtale er at viktig kommunikasjon kan bli mistet (Gray et al, 2020). For det første kunne det oppstå tekniske problemer, der lyden under enkelte intervjuer hakket eller helt eller delvis forsvant i noen sekunder. Dette ble både opplevd som distraherende, og kunne i noen tilfeller gjøre det vanskelig å forstå hva deltakeren mente. Støy i bakgrunnen hos deltakeren var også et gjentakende problem som forstyrret kommunikasjonen. For det andre var det hovedsakelig bare deltakerens ansikt som var synlig gjennom skjermen, og det var derfor vanskelig å fange opp non-verbal kommunikasjon som kroppsspråk eller emosjonelle signaler (Gray et al., 2020). Intervjuer gjennom telefon førte også til tap av non-verbal kommunikasjon.

Transkribering og dataanalyse

Alle intervjuene og transkribering ble utført av masterstudentene. Transkriberingen foregikk umiddelbart etter hvert intervju. Vi transkriberte halvparten hver, men kunne hjelpe hverandre dersom det var deler av intervjuene hvor det var vanskelig å tyde det som ble sagt. Det ble ikke lagt vekt på informantens non-verbale kommunikasjon som kroppsspråk og stemmeleie i transkriberingen, grunnet intervjusituasjonen. På noen av intervjuene var heller ikke kvaliteten på deres bilde god nok til å følge med på detaljer. Det ble heller ikke tatt videoopptak av disse intervjuene. Grunnet disse forholdene ble heller notert når informantene pustet tungt eller lo, for å få inntrykk av deres emosjonelle reaksjoner ved de ulike temaene som ble tatt opp under intervjuet.

Ifølge Malterud (2017) er det anbefalt å utføre analysen i samarbeid med andre, for å styrke studiens troverdighet. Grunnet fordeling av transkripsjonene, ble analysene også gjort hver for oss. Vi kunne likevel hjelpe hverandre underveis da vi utførte de fleste intervjuene sammen, og kunne diskutere i etterkant av intervjuene om de inntrykkene vi fikk fra informantene. Dette hjalp også med å styrke hukommelsen, som igjen var nyttig under analysen. Ifølge Kvale og Brinkmann (2019) kan intervjuerens aktive lytting og hukommelse hjelpe med å fastholde de betydningene som er relevant for intervjuets temaer og formål. Selv om vi analyserte halvparten av transkripsjonene hver, hadde vi dannet forhåndsbestemte koder som tilsvarte ulike temaer fra intervjuguiden. Det ble også laget datastyrte koder, som ble dannet underveis i analyseprosessen. Siden de sistnevnte kodene ble dannet hver for oss var det viktig å sammenligne hverandres koder underveis under hele prosessen. Dermed kunne vi også planlegge hvilke koder som kunne slås sammen eller ekskluderes, og hvilke som kunne bli hovedtemaer og sub-temaer.

5.1.4 Studiens troverdighet

Reliabilitet, validitet og overførbarhet er sentrale begreper som bør redegjøres for når man skal vurdere en studies troverdighet (Thagaard, 2018; Kvale & Brinkmann, 2019).

Reliabilitet, også kalt pålitelighet, omhandler hvorvidt utviklingen av data er tilstrekkelig beskrevet, og at de vurderingene som er tatt er transparente og forståelige for leseren og andre forskere (Thagaard, 2018, s. 188). For å bedre reliabiliteten i denne studien har vi redegjort for de metodiske fremgangsmåtene for utviklingen av dataene, i tillegg til begrunnelser for disse beslutningene. Vi har også beskrevet oppgavens vitenskapelige ståsted og vår forforståelse, som gir en forklaring og begrunnelse for tolkningen av de kvalitative funnene. I tillegg benyttet vi ulike former for triangulering. Triangulering vil si at man bruker flere metoder eller flere perspektiv for innsamling og analysering av data. Dette bidrar til å gi sikrere funn, og dermed styrke reliabiliteten (Røykenes, 2009). Dataen for denne oppgaven har både blitt innsamlet og analysert av to studenter, og dermed to ulike ståsteder. I tillegg har både kvantitativ og kvalitativ metode blitt benyttet, der de eventuelle styrkene ved en metode kan motvirke de eventuelle svakhetene ved den andre (Røykenes, 2009).

Reliabiliteten til et spørreskjema handler om hvor forståelige og entydige spørsmålene og svaralternativene er. Ettersom spørreskjemaet ble utarbeidet av oss og våre veiledere, ble det forsøkt å gjøre undersøkelsen så enkel som mulig for deltakerne. Likevel er det usikkert om to

personer med like egenskaper ville svart likt på spørsmål som måler denne egenskapen (Kirkevold, 2014). Det kan tenkes at enkelte av spørsmålene i vårt spørreskjema kunne tolkes på ulike måter av respondentene, noe som potensielt reduserer reliabiliteten. Utsagn som ble besvart med likert-skalaen, slik som “jeg unngår å møte venner/familie på restaurant/kafe fordi det er vanskelig å finne vegetariske retter”, kan tolkes på ulike måter og svaret vil kunne avhenge av hvordan deltaker har tolket utsagnet.

For å vurdere validiteten, eller gyldigheten, av den kvalitative delen av oppgaven, var det viktig for oss som forfattere å vurdere vår forforståelse og rolle. Ettersom vi begge har erfaring med å ha et vegetarisk spisemønster og selv opplevd ulike utfordringer ved det, var det ønskelig å gå i dybden på andre veganere og vegetarianeres sosiale erfaringer. Det er mulig at forforståelsen vår kan ha bidratt til at vi startet masterprosjektet med lukket sinn, da det naturligvis er vanskelig å legge egne synspunkter og antagelser til side. Vi var likevel bevisste på at vår forforståelse kunne påvirke studiens gyldighet gjennom hele forskningsprosessen.

Validiteten til en metode avhenger av hvorvidt våre observasjoner reflekterer de fenomenene vi ønsker å vite noe om (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 276). Ettersom oppgaven har en fenomenologisk tilnærming, ønsker vi å finne ut hvordan noe erfares av en målgruppe. Da vi ønsket å undersøke veganere og vegetarianeres egne opplevelser og erfaringer, er validiteten avhengig av om deltakerne svarte ærlig. Samtidig er det sannsynlig at informantenes svar i større eller mindre grad kan ha vært påvirket av vår bakgrunn som masterstudenter i samfunnsnærings, at intervjupersonen ikke kjente oss fra før, og den formelle settingen (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 117). Derfor forsøkte vi å redusere vår innflytelse på svarene, ved å unngå ledende spørsmål og ja/nei-spørsmål så mye som mulig. Ja/nei-spørsmål ble likevel benyttet i liten grad for å unngå antakelser. For eksempel spurte vi om deltakeren hadde opplevd en viss utfordring. Basert på deltakerens svar, kunne vi deretter tilpasse de neste spørsmålene. På denne måten unngikk vi ledende spørsmål, og heller stilte mer dyptgående spørsmål om det aktuelle temaet.

Under de kvalitative intervjuene var det flere av informantene som fikk vite at vi var vegetarianere selv, noe som kan ha påvirket intervjusituasjonen både positivt og negativt. Under disse tilfellene opplevde vi at intervjusituasjonen ble mer avslappet og uformell, og

informantene var mer villig til å fortelle om deres erfaringer og refleksjoner. Dette kan ha vært forårsaket av informantenes antagelse om at vi forsto dem, ettersom vi deler en identitet, og dermed gjorde det enklere å snakke om utfordringer som for mange kan være personlig. Samtidig er det mulig at noen svarte det de trodde var fornuftig eller “korrekt”, eller utelot enkelte detaljer, av redsel for å bli dømt. For eksempel er det mulig at noen av deltakerne utga seg for å være mer prinsippfaste enn de egentlig er da de ble spurt om unntak fra deres ellers vegetariske kosthold, ettersom flere studier viser at jevnlig unntak er relativt vanlig blant veganere og vegetarianere (Berg, 2002, s. 42; Ruby, 2012; Rosenfeld & Tomiyama, 2019). Av disse årsakene fortalte vi ikke om vårt eget spisemønster med mindre informantene spurte oss. Vi følte likevel på å være ærlige for å skape en trygghet under intervjuene.

Generaliserbarhet, eller ytre validitet, omhandler hvorvidt resultatene fra en studie er gyldige under andre betingelser og for andre utvalg (Pripp, 2018). Utvalget for spørreskjemaet bestod av flest kvinner og yngre deltakere. Dermed er det usikkert om resultatene er generaliserbare for mannlige og eldre vegetarianere og veganere. I tillegg kan studiens ytre validitet ha vært påvirket av bekvemmelighetsmetoden, grunnet faren for seleksjonsbias. Innen kvalitativ forskning kan knyttes ytre validitet til resultatenes overførbarhet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 291-292). Overførbarheten omhandler hvorvidt meningen er betydningsfull og gjenkjennelig, og kan brukes som en veiviser for hva som kan skje i en annen situasjon (Drageset, 2011). Ved kvalitative intervjuer, vil man ikke få et representativt utvalg som muliggjør at resultatene kan generaliseres til en hel populasjon. Funnene vil heller fremheve refleksjoner om et tema som har vært lite forsket på, for å øke forståelsen om fenomenet (Polit & Beck, 2010). For å få dekket alle sider av problemstillingen, og dermed øke overførbarheten, ble en heterogen gruppe med veganere og vegetarianere inkludert i dybdeintervjuene, som ga oss et inntrykk av deres erfaringer og opplevelser. Ettersom vi rekrutterte deltakere til et metningspunkt ble nådd, vil utvalget være stort nok til å skape en forståelse av fenomenet som er studert (Thagaard, 2018, s. 59).

De demografiske variablene var relativt like for utvalget til de to metodene, både når det gjaldt alder, kjønn og bosted. Utvalget fra både spørreskjemaet og intervjuene hadde en overvekt av yngre deltakere, kvinner, og deltakere fra Oslo og Viken. Flere norske undersøkelser om vegetarianisme og vegetarmat viser liknende demografiske trekk. SIFO-rapporten fra 2018 angående kjøttfrie spisevaner blant nordmenn viste at kvinner, yngre, og innbyggere i byer, spesielt Oslo, hadde den største interessen for et vegetarisk kosthold

(Bugge & Alfnes, 2018, s. 3). Bærekraftsrapporten 2019 fra Ipsos indikerte også at norske kvinner og yngre voksne var mer villige til å redusere kjøttinntaket (Ipsos, 2019, s. 5).

Ettersom det er få norske studier vedrørende veganere og vegetarianeres sosiale liv som kan sammenliknes med våre funn, er det vanskelig å vurdere hvorvidt temaene fra de kvalitative resultatene vil være gjenkjennelige og relevante for andre utvalg og kontekster.

5.2 Resultatdiskusjon

I dette kapitlet vil studiens resultater diskuteres i lys av tidligere forskning og teori. I tillegg vil resultatene diskuteres opp mot studiens forskningsspørsmål.

5.2.1 Erfaringer med å ha et spisemønster som avviker fra majoritetsbefolkningen

Erfaringer med å spise med andre

Resultatene viste at veganere opplevde det å spise med andre som mer utfordrende enn vegetarianerne. Flere veganere enn vegetarianere uttrykte at de manglet støtte og aksept fra sin sosiale omkrets, og at de opplevde sosiale utfordringer som mer utfordrende. Disse forskjellene kan delvis forklares av at et vegansk kosthold er mer restriktivt, og tar større avstand fra det tradisjonelle vestlige kostholdet, enn vegetarisk kosthold. Det er derfor mulig at majoritetsbefolkningen har mindre kjennskap og erfaring med vegansk mat, i tillegg til at samfunnet er mindre tilpasset et slikt kosthold (MacInnis & Hodson, 2017). Dette kan også forklare hvorfor færre veganere enn vegetarianere svarte at de hadde venner og familie som støtter dem og lager vegetariske retter når de er invitert. Denne tendensen ble også uttrykt av intervjudeltakerne, der en deltakers familie aksepterte vedkommendes vegetariske spisemønster mer enn kjærestens veganske kosthold. Veganere kan dermed oppleve at de må tilpasse seg omverdenen i en større grad enn vegetarianere, noe som forklarer hvorfor nesten dobbelt så mange veganere som vegetarianere svarte at de tar med seg mat når de er invitert bort. Fra intervjuene var det også flere veganere som fortalte om ulike strategier for å tilpasse seg de andre ved en måltidssituasjon, som å ta med mat eller tilby seg å lage et måltid som alle kunne spise.

Noen av informantene ga uttrykk for at de kunne føle seg annerledes eller ekskluderte i forbindelse med sosiale måltidssituasjoner. Edwards (2013) peker på at vegetarianere og

veganeres særegenhet er basert på valg, og at de derfor vil stadig vil være omringet av en altetende majoritet under måltidssituasjoner, både i og utenfor hjemmet. Måltider er ofte et viktig sosialt aspekt av livet, som vegetarianere og veganere kan være nødt til å navigere på egen hånd. Dette kan bidra til en følelse av ensomhet (Edwards, 2013). Når man er alene om sine tanker og følelser i en sosial situasjon, kan dette føles mer ensomt enn å være fysisk alene, ettersom behovet om å føle seg tilknyttet andre ikke innfris (Edwards, 2013).

Erfaringer med å spise på restaurant og kafé

Hele sju av ti av det totale utvalget fra spørreskjemaet valgte alternativet “begrenset meny på restaurant og kafé” som svar på spørsmålet om hva som var utfordrende med et vegetarisk spisemønster. En studie av Torti (2017), som intervjuet veganere og vegetarianere om deres mentale og sosiale tilfredshet, viste også at det å spise ute var en sentral utfordring. Dette kunne både være på bakgrunn av mangel på vegetariske retter, en følelse av å være til bry, og uønsket oppmerksomhet fra de andre gjestene eller servitøren (Torti, 2017). Spesielt de veganske deltakerne i denne studien uttrykte at de opplevde det som utfordrende å spise ute, ettersom de fleste vegetariske rettene inkluderte animalske ingredienser og derfor ikke var egnet for veganere (Torti, 2017). Studien av Edwards (2013) nevnte også ulike former for uønsket oppmerksomhet i forbindelse med restaurantbesøk. Dette kunne være medlidenhet eller dårlig samvittighet fra de andre, enten om valget falt på en lite vegetarvennlig restaurant, eller hvis vegetarianeren endte opp en lite fristende eller mangelfull rett i forhold til resten (Edwards, 2013).

Det var betydelig flere veganere enn vegetarianere fra både spørreskjemaet og intervjuene som uttrykte at de opplevde det å spise ute som utfordrende, og fortalte derfor også om flere måter å navigere slike situasjoner på. En av dem kan være å forsøke å redusere antall ganger en spiser ute, noe som er antydning av resultater fra spørreskjemaundersøkelsen, der færre veganere enn vegetarianere var uenig i utsagnet “Jeg unngår å møte familie/venner på restaurant/kafé fordi det er vanskelig å finne vegetariske retter”. Noen av informantene i studien av Torti (2017) fortalte at de hadde begynt å spise ute sjeldnere etter at de byttet til et vegetarisk kosthold, enten grunnet et begrenset tilbud av vegetariske retter, eller for å unngå ubehagelige sosiale situasjoner.

Spesielle anledninger hvor det er utfordrende å ha et vegetarisk spisemønster

Resultatene viste at veganerne fant betydelig flere anledninger utfordrende enn vegetarianere, noe som igjen antyder at et vegansk kosthold innebærer flere utfordringer enn et vegetariansk kosthold. Det er trolig lettere for vegetarianere å finne retter uten kjøtt enn det er for veganere å finne varer eller retter som verken inneholder kjøtt, melk eller egg. Det var kun to av åtte anledninger fra figur 2 som ble valgt av flere vegetarianere enn veganere, der en av dem var "høytid (jul, påske, 17. mai)". Dette kan komme av at kjøtt ofte er en sentral del av de viktigste høytidene i Norge. I tidligere tider var det kun de rike hadde tilgang til ferskt kjøtt. Ferskt kjøtt var derfor en matvare med høy status, og ble etter hvert brukt for å markere spesielle anledninger, deriblant høytider som jul og påske (Kålen, 2020). Det er derfor mulig at vegetarianere opplever høytider som utfordrende på samme nivå som veganere.

Reiser var en anledning flere av deltakerne fra spørreskjemaet og intervjuene anså som krevende. Dette samsvarer med resultatene i studien av Torti (2017) hvor reiser også ble nevnt som en spesielt utfordrende anledning. Flere av informantene i denne studien fortalte om at de før hadde vært vant til å være altetende ved reiser, og at det derfor kunne være vanskelig å tilpasse sin nye identitet som veganer/vegetarianer i nye omgivelser. De kunne også oppleve å føle seg usikre på hvorvidt vegetarianisme var forstått og akseptert på tvers av kulturer, språk og tradisjoner (Torti, 2017).

Større sosiale samlinger som involverer mat, som selskaper, feiringer og jobbarrangementer, ble evaluert som de mest utfordrende, ofte fordi de kunne innebære uønsket oppmerksomhet og en følelse av å være til bry. Studien av Torti (2017) pekte også på slike sosiale sammenkomster som utfordrende grunnet følelsen av å være en byrde. Denne følelsen ble begrunnet med at kostholdet er et valg basert på verdier som ikke nødvendigvis er delt eller forstått av andre. Studien inkluderte observasjoner av deltakere ved vegetariske sammenkomster, der en deltaker hadde rådet en annen deltaker som skulle i et selskap til å møte opp, spise hva hun kunne, og unngå å la kostholdet tiltrekke oppmerksomhet (Torti, 2017).

5.2.2 Veganer/vegetarianer som identitet

Press på å spise sunt

Resultatene viser at majoriteten av studiens utvalg ikke følte press på å spise sunt grunnet et vegetarisk spisemønster. Under 20% av deltakerne i den kvantitative delen var enige i at de følte et press. Samtidig nevnt flere informanter fra den kvalitative delen av studien at ville fremstå som et eksempel som en sunn veganer/vegetarianer, grunnet redsel for å få kommentarer om deres kosthold og helse fra altetende. En kvalitativ studie på veganere og vegetarianere av Greenebaum (2012) oppdaget lignende funn. Deltakerne fra studien oppfordret andre veganere og vegetarianere til å stå frem som et godt eksempel, for at altetende skulle få et mer positivt syn på et vegetarisk kosthold. Dette var ofte basert på et ønske om å motbevise fordommer om at et vegetarisk kosthold er ensidig eller mangelfullt. Dette viser likheter med vår studie, hvor flere av deltakerne nevnte altetendes mistanker og kommentarer om deres kosthold som faktorer som påvirket dem til å være sunnere og bevise helsefordelene ved et vegetarisk kosthold.

Slik det beskrives i den sosiale identitetsteorien, handler assimilering innad en gruppe om press på å samsvare med gruppens normer (Tajfel, 1978). Dette kalles også sosial identifikasjon, og handler om at en begynner å identifisere seg med den sosiale gruppen en har kategorisert seg som. Om denne kategorien er veganer/vegetarianer, er det dermed sannsynlig at en begynner å handle på den måten en tenker veganere/vegetarianere handler (Tajfel, 1978). Flere studier har funnet en korrelasjon mellom et vegetarisk spisemønster og et økt fokus på å spise sunt (Dittfeld et al., 2017; Barthels, Meyer & Pietrowsky, 2018; Brytek-Matera et al., 2019). Det kan derfor tenkes at den sosiale identiteten som veganer/vegetarianer innebærer en norm om å ha et sunt kosthold, og et press på å følge denne normen.

Samtidig kan følelsen av press være knyttet til begrunnelsene for å ha et vegetarisk kosthold, som er relatert til deltakernes identitet som veganer/vegetarianer. Typiske årsaker til å ha et vegetarisk spisemønster blant deltakerne i studien var knyttet til etikk, helse eller klima. For helse-motiverte veganere/vegetarianere, vil det være naturlig å fokusere mer på å spise sunt enn de som ikke var helse-motiverte. Samtidig kan det være at de føler et press på å spise sunt for å leve opp til sine grunner for å identifiseres som veganer/vegetarianer. Det er mulig at dette også vil gjelde for deltakerne som svarte klima, da det er mer bærekraftig å spise råvarer enn prosessert mat (Nasjonalt råd for ernæring, 2017b). Blant de etisk motiverte veganere og

vegetarianere kommenterte flere at de ekskluderte kjøtt grunnet smaken eller følte avsky av tanken på kjøtt. I likhet har flere studier vist at etisk-motiverte veganere/vegetarianere føler sterkere avsky mot kjøtt enn helse- og klima-motiverte veganere/vegetarianere (Rosenfeld, 2018b; Hoffman, Stallings, Bessinger & Brooks; 2013, Ruby, 2012). Det kan dermed komme naturlig for dem å spise mer plantebasert mat.

Majoriteten av deltakerne i vår studie følte ikke et press på å spise sunt, fordi de naturlig inkorporerte mer råvarer i deres kosthold ved å spise plantebasert. Andre deltakere mente også at interessen for ernæring økte etter byttet til et vegetarisk kosthold, da de måtte lære seg å lage mer mat fra bunnen og fant glede i å spise mer plantebasert. Blant deltakerne som var veganere eller vegetarianere av etiske grunner, var det typisk at de ikke fokuserte mye på det de spiste, da deres spisemønster reflekterer et livssyn heller enn et kosthold. Mange informanter visste om helsefordelene ved et vegetarisk spisemønster, men flere mente dette kun var en bonus ved å fokusere på dyrs rettigheter. En kvalitativ studie på kvinnelige veganere utforsket hvordan det veganske kostholdet påvirket deltakernes forhold til mat (Costa, Gill, Morda & Ali, 2019). Studien viste at det å ha en vegansk livsstil, fremfor kun et vegansk kosthold, hadde positiv innvirkning på deltakernes syn på mat og kroppsbilde. I likhet med funn i denne masteroppgaven, forklarte deltakerne i nevnt studie at de måtte lære å lage mat på nytt etter bytte til et vegetarisk kosthold, noe som videre førte til at deltakerne satte mer pris på ernæring ved at fokuset på kropp og utseende ble flyttet over til helse og velvære (Costa et al., 2019).

Press på å være en «perfekt» og fullkommen veganer/vegetarianer

Majoriteten av studiens utvalg følte ikke press fra seg selv eller andre veganere/vegetarianere, på å være en “perfekt” veganer/vegetarianer. Likevel antydte en del av deltakerne fra spørreskjemaet og intervjuene at de kunne føle press. Studien av Torti (2017) pekte på et liknende problemområde, der flere av deltakerne fortalte om en følelse av skyldfølelse knyttet til sin veganske/vegetariske livsstil, og følte at de kunne og burde gjøre mer for å støtte egen sak. Dette kunne innebære et strengere vegetarisk kosthold, å boikotte andre produkter som var knyttet til utnyttelsen av dyr eller miljø, eller å delta i aktivisme. Samtidig var flere deltakere klar over at det ikke er mulig å leve et fullstendig moralsk liv, og at de burde fokusere på å gjøre så godt de kunne med de ressursene de hadde (Torti, 2017). Det samme ble nevnt flere av intervjudeltakerne fra vår studie, der de erkjente at et sjeldent unntak fra sine ellers strenge prinsipper ikke ville ha betydelige etiske eller helsemessige konsekvenser.

Resultater fra spørreskjemaet viste at det var flere veganere enn vegetarianere som svarte “enig” eller “verken eller” på spørsmålet om de følte press fra andre veganere/vegetarianere til å være en “perfekt”/“fullkommen” veganer/vegetarianer. I lys av den sosiale identitetsteorien (Tajfel & Turner, 1979), kan veganere og vegetarianere anses som to ulike identitetsgrupper med unike normer og verdier knyttet til hver gruppe. Ettersom et vegansk kosthold er mer restriktivt, kan det tenkes at veganere som en sosial identitet innebærer flere normer og regler enn for vegetarianere. Ifølge den sosiale identitetsteorien (Tajfel & Turner, 1979), forsøker en inngruppe å oppnå og opprettholde en positiv særegenhet som skiller dem fra andre grupper. En utgruppe som likner en gitt inngruppe kan derfor virke mer symbolsk truende enn en mer ulik utgruppe, da en slik utgruppe kan true en inngruppes særegenhet. Dette er spesielt gjeldende om den liknende utgruppen er mer konvensjonell enn den aktuelle inngruppen. Om veganere er en inngruppe, kan vegetarianere anses som en liknende, mer konvensjonell utgruppe. En veganer som eksempelvis drikker kumelk, bryter inngruppens normer, og beveger seg nærmere utgruppen vegetarianere. Det kan derfor tenkes at normbryting blant veganere dømmes hardere enn hva som er tilfellet for vegetarianere (Ball & Branscombe, 2019, s. 84-85). Videre kan det forklare hvorfor veganere anser sitt kosthold som en mer sentral del av sin identitet enn det vegetarianere gjør (Rosenfeld, 2018a).

Flere av informantene som var vegetarianer eller veganer av etiske årsaker uttrykte at grunnet deres sterke etiske overbevisning virket det unaturlig å gjøre unntak fra kostholdet. Dette støttes av resultatene fra en studie av Hoffman et al. (2013), som handlet om de viktigste forskjellene mellom helsemotiverte og etisk motiverte veganere/vegetarianere. Studien antydte at de etisk motiverte hadde sterkere følelser av overbevisning relatert til kostholdet enn de helsemotiverte, og derfor var mer motiverte til å opprettholde kostholdet. Av samme grunn hadde etisk motiverte veganere/vegetarianere et strengere vegetarisk kosthold sammenlignet med helsemotiverte veganere/vegetarianere (Hoffman et al., 2013). Flere av de etisk motiverte informantene i vår studie følte avsky fra kjøtt. Dette samsvarer med studier som viser at vegetarianere generelt avskyr å drepe dyr og ser på kjøtt som uappetitelige i større grad enn altetende (Kenyon & Barker, 1998; Knight, Mowat & Hesse, 2020).

Spørreskjemaet viste at enkelte vegetarianere og veganere spiste kjøtt eller andre animalske produkter, noe som også har blitt funnet i andre studier (Ploll, Petritz & Stern, 2020). Tidligere undersøkelser har vist at definisjonen “vegetarianer” kan variere fra person til

person (Jabs, Sobal & Devine, 2000). En oppdragsrapport av SIFO fra 2002, som forsøkte å tallfeste hvor mange nordmenn som har et helt eller delvis vegetarisk kosthold, viste hvordan deltakerne hadde ulike oppfatninger av hva et vegetarisk kosthold innebar. Syv prosent av deltakerne definerte seg selv som helt eller delvis vegetarianer, men et matvarefrekvensskjema viste at flere inkluderte kjøtt i større eller mindre grad. Defineres en vegetarianer som en som ekskluderer kjøtt fra kostholdet sitt, var det kun fire prosent som kunne regnes som vegetarianer (Berg, 2002, s. 42).

Flere av informantene fra intervjuene fortalte at de kunne føle et indre press om å ikke gjøre unntak i nærheten av altetende, ettersom de ønsket å demonstrere at kostholdet var viktig for dem, og at de derfor ikke gjorde unntak i sosiale situasjoner. Dette er en kontrast til resultatene fra en studie av Rosenfeld & Tomiyama (2019), som handlet om hvilke situasjoner veganere og vegetarianere eventuelt gjorde unntak fra kostholdet sitt. Studien viste at deltakerne var mest tilbøyelige til å spise kjøtt i sosiale situasjoner, som familiesamlinger eller ved spesielle anledninger. Over en tredel av deltakerne forklarte at de spiste kjøtt for å unngå å forstyrre de sosiale spillereglene ved måltidssituasjoner. Flere forklarte også at de spiste kjøtt for å unngå å virke vanskelige, frekke, eller utakknemlige for maten de hadde fått (Rosenfeld & Tomiyama, 2019).

Noen av informantene mente at erstatningsprodukter og ferdige vegetarprodukter kunne være til hjelp i overgangen til et vegetarisk kosthold, eller bidra til å opprettholde et vegetarisk kosthold. Dette var både fordi de kunne være praktiske i en travel hverdag, gjøre det lettere å passe inn i sosiale måltidssituasjoner, og tilfredsstillende behov eller fristelser for animalske matvarer. Studien av Jabs (1998) kalte vegetarprodukter for en miljømessig ressurs, ettersom økt tilgjengelighet av slike produkter i butikker eller offentlige spisesteder kunne gjøre det lettere å utvikle eller opprettholde et vegetarisk kosthold. I samsvar med vår studie, ble dette begrunnet med at erstatningsprodukter kunne dekke eventuelle smaksmessige behov for kjøtt eller andre animalske produkter, og fordi de kunne gjøre det lettere å passe inn i sosiale måltidssituasjoner ved å spise det “samme” som de andre (Jabs, 1998).

Kjønn og motivasjon

Resultatene viste at majoriteten av både kvinner og menn i studien syntes det var enkelt å ha et vegetarisk spisemønster. Det var likevel flere menn enn kvinner i spørreskjemaet som syntes det var vanskelig. Dette kan ha en sammenheng med den utbredte assosiasjonen mellom kjøtt og maskulinitet, der eksklusjon av kjøtt fra kostholdet kan komme i konflikt med tradisjonelle og integrerte kjønnsnormer (Rothgerber, 2013). Samtidig var det betydelig flere kvinner enn menn i den kvantitative delen av studien som svarte at de opplevde negative kommentarer fra omgivelsene som en utfordring. Studien av Torti (2017), derimot, viste at menn kunne oppleve erting og latterliggjøring på grunn av sitt vegetariske kosthold, i tillegg til kommentarer og spørsmål om deres maskulinitet og seksuelle orientering (Torti, 2017). Studien av MacInnis & Hodson (2017) viste dessuten at veganske/vegetariske menn ble evaluert mer negativt enn veganske/vegetariske kvinner.

De fleste informantene fra dybdeintervjuene fortalte at de kjente flest kvinnelige veganere og vegetarianere. I tillegg bestod både det kvalitative og kvantitative utvalget av flest kvinner. Dette er i tråd med både nasjonal og internasjonal statistikk, som viser at det er lang flere kvinner med et vegetarisk kosthold i den vestlige verden enn menn (Ipsos, 2019, s. 32; Ruby, 2012). Assosiasjonen mellom kjøtt og maskulinitet kan være en viktig barriere som hindrer menn fra å spise mer plantebasert, der frykten for å miste sin maskuline identitet overveier de etiske eller helsemessige fordelene ved et redusert kjøttinntak (Rothgerber, 2013). Det er også sannsynlig at menn generelt følger tradisjonelle kjønnsnormer i større grad enn kvinner (MacInnis & Hodson, 2017; Modlinska, Adamczyk, Maison & Pisula, 2020).

Majoriteten av informantene fra intervjuene pekte også på en assosiasjon mellom kjøtt og maskulinitet, og på samme måte vegetarianisme og femininitet, som hovedårsaker for kjønnsforskjellen relatert til et vegetarisk spisemønster. MacInnis & Hodson (2017), som undersøkte altetendes vurderinger av veganere og vegetarianere, fant liknende sammenhenger. Studien tolket vegetarianisme som en symbolsk trussel mot maskulinitet i lys av intergrated threat theory. Resultatene viste at altetende menn hadde et mer negativt syn på veganere og vegetarianere enn altetende kvinner. I lys av intergrated threat theory, kan altetende menn anse veganske/vegetariske menn som en trussel mot maskuline verdier og normen om å spise kjøtt. Denne doble trusselen mot status quo utsetter veganske/vegetariske menn for sosiale sanksjoner (MacInnis & Hodson, 2017).

Noen av informantene mente samtidig at denne forbindelsen mellom kjøtt og maskulinitet er i stadig endring. En av dem fortalte om et økende antall kjente mannlige personligheter som hadde byttet til et vegetarisk kosthold, og dermed inspirert andre menn til å gjøre det samme. Ifølge Modlinska et al., (2020), er denne endringen knyttet til en ny form for maskulinitet, der autensitet og selvinnsikt er verdsatt. Denne nyere formen for maskulinitet innebærer i tillegg en positiv innstilling til et redusert kjøttinntak og vegetarianisme (Modlinska et al., 2020).

5.2.3 Kritikk og negative holdninger

Ulike former for kritikk og fordommer

Deltakerne i vår studie opplevde kritikk og fordommer fra altetende relatert til deres vegetariske identitet og kosthold, noe som er i tråd med internasjonale studier på veganere og vegetarianere (Earle & Hodson, 2017; MacInnis & Hodson, 2017; Bagci & Olgun, 2019; Markowski & Roxburgh, 2019). Informantene mente at kritikken ofte kom fra altetende som mente det var unaturlig å ekskludere kjøtt fra kostholdet eller som påpekte kjøtt som en nødvendighet. En studie av Earle & Hodson (2017) som så på data fra USA, Frankrike, Brasil og Argentina tydet på at individuelle forskjeller i holdninger til kjøtt var avgjørende for å forstå fordommer veganere og vegetarianere mottok. På tvers av de fire landene fant studien at anti-vegetariske holdninger kunne gjenspeile en forsvarsmekanisme fra altetende, og at altetende som nøt kjøtt i større grad uttrykket oftere fordommer mot veganere og vegetarianere (Earle & Hodson, 2017).

Resultater fra spørreskjemaet viste at dobbelt så mange veganere som vegetarianere syntes at negative kommentarer fra omgivelsene var utfordrende. Flere studier viser at veganere opplever stigma og negative holdninger oftere enn vegetarianere (MacInnis og Hodson, 2017; Rosenfeld, 2018a; Bagci & Olgun, 2019). Fordommer rettet mot veganere ser ut til å være et kjent fenomen, ettersom informantene i vår studie så ut til å være klar over denne forskjellen. Flere av dem forklarte at veganere opplever mer kritikk grunnet deres sterke etiske engasjement gjennom aktivisme, og at altetende anser etisk motiverte veganere som dømmende overfor ikke-veganere. Dette samsvarer også med MacInnis og Hodson (2017) sin studie som viste at de som var veganere og vegetarianere grunnet etikk eller miljø ble vurdert mer negativt enn de som var det av helseårsaker. Det ser ut til at veganere og vegetarianere vurderes mer negativt dersom de er motivert av altruistiske årsaker heller enn personlige

årsaker (MacInnis & Hodson, 2017), noe som videre forklarer fordommene rettet mot aktivister.

Markowski og Roxburgh (2019) fant i sin studie om vegansk stigma og barrierer mot plantebasert kosthold, at både altetende og vegetarianere i utvalget hadde negative holdninger til veganere og veganisme. Årsaken var blant annet at veganere kunne uttrykke en moralsk overlegenhet, spesielt ved å forklare at de var veganere og hvorfor, når de for eksempel takket nei til uegansk mat. De kunne dermed gi inntrykk av å ønske oppmerksomhet og samtidig se ned på ikke-veganere (Markowski og Roxburgh, 2019). Vegetarianerne fra våre dybdeintervjuer ga ikke uttrykk for å ha negative holdninger mot veganere, men kunne likevel forstå hvorfor de ble møtt med kritikk fra altetende. Både veganerne og vegetarianerne i vårt utvalg forklarte at noen veganere kunne sette dem i dårlig lys, blant annet ved å uttrykke ekstreme holdninger til kjøtt og kjøttindustrien. Dette viser likheter med en studie der altetende assosierte veganere med å ha sterke meninger og være vokale om sin tro (Markowski og Roxburgh, 2019).

Fordommer kan være en konsekvens av at majoritetsbefolkningen ikke er tilstrekkelig informert om vegetarianisme. En spørreundersøkelse av Lea, Crawford & Worsley fra 2006 som undersøkte forbrukeres syn på fordelene og ulempene ved et vegetarisk kosthold, viste at den største barrieren for å utvikle et vegetarisk kosthold var mangel på informasjon. Forfatterne mente derfor det var viktig at offentlige instanser tilrettela for mer praktisk og teoretisk informasjon om plantebaserte kosthold. Dette ville tilrettelagt for en mer opplyst befolkning, som igjen kunne bidratt til å redusere fordommer og negative holdninger om veganere og vegetarianere (Lea et al., 2006). I en studie som inkluderte 700 australiere var redsel for stereotypiske, negative fordommer også en typisk sosial barriere for å endre til et vegetarisk spisemønster (Lea & Worsley, 2001).

Flere av disse årsakene til negative kommentarer og fordommer kan forklares ved hjelp av den sosiale identitetsteorien (Tajfel & Turner, 1979) og intergrated threat teorien (Stephan & Stephan, 2000). Den sosiale identitetsteorien forklarer at sosial kategorisering kan være årsaken til fordommer, og dannelse av inn- og utgrupper (Tajfel & Turner, 1979). Denne teorien bruker begrepet intergruppe-bias for å forklare hvordan individer i en inngruppe favoriserer og setter sin gruppe over en utgruppe, som evalueres negativt. I dette tilfelle kan veganere og vegetarianere sette sin gruppe i positivt lys ved å fremstå som moralsk overlegne,

noe som videre fører til at utgruppen, altså altetende, settes i negativt lys. Motsatt kan også altetende favorisere deres inngruppe og dermed skape fordommer mot veganere og vegetarianere. Begge tilfellene kan være forårsaket av et ønske om økt selvbylde. Intergrated threat teorien forklarer derimot hvordan inngrupper og utgrupper kan føle seg truet av hverandre (Stephan & Stephan, 2000, s. 23-25). Veganere og vegetarianere kan være en symbolsk trussel for altetende, da de har motstridende verdier og holdninger.

Ifølge intergrated threat teorien, kan en inngruppe oppleve at deres status er truet når en utgruppe utfordrer deres gruppeoppfatning. Dette er tilfellet når inngruppen tror at en utgruppe har en negativ oppfatning om dem (Stephan & Stephan, 2000, s. 27). Inngruppen, i dette tilfellet kjøttetere, kan ha en oppfatning om at veganere og vegetarianere dømmer dem. Dette kan forklare hvorfor intervjudeltakerne hadde inntrykket av at altetende ofte havnet i angrepsposisjon ved en samtaler eller diskusjoner om veganisme/vegetarianisme. Veganere skiller seg mer ut fra den altetende majoriteten enn vegetarianere, og kan ifølge intergrated threat teorien derfor oppleves som mer symbolsk truende (MacInnis & Hodson, 2017). Dette kan forklare hvorfor veganere ble vurdert mer negativt enn vegetarianere.

Strategier for å håndtere kritikk og negative holdninger

Grunnet fordommer mot veganere og vegetarianere og at de ble ansett å være «ekstreme», nevnte noen av informantene i dybdeintervjuene å ta avstand fra begrepet veganer. De foretrakk heller begrepet plantebasert for å unngå møtet med fordommer om overlegenhet. Det er mulig at altetende føler seg mindre truet av dem, da deres verdier og holdninger ikke blir like synlige ettersom assosiasjonen med den stereotypiske, vokale veganeren fjernes.

Flere av informantene fortalte at de forsøkte å unngå å snakke om kostholdet sitt i sosiale anledninger, ettersom de hadde erfaring med at slike diskusjoner kunne bli ubehagelige. Studien av Greenebaum (2012) viste også at informantene unngikk konfrontasjon med altetende, både for å unngå konflikt, og fordi de hadde erfart at det ikke ville endre altetendes holdninger. I tillegg kunne enkelte reagere defensivt, og dermed ende opp med et mer negativt syn på vegetarisme (Greenebaum, 2012).

Noen av informantene i vår studie fortalte at de hadde valgt å distansere seg fra familiemedlemmer eller venner som ikke støttet dem, og i stedet oppsøke og omringet seg med nye venner eller bekjente med en positiv innstilling til vegetarianisme. Jabs (1998)

utførte en kvalitativ studie som handlet om hvilke faktorer som gjorde det enklere å opprettholde et vegetarisk kosthold, der støttende sosiale nettverk ble nevnt som en viktig faktor. Informantene i denne studien uttrykte at de primært mottok støtte og aksept for sitt kosthold av sine nærmeste venner og offentlige grupper, mens deres nærmeste familie var den største kilden til motstand (Jabs, 1998). Torti (2017) pekte på “endring i omgangskrets” som en strategi for å opprettholde et vegetarisk kosthold. Deltakerne i denne studien fortalte at de ønsket å omgå de som forstod og verdsatte deres livssyn, noe som dermed også kunne innebære å miste kontakten med gamle venner for å bli få nye (Torti, 2017).

6. Konklusjon

Resultatene viste at veganere og vegetarianere møtte på ulike former for sosiale utfordringer. Generelt opplevde veganerne flere sosiale utfordringer enn vegetarianerne.

Større sammenkomster eller restaurant- eller kafébesøk var typiske måltidssituasjoner der deltakerne opplevde praktiske og sosiale utfordringer. Deltakerne planla på forhånd eller tilpasset seg andre for å navigere slike situasjoner. Flere deltakere hadde positive erfaringer med å spise hos familie og venner, mens måltider i offentlighet ble evaluert mer utfordrende. Et bedre vegetarisk tilbud i det offentlige, som restauranter og kaféer, kan tilrettelegge for at veganere og vegetarianere føler seg mer velkomne og tatt hensyn til i samfunnet.

Identiteten som veganer/vegetarianer innebar ulike normer og forventninger. Majoriteten opplevde ikke press på å spise sunt eller være en “perfekt” vegetarianer/veganer. Flere informanter følte et indirekte press, som ble knyttet til et ønske om å representere vegetarianisme/veganisme på en god måte. Flesteparten av både kvinner og menn opplevde det som enkelt å ha et vegetarisk spisemønster. Samtidig fortalte informantene om utfordringer knyttet til kjønnsnormer, særlig assosiasjon mellom kjøtt og maskulinitet.

En tredje form for utfordring var møte med kritikk og negative holdninger, ofte i samvær med altetende. Slike holdninger kunne innebære kvaliteter ved vegetarianere og veganere, eller oppfatninger om deres kosthold. Dette kunne blant annet være forårsaket av generaliseringer og feilinformasjon om vegetarisme/veganisme. Strategier for å håndtere kritikk og fordommer var å fremstå rasjonell, unngå konfrontasjon, eller søke etter likesinnede.

Mangel på informasjon om et vegetarisk spisemønster blant majoritetsbefolkningen kan være en årsak til at vegetarianere og veganer opplever sosiale utfordringer. Mer informasjon om vegetarisme/veganisme som et kosthold og livssyn til den generelle befolkningen er dermed ønskelig. Ettersom et hovedsakelig plantebasert kosthold er anbefalt av Helsedirektoratet, og det er bred enighet om helse- og klimafordeler ved et slikt kosthold, bør ytterligere samfunnstiltak settes for at veganere, vegetarianere og individer som ønsker å redusere kjøttinntaket skal kunne følge kostrådene uten å møte på sosiale utfordringer. Det kreves videre forskning for å evaluere hvordan samfunnet kan tilrettelegges for å spise mer plantebasert.

Referanseliste

- Bagci, S. C. & Olgun, S. (2019). A social identity needs perspective to Veg*nism: associations between perceived discrimination and well-being among Veg*ns in Turkey. *Appetite*, vol. 143 (1). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104441>
- Ball, T. C & Branscombe, N. R. (2019). When do groups with a victimized past feel solidarity with other victimized groups? Mallett, R. K. & Monteith, M. J. (Red.), *Confronting Prejudice and Discrimination, The Science of Changing Minds and Behaviors* (s. 73-92). Academic Press.
- Barthels, F., Meyer, F., & Pietrowsky, R. (2018). Orthorexic and restrained eating behaviour in vegans, vegetarians, and individuals on a diet. *Eating and Weight Disorders*, 23(2):159-166.
[doi: 10.1007/s40519-018-0479-0](https://doi.org/10.1007/s40519-018-0479-0).
- Berg, L. (2002). *Dyr er ikke bare mat - om synet på dyrevelferd i Norge* (SIFO oppdragsrapport 10/2002). Hentet fra https://fagarkivet.oslomet.no/bitstream/handle/20.500.12199/5394/file48496_oppdagsrapport_2002-10.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of nutrition education and behavior*, 34(3), 128–139. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60082-1](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60082-1)
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2): 77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Jurzak, H., Kornacka, M., & Kołodziejczyk, N. (2019). Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. *Eating and Weight Disorders*, 24(3), 441-452. [DOI: 10.1007/s40519-018-0563-5](https://doi.org/10.1007/s40519-018-0563-5).
- Bugge, A. B. & Alfnes, F. (2018). *Kjøttfrie spisevaner - hva tenker forbrukerne?* (oppdragsrapport 14/2018). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/SIFO/Publikasjoner-fra-SIFO/Kjoettfrie-spisevaner-hva-tenker-forbrukerne>
- Bugge, A. B. & Bjørneboe, G. E. (2020). Vegetarianer. *Store norske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/vegetarianer>
- Chuck, C., Fernandes, S. A., & Hyers, L. L. (2016). Awakening to the politics of food: Politicized diet as social identity. *Appetite*, 107, 425-436.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.106>
- Costa, I., Gill, P. R., Morda, R. & Ali., L. 2019. «More than a diet»: A qualitative investigation of young vegan Women's relationship to food. *Appetite*, 143, 104418.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104418>

- Creswell, J. W. (2012). Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4. utg.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Det kongelige landbruks- og matdepartementet. (2016). *Endring og utvikling - en fremtidsrettet jordbruksproduksjon* (Meld. St. 11 (2016-2017)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/37566c89c95f410e9bbec04265a7145f/no/pdfs/stm201620170011000dddpdfs.pdf>
- Dittfeld, A., Gwizdek, K., Jagielski, P., Brzęk, J., & Ziora, K. A. (2017). Study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia). *Psychiatr Pol*, 51(6), 1133-1144. [doi: 10.12740/PP/75739](https://doi.org/10.12740/PP/75739).
- Doyle, L., Brady, A.-M. & Byrne, G. (2009). An overview of mixed methods research. *Journal of Research in Nursing*, 14(2), 175-185. <https://doi.org/10.1177/1744987108093962>
- Dyrevernalliansen (2019). *Verdens beste dyrevelferd? En sammenligning av dyrevelferden i Norge og andre land* (rapport 191817/2019). Hentet fra <https://dyrevern.no/app/uploads/2019/12/191817-Dyrevern-Dyrevelferd-epost-1.pdf>
- Earle, M. & Hodson, G. 2017. What's your beef with vegetarians? Predicting anti-vegetarian prejudice from pro-beef attitudes across cultures. *Personality and Individual Differences*. 119, 52-55. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.034>
- Edwards, S. (2013). Living in a Minority Food Culture: A Phenomenological Investigation of Being Vegetarian/Vegan. *Phenomenology & Practice*, 7(1). 111-125. <https://doi.org/10.29173/pandpr20106>
- Fischler, C. (1988). Food, Self and Identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292. [DOI: 10.1177/053901888027002005](https://doi.org/10.1177/053901888027002005)
- [Fyen](https://www.dagsavisen.no/nyheter/innenriks/tar-nesten-hele-subsidiekaka-1.284895), S. (2014, 25. april). Tar nesten hele subsidiekaka. Hentet fra <https://www.dagsavisen.no/nyheter/innenriks/tar-nesten-hele-subsidiekaka-1.284895>
- Geertz, C. (1973). Thick descriptions: toward an interpretive theory of culture. The interpretation of cultures. New York: Basic Books. 310-323
- Glen, S. (2015, 26. juni). Convenience sampling (Accidental Sampling): Definition, Examples. Hentet fra <https://www.statisticshowto.com/convenience-sampling/>
- Gray, L. M., Wong-Wylie, G., Rempel, G. R., & Cook, K. (2020). Expanding Qualitative Research Interviewing Strategies: Zoom Video Communications. *The Qualitative Report*, 25(5), 1292-1301. Hentet fra <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol25/iss5/9>
- Greenebaum, J. B. (2012). Managing impressions: "Face-Saving" Strategies of Vegetarians and Vegans. *Humanity & Society*, 36(4), 309-325. [DOI: 10.1177/016059761245889](https://doi.org/10.1177/016059761245889).

- Grønmo, S. (2020). Kvantitativ metode. *Store norske leksikon*. Hentet fra https://snl.no/kvantitativ_metode
- Harris, J. E., Gleason, P. M., Sheean, P. M., Boushey, C., Beto, J. A., & Bruemmer, B. (2009). An Introduction to Qualitative Research for Food and Nutrition Professionals, *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 80-90. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.018>
- Hauge, Å. L. (2007). Identity and place – a critical comparison of three identity theories. *Architectural Science Review*, 50(1), 44-51. DOI: [10.3763/asre.2007.5007](https://doi.org/10.3763/asre.2007.5007)
- Hautala, K. (2018, 15. september). Holdninger til vegetarmat i endring. *NOAHs Ark*, 2. Hentet fra https://www.dyrsrettigheter.no/landbruk/holdninger-til-vegetarmat-i-endring/#ref_nationen_0
- Helsedirektoratet. (2016, 24. oktober). Kostrådene. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2020, 28. januar). Vegetarkost og vegankost: Næringsrikt plantebasert kosthold. Hentet fra <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegearkost/>
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, 139-144 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.009>
- Hogg, M. A. & Reid, S. A. (2006). Social identity, self-categorization, and the communication of group norms. *Communication theory*, 16(1), 7-30. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2006.00003.x>
- Hægermark, W. A. (2018, 18. september). Følg med på vegetarnyhetene! Hentet fra <https://nofima.no/nyhet/2018/09/foleg-med-pa-vegetartrendene/>
- Jabs, J. (1998). Personal factors, social networks and environmental resources. *Can J Diet Prac Res*, 59(4), 183-189. Hentet fra <https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/05/Citation125.pdf>
- Jabs, J., Sobal, J. & Devine, C. M. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, 39(5), 375-394. DOI: [10.1080/03670244.2000.9991625](https://doi.org/10.1080/03670244.2000.9991625)
- Johansen, A. (2018, 8. februar). Stort avlingspotensial i graslandet Norge. Hentet fra <https://www.nibio.no/nyheter/stort-avlingspotensial-i-graslandet-norge>
- Kalchenko, T. (2017, 7. mars). Norge er intet "grasland". Grønnsaker, poteter og erter gir mer næring enn gress og storfekjøtt. Hentet fra

<https://www.dagsavisen.no/nyheter/2017/03/07/norge-er-intet-grasland-gronnsaker-poteter-og-erter-gir-mer-naering-enn-gress-og-storfekjott/>

- Kenyon, P. M., & Barker, M. E. (1998). Attitudes towards meat-eating in vegetarian and non-vegetarian teenage girls in England - an ethnographic approach. *Appetite*, 30(2), 185-198. <https://doi.org/10.1006/appe.1997.0129>
- Kirkevold, Ø. (2014, 28. april). Praktiske tips ved spørreskjemaundersøkelser, del 2. Hentet fra <https://sykepleien.no/forskning/2014/04/praktiske-tips-ved-sporreskjemaundersokelser-del-2>
- Knight, H. C., Mowat, S. L., & Hesse, C. (2020). Fearing the wurst: robust approach bias toward non-vegetarian food images in a sample of young female vegetarian eaters. *Appetite*, 149. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104617>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kålen, E. M. (2020, 26. februar). Norsk mattradisjon: Kjøtt. Hentet fra <https://ndla.no/nb/subject:37/topic:1:186816/topic:1:186456/resource:1:160982?filter=urn:filter:fdefda2a-7d3a-4749-92cf-24ad466a20db>
- Lea, E. & Worsley, A. (2001). Influences on meat consumption in Australia. *Appetite*, 36 (2), 127-136. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0386>
- Lea, E. J., Crawford, D. & Worsley, A. (2006). Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 60, 828–837 <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602387>
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American journal of clinical nutrition*, 100(suppl_1), 496S-502S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365>
- Lindeman, M. & Sirelius, M. (2001). Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world. *Appetite*, 37, 175-184. [doi:10.1006/appe.2001.0437](https://doi.org/10.1006/appe.2001.0437)
- Love, H. J., & Sulikowski, D. (2018). Of Meat and Men: Sex Differences in Implicit and Explicit Attitudes Toward Meat. *Frontiers in Psychology*, 9, 559. [doi: 10.3389/fpsyg.2018.00559](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00559)
- MacInnis, C. C. & Hodson, G. (2017). It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(6), 721-744. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>
- Malt, U. & Grønmo, S. (2020, 8. juni). Strukturert intervju. Hentet fra https://snl.no/strukturert_intervju

- Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Markowski, K. L. & Roxburgh, S. (2019). "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>
- Modlinska, K., Adamczyk, D., Maison, D., & Pisula, W. (2020). Gender Differences in Attitudes to Vegans/Vegetarians and Their Food Preferences, and Their Implications for Promoting Sustainable Dietary Patterns—A Systematic Review. *Sustainability*, 12(16), 6292. <https://doi.org/10.3390/su12166292>
- Motrøen, M. (2019). *The Orkla sustainable life barometer*. Hentet fra <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2019-11/report-orkla-sustainable-life-barometer-2019-11-november-2019.pdf>
- Nasjonalt råd for ernæring. (2017). *Bærekraftig kosthold*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/baerekraftig-kosthold-vurdering-av-de-norske-kostradene-i-et-baerekraftperspekti>
- National Public Research. (2019). Mail Surveys. Hentet fra <https://nationalpublicresearch.com/services/mail-surveys/>
- Nezlek, J. & Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45-51 <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Nezlek, J., Forestell, C. A. & Newman, D. B. (2018). Relationships between Vegetarian Dietary Habits and Daily Well-Being. *Ecology of Food and Nutrition*, 57(5), 425-438 DOI: [10.1080/03670244.2018.1536657](https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1536657)
- Norsk vegetarforening (2016). Fakta og statistikk om vegetarisme og veganisme i Norge. [Hentet fra http://veg-veg.no/toppsaker/statistikk](http://veg-veg.no/toppsaker/statistikk)
- Oh, A., Erinosho, T., Dunton, G., Perna, F. M., & Berrigan, D. (2014). Cross-sectional examination of physical and social contexts of episodes of eating and drinking in a national sample of US adults. *Public Health Nutrition*, 17(12), 2721-2729. [doi:10.1017/S1368980013003315](https://doi.org/10.1017/S1368980013003315)
- Opplysningskontoret for frukt og grønt. (2019). *Forbrukerinnsett relatert til frukt og grønt - oktober 2019*. Hentet fra https://www.frukt.no/globalassets/materiell/undersokelser-pdf/ofg_rapport_vegetar_jul_okotber2019.pdf
- Oslomet (2016, 22. februar). Personvern i forskning. Hentet fra <https://ansatt.oslomet.no/personvern-forskning>
- Personopplysningsloven. (2018). Lov om behandling av personopplysninger (LOV-2018-06-15-38). Hentet fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38/*#KAPITTEL_gdpr-2

- Ploll, U., Petritz, H. & Stern, T. (2020). A social innovation perspective on dietary transitions: Diffusion of vegetarianism and veganism in Austria. *Environmental Innovation and Societal Transitions*, Vol. 3, 164-176. <https://doi.org/10.1016/j.eist.2020.07.001>
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International journal of nursing studies*, 47, 1451-1458. Doi:10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004
- Pripp, A. H. (2018). Validitet. *Tidsskriftet for den norske legeforening*. DOI: [10.4045/tidsskr.18.0398](https://doi.org/10.4045/tidsskr.18.0398)
- Regjeringen. (2017). Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/konkrete-mal-for-bedre-kosthold/id2541825/>
- Regjeringen. (2018, 10. desember). Jordvern. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/mat-fiske-og-landbruk/landbrukseiendommer/in-sikt/jordvern/jordvern/id2009556/>
- Rosenfeld, D. L. (2018a). A Comparison of Diетarian Identity Profiles Between Vegetarians and Vegans. *Food Quality and Preference*, 72, 40-44. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.09.008>
- Rosenfeld, D. L. (2018b). Why some choose the vegetarian option: Are all ethical motivations the same? *Motivation and Emotion*. 43, 400-411. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9747-6>
- Rosenfeld, D. L. (2020). Gender differences in vegetarian identity: How men and women construe meatless dieting. *Food Quality and Preference*, 81, 103859. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2019.103859>
- Rosenfeld, D. L. & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, J. A (2019). When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, 143, 104417. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104417>
- Rothgerber, H. (2013). Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 363-375. <https://doi.org/10.1037/a0030379>
- Rothgerber, H. (2014). Horizontal Hostility among Non-Meat Eaters. *PLoS ONE*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096457>
- Rozin, P. (1976). The Selection of Foods by Rats, Humans, and Other Animals. *Advances in the Study of Behavior*, 6, 21-76. [https://doi.org/10.1016/S0065-3454\(08\)60081-9](https://doi.org/10.1016/S0065-3454(08)60081-9)

- Rozin, P., Hormes, J. M., Faith, M. S., & Wansink, B. (2012). Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships. *Journal of Consumer Research*, 39(3), 629-643. <https://doi.org/10.1086/664970>
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1) 141-150. DOI: [10.1016/j.appet.2011.09.019](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019)
- Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450. DOI: [10.1016/j.appet.2011.01.018](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018)
- Røykenes, K. (2009, 17. mars). Metodetriangulering – et metodisk minefelt eller en berikelse av fenomener? Hentet fra <https://sykepleien.no/forskning/2009/03/metodetriangulering-et-metodisk-minefelt-eller-en-berikelse-av-fenomener>
- Schoonenboom, J., & Johnson R. B. (2017). How to Construct a Mixed Methods Research Design. *Kolner Z Soz Sozpsychol*, 69(2), 107-131. doi:[10.1007/s11577-017-0454-1](https://doi.org/10.1007/s11577-017-0454-1)
- Sheppard, V. (2020). Research methods for the Social Sciences: An Introduction. (2. utg.) Hentet fra <https://pressbooks.bccampus.ca/jibcresearchmethods/>
- Sobal, J. (2006). Men, meat and marriage: Models of masculinity. *Food and Foodways*, 13(1-2), 135-158. <https://doi.org/10.1080/0740971059091>
- Spencer, E. A., Brassey, J., & Mahtani, K. (2017). Recall bias. Hentet fra <https://catalogofbias.org/biases/recall-bias/>
- Stephan, W. G., & Stephan, C. W. (2000). An integrated threat theory of prejudice. In S. Oskamp (Red.), *Reducing Prejudice and Discrimination* (s. 23-45). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Store norske leksikon. (2018). Deskriptiv. Hentet fra <https://snl.no/deskriptiv>
- Store norske leksikon. (2019). Stereotypi - Psykologi. Hentet fra https://snl.no/stereotypi_-_psykologi
- Store norske leksikon. (2020). Identitet. Hentet fra <https://snl.no/identitet>
- Starks, H. & Trinidad, S. B. (2007) Choose Your Method: A Comparison of Phenomenology, Discourse Analysis, and Grounded Theory. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1372-1380 <https://doi.org/10.1177/1049732307307031>
- Tajfel, H. (1978). Social categorization, social identity, and social comparison. In H. Tajfel (Ed.), *Differentiation between social groups*. New York: Academic Press.
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of inter-group conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of inter-group relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole

- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Torti, J. M. I. (2017). *The Social and Psychological Well-Being of Vegetarians: A Focused Ethnography*. Doktorgradsavhandling. University of Alberta, Edmonton, AB, Canada.
- Tyrer, S., & Heyman, B. (2016). Sampling in epidemiological research: issues, hazards and pitfalls. *BJPsych bulletin*, 40(2), 57–60. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.114.050203>
- Vesanto, M., Winston C. & Susan, L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980 DOI: [10.1016/j.jand.2016.09.025](https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025)
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., . . . Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *39*(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- World Cancer Research Fund. (2018). *Recommendations and public health and policy implications*. Hentet fra <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Recommendations.pdf>

Vedlegg 1: Spørreskjema

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?

| Scale / carousel Random 1-29 | Sjelden/ aldri | Månedlig | Ukentlig | Daglig |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 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/meierierstatningsprodu- kter (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, iskrem, 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!

Vedlegg 2: Intervjuguide

Introduksjon

Vi ønsker å få en bedre forståelse av hvordan det er å være veganer og vegetarianer i dagens samfunn. Hvordan er det å ha et spisemønster som avviker med majoritetsbefolkningens spisemønster? Hvordan vil dere beskrive kostholdet deres og hvilke sosiale konsekvenser erfarer dere? Hvordan er aksepten for vegetarianisme og har dette endret seg?

Åpning

- * Vil du beskrive deg selv som en vegetarianer eller en veganer?
- * Hva var hovedgrunnen til at du startet med et vegetarisk/vegansk kosthold? Hvor lenge?
- * Er dette fortsatt den viktigste grunnen til at du opprettholder kostholdet? Hvis ikke - hvilke andre faktorer motiverer deg til å opprettholde kostholdet?

Sosiale aspekter

- **Hvordan opplever du å være vegetarianer/veganer i sosiale settinger, med venner eller familie?**
 - Hvilke settinger finner dere utfordrende? Hvilke settinger er enkle? Hvorfor?
 - Kan du dele noen positive erfaringer fra sosiale settinger?
 - Kan du dele noen negative erfaringer fra sosiale settinger? Hva tror du kunne ha gjort denne situasjonen lettere?
- **Hva gjør dere om dere blir invitert til middagsselskaper av en eller flere som ikke er vegetarianer/e?**
 - Tar dere med egen mat? Spør dere på forhånd om hva som blir servert? Spør dere om det kan serveres vegetariske alternativer?
 - Kan dette være annerledes avhengig av hvem som inviterer? Kan du komme med eksempler?
- **Har dere blitt kritisert for deres kostholdsvaner?**
 - Hva ble sagt? I hvilken/hvilke sammenhenger var dette?
 - Hvordan håndterte dere dette?
 - Hvorfor tror du vegetarianere/veganere opplever kritikk og negative kommentarer av ikke-vegetarianere/veganere?
- **Har du noen gang følt et press, fra deg selv eller andre, til å være en "perfekt/fullkommen" veganer/vegetarianer – altså aldri gjøre unntak fra ditt vegetariske/veganske kosthold?**
 - Hvis ja – kan du beskrive dette presset? Hvem kom det fra?
 - Hvis nei – tror du andre vegetarianere/veganere kan oppleve et slikt press? Hva tror du i såfall grunnen til dette kan være?
 - Hva tenker du om å spise kjøtt/fisk/melk/egg en sjelden gang? Er det akseptabelt - hvorfor/ hvorfor ikke? Hvis ja - i hvilke situasjoner? (nei, men hva om du havner i en situasjon der det kun blir servert animalske produkter?)
- **Familie og fremtid**
 - Har du en egen familie?

- Hvis ja – har resten av familien et plantebasert kosthold?
- Hvis nei - ser du for deg at du og dine barn/familie også skal bli veg/vegetarianere?
- **Kjønn og motivasjon for å velge et vegetarisk/vegansk kosthold**
- Kjenner du flest menn eller kvinner med et vegetarisk kosthold?
- Tror du det er en kjønnsforskjell i antall vegetarianere/veganere? I såfall – hva tror du er årsaken til dette?
- Av vegetarianerne du kjenner - ser det ut til å være en forskjell mellom menn og kvinner når det gjelder årsaken til at de velger å spise vegetarisk?

Kosthold

- **Hva assosierer dere med et sunt og variert vegetarisk/vegansk kosthold?**
- **Hva tenker du om de offisielle kostrådene fra Helsedirektoratet?**
 - I hvilken grad tenker du at du selv følger dem?
- **(Kosttilskudd, evt hvilke?)**
- **Føler du et større press på å spise sunt (spise mer frukt og grønt) etter at du ble veganer/vegetarianer?**
 - Hva tror dere grunnen til dette kan være?
- **Bruker dere ofte kjøtterstatning, melkeerstatning, osteerstatning?**
 - Hva syns dere om smaken? Om prisen? Er det vanskelig å få tak i?
 - Måtte dere bruke mere råvarer etter at dere ble veganer/vegetarianer?
- **Kan dere gi noen eksempler på matretter dere spiser ofte?**
 - Hva er grunnen til dette? (Er det lett å lage, billig, godt?)
- **Føler du at du bruker mer eller mindre tid på å lage og/eller planlegge mat etter at du byttet til et vegetarisk kosthold?**
 - I såfall – hva tror du kan være grunnen til dette?
 - Tror du hensyn til tid har påvirket matvalgene dine? I såfall hvordan?
- **Hvor ofte drar du på restaurant eller café?**
 - Hva syns du om de veganske/vegetariske alternativene der?
 - Hva syns du om tilgjengeligheten på veganske/vegetariske utvalg på restaruanter og cafeer generelt?
 - Syns du det er utfordrende å dra på restaurant eller café med andre som ikke er veganer eller vegetarianer? Hvorfor?

Helse

- **Hvordan opplever du din egen helse?**
 - Har du opplevd noen helsemessige forandringer etter at du byttet til et vegetarisk kosthold? Hvilke?

Til slutt, hva kan gjøre det enklere å være vegetarianer/veganer?

Vedlegg 3: Godkjenning av Norsk senter for forskningsdata (NSD)



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Kroppslige erfaringer og sosiale aspekter ved et vegetarisk spisemønster

Referansenummer

708529

Registrert

21.08.2020 av Sigrun Henjum - shenjum@oslomet.no

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Sigrun Henjum, shenjum@oslomet.no, tlf: 41550907

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Henriette Marie Schultz Årstad og Julia Tsuruta Pedersen, s303913@oslomet.no og s340122@oslomet.no, tlf: 99521799

Prosjektperiode

01.09.2020 - 01.06.2021

Status

15.09.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

15.09.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 14.09.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html
Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.06.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Norstat og Zoom er databehandlere i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 4: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring



Zoom i forskningsintervjuer – Informasjonsskriv

Du er invitert som deltager i et forskningsintervju som skal gjennomføres i videoverktøyet Zoom. I dette skrevet gir vi deg informasjon om hva deltakelsen vil innebære for deg. Det følger også med praktisk informasjon om gjennomføring av intervjuet.

Du må ha lest denne informasjonen før du samtykker til å delta i intervjuet og før du samtykker til et eventuelt optak av intervjuet.

Om intervjuet

Møtet gjennomføres som et enkeltintervju.

Formål

OsloMet Storbyuniversitetet ønsker i samarbeid med forbruksforskningsinstituttet SIFO, å kartlegge erfaringene veganere/vegetarianere har i forhold til sosiale aspekter på grunn av sitt spisemønster, og hvordan de beskriver sitt kosthold. Som en del av prosjektet ønsker vi å gjennomføre noen kvalitative intervjuer, i form av individuell semi-strukturert dybdeintervju, for å få en bedre forståelse av hvordan det er å være veganer og vegetarianer i dagens samfunn.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Prosjektet er et samarbeid mellom SIFO og OsloMet Storbyuniversitetet. Hovedansvarlige for prosjektet er professor Sigrun Henjum. Vår samarbeidspartner og kontaktperson fra SIFO er Annechen Bahr Bugge. To masterstudenter er også involvert i prosjektet og vil delta i dybdeintervjuene: Henriette Marie Årstad og Julia Tsuruta Pedersen. Alle fra OsloMet har signert en taushetserklæring.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du inviteres til å delta i et semistrukturert dybdeintervju i prosjektet, som intervjuperson, da du er veganer/vegetarianer i aldersgruppen som prosjektet skal fokusere på. Vi ønsker å intervju 20 personer totalt, i løpet av oktober og november 2020.

Hva innebærer det for deg å delta?

Vi benytter en intervjumetode, semi-strukturert intervju, som inneholder åpne spørsmål, for å utforske dine holdninger, innsikt, opplevelser og synspunkt rundt kosthold og sosiale aspekter som veganer/vegetarianer. Du står fritt til å velge hvor mye du ønsker å dele i intervjuet, og du kan når som helst avbryte intervjuet uten at dette får konsekvenser for deg

Med din tillatelse, vil intervjuet blitt tatt opp som lydopptak.

Hvis du deltar i prosjektet innebærer det at du gjennomfører et ca. 60 minutters gruppeintervju. Samtalen blir det tatt opp med lydopptaker. På grunn av Covid-19, legges det til rette for å gjennomføre intervjuene som en videosamtale (enten på Zooms eller Teams). Intervju blir ikke tatt opp i Zoom eller Team (hverken lyd eller film), men med en vanlig båndopptaker.

Spørsmål om personopplysninger

Det vil ikke bli stilt direkte spørsmål om din helse, men du vil bli spurt om hvordan du selv vurderer din egen helse. Når du beskriver hvordan du vurderer din egen helse, bør du ikke oppgi spesifikke opplysninger om eventuelle sykdommer eller diagnoser. Ettersom flere av spørsmålene også omhandler sosiale situasjoner, er det viktig at du ikke oppgir navn eller personopplysninger tilhørende den eller de du eventuelt snakker om.

Opptak og notater fra intervjuet

- Det vil bli tatt opptak av lyd og bilde i Zoom.
- Det vil bli tatt opptak av lyd i annet verktøy.
- Det blir ikke gjort opptak av intervjuet, bare notater.

Dersom det gjøres opptak, vil alt du sier bli med på opptaket.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i intervjuet. Hvis du velger å delta/svare, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Det er ikke mulig å trekke tilbake samtykket etter at intervjuet er gjennomført, men du kan be om at opptaket eller notatene av det du har sagt slettes. Alle dine personopplysninger og utsagn vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun den nevnte prosjektgruppen på OsloMet, som vil ha tilgang til lydopptaket. Ingen andre vil kunne få tilgang til lydopptaket, personopplysninger, eller annen identifiserbar informasjon.

Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil bli lagret på krypterte minnebrikker. Enkelt personer skal ikke kunne identifiseres i formidlingen fra prosjektet (artikler, publikasjon, foredrag).

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes, noe som etter planen er 01.06.2021. Lydopptak fra intervju med deltakere slettes etter transkribering.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- - innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- - å få rettet personopplysninger om deg,
- - å få slettet personopplysninger om deg, og
- - å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke i henhold til personvernforordningen artikkel 6 og artikkel 9.

ved alminnelige personopplysninger artikkel 6 a) «den registrerte har samtykket til behandling av sine personopplysninger for ett eller flere spesifikke formål»,

ved særlige kategorier som f.eks. helseopplysninger, fagforening eller liknende artikkel 6 a) og artikkel 9, nr 2 a) «Den registrerte har gitt uttrykkelig samtykke til behandling av slike personopplysninger for ett eller flere spesifikke formål, unntatt dersom det i unionsretten eller medlemsstatenes nasjonale rett er fastsatt at den registrerte ikke kan oppheve forbudet nevnt i nr. 1.»

Ansvarlig

OsloMet er behandlingsansvarlig for innsamlingen og for behandlingen av dine personopplysninger.

Kontaktpersoner

Hvis du har spørsmål eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med leder for prosjektet.

Prosjektansvarlig

Sigrun Henjum, Professor Fakultet for helsevitenskap OsloMet Storbyuniversitetet

shenjum@oslomet.no

Vårt personvernombud: Ingrid S. Jacobsen, tlf.: 67 23 55 34, e-post: personvernombud@oslomet.no
Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Takk for ditt bidrag til forskningen ved OsloMet!

Praktisk informasjon om gjennomføring av møtet

Zoom-appen

Dersom du ikke allerede har lastet ned Zoom-appen, anbefaler vi at du gjør det før møtet starter. Du finner den her:

PC/MAC: <https://oslomet.zoom.us/download> Telefon/Nettbrett:
<https://apps.apple.com/us/app/id546505307>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings>

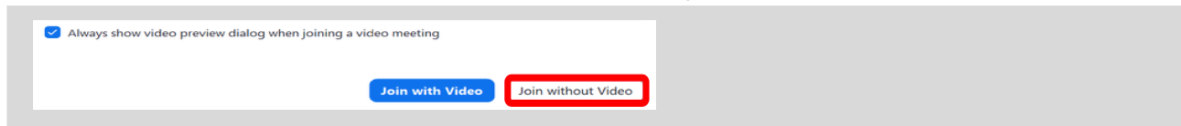
Det er også mulig å delta via nettleser. Chrome og Safari er anbefalt. Det vil ikke fungere i Edge og Internet Explorer.

Forberedelser

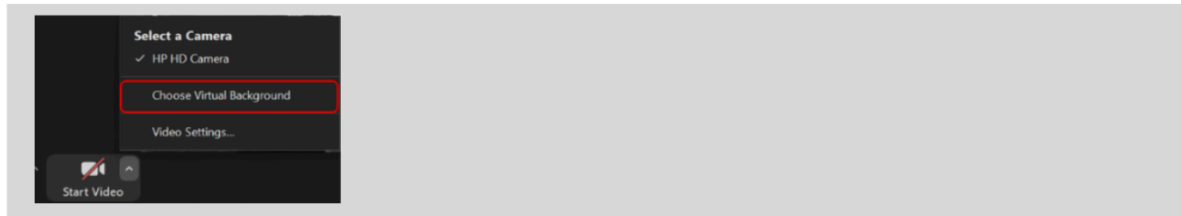
Pass på at du sitter på et sted hvor ingen kan høre lyd fra samtalen eller se skjermen din. Bruk hodetelefoner om du har.

Skru av video og endre visningsnavn

Dersom du ønsker, kan du skru av video i det du går inn i møtet. Klikk på «Join without Video».

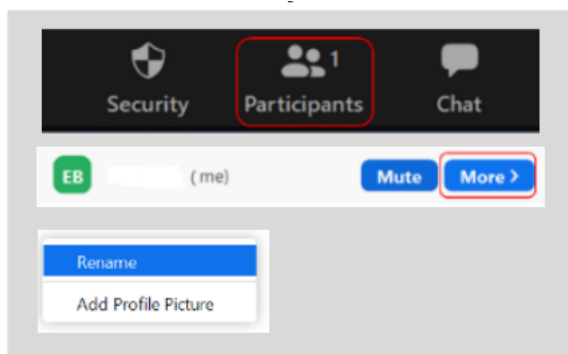


Om du ønsker å delta med video, kan bruke en virtuell bakgrunn for å skjule omgivelsene du sitter i. Åpne videomenyen og klikk på «Choose Virtual Background»:



Du kan også endre ditt eget visningsnavn.

- Klikk på «Participants».
- Før musepekeren over ditt eget navn og klikk «More».
- Klikk på «Rename» og endre ditt visningsnavn.



Dele skjerm

Dersom du skal dele skjerm, bør du lukke applikasjoner og filer du ikke vil vise.

Opptak

Du vil få varsel i zoom dersom det gjøres opptak. NB! Av både personvern hensyn og opphavsrettslige hensyn skal du ikke selv ta opptak av intervjuet.

Samtykkeskjema – Samtykke til forskningsintervju i Zoom

Før du samtykker må du ha lest informasjonsskrivet *Zoom i forskningsintervjuer- Informasjonsskriv*, slik at du er orientert om formålet med intervjuet og rettighetene dine.

Jeg samtykker til å delta i forskningsintervju på zoom i forbindelse med forskningsprosjektet «Hva kjennetegner et vegetarisk spisemønster - og hvilke fordeler og ulemper erfares med tanke på kosthold og sosialt liv?».

Jeg samtykker til at det vil bli tatt lydopptak av intervjuet gjennom en båndopptaker

Dato: Sted:

Navn (Blokkbokstaver)..... Navn (Underskrift)

.....