



Fagrapport nr. 5-2007

Benedicte Hauge

Kroppserfaringer og slankevaner

en kvalitativ studie av kvinner som slanker seg

SIFO

© SIFO 2007

Fagrappport nr. 5 -2007

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING


Sandakerveien 24 C, Bygg B

Postboks 4682 Nydalen

0405 Oslo

www.sifo.no

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

Tittel Kroppserfaringer og slankevaner : en kvalitativ studie av kvinner som slanker seg	Antall sider 124	Dato 01.12.2007
Title Bodily experiences and dieting habits : a qualitative study of women who are dieting	ISBN 978-82-7063-420-4	ISSN 1502-6760
Forfatter Benedicte Hauge	Prosjektnummer 11-2006-17	Faglig ansvarlig sign. 
<p>Sammendrag</p> <p>Vi lever i en tid hvor kropp og kroppsfasong står i fokus. Kroppen er en identitetsmarkør som forteller hvem vi er. En slank kropp uttrykker kontroll og beherskelse, mens en stor kropp gir signaler om forfall og lav moral. På den måten fremstår den slanke kroppen som den ideelle kroppsfasong og vi forsøker å tilpasse oss det tynne kroppsidealet. Hovedtemaet for rapporten er hvordan kvinner håndterer og lever med en kropp som ikke passer med det slanke kroppsidealet. Målet med rapporten er å utvide kunnskapen rundt kvinners tanker om mat, kropp og identitet. Hvordan opplever de å leve med en uakseptabel kropp? Hva gjør kvinner for å tilpasse seg idealet? Hvilken betydning har tidligere erfaringer med ulike slanketilbud for deres matpraksiser? Hvordan håndterer kvinner matsituasjoner i praksis? For å besvare disse spørsmålene er det gjort kvalitative intervjuer av åtte kvinnelige medlemmer av VGs interaktive slankeklubb; vekt-klubb.no.</p> <p>Undersøkelsen viser at kvinner, uansett størrelse, måler seg mot dette idealet og uttrykker misnøye over uoverensstemmelsen mellom egen kropp og ideal. Kroppen evalueres og vurderes i samråd med andre og andres oppfatning av kroppen påvirker kvinnenes kroppsilde og kroppsidentitet, og medvirker til at de ønsker å gå ned i vekt. Materialet tyder på at slanking er et livstidsprosjekt uten et bestemt vektmål. Det mest typiske målet for kvinnene var å forandre kroppsfasong og å komme nærmere kroppsidealet ved å slanke seg. Disse erfaringene var preget av tidligere forsøk med ulike slanketilbud. Kvinnenes fremste motivasjon bak medlemskapet i vektklubb.no var å få hjelp til å endre livsstil, men også mindre klesstørrelser og sosial aksept var motiverende faktorer. Den største endringen i spisevaner innebar at kvinnene forsøkte å holde seg unna fett, og å generelt spise magrere, lettere og grovere mat. Det viste seg imidlertid at den norske måltidsstrukturen gjorde det komplisert for kvinnene å velge slike mattyper til alle måltider. Mellommåltidet og helgens måltider er eksempler på mer komplekse situasjoner som gjør det vanskelig for kvinnene å spise magert og lett, og måltidene fremstår som mer kompliserte for kvinnene å forholde seg til.</p> <p>Materialet viser at kvinnene føler seg trukket i mange retninger når det gjelder kropp og mat. Samtidig som de forsøker å spise kontrollert, vanskeliggjør familiesituasjoner eller måltidsstrukturer slankeprosjektet. Fravær av kontroll gir kvinnene følelser av mislykkethet og dårlig samvittighet. Rapporten ønsker å øke forståelsen for hvorfor så mange kvinner i dag streber etter det slanke kroppsidealet ved hjelp av kroppsmodifikasjon.</p>		

Summary

The way we live and eat is affecting our body and this again has social consequences. The slender physique is the desired ideal and indicates self-control and self-constraint, while the large body implies low moral standards and decline. In general, Norwegians have gained weight the past twenty years – more people than ever are considered overweight or obese. The health authorities express concerns about the tendency and publish reports and plans of action in order to reverse the development. It is still the mass media's messages of beauty and slenderness that control the discourses of the body; the slimmer, the healthier, the better.

The main issue of this report is exploring how women manage and also how they live with a body which is in discrepancy with the slender ideal. How is it to live with an unacceptable body? What are women doing to adapt their bodies closer to the ideal? What kind of experiences do the women have with diets and diet programmes? How do the women handle eating and food situations? Eight, qualitative interviews were carried out in order to answer these questions. The sample consists of women who are members of the Norwegian paper VG's interactive dieting club; www.vektklubb.no. The report is theoretically influenced by phenomenological and social constructionism. The main focus is to study the women's own constructions, descriptions and interpretations of their own body and bodily practice in relation to the slender ideal. Ideas from sociologists such as Foucault and Goffman are applied in order to interpret the empirical data.

The data is presented in two sections. The first section discusses the women's experiences of their own body and dieting, and the second section brings up the women's practical dieting habits. The results show that women are discontent with their own body, regardless of body size. They perceive their own body as a discrepancy to the slender ideal and express dissatisfaction about the divergence between the ideal and their body. What other people think of the women's bodies influences their own body image and identity; they have a reflexive understanding of their body identity.

The data suggest that dieting is a lifelong project – the women do not have a specific weight objective, but diet to change their body figure. They would also want assistance to change their lifestyle and go down a few dress sizes. This implied a change of eating habits – they attempted to eat lighter foods and to control or stay away from fat and fatty foods. The meal structure makes it difficult for the women to follow this diet. The between-meals and the weekend meals are two examples of situations where the women find it challenging to stick to the diets. The weekend meals carry an expectation of more fat and unhealthy foods in which some women have problems to deal with. Some of the women maintain the control, regardless of the meal structure, while others utilize such situations in order to eat more unhealthy and fat.

The results demonstrate that dieting is a complex and difficult way to change body figure. The meal structures and social situations affect the eating habits and make it complicated to remain controlled. It results in guilty conscience and misery when the women let go of the control. The report's intention is to extend our knowledge of how it is to live with an unacceptable body, and why so many women are striving after the slender ideal.

Stikkord

Kropp, slanking, kvinner, identitet, slankevaner, kroppsideal, stigmatisering, kroppskultur

Keywords

Body, dieting, women, identity, dieting habits, body ideals, stigma, body culture

Kroppserfaringer og slankevaner
en kvalitativ studie av kvinner som slanker seg

av

Benedicte Hauge

2007

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING
Postboks 4682 Nydalen

Forord

Kropp og slanking er temaer det er umulig å unngå - vi blir ukentlig påminnet i mediene hvor viktig det er å spise sunt og bevege seg. På tross av økende helsebevissthet har nordmenns vekt steget de siste tjue årene. Både unge og gamle, kvinner og menn har lagt på seg – og det lanseres nye metoder og dietter for å få vekten ned igjen. Samtidig hører vi at 90 prosent av alle slankere går opp igjen i vekt etter å ha slanket seg. Denne rapporten undersøker hvordan kvinnelige slankere opplever å leve med en kropp som ikke passer med det slanke kroppsidealet og tar også for seg hvordan de tilpasser seg kroppsidealet i praksis.

Rapporten er en bearbejdet utgave av Benedicte Hauges masteroppgave i sosiologi med tittel ”Kropp, identitet og mat. En kvalitativ studie av kvinnelige medlemmer av vektklubb.no” avlagt ved Universitetet i Oslo høsten 2007.

Forsker Annechen Bahr Bugge ved SIFO har vært hovedveileder for masteroppgaven, og har sammen med forskningsleder Ingun Grimstad Klepp hatt det faglige ansvaret for omarbejdningen til SIFO rapport. Førsteamanuensis Marit Haldar ved Høgskolen i Oslo har vært biveileder for masteroppgaven.

En stor takk rettes til kvinnene som tok seg tid til å la seg intervju og delte av sine erfaringer.

En takk går også til Opplysningskontoret for meieriprodukter - Melk.no som stilte sine data til disposisjon.

Torshov, desember 2007

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING

Innhold

Forord	5
Innhold	7
Sammendrag	9
Summary	11
1 Innledning.....	13
1.1 Kvinners forhold til kropp og mat	13
1.2 Forskningsspørsmål og rapportens oppbygging	16
2 Teoretisk rammeverk	19
2.1 Fenomenologi - hverdagslivets sosiologi	19
2.2 Den sosialkonstruktivisme tilnærming – virkeligheten er konstruert	20
2.3 Sosiologiske begreper	22
2.3.1 Foucaults normaliseringsbegrep.....	22
2.3.2 Goffmans identitetsbegrep	24
2.3.3 Goffmans begrep om inntrykkskontroll	25
3 Data og metode.....	27
3.1 Materiale og utvalg	27
3.1.1 Valg av metode	27
3.1.2 VGs vektklubb.no	28
3.2 Gjennomføring.....	29
3.2.1 Rekruttering	29
3.2.2 Det endelige utvalget	31
3.2.3 Intervjuprosessen	32
3.2.4 Forskerrollen	33
3.3 Behandling av datamaterialet.....	34
3.4 Etiske overveielser	35
4 Kropps- og slankefakta.....	37
4.1 Kroppsvekt og overvekt.....	37
4.1.1 BMI-skalaen.....	37
4.1.2 Flest menn er overvektige, men kvinnene kommer etter	39
4.1.3 Regionale forskjeller	41

4.1.4	Også barns vekt er på vei opp	41
4.2	Slanking og kroppsrelatert forbruk	43
4.2.1	Kropp, slanking og trening	43
4.2.2	Slanking og slankevaner	44
4.3	Oppsummering	47
5	Kropps- og slankeerfaringer	49
5.1	Kroppsdiskurser	49
5.2	Å leve med en uakseptabel kropp	51
5.2.1	Øyet som ser	52
5.2.2	Å se seg selv i andre	53
5.2.3	Kroppsidentitet	55
5.3	Tidligere erfaringer med dietter og slankeklubber	58
5.4	Motivasjoner bak medlemskapet i vektklubb.no	62
5.4.1	Hjelp til å endre vaner	62
5.4.2	Å gå ned et par størrelser	64
5.4.3	Sosial aksept	68
6	Kropps- og slankepraksis	71
6.1	Mat- og måltidsregimer	71
6.2	Å ta kontroll	73
6.3	Å kontrollere fett	76
6.3.1	Det synlige fett	76
6.3.2	Det usynlige fett	78
6.3.3	Det tilsatte fett	79
6.4	Frokost	82
6.5	Lunsj	84
6.6	Hverdagsmiddag	88
6.6.1	Kjøtt: Kjøttdeig og pølser	90
6.6.2	Hvitt kjøtt	91
6.6.3	Fisk	92
6.7	Mellommåltidet	93
6.8	Helgens måltider	97
6.8.1	Helgefrokost og – lunsj	98
6.8.2	Fredags- og lørdagsmiddager	99
6.8.3	Søndagsmiddag	107
7	På jakt etter en annen kropp	109
7.1	Å leve med en sosialt uakseptabel kropp	109
7.2	Tidligere erfaringer med slanketilbud	111
7.3	Motivasjoner for innmeldingen i vektklubb.no	112
7.4	Å regulere kroppen til kroppsidealet	113
7.5	Hva forteller rapporten?	115
	Litteratur	119

Sammendrag

Vi lever i en tid hvor kropp og kroppsfasong står i fokus. Samtidig som vi modifierer og tilpasser kroppen til idealene, rapporterer blant annet SSBs levekårsundersøkelser at nordmenns kroppsvekt er på vei opp. I løpet av de siste ti årene har andelen som regnes som overvektige økt. Helsemyndighetene uttrykker bekymring over utviklingen og utgir stortingsmeldinger og handlingsplaner med ett mål for øye; å få befolkningen ned i vekt. Mediene bidrar til å sette kroppen på dagsorden ved å formidle helsemyndighetenes bekymringer. Det er likevel den slanke kroppen som står i sentrum for mediernes oppmerksomhet, og skjønnhet og en slank kropp er mediernes, samt mote- og skjønnhetsindustriens bilde av idealkvinnen i dag.

Hovedtemaet for rapporten er hvordan kvinner håndterer og lever med en kropp som ikke passer med det slanke kroppsidealet. Målet med rapporten er å utvide kunnskapen rundt kvinners tanker om mat, kropp og identitet. Hvordan opplever de å leve med en uakseptabel kropp? Hva gjør kvinner for å tilpasse seg idealet? Hvilke erfaringer har kvinner med slanketilbud? Hvordan håndterer kvinner matsituasjoner i praksis? For å besvare disse spørsmålene er det gjort kvalitative intervjuer av åtte kvinnelige medlemmer av VGs interaktive slankeklubb; vektklubb.no. Rapporten er influert av fenomenologisk og sosialkonstruktivistisk tankegang. Fokuset ligger i å se nærmere på kvinnenes egne konstruksjoner, beskrivelser og fortolkninger av egen kropp og kroppspraksis i forhold til det slanke kroppsidealet.

Bidrag fra sosiologene Foucault og Goffman benyttes for å belyse rapportens empiri. For å se nærmere på hvordan kvinnene knytter egen kroppsfasong til det normale tas Foucaults normaliseringsbegrep i bruk, og Goffmans identitetsforståelse er brukt for å studere hvordan kvinnene ser egen kropp i lys av andres oppfatninger. Stigmabegrepet til Goffman anvendes for å drøfte hvordan kvinnene nedvurderes på bakgrunn av deres kroppsvekt, mens Goffmans

dramaturgiske teori tas i bruk for å studere hvordan de sosiale rammene rundt måltidene påvirker kvinnenes måltidspraksiser. Goffmans begrep om inntrykkshåndtering er nyttig for å se nærmere på kvinnenes egen forståelse av, det de mener, en feilslått overvektsidentitet.

De empiriske kapitlene presenteres i to deler; *Kropp- og slankeerfaringer* og *Kropp- og slankepraksis*. Undersøkelsen viser at kvinner, uansett størrelse, måler seg mot det slanke kroppsidealet og uttrykker misnøye over uoverensstemmelsen mellom egen kropp og ideal. Kroppen evalueres og vurderes i samråd med andre og andres oppfatning av kroppen påvirker kvinnenes kroppsbilde og kroppsideal, og medvirker til at de ønsker å gå ned i vekt. Materialet tyder på at slanking er et livstidsprosjekt uten et bestemt vektmål. Det mest typiske målet var å forandre kroppsfasong og å komme nærmere kroppsidealet ved å endre levevaner. Disse erfaringene var preget av tidligere forsøk med ulike slanketilbud. Kvinnenes fremste motivasjon bak medlemskapet i vektklubb.no var å få hjelp til å endre levevaner, men også mindre klesstørrelser og sosial aksept var motiverende faktorer. Den største endringen i spisevaner innebar at kvinnene forsøkte å holde seg unna fett, og å spise generelt mager og lett mat. Det viste seg imidlertid at den norske måltidsstrukturen gjorde det komplisert for kvinnene å velge slike mattyper til alle måltider. Mellommåltidet og helgens måltider er eksempler på mer komplekse situasjoner som gjør det vanskelig for kvinnene å spise magert og lett, og måltidene fremstår som mer kompliserte for kvinnene å forholde seg til.

Undersøkelsen viser at slanking har ulike betydninger for kvinnene og føler seg trukket i mange retninger når det gjelder kropp og mat. Samtidig som de forsøker å spise kontrollert, vanskeliggjør familiesituasjoner eller måltidstrukturer slankeprosjektet. Fravær av kontroll gir kvinnene følelser av mislykkeshet og dårlig samvittighet. Rapporten ønsker å øke forståelsen for hvorfor så mange kvinner i dag streber etter det slanke kroppsidealet ved hjelp av kroppsmodifikasjon.

Summary

The way we live and eat is affecting our body and this again has social consequences. The slender physique is the desired ideal and indicates self-control and self-constraint, while the large body implies low moral standards and decline. In general, Norwegians have gained weight the past twenty years – more people than ever are considered overweight or obese. The health authorities express concerns about the tendency and publish reports and plans of action in order to reverse the development. It is still the mass media's messages of beauty and slenderness that control the discourses of the body; the slimmer, the healthier, the better.

The main issue of this report is exploring how women manage and also how they live with a body which is in discrepancy with the slender ideal. How is it to live with an unacceptable body? What are women doing to adapt their bodies closer to the ideal? What kind of experiences do the women have with diets and diet programmes? How do the women handle eating and food situations? Eight, qualitative interviews were carried out in order to answer these questions. The sample consists of women who are members of the Norwegian paper *VG*'s interactive dieting club; www.vektklubb.no. The report is theoretically influenced by phenomenological and social constructionism. The main focus is to study the women's own constructions, descriptions and interpretations of their own body and bodily practice in relation to the slender ideal. Ideas from sociologists such as Foucault and Goffman are applied in order to interpret the empirical data.

The data is presented in two sections. The first section discusses the women's experiences of their own body and dieting, and the second section brings up the women's practical dieting habits. The results show that women are discontent with their own body, regardless of body size. They perceive their own body as a discrepancy to the slender ideal and express dissatisfaction about the divergence between the ideal and their own body. What other people think

of the women's bodies influences their own body image and identity; they have a reflexive understanding of their body identity.

The data suggest that dieting is a lifelong project – the women do not have a specific weight objective, but diet to change their body figure. They would also want assistance to change their lifestyle and go down a few dress sizes. This implied a change of eating habits – they attempted to eat lighter foods and to control or stay away from fat and fatty foods. The meal structure makes it difficult for the women to follow this diet. The between-meals and the weekend meals are two examples of situations where the women find it challenging to stick to the diets. The weekend meals carry an expectation of more fat and unhealthy foods in which some women have problems to deal with. Some of the women maintain the control, regardless of the meal structure, while others utilize such situations in order to eat more unhealthy and fat.

The results demonstrate that dieting is a complex and difficult way to change body figure. The meal structures and social situations affect the eating habits and make it complicated to remain controlled. It results in guilty conscience and misery when the women let go of the control. The report's intention is to extend our knowledge of how it is to live with an unacceptable body, and why so many women are striving after the slender ideal.

1 Innledning

1.1 Kvinners forhold til kropp og mat

Vi lever i en tid som kjennetegnes av kroppsfokus og individualitet. Kroppens fasong har betydning for mennesker ved at den viser hvem vi er. En slank kropp vitner om måtehold, kontroll og disiplin, mens en stor kropp er et uttrykk for ubalanse, forfall og manglende styring. Vi står til ansvar for hvordan vi ser ut; kroppen er et uttrykk for vår egen moral og er innvevd i et moralsk kontrollerende nettverk (Qvortrup 2003). På denne måten har det sosiale konsekvenser når vi ikke har en kropp som stemmer med det slanke kroppsidealet. I Norge i dag prøver over 50 prosent av befolkningen å få en slankere kropp, og flere kvinner enn menn forsøker å gå ned i vekt (Roos 2006). Tallene forteller oss at det slanke kroppsidealet er rådende både for kvinner og menn i dag. Samtidig som mange forsøker å modifisere og tilpasse kroppen til kroppsidealet, rapporterer SSBs levekårsundersøkelser¹ at nordmenns kroppsvekt er på vei opp. I løpet av de siste ti årene har andelen som regnes som overvektige steget. Varsellampene blinker mot de som medisinsk defineres som overvektige med en underliggende betingelse som formoder endring av levevaner. Helsemyndighetene uttrykker bekymring over utviklingen og utgir stortingsmeldinger og handlingsplaner med ett mål for øye; å få befolkningen ned i vekt.

Interessen for kroppen har økt kraftig i løpet av de siste årene, både i samfunnet og innenfor akademia² (Shilling 2003). Antropologer har studert kroppen

¹ "Liten endring i tobakksbruk", lastet ned fra SSB:

<http://www.ssb.no/vis/emner/03/01/helseforhold/main.html> (lesedato 01.08.07).

² Denne tendensen kan også sees blant temaet for nyere masteroppgaver i sosiologi. Fokuset har for eksempel vært menn og slanking (Lien 2004), kvinners håndtering av brystkreft (Aas 2005) og kvinners emosjonelle forhold til kropp og slanking (Årøen 1999).

helt siden 1800-tallet, mens det tok lengre tid før sosiologer rettet oppmerksomheten mot kroppen som studieobjekt (Turner 1991). Dette kan sees i sammenheng med at vi har større muligheter for å utøve kontroll over våre egne kropper, og at vi lever i en tid som kjennetegnes av at vi stiller oss tvilende til kunnskapen om kroppen, og hvordan vi skal kontrollere den (Shilling 1993b). Featherstone (1991) mener at kroppen i større grad kan forstås som en maskin: Den trenger vedlikehold og regelmessig pleie for å bevare maksimal effektivitet; i tillegg øker behovet for vedlikehold etter hvert som tiden går. Shilling (1993b) mener at kroppen også kan sees på som et prosjekt som skal jobbes med som en del av individets identitet. Det betyr at kroppens fremtreden, størrelse, fasjon og innhold er åpen for rekonstruksjon etter design fra eieren; og det krever bevisst styring og vedlikehold. Denne prosessen involverer en praktisk anerkjennelse av kroppens betydning; den er både en individuell ressurs og et sosialt symbol som formidler informasjon om en persons identitet (Shilling 1993b).

Kroppsprosjektet kjennetegnes av at kroppen bearbeides for å tilpasses det tynne kroppsidealet; det er imidlertid ikke alle som har like god tilgang til ressurser og kunnskap om hvordan en kan gjøre dette (Shilling 1993a, 2003). Med bakgrunn i Bourdieus (1984, 1986) begrep om kulturell kapital har Shilling (1993a, 2003) utvidet begrepet til å også omfatte kroppen, som en form for fysisk kapital. Kroppen påvirkes av plassering i det sosiale rommet, og tid og arbeid innvirker på individers muligheter for fysisk aktivitet. På den måten vil de dominerende klassene ha større muligheter til å utvikle en kroppsfigur som er høyt verdsatt, på bakgrunn av at utviklingen krever både tidsbaserte og økonomiske investeringer. Denne prosessen omtaler Shilling (2003) som produksjon av fysisk kapital. Den kan omsettes på ulike sosiale felt for å tilegne seg andre ressurser, som en jobb eller en partner. Den fysiske kapitalen påvirker situasjonene, og et brudd med kroppsidealet kan begrense en stor kropps tilgang til disse ressursene. Kroppen omgis på denne måten av strukturer som har innvirkning på valgene vi gjør, og lav fysisk kapital kan begrense handlingsrommet og minske valgmulighetene for de som ikke har en kropp i tråd med det normativt slanke kroppsidealet.

Forståelsen av kroppsidealet varierer både mellom kulturer og innenfor kulturer. Både kjønn, etnisitet og sosioøkonomisk status har innvirkning på forståelsen av den ideelle kroppen (Sobal 1991 i Maurer og Sobal 1999). Det er likevel ikke overraskende at i den vestlige verden er individers fysiske fremtreden svært viktig for hvordan en oppfatter seg selv og hvordan andre oppfatter en; og det slanke kroppsidealet dominerer. Fysisk attraktive individer favoriseres foran mindre attraktive, som på den måten utsettes for estetisk diskriminering (Synnott 1993). Streben etter å tilpasse seg kroppsidealet kan på den

måten ha positive følger som mange ønsker å ta del i; og vanligvis gjøres dette ved å modifisere kroppens fasong.

De mest vanlige vektreduksjonsstrategiene inkluderer trening og redusering av matvarer med mye fett og sukker, mens faste, oppkast, røyking og inntak av slankepiller er sjeldnere strategier (Williams og Germov 2004). Slanking³ er en vanlig metode som brukes for å endre kroppsfasongen, og kjennetegnes av at en legger om matvanene til mer sunne matvarer, og mindre sukker og fett (Chapman 1999). En slank kropp er kvinners kroppsideal (Sobal og Maurer 1999), og fremstår som selve symbolet på skjønnhet og seksuell tiltrekningskraft (Williams og Germov 2004). For å forklare hvorfor det slanke kroppsidealet har så stor gjennomslagskraft for kvinner, peker Williams og Germov (2004) både på strukturelle og individuelle faktorer. De strukturelle faktorene er påvirket av institusjoner og kommersielle interesser, som medie- og mote- og kosmetikkindustrien som former individuelle handlinger, og påvirker kvinnene til å tilpasse seg kroppsidealet. De individuelle faktorene er kvinnenes egen subjektivitet; hvordan kvinnene selv reproducerer det tynne kroppsidealet ved selvpålagt disiplin. Å underlegge kroppen kontroll og disiplin blir på den måten en rasjonell respons på skjønnhets-, femininitets-, og seksualitetsidealene (Williams og Germov 2004). Kvinnekroppen overvåkes som et "kroppspanoptikon" (Germov og Williams 1999) ved at kvinner opptrer som et kroppspoliti ovenfor seg selv og andre kvinner (Williams og Germov 2004).

Det er imidlertid viktig å påpeke at ikke alle kvinner tilpasser seg kroppsidealet; noen velger også å bevisst motsette seg idealet. Denne tilnærmingen har et annet forbilde og betyr at kvinnene aksepterer kroppen slik den er (Sobal 1999, Williams og Germov 2004). Det innebærer at de i større grad forsvarer sitt valg av livsstil ved å for eksempel uttrykke seg verbalt eller være fysisk aggressive, mens andre engasjerer seg i politiske organisasjoner. De avfeier stigmatisering og nedvurdering ved å behandle det som et ikke-tema; de er selvsikre på deres egen identitet og betydning (Joanisse og Synnott 1999). Som vi kommer til, finnes det flere forståelser av kroppsidealet blant kvinnene i materialet.

Mange kvinner som velger å gå ned i vekt ved hjelp av slanking er normalvektige⁴ (Lois og Heaton 1995), og har derfor ikke helsemessige grunner for å

³ "Slanking" er et vanlig ord i dagligtalen, og i *Bokmålsordboka*³ er "slank" synonymt med smal, og "å slanke seg" betyr å "gjøre seg slankere ved hjelp av kalorifattig kost eller mosjon". Dette er den mest alminnelige forståelsen av å slanke seg.

⁴ Definert etter den medisinske BMI-skalaen, som betyr at en måler antall kilo per kvadratmeter kropp.

slanke seg. Skjønnhet har større betydning for kvinner enn for menn, og kan blant annet sees i antall skjønnhetsoperasjoner som ble utført i USA på 1990-tallet: Kvinner overgikk antall menn som tok skjønnhetsoperasjon med 7 til 1 (Synnott 1993). At kroppsfokus og slanking er en aktivitet som vanligvis er knyttet til kvinner kommer også frem når Solheim (1998) påpeker at anoreksi er kvinnelighetens sykdom.

Studiens materiale består av åtte, kvalitative intervjuer med kvinner mellom 27 og 55 år. De åtte kvinnene har til felles at de har søkt hjelp til å endre kroppsfasong hos VGs *vektklubb.no*. Begrunnelsen for at valget utelukkende falt på kvinner var at slanking tradisjonelt har vært en kvinneaktivitet.⁵ Det betyr ikke at menn ikke slanker seg og sliter med kroppsrelaterte sykdommer⁶, men de er likevel i undertall innenfor organiserte slanketilbud som *Grete Roede* og VGs *vektklubb.no*⁷. Kvinner utgjør på den måten majoriteten av medlemmene.

1.2 Forskningsspørsmål og rapportens oppbygging

Rapporten diskuterer åtte kvinners tanker og orienteringer i forhold til håndtering av kroppsidealet. Det betyr at både forestillingene omkring kroppsidealet tas opp, i tillegg til at kvinnenes praktiske løsninger for å tilpasse seg kroppsidealet drøftes. For å konkretisere dette er det formulert flere forskningsspørsmål:

Hvordan opplever kvinnene å leve med det de forstår som en sosialt uakseptabel kropp?

Dette spørsmålet blir belyst i det første analysekapitlet; kapittel 4.: *Kropps- og slankeerfaringer*. Kapitlet tar opp kvinnenes oppfatning av den ideelle kroppen, og hvordan de erfarer at kroppen evalueres av andre individer; men tar også opp at kvinnene sammenligner og evaluerer sin egen kropp og kroppsfasong med andre individer. Til slutt diskuteres kvinnenes opplevelse av at deres egen kropp ikke reflekterer det de oppfatter som sin egen identitet. I dette kapitlet vil kvinnenes erfaringer av å bli tilskrevet feilslåtte egenskaper på bakgrunn av kroppsstørrelsen diskuteres. Både teori omkring identitet og normaliseringsmekanismer benyttes for å fortolke kvinnenes ulike erfaringer.

⁵ Noe som også kan sees i *Bokmålsordboka* på internett: Slank defineres som en ”slank og stilig dame”.

⁶ Se for eksempel VG (17.08.07): ”Mer spiseforstyrrelser blant menn”.

⁷ Blant Grete Rodes medlemmer er kun 4 prosent menn (Årøen 1999), mens blant VGs *vektklubb.no* er andelen menn ca. 26 prosent av ca. 90 000 medlemskap (Informasjon innhentet på e-post fra Nina Schmidt, redaksjonell leder i VGs *vektklubb.no*, 20.08.07)

Hva betyr tidligere erfaringer med organiserte slanketilbud for kvinnenes kompetanse omkring utforming av mat- og måltidspraksiser?

I likhet med det foregående spørsmålet, vil også dette spørsmålet tas opp i det første analysekapitlet. Kapitlet tar opp kvinnenes tidligere erfaringer med dietter og slankeklubber, og presenterer noen sentrale slanketilbud som finnes på markedet i dag. De ulike erfaringene kvinnene har gjort seg, kan bidra til å gi innsikt i deres kompetanse og ekspertise på feltet. Kvinnenes kompetanse kommer til syne når de beskriver sine mat- og måltidsvaner.

Hvilke motivasjoner ligger bak kvinnenes innmelding i vektklubb.no?

Også dette spørsmålet tas opp i det første analysekapitlet, og tar for seg de konkrete motivasjonene som ligger bak kvinnenes innmelding i *vektklubb.no*. Hvorfor ønsker kvinnene å være medlemmer av et organisert slanketilbud? Det var tre grunner som kvinnene hadde til felles, og disse diskuteres i kapittel 4.3. Teori omkring inntrykkshåndtering og identitet benyttes for å forklare noen av kvinnenes motivasjonsfaktorer.

Hvordan regulerer kvinnene kroppen til kroppsidealet?

Dette spørsmålet er viet hele det andre analysekapitlet, kapittel 5.; *Kropps- og slankepraksis*. Kapitlet studerer hvilke mat- og måltidsvaner kvinnene tar i bruk for å gå ned i vekt. Også kvinnenes konkrete beskrivelser av alle dagens måltider blir tatt opp, og gir oss innblikk i deres prinsipper, orienteringer og bedømmelser omkring matpraksiser. Denne hverdagskunnskapen kan gi oss forståelse for hvordan kvinnene regulerer kroppen til kroppsidealet i praksis. I dette kapitlet vil tidligere forskning fra Bugge og Døving (2000), samt Bugge (2005) benyttes for å sette kvinnenes matvaner i perspektiv. I noen av kapitlene vil også teori om inntrykkshåndtering benyttes for å belyse måltidenes sosiale aspekter.

Som nevnt består rapporten av to analysekapitler, kapittel 4., og 5. Før vi kommer til disse kapitlene, vil kapittel 2. presentere det teoretiske rammeverket som benyttes for å belyse det empiriske materialet; og består av en kort presentasjon av fenomenologisk tenkning og sosialkonstruktivisme. Kapitlet tar også opp noen sosiologiske begreper som anvendes i analysen. Kapittel 3. inneholder begrunnelser for metodevalget, og en drøfting av studiens gjennomføring. Rapportens siste kapittel oppsummerer studiens funn, og diskuterer disse opp mot det teoretiske rammeverket.

2 Teoretisk rammeverk

Dette kapitlet tar opp det teoretiske rammeverket som benyttes for å belyse rapportens empiriske materiale. Både fenomenologi og sosialkonstruktivisme vil diskuteres, før noen sosiologiske begreper fremlegges. Rapporten er influert av de ulike tilnærmingene, men vil ikke eksplisitt og detaljert analysere empirien med disse begrepene i rapportens analysedel. En fortolkning av studiens funn sett i forhold til det teoretiske rammeverket gjøres i rapportens siste kapittel.

2.1 Fenomenologi - hverdagslivets sosiologi

Hverdagslivets sosiologi er påvirket av mange retninger, men først og fremst av fenomenologisk tenkning (Bugge 2005). Fenomenologi tar utgangspunkt i det ordinære og selvsagte, det alminnelige og hverdagslige (Haldar 2006, Moi 1998), og har blitt kritisert for å ikke ta hensyn til strukturelle faktorer utenfor de observerbare og empiriske praksiser, som er hovedfokuset for fenomenologisk forskning (Layder 1994). Det er nettopp menneskelig bevissthet og erfaring som står i sentrum for fenomenologisk tenkning, nærmere bestemt hvordan individer gir mening til den sosiale verden (Layder 1994). Schütz er spesielt opptatt av hvordan individer gir mening til hverdagsverdenen, da dette er den mest sanne virkelighet (Bugge 2005).

Schütz (1975) fremhever at hverdagskunnskapen er påvirket av både kultur og historie, og utvikles og opprettes i omgang med andre individer, på bakgrunn av tidligere erfaringer (Harste og Mortensen 2000, Bugge 2005). Den må også systematiseres regelmessig gjennom vaner, prinsipper og regler, men reglens riktighet har aldri blitt godkjent. Det innebærer at reglene overføres ukritisk fra andre sosialiseringssjener, og over til egne situasjoner. Reglene gjør at vi er i stand til å håndtere dagliglivet, da mestring og realisering av egne formål gjør oss tilfredse; hvis ikke må vanene endres (Bugge 2005:20-21). I materialet kommer hverdagskunnskapen til syne ved at kvinnene organiserer og kont-

rollerer matinntak og måltider rundt ”selvfølgelige” strukturer, for på den måten tilpasse seg kroppsidealet. Kvinnene understreker dette når de sier at ”vi pleier...” eller at ”vi er vant med...” og på den måten kommer kvinnenes hverdagskunnskap tydelig frem.

Denne rapporten er influert av fenomenologisk tankegang ved at den studerer kvinners beskrivelser og fortolkninger av kropp, identitet og matpraksiser. Et hovedfokus vil være å studere kvinnenes hverdagskunnskap som de tar i bruk når de beskriver mat- og spisesituasjoner. Fokuset ligger ikke i å finne sannheten om kvinnenes forhold til kropp og mat, men å se nærmere på ”selvfølgelighetene”, kompleksiteten og mangfoldigheten i kvinnenes fortolkninger og beskrivelser. Det impliserer kvinners ideologier, forestillinger, verdier, ritualer, symboler og atferdsmønstre (Bugge 2005:17). Disse kan bidra til å øke forståelsen omkring den hverdagskunnskap som kvinner besitter omkring egen kropp og matpraksis.

Schütz’ teorier ble videreutviklet av to av hans elever; Peter Berger og Thomas Luckmann (Harste og Mortensen 2000), og deres bok *The Social Construction of Reality* (1967) sees på som den største sosiologiske bidragsyteren til utviklingen av den sosialkonstruktivistiske tilnærmingen (Burr 1995). Den sosialkonstruktivistiske tilnærming har også influert denne rapporten, og tas opp i neste kapittel.

2.2 Den sosialkonstruktivisme tilnærming – virkeligheten er konstruert

Den sosialkonstruktivistiske tilnærmingen er oppstått fra, og påvirket av mange disipliner og intellektuelle tradisjoner (Burr 1995, Jørgensen og Phillips 1999). Både psykologi og poststrukturalistisk språk teori har påvirket forståelsen av begrepet, mens postmodernismen sees på som et sosialt og intellektuelt bakteppe som bidro til utviklingen av sosialkonstruktivismen, ved å tilbakevise både ideen om at det eksisterer en sannhet og strukturalisme (Burr 1995). Selve begrepet ble først brukt i Peter Berger og Thomas Luckmanns (1967) bok *The Social Construction of Reality* (Burr 1995). Berger og Luckmann var elever av Schütz, og videreutviklet hans teorier til å også inkludere makrososiologiske problemer. Berger og Luckmanns forståelse kombinerte fenomenologi og interaksjonistiske tenkemåter med Marx’ og Webers ideer (Harste og Mortensen 2000).

Burr (1995, 2003) baserer sin fremstilling av den sosialkonstruktivistiske⁸ tilnærming på fire filosofiske antakelser: For det første utfordrer den sosialkonstruktivistiske tankegangen oss til å stille spørsmål ved vår egen tatt-for-gitt kunnskap, og oppfordrer oss til å være kritiske til vår forståelse av verden. Vi kategoriserer virkeligheten gjennom vår egen oppfatning, men det betyr ikke at kategoriene er en avspeiling av virkeligheten, men at de er et resultat av vår egen oppfatning av virkeligheten. Den andre antakelsen legger vekt på at vår oppfatning av verden er historisk og kulturelt betinget, og at forståelsen kan sees på som produkter av den kulturelle og historiske tiden vi lever i. Jørgensen og Phillips (1999) understreker at vår forståelse av verden derfor er tilfeldig og foranderlig over tid. Den tredje antakelsen tar utgangspunkt i at vår kunnskap og forståelse av verden konstrueres i sosiale prosesser og samhandling mellom mennesker. Språket blir derfor sentralt innenfor sosialkonstruktivismen, og kan forstås som en arena hvor kunnskap konstrueres. Den siste antakelsen tar utgangspunkt i de delte forståelsene, og fremhever at de medfører eller inviterer til ulike typer handling fra individene. Konstruksjonene eller beskrivelsene av verden vil medføre at noen handlingsformer vil fastholdes og andre ekskluderes innenfor et verdensbilde. Den sosiale konstruksjonen av sannhet og vitenskap får på den måten konkrete, sosiale konsekvenser (Burr 1995, 2003, Jørgensen og Phillips 1999).

Når vitenskap og de sosiale identiteter er tilfeldige, fører det til at tvang og regelmessighet i det sosiale er oppløst (Jørgensen og Phillips 1999:14). I det ligger det en forståelse av at identiteter har et foranderlig, tilfeldig trekk, og betyr at en ikke begynner på nytt hver gang, men at ens identitetskonstruksjon er avleiringer av tidligere praksiser. De diskursive ressursene som er tilgjengelige for individene innskrenker identitetskonstruksjonen og meningskonstruksjonen (Jørgensen og Phillips 2002). Dette har sosialkonstruktivismen blitt kritisert for, men kritikken imøtekommes av Jørgensen og Phillips (1999:14) ved at de forstår kunnskap og sosiale identiteter som i *prinsippet* tilfeldige, og det innebærer at de også er relativt fastlåste i konkrete situasjoner. Omkring alle situasjoner finnes det begrensende rammer for hvilke utsagn som aksepteres som meningsfulle. Disse rammene kan forstås som diskursive rammer som begrenser og innskrenker handlingsrommet for individene (Jørgensen og Phillips 1999).

⁸Burr (1995) bruker begrepet "sosialkonstruksjonisme" istedenfor sosialkonstruktivisme, men som Søndergaard (1996) påpeker, dreier begge seg om et oppgjør med den modernistiske og essensialistiske tankegang, og fremhever at begge ser den sosiale virkelighet som sosialt konstruert. Ettersom sosialkonstruktivisme er det mest brukte begrepet innenfor sosiologien, vil det også brukes i denne rapporten.

Som tidligere nevnt, er rapporten influert av den sosialkonstruktivistiske tilnærming. Kvinnekroppen blir forstått gjennom våre egne kategorier, og oppfatningen er derfor et resultat av kategoriseringen. Oppfatningen av kroppen kan sees på som et produkt av både sosial samhandling, tiden og kulturen vi lever i. Denne forståelsen finnes også hos Solheim (1998:61), som mener at kroppen kan sees på som et symbolunivers hvor tegn og ytringer sirkuleres mellom personer og grupper: ”Den er selve landskapet hvor kulturens spor blir risset inn, og gjennom (...) innskrevne betydningsstrukturer opplever vi verden”. På den måten er kroppen bærer av et symbolsk meningsunivers, og kroppslige erfaringer og opplevelser får mening innenfor en bestemt sosial og kulturell sammenheng. Sosial samhandling generelt, og språket spesielt, konstruerer ulike kunnskap og forståelser om kroppen, og forståelsene vil til enhver tid føre til forskjellige handlingsformer. Ulike oppfatninger av kroppen varierer mellom tid, sted og kultur. I noen kulturer verdsettes en stor kropp og sees på som et tegn på velstand og tiltrekningskraft, mens i den vestlige kulturen forstås den som et tegn på manglende selvkontroll, en risikofaktor og et problem som må løses (Germov og Williams 1996a).

Rapportens analyse vil se på hvilke beskrivelser, fortolkninger og begreper kvinnene bruker når de snakker om egen kropps- og matpraksis. Kvinnes forholdet seg til, og lever i et strengt, moralsk felt hvor det finnes oppfatninger og forståelser av hva som er akseptert handling. Språket brukes for å posisjonere seg i feltet, og kvinnene benytter unnskyldninger, legitimeringer og forklaringer for å gjøre deres egen praksis moralsk gyldig. Unnskyldningene kan gi oss innblikk i hvilke forventninger som ligger i kroppskulturen i dag; hva er moralsk riktig praksis og hva skal til for å bevege seg utenfor det moralske feltet?

2.3 Sosiologiske begreper

2.3.1 Foucaults normaliseringsbegrep

Foucaults forståelse av normaliseringsprosesser er fruktbar for å se nærmere på hvordan kvinner måler og knytter kroppsfasong til det normale. Begrepet henger sammen med Foucaults (1980) maktbegrep, som er både sammensatt og vanskelig å avgrense. Det kommer av at Foucaults maktforståelse baseres seg på at makt kun tas i bruk av individer, og makten eksisterer på den måten alle steder hvor individer befinner seg. Diskursbegrepet står sentralt i Foucaults kartlegging av sammenhengen mellom kroppen og maktens innflytelse over kroppen (Shilling 1993b). Foucault (1980) mener at ingen maktrelasjoner

kan etableres eller gjennomføres uten oppsamling eller produksjon av diskurs, fordi makt kan utvikle og formidle sannhetsdiskurser. For Foucault (1999a:22) var det fundamentale å rette søkelyset på hvordan språkliggjøringen av et fenomen oppstod, ved

å rette søkelyset mot det faktum at man snakker om det, mot de personene som snakker om det, mot de stedene man snakker om det (...), mot de institusjonene som ansporer folk til å snakke om det, som lagrer og sprer det man sier om det, kort sagt, mot det samlede ”diskursive faktum”.

Med sine historiske analyser av fengselet og seksualiteten viste Foucault (1999a, 1999b) hvordan individer eller institusjoners språkliggjøring av et fenomen fører til makt. Kunnskap og makt henger sammen ved at individer som innehar kunnskap kan diktere sannhetsdiskurser. Det medfører at ingen maktrelasjoner kan etableres eller gjennomføres uten produksjon eller oppsamling av diskurs. Foucault (1999a) deler maktbegrepet i to; disiplineringsmakt og biomakt. Med biomakt mente Foucault (1999a) de kontrollformene som gjøres for å styre kroppen som biologisk art, slik at for eksempel forplantning, fødsler, levealder og helsetilstanden kan kontrolleres. Et eksempel på hvordan dette gjennomføres i praksis er for eksempel demografi som kan styre biologiske prosesser. Disiplineringsmakten kommer til syne ved at kroppen sees på som en maskin som ved hjelp av ulike teknikker kan underkastes, slik at for eksempel institusjoner som familien, skolen eller forvaltningen kan ta kontroll over den gjennom ulike maktprosedyrer og teknikker.

Foucaults (1999b) studie av det moderne fengselsvesenet illustrerer hvordan disiplin og overvåking gjøres i praksis, og er et eksempel på hvordan disiplineringsmakten vokste frem på 1800-tallet. Panoptikonfengselet ble brukt som et eksempel på hvordan en institusjon søker å overvåke og disiplinere individene. Ved å synliggjøre de innsatte og skjule vokterne ”fungerer makten automatisk” (1999b:180) ved at de innsatte aldri vet om de overvåkes, og derfor skapes ”en situasjon hvor de innsatte selv danner grunnlaget for det herredømme de lever under” (1999b:181). Det betyr at de innsatte underlegger seg selv kontroll og disiplin på bakgrunn av at de aldri vet om de observeres. En konsekvens er at de innsatte ”internaliserer herskeforholdet og gjør seg til kilden for sin egen underkuelse” (1999b:182). Disiplinen kan tas i bruk i mange ulike institusjoner, instanser eller statsapparater som skal sørge for disiplin i hele samfunnet og erstatter den åpenbare håndheving ”med en øvrighet som på en snikende måte objektgjør dem den anvendes på” (1999b:195). Det betyr at samfunnslegemet bør overvåkes som ”et blick uten ansikt, som forvandler hele samfunnslegemet til et synsfelt. Tusener av øyne på post overalt, en årvåken oppmerksomhet” (1999b:191). Det er et spesielt trekk ved disiplineringsmakten Foucault (1999b:165) trekker frem:

De disiplinære institusjoners permanente straffemyndighet som gjennomtrenger alt og kontrollerer alle øyeblikk, sammenligner, differensierer, hierarkiserer, homogeniserer og utelukker. I ett ord: Den normaliserer.

Gjennom disiplineringsmakten underlegges kroppen normaliseringsmekanismer som fungerer ved at individer underlegger seg selv og andre kontroll. Institusjoner og individer håndhever forståelsen av det normale og kontrollerer at en ikke beveger seg utenfor det som til enhver tid forstås som det normale eller akseptable. Ved å disiplinere og normalisere kan både individer og institusjoner oppnå makt ved å definere det normale. Normaliseringsmekanismene har implikasjoner for kropp og kroppsfasong, ved at det til enhver tid vil finnes en oppfatning av hva som er en normal kropp. For kvinnene representerer kroppsidealet noe normalt som de streber etter, og Foucaults begrep om normalisering kan belyse kvinnenens opplevelse av å tilpasse seg kroppsidealet.

2.3.2 Goffmans identitetsbegrep

Identitet er et sentralt begrep innenfor sosiologien, og det finnes ulike forståelser av begrepet. I denne rapporten vil Goffmans (1992) forståelse av identitetsbegrepet benyttes for å belyse kvinners kroppsidentitet og opplevelse av egen kropp. Cooley (1902) og Mead (1934) bidro tidlig i forståelsen av begrepet og mente at sosial identitet utvikles i samspill med de sosiale omgivelsene ved at vi ser oss selv slik andre ser på oss. Meads arbeider ble utviklet av Goffman (1963), som også mente at identitet ble utviklet i samarbeid med andre, og studerte selvets presentasjon i møtet med andre mennesker. En persons identitet blir forutsatt på bakgrunn av forventet kategoritilhørighet og personlige egenskaper. Hvis en person har egenskaper som er mindre ønskelige, kan personen reduseres fra et vanlig til et ødelagt og nedvurdert menneske, og kan på bakgrunn av egenskapene bli tilskrevet et stigma. Et stigma defineres som en diskrediterende egenskap som gjør at en person ikke får full sosial aksept. Goffman skiller mellom tre typer stigma: kroppslige avskyeligheter, karakterbrist og familiebaserte stigma (Goffman 1963:4). Stigmat teorien kan belyse kvinnenens erfaringer av å bli tilskrevet egenskaper på bakgrunn av kroppsfasong. Kvinnenens erfaringer av å leve med sosialt uakseptable kropper kan belyses av Goffmans identitetsforståelse og stigmabegrep.

Den vanlige sosiologiske oppfatningen av identitet tar utgangspunkt i at det finnes en konsistens i individers atferd og meninger over tid, men denne forståelsen utfordres av diskursanalytiske teoretikere (Bugge 2005). Her legges det vekt på at identitet er formet av samhandling og er basert på språk. Samtidig er identitet konstruert av de kulturelle diskursene som er tilgjengelige for oss, og som vi bruker i sosial samhandling. Identitet er sammenvevd av ulike

tråder, som alder, klasse, etnisitet og kjønn, og til sammen utgjør disse en persons identitet (Burr 1995). Vi er sluttproduktet av kombinasjonen av trådene, og for hver tråd som er tilgjengelig er det et begrenset antall disponible diskurser. Det betyr at det er en mengde ulike diskurser som konstruerer og produserer vår identitet (Burr 2003). Innenfor diskursene er det alltid noen posisjoner som subjektene kan innta og det knyttes forventninger til disse posisjonene (Jørgensen og Phillips 1999). Det er gjennom subjektposisjoner at våre identiteter blir produsert, og vi kan ikke unngå dem, men må enten akseptere dem eller motsette oss dem (Burr 2003). Et vanlig eksempel på subjektposisjoner er lege og pasient. Det finnes forventninger om hvordan legen og pasienten kan oppføre seg, hva de kan si og ikke si (Jørgensen og Phillips 1999).

2.3.3 Goffmans begrep om inntrykkskontroll

Goffmans (1992) teori om inntrykkskontroll kan sees i sammenheng med hans stigmatteori. Ved å ta i bruk et dramaturgisk begrepsapparat forsøker Goffman (1992) å forklare hvordan vi omgås andre. Som på et teater opptre skuespillere i ulike roller ved å formidle forskjellige inntrykk, og veksler på å befinne seg foran og bak scenen. Goffman (1992) mener at disse begrepene kan overføres til å studere menneskelig handling. Som på teateret spiller vi forskjellige roller og forsøker å kontrollere inntrykkene som gis ovenfor publikum – eller andre deltakere og iakttakere. Individet kan utføre en troverdig opptreden gjennom å styre inntrykkene som formidles. Det innebærer at en fremhever noen sider og undertrykker andre og på denne måten formidler det inntrykk en vil gi. Goffman (1992:42) eksemplifiserer en slik situasjon ved å si at ”dersom en person skal gi uttrykk for ideelle normer under sin opptreden, må han gi avkall på eller legge skjul på handlinger som ikke er i samsvar med disse normene”. Rollens opptreden er situasjonsbestemt, og individet må ta i betraktning de kulisser eller uttrykksmidler som er tilgjengelige for den bestemte rollen. Kulissene rundt opptreden danner på den måten bakgrunn for sceneopptreden.

På teateret er det to inndelinger av scenen: Den ene er bak kulissene (”backstage”) hvor opptreden forberedes og den andre er på scenen (”frontstage”) hvor opptreden fremføres. Backstage kjennetegnes av at ”den opptredende [kan] slappe av, gi slipp på fasaden, la være å si sine replikker, falle ut av rollen” (Goffman 1992:97). Noen områder utpekes til å være enten frontstage- eller backstageområder, men det avhenger av opptreden som fremføres på de ulike områdene. Forskjellen mellom områdene kan sees i en restaurant før og etter den åpner, og går da fra å være et stengt backstageområde til å bli et åpent frontstageområde. Det betyr at servitørene i restauranten kan sitte ved et bord i restauranten og slappe av før restauranten åpner, mens

de må sitte på pauserommet etter at restauranten er åpnet, da denne opptredenen ikke er tillatt i den åpne restauranten (Goffman 1992).

Goffmans (1963) begrep om inntrykkshåndtering er velegnet for å se nærmere på hvordan kvinnene føler at kroppen ikke gjenspeiler deres egentlige identitet. Som vi så i det forrige kapitlet, mener Goffman (1992) at identitet utvikles i samhandling med andre, ved at identiteten avgjøres på bakgrunn av forventet kategoritilhørighet og personlige egenskaper. Det betyr at individer forsøker å presentere seg på en fordelaktig måte for å kunne styre informasjonen som til sammen utgjør en stereotyp oppfatning av individet, basert på andre individers tidligere erfaringer (Goffman 1963). Informantene knytter egen identitet til kroppsfasong og føler at de gir feilsignaler om hvem de "egentlig" er. Begrepet kan også benyttes for å se nærmere på kvinnenes matpraksiser. Mens noen måltider foregår sammen med andre, er det noen måltider som i større grad spises alene. Ved å tilpasse måltidets innhold etter de sosiale settingene, kan kvinnene styre inntrykket av dem og på denne måten kan de opprettholde inntrykket av seg selv som ansvarlige og kontrollerte kvinner med kontroll over matinntaket.

3 Data og metode

Dette kapitlet tar opp metodiske begrunnelser, beskriver utvalget og utvalgsprosessen, tar for seg bearbeidingsmetodene av materialet, og drøfter noen etiske problemstillinger knyttet til datainnsamlingen.

3.1 Materiale og utvalg

3.1.1 Valg av metode

Som forskningsspørsmålene tilsier, er fokuset i rapporten å utvide kunnskapen omkring kvinners tanker og håndtering av kroppsidealet. Både den fenomenologiske tankegang og den sosialkonstruktivistiske tilnærming har influert rapportens metodiske valg, ved at talen om kropp, mat og identitet står i sentrum for analysen. Utgangspunktet for rapporten er kvinners hverdags erfaringer og tatt-for-gitt kunnskap omkring dette temaet: Disse kan forstås som kulturelle stemmer for ”slankelivets” normer og idealer (Ege 2007). Hovedfokuset var å innhente data omkring kvinnenes holdninger og forståelser av kroppsidealet, men også å få en større innsikt i kvinnenes slankepraksiser, det vil si hvordan de tilpasser kroppen til kroppsidealet. Denne type praksiskunnskap innsamles som oftest ved hjelp av observasjon (Widerberg 2001), men det er vanskelig og tungvint å observere hvordan åtte kvinner håndterer eller ”gjør” slanking. I likhet med Widerbergs (2001) studie, er fokuset å studere kvinnenes resonnement og refleksjoner over temaet. Måten kvinnene så på det de gjorde og hvilke begreper de fremstilte sin forståelse med, har verdi selv om det ikke nødvendigvis var slik de gjorde det (Widerberg 2001:58). Dette er en mer postmoderne eller konstruktiv oppfatning av samtalen (Kvale 1997). Det betyr at en fokuserer på kvinnenes konstruksjoner, hvordan disse bygger en sosial og psykologisk virkelighet, og hvilke konsekvenser konstruksjonene har; iste-

denfor å se på sikkerheten eller påliteligheten i kvinnenens beskrivelser (Bugge 2005).

Valg av metode falt derfor på den kvalitative tilnærmingen, og nærmere bestemt det semistrukturerte, kvalitative intervjuet. Kvale (1997:21) definerer denne typen intervju som ”et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av de intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene”. Det betyr blant annet at en fokuserer på å tolke informantens mening om sentrale temaer, få beskrivelser av spesifikke situasjoner, og at man som intervjuer er åpen for nye og uventede fenomener (Kvale 1997). Samtalen blir derfor et forskningsinstrument hvor det empiriske materiale produseres (Fog 2004). Det empiriske materialet som ligger til grunn for denne rapporten, består av halvstrukturerte, kvalitative intervjuer av åtte kvinner i alderen 27-55 år som har til felles at de er medlemmer av VGs vektklubb.no.

3.1.2 VGs vektklubb.no

25. mai 2005 lanserte VG nettjenesten vektklubb.no med et mål om ”å rette søkelyset mot fedmeepidemien og dens konsekvenser, både for den enkelte og for samfunnet”. Ved å lansere vektklubb.no ønsket VG å gi leserne en mulighet til å endre livsstil og få bedre helse.⁹ Klubben ble opprinnelig utviklet for det svenske *Aftonbladet* av spesialister ved Overvektsenheten ved Karolinska universitetssykehus. Denne tjenesten hadde oppnådd stor suksess i Sverige med nærmere 150.000 medlemmer¹⁰, som har betydd store inntekter for både *Aftonbladet* og VG¹¹, da tjenesten er basert på medlemsinntekter.¹² VGs vektklubb.no har i dag nærmere 90.000 medlemmer.¹³ Klubben ledes av et ”ekspertteam” som består av en ernæringsprofessor, to ernæringsfysiologer, to leger, en kokk, en motivasjonsekspert og flere treningseksperter. Teamet sender ut coachbrev til alle medlemmene om både trening og mat, og svarer på spørsmål i nettmøtene som arrangeres jevnlig.

Ved innmelding i vektklubb.no må en fylle inn informasjon for få opprettet en personlig profil, og betyr at den enkelte får tilpasset medlemskapet etter målene en har satt seg. Medlemskapet innebærer at en får tilgang til et dataprogram hvor en legger inn alt en spiser og trener. Dataprogrammet består blant annet

⁹ VG 25.05.05: ”- Medisinsk ansvarlig program”

¹⁰ Dagens Næringsliv 21.04.05: ”Starter slankeklubb etter svensk oppskrift”.

¹¹ Dagens Næringsliv 07.06.05: ”Vektklubben gjør VG fetere”.

¹² For hhv. 349 kr, 449 kr eller 599 kr kan en være medlem i 3, 6 eller 12 måneder. VGs vektklubb.no: <https://www.vektklubb.no/cm/2.10/2.251/1.3890>

¹³ Tallet ble oppgitt av fra Nina Schmidt, redaksjonell leder i VGs vektklubb.no, på e-post 20.08.07

av en stor matvaretabell, hvor medlemmene kan sette sammen dagens matinntak med hjelp fra databasens matvarer. Det finnes også en aktivitetstabell med over 200 treningsformer, og inkluderer alt fra vedhugging til aerobic og fotball. Det betyr at medlemmene kan legge inn dagens matinntak og aktiviteter, og på den måten få oversikt over hvor mange kalorier de har inntatt og forbrent i løpet av dagen. Da vil de også få opp et diagram som viser hvor stor andelen fett, proteiner og karbohydrater de har spist i løpet av dagen. I data-programmet finnes det også et venneforum, hvor medlemmene kan diskutere kropps- og slankerelaterte temaer. Vektklubb.no tilbyr også Stabil Profil, som betyr at medlemskapet er lagt opp med et mål om å beholde vekten stabil etter vektnedgang.¹⁴

3.2 Gjennomføring

3.2.1 Rekruttering

Denne studien ønsker å fokusere på ”vanlige” eller ”normale” kvinner som er medlemmer av et organisert slanketilbud, for å øke kunnskapen om ”alminnelige” kvinner som slanker seg. De er ”normale” i den forstand at de ikke har gjennomgått fedmeoperasjon eller at de går til medisinsk behandling for vektproblemer, men befinner seg i den store gråsonen som finnes mellom ekstremt overvektig og ekstremt tynn. De er med andre ord ”slankere”.

Da tidligere studier har benyttet Grete Roede som studieobjekt¹⁵, var tiden inne for å rette fokuset mot nyere og andre slanketilbud. Valget falt på VGs vektklubb.no, som er ett av flere, interaktive slanketilbud som tilbys i dag.¹⁶ Grunnen til dette var at denne klubben er den største¹⁷. Jeg tok kontakt med redaksjonell leder for VGs vektklubb.no, Nina Schmidt, og spurte om hun kunne legge ut en etterlysning av kvinnelige medlemmer på vektklubb.no. Det gjorde hun gjerne, så lenge spilleregler om anonymitet og diskresjon ble garantert. Jeg forsikret henne om at prosjektet var meldt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste, og at identiteten til informantene ville sikres, samt at intervjuene ville foregå under informert samtykke. Hun ville gjerne legge ut en etterlysning hvor prosjektets formål ble beskrevet, samt hva

¹⁴ Informasjon hentet fra vektklubb.no.

¹⁵ Se Årøen (1999) og Lien (2004)

¹⁶ Andre tilbud inkluderer blant annet Dagbladets klubb *Litt Lettere* og Grete Roedes netttjeneste *vektklubben.no* (Aftenposten Aften 03.01.07: ”Bli nett på nett”)

¹⁷ NTBtekst, 08.12.05: ”Fire tungvekttere”

som forventes av de som eventuelt ville delta. I tillegg var det viktig å presisere at anonymiteten var garantert, og at jeg hadde taushetsplikt. Schmidt la så ut en etterlysning med et bilde og en informasjonstekst om prosjektet på vektklubb.no¹⁸, samt e-post adressen min hvor kvinnene kunne ta kontakt hvis de var interesserte.

Denne rekrutteringsmetoden gjorde at kvinnene selv kunne velge om de ønsket å delta i undersøkelsen; og kan ha ført til at det var spesielt interesserte kvinner som tok kontakt. Et problem med denne metoden er at de som velger å delta, ofte ønsker å være med i undersøkelsen fordi de mestrer sin egen situasjon, og at de ikke har noe imot innsyn fra forskeren (Thagaard 1998). Denne tendensen var også tilstede i dette prosjektet; men gjaldt imidlertid ikke alle kvinnene. Noen av kvinnene kunne gi inntrykk av å ville delta nettopp fordi de følte de hadde kontroll over vektreduksjonen, og mestret derfor situasjonen. På den andre siden hadde flere av kvinnene erfaringer med ulike havarerte vektreduksjonsprosjekter. På den måten kan ikke informantene sies å være utelukkende mestrende. En fordel med denne metoden er at informantene ikke kjente hverandre på forhånd. Det var kun jeg som visste hvem som hadde tatt kontakt, og kvinnene kunne snakke til meg uten å måtte diskutere det med andre.

Det var vanskelig å vite hvor mange kvinner på vektklubb.no som kunne være interesserte i å la seg intervju, så jeg valgte derfor å gå ut med en vid etterlysning. Av praktiske årsaker etterlyste jeg derfor kvinner i alle aldre som var bosatt i Østlandsområdet, da jeg i utgangspunktet ønsket å intervju informantene i deres egne hjem. Dette ønsket jeg fordi at jeg håpet på å få tilleggsinformasjon om kvinnenes livssituasjon. Denne informasjonen har i tidligere studier vist seg å være verdifull (Bugge 2005), noe den også gjorde i denne studien.

Jeg fikk totalt femten svar på etterlysningen, og sendte svar til alle kvinnene på e-post, hvor jeg spurte om når og hvor det passet for dem å bli intervjuet. Det viste seg da at en som svarte på etterlysningen bodde for langt unna, mens seks andre responderte ikke da jeg ønsket å avtale et tidspunkt for intervjuet. Kropp og slanking er sensitive temaer, og kan være grunnen til at kvinnene trakk tilbake sin interesse. Materialet består derfor av intervjuer med åtte kvinner. Da formålet med undersøkelsen ikke er å frembringe generaliserbare resultater, men å utvide kunnskapen omkring kvinners håndtering av kropp,

¹⁸ I praksis betydde det at når medlemmene logget seg på, ville etterlysningen ligge som en av toppsakene på forsiden til vektklubb.no.

mat og identitet, er åtte kvinner tilstrekkelig.¹⁹ Kvale (1997) mener at i en studie er et vanlig antall intervjuer mellom fem og femten, men kritiserer også kvalitative forskere for å benytte seg av for mange informanter. En grunn til dette, mener Kvale (1997), er at flere studier er basert på en kvantitativ forutsetning om at jo flere intervjuer, jo mer vitenskapelig er prosjektet. Åtte informanter viste seg imidlertid å gi nok verdifull informasjon, og jeg opplevde at jeg kom til et metningspunkt, hvor intervjuene ikke frembrakte ny kunnskap (Kvale 1997).

3.2.2 Det endelige utvalget

Kvinnene har til felles at de er bosatt i Østlandsområdet, og er medlemmer av vektklubb.no. Underveis i datainnsamlingsprosessen viste det seg imidlertid at kvinnene delte et kjennetegn til; det typiske var at kvinnene hadde utstrakt erfaring fra både organiserte og mindre organiserte slanketilbud. Det førte til at kvinnenes erfaringer med de ulike tilbudene ble et eget kapittel i analysen – kvinnene hadde ulike opplevelser av forskjellige slanketilbud.

Halvparten av kvinnene bor i Oslo, mens den andre halvparten bor fra 30 min til 1 times kjøring utenfor Oslo. En av kvinnene er skilt, mens en annen er enke, og bor derfor alene. De resterende seks kvinnene bor med sine menn eller samboere. Halvparten av kvinnene har barn, men ingen av dem bor med barna sine. To av kvinnene hadde femårig høyere utdanning, to hadde cand.mag., en hadde treårig høyskoleutdanning, to hadde videregående skole, og en hadde ungdomsskolen som høyeste oppnådde utdanning. En av kvinnene var hjemmeverende, mens resten var i jobb, enten heltid eller deltid.

Alle kvinnene har i analysen fått tildelt et fiktivt navn, som et ledd i anonymiseringsprosessen: Kari, Turid, Tove, Grete, Åse, Britt, Lisa og Else. Alle utenom Turid har lang erfaring med slanking, og som vi kommer tilbake til, har de erfaring fra både ulike organiserte tilbud som *Grete Roede* eller *Libra*, men flere har også prøvd kortere kurer som for eksempel *Cambridgekuren*. De kan på den måten karakteriseres som eksperter innenfor temaet. De fleste forsøkte å gå ned i vekt på intervjutidspunktet; noen hadde gått ned mye, mens andre hadde gått ned mindre. Noen hadde lagt om kostholdet og andre hadde begynt å trene som et ledd i vektreduksjonsprosessen. To av kvinnene hadde ikke gått ned i vekt, men så på medlemskapet i vektklubb.no som en del

¹⁹ Kvalitative utvalgsmetoder blir ofte kritisert for å ikke benytte det statistiske representativitetsbegrepet (Bugge 2005). I denne studien er det benyttet et strategisk begrunnet utvalg, som betyr at en velger ut informanter som er hensiktsmessige for problemstillingen (Thagaard 1998).

av et lengre vektreduksjonsprosjekt der alle tilbud må utprøves. Det er to kvinner som kan karakteriseres som nøkkelinformanter blant kvinnene i utvalget; Lisa og Britt. Disse to kvinnene hadde spesielt lang erfaring med ulike slanketilbud, og hadde derfor opparbeidet seg utstrakt erfaring innenfor mange områder som er relatert til vektreduksjon. Av den grunn har Lisas og Britts erfaringer blitt viet større plass enn de andre kvinnene i analysen.

3.2.3 Intervjuprosessen

Fem av intervjuene foregikk hjemme hos informantene, mens tre av kvinnene ønsket å bli intervjuet på arbeidsplassen. Intervjuene som ble gjort hjemme hos kvinnene gav et større helhetsinntrykk av informantene enn intervjuene på arbeidsplassen. Disse var mer preget av å være presset inn i en timeplan. Hjemmeintervjuene var roligere, og kvinnene gav inntrykk av å ha satt av god tid.²⁰ Alle intervjuene foregikk i stuen, og jeg ble som regel tilbudt vann, kaffe eller te, og noen tilbød meg noe å spise også. Det varierte mellom oppskåret appelsin, kaker, boller eller kjeks. For noen av kvinnene fremstod besøket som fremmedartet, da det var vanskelig å forstå at det var en sosiologistudent og ikke en ernæringsstudent som kom på besøk for å snakke om kropp og mat. Likevel forløp intervjuene uten problemer, og kvinnene uttrykte takknemlighet for å kunne fortelle om egen kropp og kroppspraksis til en som var interessert i det de hadde å fortelle.

Hvert intervju ble innledet med en muntlig presentasjon av prosjektet, og så fikk kvinnene utdelt et informasjonsskriv. Ved å undertegne informasjonsskrivet bekreftet kvinnene at de hadde gitt sitt informerte samtykke til å delta i undersøkelsen, og at de visste at de når som helst kunne trekke seg fra intervjuet. Alle kvinnene gav også tillatelse til at samtalen ble tatt opp på bånd, men det var avgjørende å understreke at det var kun jeg som skulle høre på opptakene som ble gjort. I tillegg var det viktig å minne kvinnene på at det ikke fantes riktige eller gale svar; det var deres egen erfaring som var viktigst.

Intervjuene ble gjennomført ved hjelp av en intervjuguide, og ble utarbeidet med et mål om å øke kunnskapen omkring kvinners tanker og erfaringer om kropp, mat og identitet. Intervjuguiden kjennetegnes av at den vanligvis inneholder emnene som tas opp i intervjuet; ofte i form av en skisse over temaer som skal dekkes (Kvale 1997). På den måten kunne spørsmålene tilpasses de enkelte situasjonene, og gav rom for improvisasjon. En god måte å innlede intervjuet på er å begynne med et spørsmål som er lett å svare på for infor-

²⁰ Dette kan henge sammen med at noen av kvinnene jobbet deltid, og hadde derfor bedre tid. Det var heller ingen av kvinnene som hadde hjemmeboende barn som krevde oppmerksomhet.

manten, slik at informanten får tid til å opparbeide tillit til forskeren (Thaagaard 1998). Ved å stille kvinnene spørsmålet: ”Hvorfor meldte du deg inn i vektklubb.no?” kunne kvinnene fortelle fritt om bakgrunnen for at de valgte å bli medlemmer i vektklubb.no. Spørsmålets form gjorde at kvinnene kunne fortelle lite eller mye om bakgrunnen for innmeldingen, og førte til at det ble opprettet en god kontakt fra første spørsmål.

En annen faktor som spiller inn på informantens tillit til forskeren, er hvorvidt spørsmålene er lette å forstå og uten akademisk sjargong (Kvale 1997). For å gripe hverdagserfaringene og det selvsagte i kvinnenes mat- og kroppsbeskrivelser, var det viktig å stille konkrete, deskriptive spørsmål; hvis ikke vil svarene preges av det implisitte og underforståtte (Bugge 2005). Ved å stille konkrete spørsmål som ”Hva spiste du til frokost i går?” vil en få spontane, beskrivende svar ”fremfor alle de generaliserte, intellektualiserte og konvensjonelle versjonene av et fenomen” (Bugge 2005:41). Kvinnenes konkrete beskrivelser gjorde at analysearbeidet ble lettere; tendensene ble tydeligere når de hadde konkrete karakteristikk av de ulike kroppserfaringene og matpraksisene.

3.2.4 Forskerrollen

Et tydelig skille mellom samfunnsvitenskap og naturvitenskap kan sees i måten kunnskap produseres på; samfunnsvitere ser seg selv som en del av det de studerer – samfunnet, og samfunnsviterens språk og forståelsesmåter er også samfunnets språk og forståelsesmåter (Widerberg 2001). Det er derfor vanskelig å gjøre nøytral, kvalitativ forskning, da forskeren er en del av det samfunnet som, i dette tilfellet, de kvinnelige informantene er en del av. Jeg er en kvinne som lever i det samme samfunnet som informantene, og vil da ha forforståelser av temaene som tas opp i intervjuet. Det er derfor viktig å bevare distansen til informantene, da formålet med intervjuet er å avdekke informantens livsverden. I det ligger det å kunne sette egne forforståelser til side i intervjusituasjonen, og la informantens verden få komme til orde. Jørgensen og Phillips (1999) mener at det kan være utfordrende for forskere å undersøke diskurser som en er tett på, fordi at det kan være vanskelig å se diskursene som diskurser, altså som sosialt konstruerte betydningssystemer, som kunne vært annerledes. Det blir derfor viktig å fremmedgjøre seg fra materialet.

I praksis viste dette seg å være en utfordring, da jeg selv lever i den samme kropps- og matkulturen som kvinnene jeg intervjuet. Det var derfor viktig å stille kvinnene ”hvorfor” og ”hvordan” spørsmål, for å kunne komme forbi det implisitte og selvsagte i deres beskrivelser av kropps- og matpraksiser. Likevel var det også vesentlig å ha nærhet til informantene slik at de følte at

de kunne være trygge på relasjonen, og fortelle åpent om det de ønsket å formidle. Dette kan knyttes til at også jeg var kvinne, og jeg opplevde at kvinnene følte at jeg var ”en av dem” som kjente til hvordan det var å leve i en kultur med kropps- og slankepress. Det å ha samme kjønn som informantene ble på den måten en ressurs; Thagaard (1998) poengterer at når forsker og informant er av samme kjønn, kan det gi grunnlag for en felles forståelse.

Et annet aspekt som kanskje spilte en større rolle i intervjusituasjonen, var min egen kroppsstørrelse. Jeg kunne ikke stille til intervju uten min egen tilstedeværelse, og ble på den måten også konfrontert med min egen kroppsfasong. Hvordan ville jeg se ut sammenlignet med kvinnene? Hvordan ville min egen kroppsfasong påvirke intervjusituasjonen? Et eksempel på dette kom frem i et intervju hvor informanten sa at hun skulle ønske at hun så ut slik som jeg gjorde. Det gjorde at jeg ble bevisst mitt eget, fysiske nærvær i intervjusituasjonen, og ble et aspekt ved intervjusituasjonen som gav rom for ettertanke og refleksjon.

3.3 Behandling av datamaterialet

Transkribering, bearbeiding og analysing av datamaterialet er en tidkrevende prosess. Som tidligere nevnt, ble alle intervjuene tatt opp på bånd og transkribert, og transkripsjonen utgjorde til sammen 172 sider. Bugge (2005) påpeker at transkribering er en konstruktiv og konvensjonell aktivitet, da en skal omforme muntlige uttrykk til en konvensjonelt ortografisk system. For å gjøre intervjuene leservennlige er det gjort noen mindre rettelser i intervjuene, men uttrykk som pauser, sukking og latter er tatt med. I tillegg til intervjumaterialet skrev jeg notater etter alle intervjuene, hvor jeg oppsummerte hovedinntrykket fra hvert intervju. Notatene var utfyllende for intervjumaterialet, og gode å ha i analyseprosessen.

For å ordne datamaterialet ble intervjuene grovsortert i mange kategorier på bakgrunn av ord og begreper hentet fra kvinnenens formuleringer. Dette gjorde at noen hovedtendenser vokste frem av datamaterialet. Materialet ble så videre bearbeidet og sortert i underkategorier, både innenfor og på kryss av ulike kategorier, helt til konturene av noen sentrale analysetemaer kom til syne. Disse underkategoriene het for eksempel ”fett”, ”knekkebrød”, ”pølser” eller ”kosemat”. Underkategoriene fungerte som disposisjon for analysekapitlene etter den lange og omstendelige kategoriseringsprosessen. Det var viktig at ikke mine egne forforståelser fikk styre kategoriseringen, men at temaene kom frem fra datamaterialet (Thagaard 1998). Også i analysearbeidet er det viktig å ikke la egen forforståelse styre tolkningen av datamaterialet, men å la

informantenes forståelse komme til syne. Forskerens forståelse kan oppleves som et overgrep fra informantens side, og det er en etisk utfordring at forskerens perspektiv virker fremmed for informanten. Det er derfor viktig å ta vare på informantens perspektiv gjennom hele prosessen, fra innsamling til presentasjon av data (Thagaard 1998). En løsning er å skille mellom informantens og forskerens perspektiv, slik at en markerer de ulike tolkningskontekstene (Kvale 1997, Thagaard 1998).

Som tidligere nevnt, er studien influert av både sosialkonstruktivistisk og fenomenologisk tankegang. Dette hadde betydning for bearbeidelsesfasen for denne studien, da kvinnenes språkbruk står i sentrum for analysen. Ved hjelp av språket posisjonerer kvinnene seg i feltet, og forsøker å gjøre egen praksis moralsk gyldig (Bugge 2005).

3.4 Etiske overveielser

Det må tas etiske hensyn gjennom hele forskningsprosessen, og betyr at en som forsker må forholde seg til forskningsetiske prinsipper som omhandler informert samtykke, konfidensialitet og informantens konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter (Kvale 1997, Thagaard 1998). Som tidligere nevnt, gav kvinnene sitt informerte samtykke til å delta i undersøkelsen da de fikk utdelt informasjonsskrivet i begynnelsen av intervjuet. For å beskytte informantens identitet, slettet jeg alle e-postene jeg hadde utvekslet med kvinnene etter at transkriberingsprosessen var over. I tillegg er informantens identiteter anonymisert i analysen ved at de har fått fiktive navn, og navnene er brukt uten aldersreferanse.²¹

En utfordring ved denne undersøkelsen var å ikke forføre kvinnene underveis i intervjuet, ved at intervjuet ble *for* fortrolig og nært. I slike situasjoner kan det føre til at informantene sier ting de angrep på etterpå, og det ble derfor viktig å bevare distansen underveis i intervjuet, og markere sin forskertilknytning (Thagaard 1998). Det var imidlertid en utfordring å bevare distansen; noen av kvinnene formidlet erfaringer som krevde empati fra intervjuerens side. For at disse opplevelsene ikke skulle få for mye plass i intervjusituasjonen ble det viktig å vise forståelse for kvinnene, men også å styre samtalen inn på de emnene som jeg ville ta opp. På denne måten opplevde jeg ikke at kvinnene følte at de sa for mye eller utleverte seg i intervjusituasjonen. Tvert i mot fikk jeg i

²¹ Det betyr ikke at kvinnene ikke henviser til sin egen alder; men heller at det var ingen systematiske forskjeller mellom aldersgruppene i materialet. Kvinnene har like erfaringer på tross av aldersspennet (27-54 år).

mange av tilfeller følelsen av at kvinnene var takknemlige for å få fortalt om deres kropps- og slankeerfaringer til en som var interessert i deres personlige historie.

4 Kropps- og slankefakta

Kapitlet tar opp nyere, norsk statistikk omkring kroppsvekt, overvekt, slanking og slankevaner, og fungerer som et bakgrunnskapittel forut for empirikapitlene.

4.1 Kroppsvekt og overvekt

WHO (2006) anslår at omtrent 1,6 milliarder mennesker i verden er overvektige i dag, mens 400 millioner har fedme. I 2015 vil 2,3 milliarder være overvektige, mens 700 millioner ha fedme (WHO 2006). WHO anslår at fedme er et av de viktigste helseproblemene i verden og er en betydelig faktor som påvirker helsekostnadene, både i industrialiserte land og utviklingsland (Ulset m.fl. 2007). Også i Norge blir vi stadig tyngre, men økningen er mindre dramatisk enn i andre land (Ulset, Undheim og Malterud 2007, Jensen 2007b).

Kropps masseindeksen eller BMI-skalaen er den mest anvendte metoden for å måle utviklingen og er et mål på fordelingen av kroppsvekt i forhold til kroppshøyde. Forskning og statistikk om kroppsvekt fokuserer imidlertid mest på de overvektige eller fete. Dette knyttes til helserisikoene som er forbundet med høy kroppsvekt; for eksempel hjerte- og karsykdommer, diabetes eller belastningslidelser (Ulset m.fl. 2007).

4.1.1 BMI-skalaen

Kropps masseindeksen, mest kjent som BMI²²-skalaen måler, som tidligere nevnt, antall kilo per kvadratmeter kropp og beregnes ved at en tar ens kroppsvekt i kilo og deler på høyde x høyde i meter (kg/m^2). Da får en et tall som kan plasseres innenfor en av skalaens kategorier; undervekt, normal vekt, overvekt eller fedme. Verdens Helseorganisasjon (WHO) benytter seg av

²² En forkortelse for *Body Mass Index* eller kropps masseindeksen

denne skalaen som utgangspunkt for vurdering av BMI-verdier (Jensen 2007a):

Tabell 4-1 BMI-kategorier

Undervekt	Under 18,5
Normalvekt	18,5-24,9
Overvekt	25-29,9
Fedme	Grad 1: 30-34,9 Grad 2: 35-39,9 Grad 3: 40 og over

Som Jensen (2007a) påpeker, har skalaen begrensninger når det gjelder å trekke slutninger med utgangspunkt i kroppsmasseindeksen. Dette kommer av at skalaen ikke skiller mellom fett- og muskelmasse, samt at den ikke tar hensyn til beinbygning. En annen måte å estimere mengden kroppsfett er å måle forholdet mellom liv- og hoftevidde (Jensen 2007a). Også denne metoden brukes for å si noe om helserisikoen knyttet til høy kroppsvekt.

Det er også flere problemer knyttet til selve bruken av BMI-skalaen. I mange tilfeller er datainnsamlingen basert på selvrapporing og kan bety at deltakerne over- eller underdriver sin egen høyde og/eller kroppsvekt (Ulset m.fl. 2007). I noen undersøkelser basert på selvrapporing har en spesielt sett lav forekomst av fedme, og tallenes representativitet blir derfor vanskelig å fastsette (Ulset m.fl. 2007). Det vanligste er å overvurdere sin egen høyde og undervurdere egen kroppsvekt, og på den måten går avvikene i retning av en "foretrukket" kroppsstørrelse (Jensen 2007a, Ulset m.fl. 2007). Spesielt overvektige kvinner har rapportert lavere høyde og vekt mål (WHO 2006b i Jensen 2007a). Tall og statistikk kan påvirkes av mediens økte fokus på inaktivitet, og det blir vanskeligere å fortelle om vaner og levemønstre som ikke er sosialt akseptert.²³

BMI-skalaen er likevel den mest utbredte måten å beregne overvekt og fedme på, noe som kommer av at den kan brukes til å sammenligne resultater både over tid og med andre land (Jensen 2007a). Statistisk Sentralbyrå bruker den også til å sammenligne på tvers av kjønn, sosioøkonomiske, geografiske, alders- og familiebaserte grupper. De komparative mulighetene som ligger i skalaen kan forklare dens popularitet og utbredelse.

²³ Hentet fra "Liten endring i tobakksbruk", lastet ned fra SSB: <http://www.ssb.no/vis/emner/03/01/helseforhold/main.html> (lesedato 30.10.07).

Utbredelsen kan sees som et tegn på en økende sykeliggjøring av mennesker med høy kroppsvekt. Det innebærer at medisinen innflytelse stadig blir bredere, og hverdagslige problemer blir sykeliggjort eller *medikalisert*. Conrad (1992:211) mener at medikalisering skjer ved at et problem blir definert med medisinske uttrykk, det brukes medisinsk språkbruk for å beskrive et fenomen, det anvendes et medisinsk rammeverk for å forstå problemet og problemet behandles med medisinske metoder. BMI-skalaen kan forstås som et tegn på medikalisering av mennesker med høy kroppsvekt. Salant og Santry (2005) hevder at BMI-skalaen har erstattet behovet for fysiske tegn og symptomer for å rasjonalisere medisinsk innblanding i konstruksjonen av overvekt som fenomen. BMI-skalaen har med andre ord gjort det enklere for medisinen å legitimere behandling og operasjoner for mennesker med høy kroppsvekt. For eksempel har BMI-verdien stor betydning for mennesker som vurderes fedmeoperert. Man må ha en BMI-verdi over 40 kg/m² eller over 35 kg/m² samt ha medisinske komplikasjoner for å få innvilget fedmeoperasjon (Tonstad, Sundfør og Myrvoll 2007).

Medisinen tilbyr behandling for plager som tidligere ikke ble forstått som sykdom og avvik, men ble håndtert på egen hånd, som for eksempel håravfall og ereksjonsproblemer (Lian 2003). Freidson (1988) hevder at sykeligjøringen som foregår kan sees som et tegn på medisinske profesjons autonomi og selvregulerende funksjon; myndighetsområdet for profesjonen har blitt utvidet utover det den har kapasitet til (Lian 2003:43).

4.1.2 Flest menn er overvektige, men kvinnene kommer etter

Flere undersøkelser viser at nordmenns kroppsvekt er på vei opp, uansett alder, sosial bakgrunn og kjønn (Meyer og Tverdal 2005). Ulset m.fl. (2007) konkluderer med at fedmeepidemien har kommet til Norge, men at vi likevel ligger langt bak USA som har verdens høyeste forekomst av fedme: En av tre amerikanere har fedme (Ulset m.fl. 2007), mens SSBs Levekårsundersøkelse²⁴ viser at i underkant hver tiende nordmann har BMI over 30. Det er ikke bare de fete som blir fetere, men hele befolkningen veier mer enn før (Meyer og Tverdal 2005).

Meyer og Tverdal (2005) har gjennomgått vektutviklingen mellom 1960-tallet frem til slutten av 1990-årene for kvinner og menn ved å samle sammen resultater fra ulike, norske studier. En av tre voksne hadde normal vekt (BMI under 25 kg/m²) ved årtusenskiftet, mens to av tre var overvektige eller hadde fedme

²⁴ Dataene er innhentet fra Statistisk Sentralbyrås *Statistikkbanken* og tatt fra krysstabeller i SSBs Helse- og Levekårsundersøkelse (<http://statbank.ssb.no/statistikkbanken/>)

(BMI over 25 kg/m²). Andelen menn med normal vekt sank fra 55 til 35 prosent i perioden, og samtidig økte andelen menn med fedme fra 5 til 15 prosent. Kjønnsforskjellene er store; 35 prosent av mennene var normalvektige ved årtusenskiftet, mens 56 prosent av kvinnene var det. Halvparten av mennene var overvektige og en av tre kvinner var overvektige. 13 prosent av kvinnene hadde fedme, mot som nevnt 15 prosent blant mennene. Kvinners og menns vektøkning var likevel den samme i løpet av 1990-tallet. Uansett utdanningsnivå har vekten steget; men det er færre som hadde fedme blant de med lang utdanning (Tverdal og Meyer 2005).

SSBs Levekårsundersøkelse om helse, omsorg og sosial kontakt²⁵ tok for seg nordmenns levevaner i 2005 og sammenlignet disse med Levekårsundersøkelsene fra 1998 og 2002. Fokuset i disse undersøkelser var blant annet å kartlegge nordmenns kroppsvekt; men fokuserte mest på nordmenn med BMI over 25. Undersøkelsen delte inn i tre grupper etter BMI-skalaen og skilte mellom *Er noe overvektig* (kropps masseindeks 25-27 kg/m²), *Er overvektig* (kropps masseindeks 27-30 kg/m²) og *Har fedme* (kropps masseindeks ≥ 30 kg/m²).

Undersøkelsen viser at både kvinner og menn i alle aldersgrupper har gått opp i vekt mellom 1998 og 2005. Menn er likevel overrepresentert både i blant de som *Er noe overvektig* og *Er overvektig*, men kjønnsforskjellene er mindre blant de som *Har fedme*. Nærmere en av fem menn har BMI over 25, mens kvinnenes andel er omtrent en av ti. Andelen menn og kvinner med BMI over 30 har økt for begge kjønn, og nærmere en av ti nordmenn har BMI over 30. Det er spesielt menn mellom 45 og 66 år som kan karakteriseres som overvektige; omtrent en av fire menn i denne gruppen har BMI mellom 25 og 30. Denne gruppen har hatt den største økningen siden 1998; for mens en av fem i 1998 var overvektige, var det en av fire i 2005. En av fem kvinner i den samme aldersgruppen har BMI over 25. Også blant de som har BMI over 30, hadde menn mellom 45 og 66 år den største økningen; fra åtte prosent i 1998 til 12 prosent i 2005. Det er cirka en av ti kvinner som *Har fedme* i 2005, mens den største økningen i denne gruppen har skjedd blant unge kvinner (16-24 år), hvor andelen har steget fra 1 prosent i 1998 til fire prosent i 2005. Resultatene viser at vektøkningen har fortsatt også etter årtusenskiftet; menn er fortsatt tyngst, men kvinnene har også gått opp i vekt i løpet av de siste tjue årene (Meyer og Tverdal 2005).

²⁵ "Liten endring i tobakksbruk", lastet ned fra SSB:
<http://www.ssb.no/vis/emner/03/01/helseforhold/main.html> (lesedato 24.10.07).

4.1.3 Regionale forskjeller

Helseundersøkelser fra Oslo, Hedmark, Oppland, Troms og Finnmark gjennomført av Folkehelseinstituttet²⁶ viser at det er store fylkesmessige forskjeller i forhold til folk med BMI over 30 (Ulset m.fl. 2007).²⁷ Folk som bor i Finnmark har høyest forekomst av fedme, mens Oslo har lavest. Dette knyttes til at det i de nordligste fylkene og særlig Finnmark, har over tid høy dødelighet og forekomst av hjertesykdommer (Ulset m.fl. 2007). Alle som deltok, hadde gjennomsnittlig BMI over 25, bortsett fra 30-årige kvinner fra Oslo, som i gjennomsnitt var ”normalvektige” med BMI på 24,1. SSBs Levekårsundersøkelse viser at kvinner i Oslo har den laveste andelen blant de med BMI over 27. Helsebevisstheten står sterkt blant unge, urbane kvinner, og kan være grunnen til at de er den eneste ”normalvektige” gruppen. Den samme undersøkelsen viser at dette nødvendigvis ikke er et fenomen tilknyttet kvinner i Oslo, men er et generelt byfenomen. Kvinner som bor på tettsteder med mer enn 100.000 innbyggere har den laveste andelen av både de som *Er noe overvektig*, *overvektig* og *Har fedme*.

En gjennomgang av resultatene²⁸ fra Folkehelseinstituttets HUBRO²⁹ undersøkelse (Helseundersøkelsen i Oslo), viser at også innad i Oslo er det store forskjeller mellom BMI i østkantbydeler og vestkantbydeler. En sammenligning av seks bydeler³⁰ i Oslo viser at folk på østkanten generelt sett har BMI over Oslos gjennomsnitt, mens folk i vestkantbydeler har BMI lavere enn gjennomsnittet. Spesielt gjelder dette for kvinner.

4.1.4 Også barns vekt er på vei opp

Som Jensen (2007a) påpeker er det stor usikkerhet i fagmiljøene om hvorvidt BMI-skalaen kan beregne overvekt og fedme blant personer under 15 år. Det diskuteres hvordan overvekt blant barn skal defineres og hvilke BMI-

²⁶ ”Fakta om overvekt og fedme”, lastet ned fra Folkehelseinstituttet:

http://fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:44465::1:5647:30:::0:0 (lesedato 24.10.07)

²⁷ For en oversikt over de ulike undersøkelsene, se Jensen (2007a)

²⁸ Resultatene er hentet fra Folkehelseinstituttets resultattabeller fra HUBRO:

<http://www.fhi.no/dav/0810B02D22.xls>

²⁹ Se Folkehelseinstituttets hjemmeside om HUBRO:

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,1869:1:0:0:::0:0

³⁰ Bydelene som ble valgt ut: Gamle Oslo, Stovner og Grorud fra østkanten og Frogner, Ullern og Vestre Aker fra vestkanten.

kategorier som bør brukes.³¹ Som tidligere nevnt, er det likevel vanligst å benytte BMI-skalaen for å måle kroppsvekt og kropps fett for barn. En kvalitativ studie (Wills, Backett-Milburn, Gregory og Lawton 2006) har pekt på at BMI-definisjonene er for forenklet til at den tar hensyn til den følelsesmessige kompleksiteten som unge tenåringer har om egen og andres kropp. Likevel er den ofte brukt nettopp fordi den gjør det mulig å sammenligne resultater over tid og mellom ulike regioner (Lien m.fl. 2007).

I 2000 ble det gjennomført en landsomfattende kostholdsundersøkelse – UNGKOST blant elever i 4. og 8. klasse i Norge (Øverby og Frost Andersen 2002). Undersøkelsen konkluderte med at kostholdet blant 9- og 13- åringer inneholder for mye mettet fett, for mye sukker og for lite kostfiber. Likevel syntes de fleste elevene i 8. klasse at vekta var passe. 24 prosent av jentene syntes de veide for mye, og 13 prosent ønsket å gå ned i vekt.

Skoleelevene i 8. klasse ble også bedt om å rapportere høyde og vekt, og på bakgrunn av disse dataene ble det regnet ut BMI-verdier. Både jentene og guttene hadde gjennomsnittlig BMI på 19, og var normalvektige. For elevene i 4. klasse ble det ikke regnet ut BMI-verdier, ”da dette ikke er noe godt mål på kroppsmasse for denne aldersgruppen” (Øverby og Frost Andersen 2002:9). Sammenlignet med resultatene fra UNGKOST-93, hadde andelen overvektige steget fra åtte til tretten prosent i perioden 1993-2000 (Sosial- og helsedirektoratet 2007).

Folkehelseinstituttet gjennomførte Helseundersøkelsen blant ungdom i Oslo (UNGHUBRO) i 2000-2001 og tok blant annet for seg deres bruk av helsetjenester, om de røykte eller snuste, om de drev med idrett og spurte også hva de veide og hvor høye de var.³² På den måten kunne de beregne BMI-verdier, både på fylkesnivå (Oslo) og på bydelsnivå. Guttene hadde en gjennomsnittlig BMI-verdi på 20,8, og jentene hadde 20,3; med andre ord var begge gruppene normalvektige. Nærmere 12 prosent av guttene var overvektige eller hadde fedme, mot nesten 7 prosent av jentene (Lien, Kumar og Lien 2007). Foreldrenes utdanningsnivå har betydning for forekomsten av overvekt eller fedme; det er færre unge med foreldre med høy utdanning som er overvektige eller har fedme (BMI over 25). Det er flest overvektige i gruppen hvor foreldrene har grunnkurs fra videregående skole som høyest oppnådde utdanning (Lien m.fl. 2007).

³¹ Se oppsummering i Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten (2006): *Høyde- og vektmåling av barn og unge*. Rapport nr. 19-2006.

³² Se Folkehelseinstituttets oversiktsside over UNGHUBRO:
<http://www.fhi.no/dav/111690E02A.xls>

En sammenligning³³ av bydelene på henholdsvis øst- og vestkanten i Oslo viser at ungdom bosatt i enten ”Indre” eller ”Ytre” øst har høyere BMI-verdier enn gjennomsnittet for Oslo, mens ungdom i ”Indre” eller ”Ytre” vest har i gjennomsnitt lavere BMI-verdi enn gjennomsnittet. Tallene stemmer med resultatene fra HUBRO; folk bosatt på østsiden av Oslo har høyere kroppsvekt enn folk bosatt i vest.

4.2 Slanking og kroppsrelatert forbruk

Det er generelt utarbeidet mindre statistikk omkring slanking og kroppsmodifikasjon. Noen studier har imidlertid fokusert på slanking og sett nærmere på hvorfor vi velger å slanke oss, og disse kan danne et bilde av hvordan nordmenn tenker omkring slanking og kropp.

4.2.1 Kropp, slanking og trening

Roos (2007) har i rapporten ”Kropp, slanking og forbruk” sett på hvordan forbrukere forholder seg til kropp, mat og trening. Over halvparten av respondentene sier at de prøver å få en slankere kropp, og flere kvinner enn menn er enige i dette. Det relativt mange som er helt enige i dette utsagnet; nesten en av tre kvinner og en av fire menn. Det er også flere med høy utdanning som sier seg enig enn de med bare grunnskole. I forhold til bosted er folk i Oslo mer opptatt av å få en slankere kropp enn resten av landet; noe som også kom frem ved at kvinner i Oslo er de eneste som er registrert som ”normalvektige” i forhold til BMI-skalaen.³⁴

Respondentene ble også spurt om å ta stilling til utsagnet ”jeg prøver å få en mer muskuløs kropp”. Litt flere menn enn kvinner er enig i dette; i underkant av femti prosent prøver å få en mer muskuløs kropp. Det kan se ut som at dette er et aldersbetinget ønske da det er flest under 30 år som ønsker å bli mer muskuløse. Kvinner ønsker i større grad enn menn å få en slank kropp, mens menn ønsker i litt større grad å få en muskuløs kropp. Det er også mange kvinner og menn som ønsker begge deler; og Roos (2007) tolker dette som at

³³ Sammenligningen er basert på en bydelsinndeling, kalt ”Indre øst”, ”Ytre øst”, ”Indre vest” og ”Ytre vest”. Tallene er hentet fra Folkehelseinstituttets oversiktsside over UNGHUBRO: <http://www.fhi.no/dav/111690E02A.xls>

³⁴ ”Fakta om overvekt og fedme”, lastet ned fra Folkehelseinstituttet:

http://fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0::0:0&MainLeft_5648=5544:44465::1:5647:30::0:0 (lesedato 24.10.07)

kvinner har tilgang til flere kroppsideal; både slanke og muskuløse. Vokabularet for å beskrive idealkroppen blir mer likt ved at det er både det slanke og veltrente idealet som etterstrebes for kvinner og menn.

Undersøkelsen tar også for seg kostholdsvaner og respondentene ble spurt om hvorvidt de unngår matvarer med mye fett og sukker. Åtte av ti kvinner er enige i dette utsagnet, mens syv av ti menn gjør det samme. Det er markant flere med høy utdanning som unngår mat med mye fett og sukker (83 prosent mot 71 prosent av de med grunnskole som høyest oppnådd utdanning), samt folk som bor i Oslo. Av disse unngår nærmere ni av ti mat med mye fett og sukker. Undersøkelsens resultater viser at det er lite legitimt å bruke penger på slankeprodukter; 6 prosent av kvinnene gjør det, mot 4 prosent av mennene. Flere menn enn kvinner tenker lite over hva de spiser; og kan sees som et tegn på at kroppsfokus og helsebevissthet er feminine temaer. Det kommer frem at det i stor grad er de under 30 år som er enige i utsagnet, samt de med lavere utdanning. Roos (2007) mener at den høye andelen som sier at de tenker lite over hva de spiser kan komme av at en ønsker å uttrykke seg moderat og ikke være moralens vokter.

Ni av ti trener på egen hånd, og det er små forskjeller mellom kjønnene og aldersgruppene. Litt flere med høyere utdanning enn de med lavere utdanning oppgir at de trener. Blant de som går på betalt trening eller trim er det større forskjeller både kjønns- og aldersmessig. 35 prosent av kvinnene betaler for å trene, mot 27 prosent av mennene. Fenomenet er aldersbetinget; nesten halvparten under 30 år går på betalt trening. I tillegg er det flere med høyere utdanning som trener og flest i urbane strøk. Det er imidlertid vanligere å trene på egen hånd enn å gå på betalt trim, spesielt for menn. Roos (2007) påpeker at resultatene viser at en i dag skal være opptatt av kropp og slankhet, men det er viktig å ikke være for opptatt eller tenke for mye på hva en spiser.

4.2.2 Slanking og slankevaner

Synovate MMI gjennomførte i mars 2007 en omnibusundersøkelse for Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) i forbindelse med et fagseminar opplysningskontoret arrangerte om overvekt.³⁵ Utvalget er landsrepresentativt og består av 1007 respondenter. Tallene er vektet i forhold til kjønn og alder. Det er imidlertid bare 404 av dem som har slanket seg, så det er knyttet usikkerhet til tallenes representativitet.³⁶ De kan likevel fortelle oss noe om

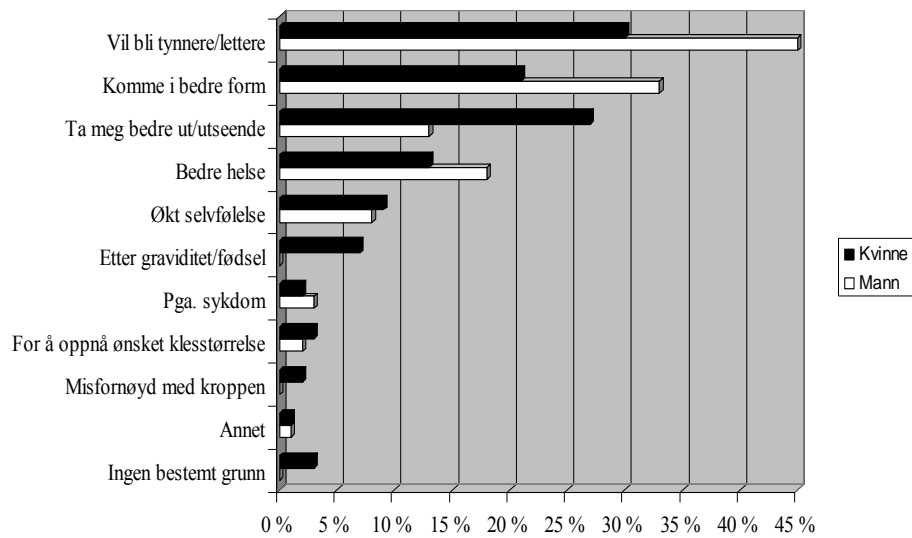
³⁵ SIFO har fått tilgang til resultatene gjennom Ida Berg Hauge, daglig leder hos Melk.no.

³⁶ Synovate MMI opererer med et kjikvadrat-nivå på fem prosent. Med andre ord er det en statistisk usikkerhet på +/- fem prosent.

hvordan nordmenn tenker omkring slanking og mat. Respondentene ble blant annet spurt om hvorvidt de er fornøyde med kroppen sin, om de har slanket seg, om de slanker seg nå, hvorfor de eventuelt slanker seg og hva de gjør for å slanke seg.

Resultatene viser at de fleste er ganske fornøyde med kroppen sin. Kvinner er mindre fornøyde enn menn; en av fire kvinner er enten litt eller meget misfornøyde med kroppen sin, mot litt over en av ti menn. Blant de litt eller meget misfornøyde har to av tre slanket seg mer enn en gang, mens en av tre som er ganske eller meget fornøyde har gjort det samme. Misnøye med kroppen gjør at nordmenn i stor grad velger å slanke seg. Av respondentene er det 40 prosent som har slanket seg en gang eller mer, men blant disse er det store kjønnsforskjeller. Over halvparten av kvinnene har slanket seg før, mens bare en av fire menn har gjort det. Den største andelen ”slankere” finnes i aldersgruppen 25-59 år, mens blant de mellom 15-24 år er det færre som har slanket seg; bare en av fem har erfaring med slanking i denne aldersgruppen.

Respondentene ble, som tidligere nevnt, bedt om å begrunne hvorfor de slanker seg nå eller hvorfor de slanket seg tidligere. Her hadde de muligheten til å svare flere alternativer. Blant begge kjønn er det å bli tynnere eller lettere er den vanligste begrunnelsen for å slanke seg (35 prosent), mens bedre form (25 prosent), utseendet (22 prosent) og bedre helse (14 prosent) er andre viktige grunner. Innenfor hver kategori er det imidlertid store kjønnsforskjeller. For å belyse dette, er det laget en oversikt over henholdsvis menns og kvinners grunner til å slanke seg:

Figur 4-1 Menn og kvinners grunner til å slanke seg

Som det fremkommer, oppgir kvinner og menn ulike grunner for å slanke seg. Det er likevel det å bli tynn eller lettere som er den viktigste grunnen for begge kjønn, selv om flere menn mener at det er den viktigste grunnen til å gå ned i vekt. Menn slanker seg i hovedsak for å bli tynnere, komme i bedre form og få bedre helse. I materialet fremkommer det at menn over 45 i større grad enn yngre vektlegger helseaspektet; nærmere hver fjerde mann over 45 år synes at dette er en god grunn til å gå ned i vekt. I denne gruppen er det også flest som går ned i vekt på grunn av sykdom.³⁷ For menn under 45 år er det å bli tynnere/lettere og komme i bedre form som er de viktigste grunnene.

Utseendet er, som det fremkommer over, en mindre viktig grunn for menn, men i større grad en sentral begrunnelse for kvinnene. Materialet viser at dette ikke er en aldersbetinget begrunnelse; kvinner både over og under 45 år ser på bedre utseendet som en grunn til å gå ned i vekt. Det er også flere kvinner enn menn som slanker seg for å oppnå ønsket klesstørrelse. Det ytre er på den måten det viktigste for kvinner som har slanket seg eller som slanker seg; det estetiske veier tyngst for kvinnene på jakten etter ”den rette” kroppen. For menn er slanking i større grad knyttet til helse og fysisk form.

Undersøkelsen tok også opp hva respondentene gjorde for å gå ned i vekt og de kunne svare om de ”spiser annerledes enn jeg gjorde før”, ”trimmer

³⁷ Forskjellene er ikke statistisk signifikante (opplysninger fra Ida Berg Hauge, daglig leder hos Melk.no.)

mer/mer fysisk aktivitet” eller ”lever som vanlig, men bruker slankepreparater/spesielle apparater (elektroder etc.)”. Det vanligste var å spise annerledes og trimme mer, både blant menn og kvinner. Forskjellen var større i forhold til å bruke medikamenter eller spesielle apparater: 6 prosent av respondentene valgte dette. Menn hadde den største andelen i denne gruppen, samt de mellom 15 og 24 år og de over 60 år. Fire av fem kvinner valgte å spise annerledes og trimme mer, mot tre av fire menn. Det var flest under 45 år som valgte å trimme mer blant begge kjønn. Det kan på den måten tyde på at kvinner i større grad legger om livsstilen og har et mer langsiktig preg over slanking enn menn, siden menn i større grad søker mot ”lette” løsninger som medikamenter eller slankeapparater.

I gruppen som valgte å spise annerledes³⁸, var det litt over en av fem som gikk på en spesiell diett. Dette var vanligere blant kvinner enn menn, og mer vanlig blant de yngre enn de eldre. Å spise færre måltider var vanligere blant menn (24 prosent) enn kvinner (16 prosent) og også dette var mer vanlig blant yngre (32 prosent). Menn kuttet oftest ut frokost, mellommåltidet og aftens, mens kvinner kuttet oftest ut aftens og mellommåltider.³⁹ Middagen var det måltidet som sjeldnest ble kuttet ut; bare en av ti valgte å gjøre det når de slanket seg.

Over halvparten av kvinnene som spiste annerledes, valgte å spise flere måltider; mens to av fem menn gjorde det samme. Også dette tyder på at helsemyndighetenes budskap om å spise ofte og lite har nådd norske kvinner, men ikke norske menn. Respondentene ble også bedt om å svare hvordan de spiste annerledes. Over 80 prosent av begge kjønn valgte å spise magrere produkter og kutte ned på sukkerinntaket. I tillegg valgte tre av fem av de som spiste annerledes å spise mindre karbohydrater i form av brød, poteter og pasta; noe som tyder på at Fedon Lindbergs kostholdsregime har hatt innflytelse over nordmenns slankevaner.

4.3 Oppsummering

Undersøkelsene viser at barn og voksnes vekt har steget siden 1960-tallet, men som Ulset m.fl.(2007) påviser, har forekomsten av fedme fordoblet seg de siste tjue årene. Færre er normalvektige og flere har fedme, uansett fysisk aktivitetsnivå, utdanningsnivå, alder og geografisk tilknytning (Meyer og

³⁸ Denne gruppen utgjør 34 prosent av utvalget, så den statistiske usikkerheten er større siden N=341.

³⁹ Forskjellene er ikke statistisk signifikante (opplysninger fra Ida Berg Hauge, daglig leder hos Melk.no.)

Tverdal 2005, Ulset m.fl. 2007). Spesielt i aldersgruppen 45-66 øker forekomsten av fedme, og menn er overrepresentert i denne gruppen. Også blant unge kvinner mellom 16 og 24 år har flere utviklet fedme de siste syv årene. Det er regionale forskjeller i vektutviklingen; flere har fedme i Finnmark i forhold til andre fylker. 30-årige kvinner er den eneste gruppen som deltok i Folkehelseinstituttets helseundersøkelser som er normalvektige. Det er likevel ikke gitt at unge, urbane kvinner er normalvektige; også innad i Oslo er det geografiske forskjeller: Folk i øst er tyngre enn folk i vest og spesielt gjelder dette kvinner.

På tross av vektøkningen som har skjedd i løpet av det siste tiåret, kan spesielt norske kvinners helsebevissthet karakteriseres som høy. Mange forsøker å få en slank kropp, de tenker over hva de spiser, unngår fett og sukker, og trener (Roos 2007). Resultatene viser at kvinner har et stort fokus på kropp og utseende, og kroppen har stor betydning for kvinnenens selvfølelse og valgene de tar. En av fire kvinner er misfornøyde med kroppen sin og en av to kvinner har slanket seg mer enn en gang. Som vi skal se i de neste kapitlene, deler de kvinnelige informantene denne oppfatningen. Det var vanligere å ha slanket seg mange ganger – og har det til felles med nærmere 50 prosent av norske kvinner.

5 Kropps- og slankeerfaringer

Dette kapitlet tar for seg kvinnenes kropps- og slankeerfaringer, og er delt inn i fire deler; *Kroppsdiskurser*, *Å leve med en uakseptabel kropp*, *Tidligere erfaringer med dietter og slankeklubber* og *Motivasjoner bak medlemskapet i vektklubb.no*. Et kroppsideal kommuniseres til kvinner gjennom diskurser på ulike arenaer, og både massemedier, aktører innenfor slankefeltet og sosiale kontakter fungerer som informasjonsformidlere som setter kropp og kroppsfasong på dagsorden. Disse medvirker til at det eksisterer forventninger om at kvinner må være villige til å forandre kroppen for å tilpasse seg det tynne idealet. Forventningen kommuniseres gjennom at det finnes en delt oppfatning om hvordan en akseptabel kropp ser ut, både når det gjelder skjønnhet og kroppsfasong. For å forstå hva som ligger bak kvinnenes egne tanker om kropp og kroppsfasong, vil kroppsdiskurser diskuteres; hva består den av, og hvor kommuniseres den?

5.1 Kroppsdiskurser

Kvinner må i dag forholde seg til kroppsdiskursen ved å tilstrebe en slankere kroppsfigur og på denne måten tilpasse seg kroppsidealet. Idealet kommuniseres til kvinner på ulike arenaer og formidler underliggende betingelser om korrigering av kroppsfasong. Massemediene, aktører innenfor slankefeltet og sosiale kontakter fungerer som informasjonsarenaer som setter kropp og kroppsfasong på dagsorden og medvirker til at det eksisterer en forventning om at mennesker må være villige til å forandre kroppen for å tilpasse seg kroppsidealet. Kvinnenes forståelse av kroppsidealet kan sies å være mangeartet; noen uttrykker et ønske om å tilstrebe det tynne kroppsidealet, mens andre relaterer sitt kroppsprosjekt i større grad mot ”det normale”. Dette har sammenheng med kvinnenes utgangspunkt. Før de startet var det mer håndterbart for dem å søke mot noe ”normalt” fremfor noe ”tynt”.

Kvinner må forholde seg til kroppsdiskursen når de forsøker å tilpasse seg sin egen forståelse av kroppsidealet. De tar handlingsvalg som befinner seg innenfor forståelsesrammen for hva som regnes som kroppsmodifikasjon i praksis. Kvinnene manøvrerer mellom ulike orienteringer som legger føringer på hvordan de kan gå ned i vekt. Det innebærer at de fortolker slankeinformasjon fra forskjellige aktører og utarbeider individuelle slankeprosjekter på bakgrunn av orienteringene. Prosjektene har likevel til felles at målet er å tilpasse seg kroppsidealet og på den måten ikke ha et fysisk avvik.

Medienes presentasjon av det tynne kroppsidealet gjør kvinnene i større grad ønsker å tilpasse seg "den riktige" kroppskulturen, og forandre kroppsfasong. Dette er noe informantene har et forhold til. Else uttrykker det slik:

Media har så stor plass i folks hjem at du blir hele tiden påminnet om en slags kroppskultur som om det er det riktige. Ikke sant, du ser på deg selv og så ser du på alle de bildene. Kjempeforskjell.

Massemedienes representasjon av kroppen gir inntrykk av at en kjenner kroppen sin så godt at kroppens funksjoner kan kontrolleres og abnormitetene begrenses (Calefato 2004) og spres ofte i form av advarsler, påminnelser og tips.⁴⁰

Lege Fedon Lindberg og ernæringsprofessor Wenche Frølich bidrar til å sette slanking og kropp på dagsorden ved å delta i offentlige debatter omkring vektproblematikk.⁴¹ Disse og lignende aktører medvirker i debatten om hvilken vektreduksjonsmetode som er mest velegnet, og påvirker feltet på den måten. Markedet virker umettelig i forhold til vektreduksjonstilbud, og det kommer stadig nye aktører som søker å påvirke feltet. Kommersielle interesser har sett muligheten til å tjene penger, og lanserer nye vektreduksjonsmetoder. Et eksempel på dette er at ulike medier har etablert egne vektreduksjonstilbud, som for eksempel Dagbladets *Litt lettere* eller VGs *vektklubb.no*.

Det er ikke bare mediene som bidrar til å sette det tynne kroppsidealet på dagsorden. En underliggende forventning om korrigerende av kroppens fasong kommuniseres også via sosiale kontakter som for eksempel kollegaer. Dette kommer også til syne blant informantene i denne studien, for rundt lunsjbordet på jobben diskuteres fettinnhold, nye treningstilbud eller matvaner. Lunsjmåltidet skaper en sosial ramme som åpner for løpende vurderinger av spisevaner og kostholdsvalg. Turid hadde for eksempel kommentert "wow,

⁴⁰ Se for eksempel "Slanket seg og unngikk rullestol" (Aftenposten 27.12.01), "Bilringer dreper flest nordmenn" (Dagbladet 25.09.05), "Fedmealarmen" (Dagbladet 27.01.07).

⁴¹ Se for eksempel "Ekspertenes råd" (Dagbladet 23.01.07).

jøss, hva er det du gjør” hvis en av kollegaene hadde kommet med en svær kake til lunsjen, da kake ikke er en del av hennes egen oppfatning av konvensjonell lunsjmat. Turids erfaring er et eksempel på at lunsjmåltidet åpner for vurdering og evaluering av andres matvaner; dette vil utdypes i kapittel 5. Samhandling blant mennesker viderefører og reproducerer kulturelle verdier og forventninger, som også involverer matvalg eller kroppens utseende. Det tynne idealet kommuniseres ved at kvinnene omgås andre mennesker og blikket fungerer som dømmende instans. Tidligere forskning har vist at kvinner overvåker seg selv fordi de aldri vet om noen ser på kroppen deres eller bedømmer hva de spiser (Chapman 1999), som for eksempel kollegaer.

Kroppsdiskursen kjennetegnes av at det i dag er et stort fokus på det slanke idealet. Det kommuniseres ved at mediene, aktører innenfor slankefeltet og sosiale kontakter oppfordrer til modifisering av kroppsfasong og setter det tynne idealet på dagsorden. Informantene forsøker å tilpasse kroppsfasongen til idealet ved å melde seg inn i vektklubb.no og på den måten få hjelp til å gå ned i vekt. Først vil vi se nærmere på hvordan kvinnene opplever å ha en kropp som ikke stemmer overens med kroppsidealet.

5.2 Å leve med en uakseptabel kropp

Kvinnenes kroppslige uoverensstemmelse med kroppsidealet og deres diskursive praksis er tema for dette kapitlet. Som vi så i det forrige kapitlet er informantenes kroppsideal mangeartet; noen søker mot det normale, mens andre ønsker å tilpasse seg det tynne kroppsidealet. Alle kvinnene uttrykker at deres egen kropp er i uoverensstemmelse med idealet.

Informantene har uttrykt at de vil ha hjelp til å tilpasse seg kroppsidealet ved å melde seg inn i vektklubb.no. Det impliserer at de har erfaringer av å leve med det de oppfatter som en uakseptabel kropp; en erfaring som står i motsetning til forventningen om en slank kropp. En kropp kan oppfattes som stor av andre eller føles stor av kvinnene. De har vanskelig å beskrive den akseptable kroppen ut fra konkrete mål: Kvinnene ville imidlertid at kroppen skulle være veltrent og ”ha god muskulatur som gjør kantene runde på kroppen”. Det var også viktig ”at man helst ikke skal veie fem kilo for mye”. Beskrivelsene av en uakseptabel kropp var tydeligere og betydde at en ikke skulle ha ”en dissende mage” eller ”se ut som ei tønne”, men se naturlig ut og ”ikke se ut som ei kleshenger”. Uansett hvilke mål kvinnene hadde satt seg, var det viktig å være ”innenfor det normale”, som kan forstås som at de befinner seg innenfor forståelsesrammen for hvordan kroppsidealet ser ut.

For å belyse hvordan kvinnene oppfatter sin egen kropp som i uoverensstemmelse med kroppsidealet, er kapitlet delt inn i tre deler. Den første delen ser nærmere på hvordan kvinnene streber etter en normal kropp, og for kvinnene innebærer det at kroppen er i overensstemmelse med deres egen forståelse av kroppsidealet. Øyet som ser er den dømmende instans for hva som regnes som en ideal kropp. Den andre delen tar opp kvinnenes erfaring av å se seg selv og egen kropp i lys av andres oppfatning, og den siste delen ser på kvinnenes kroppsidentitet.

5.2.1 Øyet som ser

Det dømmende blikket fungerer som en vurderingsmekanisme som skiller mellom det kvinnene beskriver som en normal eller unormal kropp. Som vi så i kapittel 2., kan Foucaults forståelse av normalisering være fruktbar for å se nærmere på hvordan kvinnene knytter kroppen til det normale. Øyet som ser er en disiplineringsmekanisme som virker normaliserende for å kontrollere kroppen. Både individer og institusjoner søker å ha kontroll og oppnår på denne måten makt over andre individer ved å være ”tusener av øyne på post” (Foucault 1999b:191). En konsekvens av dette er at individene overvåker hverandre for å ikke sees på som unormale. På denne måten virker disiplineringsmakten gjennom at normaliseringsdefinisjonene standardiserer menneskekroppen.

Den norske stat kan forstås som en institusjon som søker å normalisere befolkningen for å disiplinere og kontrollere menneskekroppen. Normaliseringen kommer for eksempel til syne i regjeringens ”Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011”, som Helse- og omsorgsminister Sylvia Brustad la frem 22. januar 2007. En av planene er ”å styrke kunnskapen om mat, kosthold og ernæring”⁴² og kan sees som et eksempel på hvordan også menneskekroppen underlegges disiplinering i dag. Regjeringen søker å sette et mål for den normale kroppen ved å styre diskursene for hva som forstås som en akseptabel kropp, og på den måten disiplinere menneskers kostholdsvalg og vaner. Slik setter de en standard for individets utseende og valgmuligheter. Germov og Williams (2004) mener at helsemyndighetenes forsøk på å regulere menneskekroppen har medført at matinntak fører til skyldfølelse, da det kun sees på som en instrumentell handling som gjøres for å bevare helsen.

Statens disiplineringsmekanismer påvirker kvinnene ved at de har klare oppfatninger av hvordan de mener deres egen kropp bør se ut, slik at den stemmer overens med helsemyndighetenes anbefalinger. Disiplineringsmekanismene

⁴² Pressemelding nr. 4, Helse- og omsorgsdepartementet, 19.01.07

virker også ved at kroppen blir observert og sanksjonert fra de sosiale omgivelsene. Turid tror for eksempel at hvis hun ”plutselig hadde gått opp tjue kilo” ville hun ”sannsynligvis fått skråblikk” fra omgivelsene, og ”noen [hadde] sikkert sagt til det til meg og”. Slik opplever Turid hvilke forventninger som finnes rundt en stor kropp, og regner med at hun vil få sanksjoner fra omgivelsene hvis hun hadde lagt på seg. Samtidig påpeker hun at ”så lenge jeg er på en måte innenfor det som på en måte er det normale da (...) så har ikke jeg følt at jeg har opplevd det”. Turid knytter en akseptabel kropp til det normale og det innebærer at hun ikke får skråblikk og kommentarer. Blikket tydeliggjør hvordan noe oppfattes som normalt og unormalt og fungerer som en disiplineringsmekanisme. Flere beskrivelser i materialet illustrerer hvordan individer underlegger hverandre disiplinering. Kari får positive kommentarer når hun har gått ned i vekt: ”Nå ser jeg at du har gått ned” kan for eksempel familie og venner si til Kari, og det synes hun er ”kjempemyggelig”. Blikket er en disiplineringsmekanisme, og den kan enten oppfattes positivt, som i Karis tilfelle, men for Åse er det en negativ erfaring da hun reflekterer over sin egen kroppsstørrelse når hun ser seg rundt ”og jeg vet jo jeg er stor”.

Kvinnene oppfatter at en normal kropp ikke får skråblikk, men får positive kommentarer og tilbakemeldinger på at andre *ser* at de har gått ned i vekt. Å slippe skråblikk og ”å se bra ut” kan være grunner til at kvinnene forsøker å gå ned i vekt og på den måten tilpasse seg kroppsidealet og oppnå positiv oppmerksomhet fremfor negative kommentarer. Selv om kvinnene blir vurdert og sett, har de også erfaringer av å se seg selv i lys av andres kropp.

5.2.2 Å se seg selv i andre

Kvinnenes beskrivelser av en akseptabel kropp tyder på at de har utviklet en refleksiv bevissthet i forhold til å se sin egen kropp via andres oppfatning. Det betyr at andres vurderinger påvirker hvordan de selv ser på sin egen kropp og kroppsfasong. Et sentralt tema som kom frem i kvinnenes kroppsbeskrivelser var at de ble oppfattet som overvektige av andre. Noen av kvinnene hadde også tydelige beskrivelser av hvordan de selv oppfattet andre som overvektige, og knyttet det til egenskaper som bedagelighet, slapphet, dårlig kunnskap, overspising, manglende selvdisciplin og manglende kontroll. På den ene siden opplever noen at de vurderes som overvektige, mens på den andre siden opplever andre at de vurderer andre som overvektige. Grete har for eksempel ”alltid slitt med vekten” og ”alltid vært overvektig”, mens Britt sier at ”du skammer deg litt over kroppen din” fordi at hun oppfattes som ”overvektig”. De negative fortellingene omkring en overvektig kropp kommuniseres ved at kvinnene samhandler med andre mennesker. Dette er noe Lisa har erfart:

Samfunnet fordømmer, altså det å være overvektig og da mener jeg faktisk ordentlig overvektig og ikke kraftig eller lubben liksom, men da er du fullstendig kjørt ut på sidelinjen, du har ingen rettigheter i det hele tatt, alle kan fritt fortelle deg hvor tjukk du er.

Å være overvektig betyr for Lisa at andre kommenterer hennes egen kropp og hun uttrykker dette som fordømming. Den refleksive identitetsutviklingen medfører at når kvinnene får blick og blir sett på som overvektige, ser de det også i seg selv. Noen av kvinnene har opplevd å se seg selv som overvektige etter å ha hørt det fra andre. Lisa er en av disse:

Intervjuer: Har du selv opplevd krav og forventninger til hvordan du skal se ut?

Lisa: Bestandig. Alltid. (...) Jeg har jo vært tjukk siden jeg var liten, og jeg har jo fått høre det hjemme og de har vært virkelig stygge, ordentlig stygge, så jeg har hatt det der. Og så ble jeg mobbet på skolen for hvordan jeg så ut, og da etter hvert så får du et veldig dårlig selvbilde, så da ser du det i deg selv også.

Både på skolen og i familien har Lisa "alltid fått høre åssen jeg ser ut" og blitt mobbet på grunn av utseendet og det har medført at hun ser en tjukk person i seg selv også. Lisas erfaring er et eksempel på hvordan de sosiale omgivelsene påvirker identitetsutviklingen, allerede fra barndommen. På bakgrunn av mobbing i oppveksten uttrykker Lisa at hun også ser på seg selv som overvektig og har medført at hun har fått dårlig selvbilde. Dette kommer også til syne ved at Lisa uttrykker at "jeg har vært tjukk bestandig og jeg er det jo fortsatt, jeg har jo mye igjen å gå enda". Tove har følt at mobbing påvirker identiteten ved at "det har alltid vært et press på å være slank". Selv har hun "aldri egentlig hatt noen store problemer med vekten, men har sett andre som har vært større som har blitt mobbet [på skolen] fordi de ikke har vært slanke nok". Fortellingene bekrefter også at noen av kvinnene ikke får full sosial aksept og blir tilskrevet et stigma ved at de oppfattes som overvektige.

Goffmans (1963) identitetsforståelse kommer på denne måten tydelig frem. Tidligere studier har vist at mennesker med høy kroppsvekt opplever å bli tilskrevet et stigma (DeJong 1980, Sobal 2004) ved at de beskrives som "late", "dumme", "stygge" (Friedman og Brownell 2002:393) eller mindre begavede (Qvortrup 2003). Stygg er et eksempel på en kroppslig avskyelighet, mens lat er en type karakterbrist. For Lisas del resulterte det i at hun fikk dårlig selvbilde og fikk "egentlig lyst å straffe noen", men "så blir det til at du straffer deg selv". Britt føler også at hun ikke oppfyller krav og forventninger som stilles til henne og kroppen hennes ved samhandling med andre:

Fordi jeg tenker; hvorfor har jeg de kravene til meg selv, hvor har jeg de fra? Jo, fordi jeg er jo et menneske som hele tiden er i interaksjon med omgivelsene mine og påvirkes, selv om jeg selv også kan påvirke meg. Så har jeg jo dette, det er det

som samfunnet påvirker meg til å tenke og det er at, det er at du skal gjøre det du kan, koste hva det koste vil, nesten, for å komme deg innenfor den rammen som er for ditt alderstrinn da.

Konsekvensen av å ha en ikke akseptabel kropp gjør at Britt føler hun må ”gjøre det hun kan” for å komme seg innenfor ”rammen”. For Britts del betyr det at hun forsøker å være ”flink” og spise kontrollert mat, men ofte resulterer det i at hun ikke ”er flink” og da tar hun matvalg som hun får skyldfølelse eller dårlig samvittighet av. For eksempel kan det hende ”at jeg istedenfor å kjøpe meg et rundstykke når jeg er på kafé, kjøper meg en kake, men det er ikke ofte”. Den dårlige samvittigheten kan komme av at Britt oppfatter seg selv i lys av andres fortolkning av henne selv og hennes kropp, og uttrykker at dette er en handling hun helst burde unngå. På den måten kan hun slippe blikk og dårlig samvittighet.

5.2.3 Kroppsideitet

Diskrepansen mellom kvinnes kropper og idealet fører til at de blir tilskrevet en feilslått identitet på bakgrunn av kroppsfasongen. Det medfører at de ønsker å tilpasse seg kroppsidealet ved å gå ned i vekt og på den måten anses slik som de ønsker å bli oppfattet. De synes det er viktig å ikke bare bli oppfattet som overvektige eller å bli sett på med skråblikk, men fremhever også at kroppen skal reflektere deres egen identitet. En ”feil” kroppsfasong gjør at kvinnene ikke føler at de får uttrykt sin egen identitet. Goffmans (1992) interaksjonistiske forståelse av identitetsbegrepet kan belyse kvinnes erfaringer. De ønsker å presentere seg på en fordelaktig måte for å kunne styre inntrykkene som til sammen utgjør en stereotyp oppfatning av individet, basert på andres tidligere erfaringer (Goffman 1963). For kvinnene betyr det at de forsøker å presentere seg selv på en best mulig måte, men opplever at kroppen deres hindrer dem i å bli oppfattet slik de selv ønsker. Kroppsfasongen gjør at de føler seg nedvurdert, gir feilsignaler om hvem de er, og mener at de ikke fremstår slik de ønsker. Britt knytter kroppsstørrelse til skam og ”feilinformasjon”:

Jeg tror også Karl [mannen til Britt] hadde synes det var alright å føle litt sånn, at folk med vår utdanning og sånn burde (...) være litt slankere. Og vise mer, ja jeg vet ikke, hva skal jeg si da. Vi føler vel ikke at vi med kroppen vår, med å være overvektig forteller om oss selv, fremstiller oss selv akkurat som den vi vil være fremstilt som. Vi gir litt feilinformasjon om oss selv og synes vi. (...)Men det er forbundet, det er ikke til å komme forbi at i vårt samfunn så er det forbundet med litt skam å være overvektig. Det er det.

Hun opplever på den måten at det finnes forventninger til hvordan en ”utdannet kropp” skal se ut, og har erfart at hun og mannen bryter med disse for-

ventningene ved å være overvektige. Dette bruddet fortolker hun som ”feilinformasjon” og understreker på den måten at hun gjerne vil rette opp inntrykket av hennes overvektsidentitet. Tidligere forskning har vist at det er flere kvinner fra lavere sosiale klasser som beskrives som overvektige, målt ut fra BMI-skalaen, enn kvinner fra høyere sosiale klasser (Laitinen, Power og Järvelin 2001). Det er også sammenheng mellom ulik plassering i det sosiale hierarkiet og ulike livsstiler (Bourdieu 1984). Det betyr at en gjennomsnittlig person med akademisk utdanning har større sannsynlighet for å spise sunn mat, enn en i arbeiderklassen (Tomlinson 2003). Dette belyser også Britts situasjon når hun forsøker å distansere seg fra ”arbeiderklassen” ved å uttrykke at kroppen hennes ikke speiler hennes egen ”akademiske” identitet:

Det er jo mange myter forbundet med overvekt og, i samfunnet vårt hvor det er, hvor det på en måte igjen, med kroppen din viser hvem du er. Både klassetilhørighet og utdanning og sånn skal gjenspeiles i kroppen. Du skal vise at du har kontroll og, på det meste. Og at det lykkes.

Britts erfaring tyder på at hun føler seg plassert i en feil kategori og at kroppen hennes ikke viser hvem hun er. Det gjør at stereotypiske forventninger til kroppen hennes overføres til hennes egen identitet, og innebærer at Britts utseende fremstiller henne på en måte som ikke stemmer med hennes egen identitet. Som vi har sett, ønsker Britt å være ”flink” ved å ha kontroll over matinntaket. Det kommer imidlertid frem i intervjuet at det er vanskelig for Britt å tilpasse seg kroppsidealet, da det er problematisk å kontrollere matinntaket til enhver tid. De ukontrollerte frirommene gjør det vanskelig for henne å bli kvitt oppfatningen av henne som overvektig. Situasjonen setter Britt i en innviklet situasjon og hun uttrykker maktesløshet og oppgitthet over å ikke kunne endre kroppsfasjon og også identitet. Dette er også en av grunnene til at hun lar seg intervjuet:

Jeg [synes] at det er viktig å vise at dette med overvekt ikke bare er knyttet til folk med lav utdanning og røykere og dårlig kosthold. At det er litt, nettopp fordi at jeg føler at folk generelt har veldig smal eller (...) generalisert, snever forståelse av overvekt. Tenker alltid på tjukke folk som noe sånn som sitter hjemme og bare knasker feil ting og bare gjør det.

Britts opplevelse av å tilskrives en overvektsidentitet gjør at hun også selv har en oppfatning av hvordan en stor kropp er. Et motiv for å delta i undersøkelsen var nettopp å avkrefte disse forestillingene, og Britts situasjon er et eksempel på hvor komplekst det er å ha en stor kropp. Samtidig som Britt forsøker å endre kroppsfasjon, møter hun stereotype oppfatninger som gjør at hun oppfattes annerledes enn slik hun vil bli oppfattet. Kroppen hennes gjenspeiler ikke Britts egen identitet og det blir problematisk for henne. Negative holdninger og erfaringer i møtet med for eksempel ernæringsfysiologer eller kurs-

ledere på Grete Roede gjør at hun etterlyser mer individtilpassede opplegg, som kan hjelpe henne ”til å få avklart hvordan jeg tenker rundt disse tingene”. Et resultat av at hun ikke får den hjelpen hun etterlyser, er at hun skammer seg over kroppen sin.

Britts erfaring kan sies å bekreftes av Else. Hun har ikke selv opplevd å bli tilskrevet en feilslått identitet, men har en venn som har opplevd noe lignende i en jobbsituasjon. I Elses fortelling fremkommer det også en del kjennetegn som hun forbinder med overvektige:

Else: Nei, altså jeg liker ikke å si det høyt, men jeg mener at folk er ikke så rettferdige som de later som. Vi har jo en bekjent av oss, en mann, han er skikkelig tjukk og han er tjukk for han har sittet hele sitt liv foran tv-en og sett på billøp og alt mulig. Og han, han mistet en jobb for fire år siden og han har enda ikke fast jobb. Og han går i flotte dresser og alt mulig, men når han søker jobber og det er andre som søker og han kommer på intervju, og han skal være en sånn selger i et sånt internasjonalt firma, han har gode papirer. Og jeg har hintet det til han et par ganger.

Intervjuer: Hvordan tar han det?

Else: Nei han sa, ”jeg skjønner hvor du vil hen liksom”, ikke sant. Han er veldig velstelt og ordentlig sånn. (...) Men han har tungt for å komme opp trappene. Han er 40 år. Tungt for å komme opp og ramler ned på en stol og. Også tenkte jeg, det gjør han kanskje på jobben og, ramler ned på stolen og blir kanskje oppfattet som litt sånn initiativløs og, tar aldri og gjør de litt kvikke tingene. Altså selv om det er en feiltolking, altså man må vise kjemperesultater hvis det er det motsatte. Ikke sant, folk er slemme, altså folk tenker at ”du, du gjør vel ikke”, eller. Altså ofte så er det middelmådighetene som får styre. Folk er ikke så rause som de vil ha det til.

Som det kommer frem i avsnittet er dette et ambivalent tema å ta opp ved at Else sier at ”jeg liker ikke å si det høyt, men...”. Kort oppsummert mener Else at vennen hennes ikke får jobb på grunn av for høy kroppsvekt. På denne måten beskriver hun en utenforståendes perspektiv på en overvektsidentitet og beskriver vennen både som ”skikkelig tjukk”, men samtidig ”går [han] i flotte dresser” og ”har gode papirer”. Tvedydigheten er et eksempel på forventningene til en stor kropp. Det kan tolkes som at Else mener at vennen hennes ikke presterer godt nok og må bevise at han er egnet for en jobb, på bakgrunn av at han er ”tjukk”. Else tror at forventningene tilknyttet en slapp, bedagelig kropp gjør at han blir hindret i å få en jobb. Denne oppfatningen kommer også til syne når Else forteller om erfaringer fra sin egen arbeidsplass:

Uansett hva man mener, så når man søker jobber og hvis det kommer en som er veldig tjukk og lik kvalifisert med en som er slankere, så vil man sannsynligvis foretrekke den som er slankere. Og da tror jeg det går på sånn at man tolker, da snakker jeg om sterkt overvektige (...) Men hvis det er en, så tenker man at det er manglende selvdisciplin, manglende selvkontroll. Det er bedagelighet, slapphet,

dårlig kunnskap om sunn livsstil. Man tenker så masse sånne negative ting. ”Kan han jobbe hos oss?”. Man stiller masse sånne kritiske spørsmål.

”Man tenker så masse sånne negative ting” er Elses sammenfatning av hennes egen oppfatning av overvektige. Synet av en stor kropp gjør at hun tenker negative tanker og er et eksempel på hvordan andres forestillinger virker degraderende i praksis. Kategorien overvektig fylles med negative forventninger, og som vi så i Britts fortelling har det negative, sosiale konsekvenser som påvirker deres egen identitet. Hun kjenner ikke seg selv igjen i forventningene om en røykende, lavt utdannet, slapp og bedagelig kvinne og forsøker på den måten å endre kroppsfasong og stemme overens både med hennes egen identitet og kroppsidealet. Disse fortellingene kan belyses av Goffmans (1963) stigmabegrep. Kategorien overvektig medfører forventninger som degraderer Britt og Elses venn til nedvurderte individer som mangler selvdisiplin og selvkontroll. Uoverensstemmelse mellom egen og tilskrevet identitet betyr at kvinner i dag føler seg nedgradert og feilvurdert på bakgrunn av at de har en stor kropp. Vi har sett at det medfører fortvilelse, oppgitthet og dårlig samvittighet over å ikke ha en kropp som stemmer med kroppsidealet. Giddens (1991:127) hevder at ”å være på diett” er en enkel utgave av et mer generelt fenomen – dyrking av kroppsregimer er et middel som reflekstivt påvirker selvetts prosjekt. Som vi har sett kommer dette frem i kvinnenes beskrivelser, da kroppsprosjektet påvirker både selvtilit og kroppsidentitet. Informantene opplever at en kropp i tråd med kroppsidealet vil bli oppfattet slik de ønsker. Det kvinnene oppfatter som den rette kroppsidentitet avhenger på den måten av en kropp i overensstemmelse med sin egen forståelse av kroppsidealet. For mange av kvinnene har jakten på den rette kroppsidentitet vært lang og vanskelig. Det typiske var å ha erfaring med mange ulike slanketilbud, og det er tema for det neste kapitlet.

5.3 Tidligere erfaringer med dietter og slankeklubber

For mange av kvinnene hadde jakten på en kropp i tråd med kroppsidealet vært langvarig og de hadde i løpet av denne tiden vært i kontakt med mange forskjellige tilbud. Det var kun en av kvinnene som ikke hadde forsøkt å slanke seg før hun meldte seg inn i vektklubb.no. De andre syv kvinnene hadde tilegnet seg erfaringer og kunnskaper om hvordan det er å være medlem av en klubb som har som mål å hjelpe mennesker ned i vekt.

Informantene har erfaringer fra mange ulike typer slanketilbud, som for eksempel *Grete Roede*, *Fedon Lindbergs* eller *Cambridgekuren*. En slankeklubb betyr vanligvis at en går på ukentlige kurs i en viss periode, mens en diett følges individuelt ved at en bytter ut måltider med såkalte måltidserstatninger.

De mest kjente diettene er *Cambridgekuren* og *Nutrilett* som begge produserer egne supper, milkshakes eller bars som erstatter vanlige måltider⁴³. Åse har forsøkt Cambridgekuren og erfarte at hun ”gikk ned mye da, men like fort opp igjen da, når du begynner å spise normalt”. Grete Roede og Fedon Lindbergs slanketilbud baseres på forskjellige prinsipper. Under følger en kort oppsummering hva som kjennetegner og skiller Grete Roede fra Fedon Lindbergs tilbud:

Tabell 5-1 Introduksjon til Grete Roede AS

”Grete Roede AS har siden 1974 hjulpet norske kvinner og menn ned i vekt og er landets ledende aktør innen vektreduksjon”. Grete Roede AS tilbyr mange ulike ”kurs i kosthold og livsstilsendring” over hele landet, som kan følges på internett eller lokalt. Kursene ledes av 250 kurslederne som selv har ”slitt med vekten tidligere”. Blant deltakerne på Grete Roedes kurs er 90 prosent kvinner, og det holdes egne kurs for menn. ”Det er på kursmøtene at innsatsen din måles” ved at kursdeltakerne veies og måles hver uke. Vektreduksjon oppnås ved ”å innta færre kalorier enn du forbruker” og dette gjøres ved å spise ”vanlig norsk mat” som deles inn i tre grupper; ”Ja-mat”, ”Nei-mat” og ”Litt-mat” (<http://www.greteroede.no>)

Tabell 5-2 Introduksjon til Dr. Fedon Lindbergs

Dr. Fedon Lindberg startet i 1999 ”Vekt i balanse” for behandling av ”alvorlige overvektige”. ”Dr. Lindberg har solid erfaring med hvordan mat og ernæring kan brukes som effektiv medisin ved behandling av overvekt/diabetes og andre livsstilsrelaterte sykdommer” (<http://www.fedonlindberg.no>). Bokutgivelser, klinikker og kurs har gjort at Lindberg i dag er et alternativ til for eksempel Grete Roedes tilbud. Lindbergs kostholdsråd har til tider virket revolusjonerende i forhold til norsk kosthold, da han blant annet har foreslått å kutte ned på inntaket av poteter og brød, og øke fettinntaket. Disse rådende har også skapt debatt mellom de ulike aktørene på slankefeltet og gjort at Lindberg aldri har fått aksept i ernæringsmiljøet⁴⁴.

Både Grete Roede og Fedon Lindberg arrangerer kurs hvor fokuset er å gå ned i vekt. Noen av kvinnene har lest en av Fedon Lindbergs bøker, mens de fleste har forsøkt et eller flere av Grete Roedes kurs. Det innebærer at kvinnene har opplevd Grete Roedes filosofi om at ”det er bedre å gå ned i vekt sammen med andre enn alene” (Årøen 1999:15). I praksis betyr det at kvinnene

⁴³ <http://www.cambridge-diet.com/>, <http://www.nutrilett.no/> (lesedato 15.02.07)

⁴⁴Se for eksempel: ”Full krig om kaloriene” (Dagbladet 13.01.07).

samles i en gruppe som treffes en gang i uken og at kursene ledes av tidligere deltakere. Lisa har forsøkt ulike kurs og forteller om sin erfaring fra kursene på denne måten:

Disse damene som er der, det er en sånn der halvreligiøs opplevelse ved at de har klart det selv, også føler de da at de skal hjelpe deg da, ”for du stakkar, du har jo ikke skjønt dette her”. Og så skal de hjelpe deg på vei, full av velvilje og lutter medgjørighet. Men så etter hvert da, skjønner du, så begynner de å få liksom, føler at de har litt aksjer i dette her og da begynner de og skal styre det og det er da du mister taket selv.

Lisa uthever de negative erfaringene hun har opplevd på ulike slankekurs og fokuserer spesielt på ”disse damene” som leder kursene. Hun ”får pigger” hvis hun føler at noen prøver å overstyre henne, og opplever at kurslederne forsøker å ta kontroll over deltakernes kropp. Råd og veiledning om hvordan vi unngår å bli overvektige synes å være en medvirkende årsak til at vi utvikler et sykkelig forhold til mat (Qvortrup 2003). På denne måten peker Lisa på hvor viktig det er for henne å selv ha styringen over slankeprosjektet og understreker at kroppskontroll er et personlig prosjekt som må kontrolleres på egen hånd. Derfor opplever Lisa at kurslederne trækker over en personlig grense når de ”skal styre det”. Dette er en erfaring som også deles av Britt, som etterlyser større forståelse for den enkelte deltaker fra kurslederne:

Grete Roede for eksempel, det er sikkert sunt og bra, men samtidig så fokuserer det veldig på at dersom du går ned og følger programmet så er du flink og premieres på en måte med ros og klapping og alt. Det er holdningen. Og hvis du ikke klarer det, så, så kjenner du fort at du ikke har vært så veldig flink. Og hvis det går igjen gang etter gang, så er du veldig ikke flink og kjenner nok at du bør trekke deg fra opplegget. Det er ingen som sier det til deg, men det er klart, det føler du.

Britt uttrykker misnøye med at det ikke er rom for personlig tilpassing av Grete Roedes kurs og har ”kjent” at hun må trekke seg fra opplegget ettersom at hun ikke oppnår forventet vekt nedgang. I en undersøkelse (Rugseth og Engelsrud 2007) kom det frem hva overvektige mener om det å veie seg foran andre i en gruppe. Deltakerne fant det spesielt skamfullt å veie for mye foran andre: ”Det å veies foran gruppen innebærer å vise frem sider ved seg selv som de til daglig bruker energi på å holde mest mulig skjult” (Rugseth og Engelsrud 2007:138).

Grete Roede markedsfører seg selv med at ”96 % av kursdeltakerne lykkes med å nå trivselsvekten” (Årøen 1999:18) og Britt blir da unntaket som ikke lykkes med å nå ønsket vekt. Hun opplever på den måten at det ikke er rom for ulikhet og individuell behandling innenfor organiserte slankeklubber som Grete Roede. Dette kom også frem i Rugseth og Engelsruds (2007) undersø-

kelse; for også i dette behandlingsopplegget fikk deltakerne lite hjelp til å håndtere det vanskelige dersom de ikke hadde gått ned i vekt. Personens erfaringer av å veies blir underordnet i denne typen behandlingsopplegg ved at det er den målbare, konkrete kunnskapen som gis spillerom (Rugseth og Ellingsrud 2007). Britt føler heller ikke at hun får et personlig tilpasset opplegg innenfor vektklubb.no, fordi at hun ”ville snakket med en fagperson om mine personlige ting”. Britts erfaring understreker hvor personlig og individuell kroppen oppleves av kvinnene, og hvordan dagens slanketilbud er i utakt med ”slankernes” ønsker.

De fleste av informantene har på tross av negative erfaringer forsøkt mange ulike slanketilbud, og har til felles at de stadig søker etter alternative måter å gå ned i vekt på. Alle kvinnene, utenom Britt, trekker frem fordelene ved å være medlemmer av vektklubb.no. Dette kan komme av at kvinnene har ”mislykkede” medlemskap bak seg og har derfor dårlig erfaring med de andre tilbudene; hvorfor ville de uttale seg negativt om en klubb de er medlemmer av i dag? Dette kan tenkes å være en av grunnene til den positive omtalen av vektklubb.no. Kvinnene mener at det er positivt at klubben er mindre personlig. Som Lisa sier: ”Du behøver ikke stille deg til hugg for noen”. Det betyr at de selv har kontroll over prosjektet og slipper å forholde seg til kursledere som ”tar styring” over vektreduksjonen. Else poengterer at på vektklubb.no ”konkurrerer jeg mot meg selv”, mens Kari mener at ”det noe eget ved det der med å føre inn og å legge inn det man spiser i vektklubb”. Kari mener også at dette har positiv betydning:

det at [vevklubb.no] har mange matvarer registrert i databasen sin gjør det veldig enkelt å følge opp hvor mye man får i seg til hvert måltid, og ikke minst balansen da, mellom fett og proteiner og karbohydrater

Else mener at vektklubb.no er ”mye mer omfattende” fordi at ”her er det utrolig mye informasjon” og ”god oppfølging”. Informasjonen og kontrollen setter kvinnene i stand til å ha oversikt på egen hånd over matinntaket generelt og næringsinntaket spesielt.

I tillegg til at vektklubb.no ikke styres av kursledere, er det også et billigere alternativ. Det kommer frem i kvinnenens beskrivelser at økonomi spiller inn når de skal velge blant ulike slanketilbud. Kari sammenligner Grete Roedes tilbud med vektklubb.no og trekker spesielt frem prisforskjellen:

Også var det billig. Jeg vurderte jo å melde meg på Grete Roede kurs, men det koster jo fort over tusen kroner, for et kurs som varer i åtte uker. Og jeg har betalt 500 kroner omtrent for ett år, og det er også noe av, av det fine med vektklubb er at du kan betale for medlemskap over en viss tid. Og om du velger å slanke deg og

å gå ned et gitt antall gram per uke eller om du bare er med for å holde ting ved like, det er jo helt opp til deg selv. Men, mens hvis jeg da skulle holdt Grete Roede, så hadde jeg måttet betale for et sånt ”Hold vekten kurs” i ettertid som varer i enda noen uker.

Kari synes at Grete Roedes kurs var for dyre og derfor var vektklubb.no et positivt alternativ siden det kostet mindre og varte lengre. Dette er en begrunnelse som alle kvinnene trekker frem og forteller oss hvor stor del økonomi har å si når de skal ha hjelp til å gå ned i vekt. Dette kan også bidra til å forklare hvorfor de interaktive tilbudene har oppnådd høy popularitet på kort tid.

Kapitlet har trukket frem kvinnenes erfaringer med ulike slanketilbud for å understreke kvinnenes streben etter kroppsidealet. Søken etter å finne et tilbud som hjelper kvinnene ned i vekt, har gjort at de fleste har utstrakt erfaring med mange ulike slanketilbud. Informasjonen og kunnskapen de har tilegnet seg gjennom flere år med slanking, har gjort kvinnene til eksperter innenfor et ekspertområde. Slankekunnskapen gjør at de kan differensiere og forstå de ulike tilbudene med en erfaringsbasert tilnærming, som for eksempel fra vektklubb.no. Den ligger til grunn for den praktiske tilpasningen til kroppsidealet. Som vi skal se i kapittel 5., kommer hverdagskunnskapen frem i kvinnenes beskrivelser av deres matpraksiser.

5.4 Motivasjoner bak medlemskapet i vektklubb.no

Dette kapitlet vil studere kvinnenes motivasjoner bak medlemskapet i vektklubb.no. Kvinnene med erfaring fra andre slanketilbud hadde til felles at de ikke har holdt vekten nede etter å ha deltatt på slankekurs eller dietter. Dette har også andre kvinner erfart (Elfhag og Rössner 2005). Kvinner har generelt større sjanse enn menn for å gå opp i vekt etter å ha gått ned (Dohm, Beattie, Aibel og Striegel-Moore 2001) og denne prosessen har ofte blitt omtalt som ”jo-joslanking” (Brownell, Greenwood, Stellar og Shrager 1986). I tillegg er kvinner så selvkritiske at de setter et kroppsideal som er så høyt at det ikke er mulig å oppnå (Paquette og Raine 2004). Det var tre motivasjonsfaktorer som utpekte seg blant informantene.

5.4.1 Hjelp til å endre vaner

Medlemskapet i vektklubb.no er en måte for kvinnene å få hjelp til å gå ned i vekt og på den måten leve opp til forventningene om en slank figur. I stedet for å delta på et åtte ukers kurs i regi av Grete Roede⁴⁵, ønsker kvinnene opp-

⁴⁵ De fleste av Grete Roedes kurs varer i åtte uker (<http://www.greteroede.no>)

følging over en lengre periode og uttrykker at de vil ha hjelp til å endre vaner og livsstil. Kvinnene har erfart at vekten går opp etter slankekurs eller dietter og søker derfor etter mer langvarige løsninger. Livsstilsendring betyr derfor at kvinnene ikke endrer levevaner i korte perioder, men for resten av livet. Vanligvis knyttes begrepet til individuelle, helserelaterte atferdmønstre, som for eksempel slanking eller bruk av alkohol og tobakk (Coreil, Levin og Jaco 1985). Handlinger sees ikke på som en del av det sosiokulturelle systemet, men som isolerte elementer (Coreil, Levin og Jaco 1985). Den positivistiske bruken av begrepet gir inntrykk av at livsstil er en personlig vane som lett kan forandres (Bugge 2005), og ser kvinnene som løsrevne elementer fra kulturen ved at kroppen forstås som et personlig prosjekt. Konteksten rundt kvinnene blir i større grad oversett. Åse tok avgjørelsen om å melde seg inn i vektklubb.no på en symbolsk dato:

Jeg hadde gått opp i julen (ler). Jeg lagde en haug med smultringer, så viste det seg at jeg spiste nesten alle selv i løpet av julen. Så da ”fant ho mor ut at nu, nu må vi gjøre noget”. Ja, [jeg] tenker på sommeren og, så er det liksom ti-femten kilo på femten uker, ”jo det hadde jo vært veldig kjekt liksom”.

Åse meldte seg inn i vektklubb.no fordi hun ønsket å gå ned i vekt og 1. januar fungerte som et overgangsritual etter julens ”smultringhaug”. Det er få av informantene som har konkrete vektmålsettinger med medlemskapet i vektklubb.no. Turid ”har slutta å røyke, så har jeg gått opp i vekt. Og så har jeg lyst å gå ned igjen” og ”komme tilbake der jeg var”. Turid er den eneste i materialet uten tidligere erfaring med verken dietter eller slankeklubber, og har ikke opplevd hvordan det er å slanke seg i praksis, i motsetning til de andre kvinnene. Dette kan være grunnen til at hun har et konkret vektmål med medlemskapet i vektklubb.no. Det mest typiske blant kvinnene var å erfaring av å gå opp i vekt etter å ha vært medlemmer på for eksempel Grete Roedes slankekurs. Kari gikk opp i vekt på grunn av det hun beskriver som ”samboertillegg som har sneket seg på”. Det betydde at Kari og samboeren bodde i en leilighet ”med veldig lite kjøkken og en oppvaskkum”, så da var de ”mye mer ute og spiste”. Situasjonen forandret seg da Kari og samboeren flyttet til et sted med et ”svært kjøkken med masse plass og oppvaskmaskin”. På den måten ”er det mye greiere å lage middag” og Kari og samboeren har fått nye matvaner etter at de flyttet til et sted med større kjøkken.

Endring av livsstil betyr at kvinnene har et langsiktig perspektiv på vektreduksjonen, og som vi så i Karis fortelling har også de sosiale aspektene innflytelse over livsstilsendring i praksis. Innen sosiologien har både Marx (1999), Veblen (1899) og Weber (1948) diskutert livsførsel. I den nyere tid har både Bourdieu (1984) og Giddens (1991) tatt opp livsstilsbegrepet. Bourdieu (1984) tok utgangspunkt i individers plassering i det sosiale rommet og

knyttet det til habitusbegrepet⁴⁶; habitus og plassering i det sosiale rommet resulterer i ulike livsstiler (Jenkins 2002). Giddens (1991:100-101) baserer sitt livsstilsbegrep på refleksive praksiser som gir en ”materiell form til en spesiell fortelling om selvidentiteten”. Livsstil uttrykkes gjennom rutiniserte praksiser, som for eksempel ulike handlemåter, klesstil eller spisevaner, men den er også refleksivt åpen for forandring i lys av selvidentitetens bevegelige karakter (Giddens 1991: 100-101).

De sosiologiske forståelsene stemmer godt overens med slik kvinnene opplever livsstilsendring. Kvinnene uttrykker at den sosiale konteksten har innflytelse over deres livsstilsendring. Flere av informantene har erfart at deres nye vaner har påvirket samboerne eller ektefellene deres; også de har gått ned i vekt som et resultat av nye levevaner. Som vi skal se i kapittel 5., har også kollegaer eller familie innflytelse over kvinnenes matvaner. På denne måten kan ikke livsstilsendring karakteriseres som et personlig prosjekt, men impliserer en sosial og kulturell kontekst som har innflytelse over kvinnenes livsstilsendring. Det innebærer at de forsøker å endre levevanene for alltid, og bevare kontrollen; og på den måten unngå å falle tilbake i gamle vaner. Tove mener at ”det hjelper ikke å slanke seg litt og så begynne å spise gammelt igjen” og sikter til søsteren hennes som slanker seg i en uke og så en uke til. For Toves del har det blitt ”litt mer sånn jeg lever egentlig”, og slik oppfatter hun hvordan livsstilsendring tar form i praksis. Medlemskapet i vektklubb.no kan på den måten være et alternativ som tilbyr mer langvarig hjelp enn andre tilbud; kvinnene kunne betale en sum for å være medlemmer for en lengre periode, i motsetning til for eksempel Grete Roedes slankekurs.

5.4.2 Å gå ned et par størrelser

Som vi så tidligere, har ikke kvinnene et tallfestet mål på hvor mye de ønsket å gå ned i vekt. De uttrykte heller at de ønsket å forandre levevaner og på den måten tilpasse kroppen til kroppsidealet. Det var imidlertid et annet fastsatt mål kvinnene hadde i forhold til medlemskapet i vektklubb.no; å kunne kjøpe klær i mindre størrelser. Flere studier har vist at kvinner som bruker store størrelser synes det er vanskelig å finne attraktive klær, og at det er en viktig grunn til at kvinner ønsker å gå ned i vekt, uansett alder (Tunaley, Walsh og Nicolson 1999, Chapman 1999). Undersøkelsen om overvekt som Synovate MMI utførte for Opplysningskontoret for meieriprodukter⁴⁷ viste at utseendet var en av de viktigste motivasjonsfaktorene for kvinner som slanker eller har

⁴⁶ Habitus forstås som de strukturerende disposisjoner individene innehar for å tolke omverden som setter individet i stand til å klassifisere ulike praksiser (Bourdieu 1984).

⁴⁷ Se kapittel 4.2.2 for mer informasjon om undersøkelsen

slanket seg. Det var imidlertid bare 3 prosent av kvinnene i utvalget som slanket seg for å oppnå ønsket klesstørrelse. Valget om å slanke seg er på den måten influert av flere faktorer.

Blant kvinnene i materialet var klesstørrelser en mer sentral motivasjonsfaktor. Kari uttrykker at ”det er en motivasjonsfaktor da, å kunne kjøpe nye klær i mindre størrelser, det er gøy altså”, og Grete ”føler meg mye mer vel nå som jeg har gått ned et par størrelser altså”. Kvinnene har det bedre med seg selv når de opplever en fysisk endring av kroppsfasongen. Else forklarer det slik:

Og når jeg selv synes at jeg har vært overvektig, så føler jeg når jeg ikke får de klærne som jeg har lyst å gå med, så synes jeg det er vanskelig. Så derfor så er på en måte, når du slanker deg, så er det lettere.

Else er misfornøyd med at hun må kjøpe andre klær enn hun gjorde før og synes det er lettere når hun slanker seg, ettersom at hun kan bruke klær hun har lyst å gå med selv. Øker vekten, oppleves det negativt for kvinner fordi at kroppen i mindre grad stemmer overens med skjønnhetsidealene. Det blir i tillegg vanskeligere å kle seg i tråd med moten når kroppens fasong forandres (Klepp og Storm-Mathisen 2005).

Dette er også et tema Else tar opp i forhold til sin egen datter på 23. Else ”klarte ikke å la være å si til henne når hun var innom for et par uker siden at ”kjære deg, nå har du lagt på deg litt for mye”. Da ble datteren ”kjempelei seg”, for ”det er jo nesten sånn jeg ikke har lov å si”. Hun uttrykker frustrasjon over at datteren ”har lagt på seg ganske mye”. Det betyr at datteren ikke kan handle klær i en ”ungdomsforretning”; klærne passer ikke, ”så det tyter ut i alle kanter”. Else er utilfreds med at datterens kroppsfasong ikke stemmer med kroppsidealet for unge jenter, og derfor er det vanskeligere for henne å kle seg i forhold idealene. Datterens kroppsfasong er et nederlag for Else; hun har ikke klart å forme datterens matvaner på en slik måte at hun ikke legger på seg. Frustrasjonen over datterens kropp kan også være en grunn til at Else har valgt å melde seg inn i vektklubb.no. Hun vil være et kroppslig forbilde for datteren og gir henne også kostholdsråd, slik at datteren lettere kan kle seg i forhold til kropps- og skjønnhetsidealene. Selv uttrykker Else at dette er et ”touchy” og vanskelig tema å snakke om med datteren.

Tabell 5-3 "Stor mote – for oss i L og XL"

På nettforumet mote.no⁴⁸ foregikk det tidligere i år en diskusjon med overskriften "Stor mote – for oss i L og XL". Her ble medlemmene oppfordret til å komme med klestips "for oss som bruker litt større størrelser" og "om klær som virker slankende". Responsen uteble ikke og flere av medlemmene kom med råd om hvordan en kan kle seg for å virke slankere. De foreslo blant annet:

- Ikke bruk for stramme klær!
- Kjøp klær som er ensfargede.
- Bruk tunikaer og babydolltopper med et midjebelte.
- Bruk lag på lag topper (...) Pass på at toppene ikke er for løse, gjerne med en del stretch i, da har de litt hold-in effekt.
- Topper med rynkeeffekter over magen er genialt. Da ser en ikke hva som er stoff og hva som evt. er en valk.
- Gå for metoden stramt oppe og løst nede eller omvendt. IKKE bruk stramme jeans med stramme topper, da kan du heller bruke en babydoll eller tunika.
- Sort er veldig flatterende og slankende hvis du er formfull. Sprit opp med farger på tilbehør.
- Bruk lange kjeder, evt. lange sjal/skerf.
- Velg stort tilbehør – vesker, smykker osv. for å balansere kroppsstørrelsen.

Medlemmene foreslår å dekke til mage/rumpe/lår-området for å virke slankere, helst ved hjelp av en "babydolltopp" eller en tunika. Slike typer klær har også Lisa erfaring med å kjøpe:

Så har du det når du skal ut å kjøpe deg klær, fordi alle de som er normalvektige sier at, "nei, nå er det kommet så mye morsomme klær for de store, det er jo så mye pent vettu, det er så mye fint". Ja, jaggu faen skal jeg si deg, mye svære, glørete tunikaer i den lekke A-fasongen som kan få enhver til å se ut som ei tønne. Det er kjempefint når du veier en 120-30 kilo og fly med sånne svære grønne gensere med sånne flerfarga blomster som bare skriker "hei, jeg er i hvert fall over 100", sant. Det er aldri noen gode snitt, de bruker konsekvent de dårligste stoffene, for de vet at de som er overvektige, de er bare glad for å få noe som passer i det hele tatt.

Lisas erfaringer viser at hun er misfornøyd med "overvektiges" utvalg av klær i butikkene; de har dårlig fasong og stoff, har feile farger og setter kroppen i et dårlig lys. Disse erfaringene kan tyde på at Lisa ønsker å være "normalvektig"

⁴⁸ Hentet fra <http://www.mote.no/showthread.php?t=8117&highlight=stor+mote> (lesedato: 05.10.07)

slik at hun slipper å handle klær i butikker ”for de store”. Hun søker seg bort fra disse erfaringene ved å melde seg inn i vektklubb.no og ”normale” klær er en motiverende faktor for både Lisas og de andre kvinnenes vektklubbmedlemskap. Else knytter normaliteten til BMI-skalaen; hun ønsker å befinne seg innenfor kategorien ”normalvektig” for da er hun ”normal” og ”midt i mellom”. Medlemskapet i vektklubb.no har ført til at også Else har gått ned to størrelser i klær; og hun ”føler liksom at jeg er helt annerledes, jeg ser helt annerledes ut enn jeg, min på en måte ide om meg selv er”. Hennes egen opplevelse av å være normal betyr at hun ”slapper av” og er ”lettet også sjelelig”.

Lisa uttrykker misnøye over å ikke ha en kropp i tråd med kroppsidealet, og er ikke fornøyd med tilbudet av butikker for de store. Hun føler seg forpliktet til å tilpasse kroppen etter kroppsidealet slik at hun kan handle i butikker for de ”normalvektige”. Goffmans (1963) begrep om inntrykkshåndtering kan belyse Lisas situasjon. Hun forsøker å presentere kroppen sin på best mulig måte, men opplever at utvalget av butikker hindrer henne i å kunne styre informasjonen som gis av henne. På den måten kan inntrykkene gi andre en stereotyp oppfatning av henne. En løsning andre overvektige har brukt, er å skjule kroppen ved hjelp av store klær og på den måten gjøre stigmaet mindre synlig (Sobal 2004), noe som også kom frem blant medlemmene av nettforumet mote.no. Klesstylisten fokuserer på å ta bort oppmerksomheten fra kroppen ved å oppfordre til bruk av store smykker eller øredobber⁴⁹. Lisas erfaring tyder på at oppfatningen om at store kropper skal skjules også eksisterer blant de som designer og produserer klær for store kropper.

Foucaults (1999a) normaliseringsbegrep kan belyse Lisas erfaringer av å tilpasse kroppen slik at hun kan bruke ”normale” klær. Kvinnekroppen observeres og bedømmes av andre individer som gir dem følelsen av å være unormal. Slik opplever Lisa disiplinerings- og normaliseringsmekanismene i praksis ved at hun føler at hun bør tilpasse seg kroppsidealet og på den måten kunne handle i butikker for ”de normale”. En stor kropp blir forsøkt normalisert ved å tilby et dårlig utvalg av klær ”for de store”. Også mediene og mote- og skjønnhetsindustrien bidrar til å stigmatisere store kropper ved å utelukkende fokusere på den tynne kroppen. Spesielt mediene retter søkelyset mot farer og risiko forbundet med en stor kropp.

Tidligere forskning har vist at kvinner synes ”kledelige” klær har et snitt og en fasong som er tilpasset kroppen, samtidig som klærne stemmer overens med det gjeldende kroppsidealet (Klepp og Storm-Mathisen 2005). Lisa føler at hun ikke får klær som kler henne, og i tillegg er utvalget lite og ikke tilpas-

⁴⁹ ”- Du store min, så – flotte vi ble” (VG 18.09.05)

set hennes kropp. Else har også en lignende erfaring og forteller om hvordan klærne kjennes på hennes tidligere store kropp:

Mage, ikke sant, buksene strammer i skrittet, nå er jo i og for seg, det er jo bare på grunn av at ferdigbukser er ikke beregnet til, de er beregnet for en sånn kropp som bare noen få har.

Ferdigbukser som strammer i skrittet minner Else på at hun ikke har ”en sånn kropp som bare noen få har”; buksene som strammer i skrittet blir en kroppslig erfaring av å veie for mye. Dette kan sees i sammenheng med Klepp og Storm-Mathisens (2005) funn, da Elses bukser ikke har et snitt og en fasong som er tilpasset kroppen. Else trekker frem en annen løsning og mener at ”hvis man ikke er slimfit, så må man gå til skredder [for] å få klær til å passe”. Følelsen Else får når hun tar på seg stramme bukser minner henne på at hennes egen kropp ikke er i tråd med det tynne idealet, og hun kjenner normene på kroppen. På denne måten fremstiller Else en kropp hun ikke ønsker å ha, og forsøker å tilpasse seg kroppsidealet ved å ha en kropp tilpasset ”ferdigbukser”. Else uttrykker at produsentene av ”ferdigbukser” lager bukser for de få, og de forsøker på den måten å definere hvem som skal passe inn i buksene deres. Disse kvinnene oppfattes av Else som ”normale” ved at de passer inn i ferdigbuksene; og hun uttrykker et ønske om å passe inn i ”ferdigbuksene” og på den måten oppfattes som ”normal”.

Kvinnene ønsker å gå ned i vekt ved hjelp fra vektklubb.no og på den måten også kunne kjøpe klær i mindre størrelser. Det innebærer at kvinnene slipper de å handle klær i spesialbutikker og får samtidig tilgang til et større utvalg klær. Mindre klesstørrelser fungerer som et mål for hvor mye de ønsker å gå ned i vekt og på den måten oppfattes som ”normale” og ”normalvektige”. Kvinnene opplever at store kropper skal skjules og tildekkes ved hjelp av store klær. Disse holdningene kom også til syne blant medlemmene på nettforumet mote.no. Det neste kapitlet tar opp en tredje motivasjonsfaktor kvinnene trakk frem; å få sosial aksept for den de er.

5.4.3 Sosial aksept

Å oppnå sosial aksept for den de er, er en tredje motivasjonsfaktor som kom frem blant informantene. Kvinnene, og spesielt Lisa, har erfaring av å ikke bli akseptert for den hun er, på bakgrunn av kroppsfasong og utseende. Kroppens fasong hindrer dem i få full sosial aksept, og uttrykker at en mindre kroppsfasong vil hjelpe dem i å oppnå større sosial aksept. Disse erfaringene kan sees i forhold til Goffmans (1963) interaksjonistiske identitetsteori.

Som vi så i kapitlet som tok opp det teoretiske rammeverket for rapporten, kan Goffmans (1963) forståelse av identitet belyse kvinnes identitetsrelaterede motivasjonsfaktor for medlemskapet i vektklubb.no. Lisa har opplevd å bli tilskrevet et stigma på bakgrunn av hennes kroppsfasong: ”Det er nå en gang sånn at det å være tjukk blir sett på som karaktersvakt, for ”du kan jo bare la være å spise så mye, du behøver faktisk ikke å se sånn ut”. Kroppen speiler kvinnes identitet og gir assosiasjoner som de ønsker å distansere seg fra. Ved å forandre kroppsfasong kan kvinnene endre egen identitet og gi et annet inntrykk av seg selv. Lisa har erfart hvordan kroppen hindrer henne i å få full sosial aksept ved at hun blir tilskrevet et stigma:

En overvektig person deltar ikke i, og det er selvfølgelig veldig subjektivt sett for det at jeg har erfart det selv, men dem deltar ikke i samfunnslivet på samme måte som en person som er, har mer appetitt på livet i forhold til normalt på en måte, så de blir stående litt på sidelinjen å se på.

Lisas opplevelser gjør at hun knytter kroppsstørrelse til sosial aksept ved at ”du har ingen rettigheter” og ”en overvektig person deltar ikke i samfunnslivet på samme måte” som en person med lavere kroppsvekt. Kroppsstørrelsen hindrer henne i å bli akseptert som den hun er, da ”alle fritt frem kan fortelle deg hvor tjukk du er” og det gjør at hun ”blir stående litt på sidelinjen å se på”. ”Overvektidentiteten” blir utviklet ved at Lisa tar til seg ”samfunnets fordømmelser” som uttrykkes ved at andre ser på henne:

Men det er ikke bare det hvordan andre ser på deg, fordi at du adopterer jo dette her fullstendig selv også, så du ser jo sånn på deg selv og.

Innmelding i vektklubb.no gjør at Lisa selv kan forandre sin egen identitet og oppfattes annerledes. Ved å forandre kroppsstørrelse kan hun kvitte seg med stigmaet og oppnå sosial aksept, da hun oppfatter at en mindre kropp vil gi henne større sosial aksept. I tillegg vil en mindre kroppsfasong øke Lisas fysiske kapital, som kan gi henne større ressurser på andre felt, som for eksempel når hun skal søke jobb. Sosial aksept og økt fysisk kapital blir på denne måten motivasjonsfaktorer for Lisas innmelding i vektklubb.no. Hun har ”veldig trua på at dette kommer til å gå bra”, for ”denne gangen så har det gått jevnt og trutt” ved at hun har gått ned mange kilo.

Å kunne uttrykke den riktige kroppsidentitet er en viktig motivasjonsfaktor for informantene. Lisa har erfaringer av å bli skjøvet ut på sidelinjen i samfunnet på grunn av at hun er overvektig og derfor ønsker hun å gå ned i vekt og få full sosial aksept. Medlemskapet i vektklubb.no har gjort det mulig for henne å kunne nå dette målet ved å hjelpe henne til å gå ned i vekt. Lisas erfa-

ringer tydeliggjør også hvilke belastninger en stor kropp utsettes for ved at hun blir nedvurdert og ser da også ned på seg selv.

6 Kropps- og slankepraksis

6.1 Mat- og måltidsregimer

Den sosiologiske interessen for studier av mat og måltidspraksiser har økt i løpet av de siste tretti år, og har blitt en legitim underdisiplin innenfor sosiologi (Lupton 1996). Germov og Williams (2004) har treffende nok gitt underdisiplinen navnet *the social appetite* eller den sosiale appetitten, og viser til at matvaner utformes på bakgrunn av både individuelle og strukturelle elementer. Dette kommer også til syne blant informantene, da de både tar sosiale og strukturelle hensyn når de skal velge hva de skal spise.

Dette kapitlet vil se nærmere på kvinnes mat- og måltidsregimer ved å studere deres matpraksiser. Praksis forstås i *Bokmålsordboka*⁵⁰ som ”utøvelse” eller ”anvendelse i livet”. Begrepet kommer fra gresk *pratein* som betyr å handle eller utøve. Det er akkurat anvendelsen i kvinnes liv som tas opp i dette kapitlet. Mat- og måltidsregimer utformes på bakgrunn av tilgjengelige repertoarer, og ved å se nærmere på disse kan vi få større innsikt i kvinnes prinsipper, orienteringer og bedømmelser omkring deres matpraksis. Som vi så i det forrige kapitlet, forholder kvinnene seg til kroppsideal, og uttrykker på ulike måter at de opplever å leve med en uakseptabel kropp. Kvinnes matorienteringer kan gi oss innblikk i hvordan de reflekterer rundt deres mat- og måltidspraksiser i forhold til å tilpasse kroppen til kroppsidealet. Et aspekt kvinnes vektla i forhold til medlemskapet i vektklubb.no, var å få hjelp til å endre levevaner. Dette kapitlet tar opp de praktiske endringene kvinnene gjorde som en del av å tilpasse kroppen etter kroppsidealet. Hvilke matrelaterte strategier tar kvinnene i bruk for å tilpasse kroppen? Som vi kommer til, uttrykte kvinnene at den viktigste strategien var å ha kontroll over mattinntaket; men kapitlet tar også opp andre strategier de tok i bruk.

⁵⁰ *Bokmålsordboka* på internett: <http://www.dokpro.uio.no/ordboksoek.html>

Synnott (1993) mener at våre spise- og drikkevaner har lite med ernæringstilførsel å gjøre, men mer å gjøre med forbedring av kroppens ytre kjennetegn. De siste tiårene har det vært en økende bevissthet blant nordmenn generelt rundt helseriktig kost (Bugge 2006). Kvinnenes matpraksiser kan derfor sees som en tidsriktig trend; endring og kontroll av matvaner blir et middel for å kunne gå ned i vekt og komme nærmere kroppsidealet. Måltidet er på den måten en strukturell betingelse for kvinnenes endring av levevaner. Douglas (1999) mener at måltidsstrukturen består av en rekke gjentatte analogier; hvert måltid bærer litt av meningen til de andre måltidene. På den måten kan måltidet sees på som en strukturert sosial hendelse ved at det eksisterer regler for hvem det inkluderer, hva som kan spises og når det kan spises (Douglas 1999). Måltidet kan også sees på som en sosial situasjon på grunn av fellesskapet som oppstår rundt bordet, men og fordi atferden rundt bordet reguleres av etikette og konvensjoner (Bugge og Døving 2000). Måltidets strenge regulering er knyttet til fysiologisk primitivitet ved at matinntaket er uunngåelig; det er en forutsetning for menneskelig liv og vi kan ikke eksistere uten næring (Bugge og Døving 2000, Lupton 1996).

Spisevaner er rituelle utstillinger som påvirker kroppens form og knytter selvidentiteten med de synlige aspektene av kroppen (Giddens 1991). På denne måten kan en vise hvem en er både gjennom kroppsfasong og spisevaner. Det kommer frem i materialet at kvinnene var bevisste på kroppen som en identitetsmarkør ved å ha kontroll over matinntaket, spesielt i sosiale situasjoner. Else mener at ”vi må spise jevnt” og ”ikke proppe i oss for mye”, og forklarer hvordan hun mener at bevisstgjøring og kontroll fungerer i praksis. Hun har på den måten innarbeidet et matregime; Giddens (1991) påpeker at regimer er en form for selvdisiplinering som utgjøres av personlige vaner og organiseres i forhold til sosiale konvensjoner, men som også utformes av personlige disposisjoner. Hvordan påvirker måltidsstrukturen kvinnenes matvaner? Som det kommer frem i kapitlet forholder kvinnene seg til en måltidsstruktur som består av 3-5 måltider om dagen (Bugge og Døving 2000). Det betyr at for eksempel at de ikke spiser fiskeboller i hvit saus til frokost eller kornblanding til lunsj, men organiserer matinntaket etter en vanlig måltidsstruktur. Kapitlet vil ta opp kvinnenes tilpasning til måltidsstrukturen, og peker på noen utfordrende situasjoner for kvinnenes kontrollbehov.

Fet mat, fast food, salt mat, rødt kjøtt, sjokolade, brus og sukkerholdige matvarer regnes som usunn mat, og spises oftere når en er i dårlig humør (Lupton 1996) som trøstemat (Locher, Yoels, Maurer og Van Ells 2005). Også bearbeidet og kunstig mat regnes som usunt, mens ”naturlig” mat regnes som sunn. Den sunne maten får en til å føle seg bra, mens mange angrer etter å ha

spist usunn mat. Mat som regnes som sunn er for eksempel grønnsaker, frukt, salat, fullkornsprodukter, og magert kjøtt som fisk eller kylling. Sunn mat betraktes som feminin mat, mens den usunne maten oppfattes som maskulin mat; kvinner har også en større tendens til å velge sunn mat enn menn (Lupton 1996).

Som vi skal se i dette kapitlet, arbeider kvinnene med å tilpasse kroppen til kroppsidealet ved å kontrollere matvanene. Tidligere forskning har vist at en slik endring tilsvarer mer av de sunne matvarene, og inkluderer mer grønnsaker, frukt og korn, og mindre sukker, ”junk food” og alkohol, samt redusering av fettinntaket (Chapman 1999). For å se på de konkrete måltidsrelaterte valgene kvinnene gjorde for å endre livsstil, er de resterende kapitlene delt inn etter dagens hovedmåltider. Bugge og Døvings (2000) måltidsstudie, og Bugges (2005) studie av middagsvaner benyttes for å sammenligne kvinnenes matvaner med det som er vanlig i Norge. Dette kan tydeliggjøre hvilke praksiser kvinnene gjør for å endre livsstil; en hovedtendens som kom frem blant kvinnene var å ha kontroll over matinntaket.

6.2 Å ta kontroll

Kvinnene modifierer og tilpasser kroppens fasong til et kroppslig ideal ved å følge vektclubb.nos anbefalte treningsråd og kostholdsveiledning. Noen av kvinnene hadde så lang erfaring med tidligere slanketilbud at de utarbeidet sitt eget treningsopplegg og kostholdsplan basert på tidligere erfaringer. Det betydde for eksempel at noen hadde redusert inntaket av brød og poteter i tråd med Fedon Lindbergs prinsipper, mens andre tillot seg *litt* kos i tråd med Grete Roedes anbefalinger. På denne måten får kvinnene hjelp til å ha kontroll over energiinntaket. Kontroll eller fravær av kontroll er et moralsk anliggende: Høy grad av kontroll skaper selvsikkerhet og er et uttrykk for høy moral, mens mangel på kontroll forstås som umoralsk (Qvortrup 2003). Som tidligere nevnt, kan kvinnene karakteriseres som eksperter innenfor et ekspertområde på bakgrunn av de langvarige erfaringene med tidligere slanketilbud. Denne ekspertkompetansen benytter kvinnene når de kontrollerer matinntaket og måltidsorganiseringen; og fremstår som ”selvfølgelige” strukturer for kvinnene. Kompetansen fremstår som integrert hverdagskunnskap ved at kvinnene innehar en stor kunnskapsbase som de benytter når de utformer mat- og måltidspraksiser; og som vi skal se i de neste kapitlene kommer denne til syne i kvinnenes beskrivelser. Den gjør også at kvinnene vet hvordan de skal ta kontroll over matinntaket.

Å ta kontroll over matinntaket regnes som den mest sentrale aktiviteten for kvinner som søker etter den perfekte kroppen (Chapman 1999). Kvinner skal holde seg selv og sin kropp under oppsyn for å ikke utvikles til usunne, fete og uskjønne mennesker (Qvortrup 2003). For informantene betyr kontroll at de blant annet kjenner til kaloriinnhold i forskjellige mattyper og at de vet hvor mange kalorier de forbrenner når de trener. Dette kan de få oversikt over ved å sjekke ernæringsdeklarasjonen som står på matvarer, eller å undersøke matvarenes innhold eller treningsøktenes kaloriforbruk i vektklubb.no. Else, Tove, Kari og Turid har mest kontroll over vektreduksjonen. Tove veier all mat, slik at hun har kontroll over nøyaktig kaloriinntak, mens Kari fører dagbok over treningen i tillegg, slik at hun vet ”hvor mange kalorier jeg har brent av”. Å ha kontroll betyr at kvinnene skeier sjeldnere ut, unngår mat som de ikke vet hva inneholder og at de trener regelmessig. For Kari og Turid betyr det også at de nøyaktig teller hvor mange kalorier de spiser, ofte ved hjelp av vektklubb.no:

Det er noe med det at det at å føre inn det du spiser, så er, det medfører en eller annen slags litt sånn forpliktelse ovenfor deg selv (...). Så er det veldig greit å se inn i vektklubb hvordan fremgangen er, det er jo fremgang hvis man er flink.

Både Kari og Turid legger inn alt de spiser i vektklubb.no, og får regnet ut akkurat antall kalorier de har spist i løpet av dagen. Kari ”liker litt sånn logistikk jeg, så jeg liker å drive og føre”, og her forteller hun om hvordan det fungerer i praksis:

Kan legge inn oppskrifter, si noe om at OK, så og så mye spaghetti, så og så mye kjøttsaus av ting du har laget selv, eventuelt av matvarer du har lagt inn selv, så blir det beregnet hvor mye hele middagen er i kalorier og hvor mange da porsjoner det er, det må jeg da veie opp og finne ut av

For disse kvinnene utgjør trening et sentralt aspekt ved å ha kontroll over vektreduksjonen. Kvinnene benytter vektklubb.no til å få oversikt over hvor mange kalorier de forbrenner når de trener, og gjør at de kan trekke det fra antall kalorier de har spist i løpet av dagen: Da får de opp hvor mange kalorier de ”har brent av” og det fører til at de ”får litt mer å gå på”. For noen av kvinnene innebærer det at de kan ”skeie ut” og spise litt annerledes mat i helgene. Kari mener at ”det handler jo bare om å være bevisst, standhaftig og at noe kan man unne seg en gang i blant, og en gang i blant er ikke både fredag, lørdag og søndag”. Kontroll, trening og bevissthet gjør at disse kvinnene har styring over vektreduksjonen. De har også det mest positive forholdet til vektklubb.no og er tilfredse med tilbudet. I tillegg formidler de gode erfaringer fra tidligere slankeforsøk. For de resterende fire kvinnene har en mer variert opplevelse av vektklubb.no, og har også lengre slankehistorier enn den første

gruppen. Denne gruppen opplever kontroll som mer vanskelig og problematisk.

Både Lisa, Grete, Åse og Britt føler at kontrollen kan være for streng, og spesielt Britt mener at den kan ”kjøres for langt”. Hennes oppfatning av dette innebærer at ”folk mister glede og evne til å nyte livet” og understreker at hun ”liker overflodsting og nytelse”. Full kontroll over matinntaket hindrer kvinnene i å skeie ut og kose seg. Lisa mener at ”egentlig så burde det være sånn at man spiste veldig nøkternt og sånt gjennom uken og så skal man ha fest i helgen, det er liksom målet da”. Det er likevel vanskelig å gjennomføre i praksis. Nytelse og overflod kommer i konflikt med kontrollaspektet, da kvinnene oppfatter det å nyte og spise i overflod ikke stemmer overens med å ha kontroll over matinntaket. Likevel ser de på det å miste kontrollen som moralsk vanskelig, da forventningene om en tynn kropp lever i kvinnenes forståelsesrammer. Kvinnene opplever at det foreligger en underliggende forventning om måtehold og beherskelse i forhold til matinntak og kaloriforbruk, og brudd med forventningen krever begrunnelser og rettferdiggjørelser. Dette kan for eksempel sees i Lisas fortelling om hva hun spiste til middag dagen før: ”Jeg spiste ei pølse borte på den nye butikken, så da stod de og delte ut pølser inne på butikken”, men understreker at ”i går var en veldig spesiell og atypisk dag”. Lisa ser ikke på ei pølse som middag og derfor unnskylder hun det med at dagen var spesiell og atypisk. På denne måten forteller Lisa at hun på tross av at hun spiste ei pølse, ikke vanligvis spiser pølser til middag, og forsøker derfor å rette opp inntrykket av at hun er en uansvarlig kvinne som mister kontroll over matinntaket. Da kontroll er middelet mot målet; en mer normal kropp, blir det viktig for Lisa å vise at hun har kontroll, på tross av at hun spiste ei pølse til middag dagen før.

Situasjoner hvor kvinnene mister eller gir slipp på kontrollen må i større grad unnskyldes, begrunnes og legitimeres, da disse bryter med forventningene om at de er ansvarlige og kontrollerte kvinner med oversikt over kaloriforbruket og inntaket. Dette kommer også til syne i beskrivelsene av treningsrutinene. I motsetning til den forrige gruppen, har disse kvinnene mindre regelmessige treningsvaner. Noen forsøker å trene, men sliter med helserelaterte plager som gjør at de ikke klarer å drive fysisk aktivitet. Åse har aldri trent og begrunner det med at ”jeg er bare lat”. Mangelen på trening gjør at kvinnene legitimerer sin egen praksis, og det tydeliggjør hvordan kvinnene oppfatter trening som viktig for vektreduksjon. Dette er også noe som påpekes til stadighet i media; overlege Serena Tonstad uttalte til VG 03.september 2007 at trening er den eneste måten å holde vekten stabilt lav på.⁵¹ Å la være å trene blir derfor

⁵¹ ”- Nesten umulig å bli slank igjen”. (VG 03.09.07):

moralsk vanskelig for kvinnene, og er en handlingsmåte som krever legitimering.

6.3 Å kontrollere fett

Samtidens fiende er fett; enten det sitter på kroppen eller finnes i maten (Qvortrup 2003). Dette kommer også frem i materialet: For informantene er kontroll over fettinntaket den viktigste strategien for å gå ned i vekt. Fett⁵² fremstår som en matfiende for kvinnene og understrekes ved at de unngår eller erstatter fettrike matvarer i de situasjonene de kan. Det betyr at de velger lette og magre mattyper fremfor fettrike og kaloririke. Også media setter fett i fokus ved å rette oppmerksomheten mot fettets negative konsekvenser, og kommer med råd for å unngå fettrikk mat⁵³. Kvinnenes beskrivelser kan sees i lys av disse rådene, og karakteriserer fett som ”dryppende”, ”dissende”, ”rennende”, ”uspiselig” eller ”kjempeekkelt”.

Tidligere forskning har vist at fett ikke bare forbindes med utsatt fare for høyt kolesterol, men også med matglede og nytelse (Bugge 1995). Denne holdningen finnes også blant informantene, for selv om de uttrykker misnøye med synlig fett, er det noen av dem som knytter mat med fettinnhold til fest og glede. Et eksempel på dette er at noen av kvinnene lager ”vanlige” kaker med sukker og smør, fordi ”oppskrifter hvor det er mer magre alternativer, de er ikke så gode”. Else har funnet ut at ”kaker, det er fest og det kan man lage sånn som de skal være og heller spise mer sjelden og mindre av gangen”. Som vi kommer til senere, knytter informantene mat med høyere fettinnhold også til helgens måltider. Disse måltidene bærer preg av å være mer ukontrollerte og ustrukturerte ved at kvinnene tenker mindre over fettinnhold og ”gir mer etter” for lysten til å skeie ut og kose seg. Som vi kommer til, forbindes fredags- og lørdagsmiddag med kos og usunn mat. Det medfører at noen av kvinnene tillater seg å spise matvarer med høyere fett- og kaloriinnhold i helgene, som for eksempel snacks eller kaker.

6.3.1 Det synlige fett

Kvinnene fjerner generelt det synlige fett, og nevner ”fettranden på svineko-teletter” eller ”den hvite randen inni syltepålegget” eller fett som finnes un-

⁵² I *Bokmålsordboka* er fett et ”næringsstoff med høy forbrenningsverdi” som for eksempel dyrefett eller plantefett og smør er et ”fettstoff som blir utskilt av fløte ved kjerning” eller margarin (<http://www.dokpro.uio.no/ordboksoek.html>)

⁵³ Se ”Fet restaurantmat” (VG 26.06.05) eller ”Fedmefaktoren” (Dagbladet 13.01.07)

der skinnet på en kylling. Det synlige fett er jo bare å skjære bort”, mener kvinnene. Else pleide vanligvis å spise fettrandene på svinekotelettene, men sluttet med det etter at datteren hadde blitt fortalt på skolen ”at den fettrandene har mer kalorier enn koteletten forøvrig”. Koteletter er problematiske for folk, og at det er vanlig å ta bort fettrandene, har også kommet frem i andre studier (Bugge 1995). Kvinnene har negative opplevelser av det synlige fett. Britt synes ”det er det verste jeg får i munnen min” fordi at hun ”føler at fett legger seg rett inni blodårene”, og Lisa ”får frysninger” hvis hun må ”sitte og ete sånne fettrender og sånne dissende, ekle ting” eller ”mat som flyter i fett og smør”.

Turid har det mest reflekterte forholdet til fett, fordi at hun har høyt kolesterol som gjør at hun må være spesielt fettbevisst. Dette betyr at hun ”har levd fettfattig i mange år” og er ”opptatt av å ikke få i meg animalsk fett”. Hun ville for eksempel ”aldri finne på å spise fettrandene på svinekotelettene”. Åse ”tenker mer på fett” etter at hun meldte seg inn i vektclubb.no og det betyr at hun har begynt å skjære bort fett fra svinekotelettene etter at hun har stekt dem. Også Lisa har opplevd en forandring etter at hun meldte seg inn i vektclubb.no og bruker nå mindre fett i maten. Lisa er opptatt av å ”snu holdninger og innstillinger til ting” og det betyr at hun ”er nok veldig bevisst på å ikke bruke mer smør enn hun må”, og at hun ”ikke behøver å ha i hvis jeg ikke trenger det” som for eksempel når hun skal spise middag hos venninnen:

Jeg var hos venninnen min og vi skulle spise taco og hun la oppi tre reale kladder med smør der hun skulle steke kjøttdeigen. Så var det like før at jeg sa at ”vi trenger ikke noe smør i det hele tatt vi nå, altså”. Også etterpå når jeg hadde stekt det og hun stod med ryggen, til så bare prøvde jeg å helle av alt det andre svære dammen med fett som lå på siden der.

Lisas historie tydeliggjør hvor vanskelig fett kan være for kvinnene. Panikken griper Lisa i det hun ser at venninnen legger oppi ”tre reale kladder med smør”, og det resulterer i at hun heller av fett av stekepannen bak venninnens rygg. Lisa vil ikke spise den ”svære dammen”, men samtidig ønsker hun ikke å kritisere venninnens matpraksis. Utfallet blir at Lisa heller av smøret uten å virke moraliserende ovenfor venninnens smørpraksis.

Kvinnene unngår ikke mat med synlig fett siden de kan fjerne det synlige fett. Ved å ta bort fett får kvinnene bedre samvittighet, og kvinnene deler oppfatning av at synlig fett fra svinekoteletter, kyllingfileter eller syltepålegg skal fjernes. På denne måten inneholder maten mindre kalorier og det fysiske ubehaget kvinnene får når de ser fett forsvinner. Det neste kapitlet tar opp mat som er kjent for et høyt fettinnhold som, i motsetning til det synlige fett, ikke kan fjernes.

6.3.2 Det usynlige fett

Det usynlige fett finnes i matvarer som for eksempel pommefrites, helmelk, medisterkaker, vanlige pølser eller rømmegrøt. I motsetning til det synlige fett er det vanskeligere å se og fjerne fett i slike mattyper. Det kommer frem at kvinnene derfor unngår mat hvor de ”ikke har helt kontroll på hvordan er laget”. Turid får dårlig samvittighet hvis hun spiser en ”farsekake som jeg vet er veldig fett”, for den ”kan jeg gå og gnage på noen dager etterpå”, mens Britt spiser aldri pommefrites ”fordi det er så fett”. Kari ”tenker kalorier” ved at hun unngår mat med høyt kaloriinnhold, som for eksempel å ikke spise ”Gildepølser”, men heller velge ”kylling- og kalkunpølser”, fordi de har lavere fettprosent og færre kalorier. Kari forklarer det slik:

Det betyr at jeg kan spise to Gildepølser for eksempel, wienerpølser til middag med lompe, eller jeg kan spise tre kylling- og kalkunpølser. Da velger jeg jo det.

Kari knytter på denne måten det usynlige fett til kaloriinnhold generelt og pølser spesielt. Hun ”velger kalkun- og kyllingprodukter der hvor jeg kan det”, som i pølser og kjøttboller og ”velger de magreste variantene”. Tove spiser bare ”kylling- og kalkunpølser” nå, og har ”smakt vanlige pølser etter at jeg begynte å spise de der og jeg ble ganske kvalm, egentlig”, fordi at hun ”kunne se fett som drypper ned fra pølsen når det ikke er kylling- og kalkunpølser”. Alle kvinnene presiserer at de velger kylling- og kalkunpølser fremfor ”vanlige pølser”. Dette kan tenkes å være en av grunnene til at Gilde har kommet med flere alternative pølsevarianter, som for eksempel ”Go’ Og Mager wienerpølse”. Turid er en av kvinnene som foretrekker denne og begrunner det med at de inneholder mindre fett fordi at hun ”vil jo alltid velge lettprodukter” eller ”det som er magrest av de”. Lettprodukter gjør at en kan spise uten skyld (Qvortrup 2003).

Pølser er en matvare som det knyttes ambivalens til. Samtidig som pølser er noe som kvinnene spiser til middag, er det en moralsk problematisk matvare. Fettinnholdet i pølsen er avgjørende for pølsens legitimitet, og derfor skiller kvinnene mellom kylling- og kalkunpølser og ”Gildepølser” eller ”vanlige” pølser. Som vi så i det forrige kapitlet, kom ambivalensen til syne da Lisa spiste pølse på butikken. Hun fremhever ikke at det var en kyllingpølse, men rettferdiggjør pølsespisingen ved å si at det var en ”spesiell” og ”atypisk” dag. Pølsen blir på denne måten beskrevet som et unntak på en annerledes dag. Nå har Lisa og flere av kvinnene i stor grad byttet til kylling- og kalkunpølser og begrunner det med at ”det er mindre fett i dem”.

Kvinnene begrenser også inntaket av mat med høyt sukkerinnhold og nevner matvarer som for eksempel yoghurt, ketchup, syltetøy eller kaker. Også disse matvarene inneholder fett og kalorier som ikke kan fjernes. Turid velger derfor variantene som har ”mindre sukker i seg hvis det finnes alternativer”, og etterlyser flere alternativer til mat med mindre sukker, som for eksempel ”lettbrunost i enpakning”, for det hadde hun ”valgt hvis det hadde finnes”. Det usynlige fettet gjør at kvinnene velger magrere og lettere produkter med mindre fett, men som vi skal se i det neste kapitlet er det enklere for kvinnene å håndtere fettet de selv tilsetter.

6.3.3 Det tilsatte fettet

Det tilsatte fettet tydeliggjør hvor vesentlig fettinnholdet er for kvinnene i materialet, da dette er fett de styrer selv bruken av. Generelt sett ønsker kvinnene å tilsette så lite smør eller olje som mulig. Noen situasjoner føler kvinnene ”må” ha olje, fett eller smør; som for eksempel når de *smører* brødkiver, steker mat eller lager saus. En annen studie har vist at folk steker mat i olje fremfor margarin og at produkter med høyt fettinnhold helst unngås (Bugge 1995). Dette kommer også til uttrykk i materialet når Lisa sier at hun ”bruker ikke mer enn jeg må” når hun steker mat og at hun ”er nok veldig bevisst på det”.

Smør brukes vanligvis i forskjellige varianter på brødkiva, og da er det ”bare sånn tynt ja” eller så ”skraper” kvinnene det av. Stort sett bruker kvinnene lettvarianter av plantemargarin, som Brelett eller Vita eller bare ”lettsmør”. I mange situasjoner ser kvinnene det som unødvendig å bruke smør på brødkivene som for eksempel når de spiser ”leverpostei eller noe sånt mykt”. Dette gjør de fordi de ”tenker at det er smør på flekk” og ”ikke nødvendig”. Britt understreker at i noen situasjoner foretrekker hun å ha smør på brødkivene, fordi ”det er litt ekkelt med matpakke med ost uten smør, med sånn ost som flagrer av”. Mange av kvinnene bruker ikke smør på brødkivene i det hele tatt. Turid understreker dette når hun svarer: ”Nei, nei, nei. Ingenting” på spørsmål om hun bruker smør på brødkivene, og begrunner det med at ”det er veldig sjelden jeg spiser smør i det hele tatt”. Lisa bruker smør på havregrøt, men presiserer at det er ”en liten sånn kladd” med for eksempel lettmargarintyper som Brelett eller Vita Hjertegod. Kvinnene mener at de ikke må bruke for mye smør og skraper det av brødkivene eller bare unngår det. Smørforbruket har blitt påvirket av at kvinnene har meldt seg inn i vektklubb.no. Åse poengterer at hun ”tenker mer på fett nå” etter at hun meldte seg inn i vektklubb.no, og det betyr at hun ”bruker mindre smør og sunnere smør”. Smør er også noe som mange av kvinnene brukte til å steke mat i, men i materialet kommer det frem at smør er i større grad byttet ut med olje.

Kvinnene har også et problematisk forhold til smør i middagssammenheng. Dette kommer frem ved at kvinnene presiserer mengden smør de har brukt; og det er sjelden kvinnene smelter mer enn to teskjeer til å ha til middag. For Britts del kommer det ”litt an på liksom hvor tørt det er” fordi hun synes det er ”stusselig med tørre poteter”. Hun bruker derfor smør når hun lager middag, men hun er nøye med mengden: ”Det er bare en liten klump som smeltes” når hun har smør på potetene. Åses forbruk av smør har forandret seg etter at hun begynte i vektklubb.no generelt, og i forhold til steking av mat spesielt. Før ”klæsjet” hun på med margarin da hun skulle ”steke pølser, steke koteletter, steke kjøttdeig”, mens nå ”bruker hun en spiseskje” og før brukte hun ”to-tre”. Også margarin er en fettype som også rettferdiggjøres. Grete sier ”dessverre” om at hun bruker margarin til å steke fisk i, men understreker at hun ”er litt bevisst på det”.

Margarin er i stor grad erstattet av andre fettyper og helst bruker kvinnene rapsolje eller solsikkeolje til å steke i. Denne tendensen har også vist seg å være gjeldende i andre studier (Bugge 2005). Åse presiserer at hun har ”blitt flinkere med olje”, for nå bruker hun ”rapsolje til å steke i” etter at hun meldte seg inn i vektklubb.no. Dette er noe som flere av kvinnene fremhever og uthever rapsoljens positive egenskap som for eksempel at den ”tåler mye høyere temperatur” enn olivenolje. Kvinnene bruker også solsikkeolje til å steke i, men de understreker at det bare er ”lite grann” eller en spiseskje. Kari har kjøpt en teflonpanne til datteren sin, og sagt at ”du vet at du bruker bare rapsolje og veldig lite, [du] behøver ikke ha mer enn en spiseskje når du steker”. På den måten beskriver hun ovenfor datteren hva hun oppfatter som legitim fettbruk.

Kvinnene har andre få eksempler på legitim bruk av fett eller smør, men noen mattyper mener kvinnene må ha fett i seg. Et gjennomgående kjennetegn på situasjoner hvor kvinnene bruker smør er hvis ”det står i en oppskrift at man skal gjøre det, så gjør jeg det”. Saus som serveres ved siden av middagsretter er en mattype som kvinnene kan lage ved hjelp av en oppskrift, men denne tilpasser de i stor grad, slik at den inneholder mindre fett og kalorier. Hvit saus, brun saus og bearnaisesaus er de saustypene kvinnene lager oftest, og serveres henholdsvis ved siden av typiske norske middagsretter som fiskeboller, kjøttkaker og biff. Hvit saus er en etnisk markør i det norske matvanemønsteret (Bugge 2005) og det kan være grunnen til at kvinnene har tilpasset bruken av nettopp denne sausen, da den inngår som en obligatorisk del av kvinnenens matpraksis. Kvinnene lager saus med mindre smør for å bearbeide den innholdsmessig til sitt fettfattige kosthold, som Lisa:

Jeg bruker ikke mer [smør] enn jeg må. Jeg er nok veldig bevisst på det. Men, når jeg lager hvit saus så må jeg ha smør i, men jeg gjør det litt annerledes enn jeg gjorde før, jeg tar og lager den med jevning og putter jeg heller oppi en klatt til slutt for å få montert den, som det så fint heter (ler), det runder av smaken på en helt annen måte.

Hvit saus inneholder smør og det gjør Lisa usikker på hvordan hun skal håndtere saussituasjonen. Lisas løsning blir å lage den samme retten, men erstatter smøret i sausen med andre matvarer. Det gjør også Britt når hun lager bearnaisesaus:

Jeg har en bror som er kokk og han sier at du trenger ikke ha noe særlig med smør i bearnaisesausen, og jeg ser at bare en liten klatt med smør i den, det er tilstrekkelig for å ha en god bearnaisesaus.

Britt underbygger sitt forbruk av "bearnaisesaus" med at hun kan bruke "en liten klatt med smør" i den og at den likevel blir "en god bearnaisesaus". Kvinnene gir uttrykk for at en saus med mindre smør er en mindre god saus, så de forsøker å finne løsninger som både har mindre fett, men som samtidig er gode. Noen av kvinnene opplever det positivt å unngå saus, for da unngår de også fettinnholdet. Utfordringen for kvinnene blir å finne frem til løsninger som de fornøyde med, både smaksmessig og innholdsmessig. Turid har funnet et produkt som hun er fornøyd med når hun lager innbakt laks. Da bruker hun rømmekolle, som er "veldig, veldig, lett, lett, lett, lett" og er "magrere enn lett, lett". Som tidligere nevnt er Turid spesielt opptatt av matens fettinnhold og hun unngår derfor "ting med veldig mye saus" når hun spiser på restaurant. Hun kan "miste matlysten" hvis hun blir servert en rett med en "saus som er skikkelig fet".

Det tilsatte fett setter kvinnene i stand til å styre fettinnholdet i maten. Kvinnene unngår å bruke for mye smør, som når de skraper av smøret på brødskiene eller når de passer på å bare steke i en spiseskje rapsolje. Ustrakt bruk av smør krever legitimerende grunner, for kvinnene mener at smør ikke er nødvendig i mange situasjoner. Saus er en mattype som kvinnene synes er problematisk, ettersom at den i mange tilfeller inneholder smør. Kvinnene har derfor valgt å finne oppskrifter som har mindre smør i seg og det bidrar til å rettferdiggjøre kvinnenenes sausforbruk.

Dette kapitlet har tatt opp en av de viktigste strategiene som kvinnene tok i bruk for å endre vanene: Å ha kontroll over fettinntaket. Som vi har sett har kvinnene et ambivalent forhold til fett, ettersom at de unngår fett i de fleste tilfeller, men mener også at noen mattyper forutsetter et vist fettinnhold. Det gjør at de tar bort det synlige fett, unngår eller erstatter fett med magrere

mattyper eller at de tilpasser fettbruken etter behov og type. Noen fettyper fremstår som mer legitime enn andre, som for eksempel rapsolje fremfor margarin. Alle strategiene fremhever kvinnes tanker omkring vektreduksjon og understreker hvilke tilgjengelige matrepertoarer som finnes for kvinner som ønsker å gå ned i vekt. Strategiene kommer også til syne i de neste kapitlene; hvor de respektive måltidene diskuteres.

6.4 Frokost

Frokostmåltidet er et måltid som i stor grad prioriteres og er en del av et fastlagt og strukturert mønster. Det kommer frem i Bugge og Døvings (2000) studie som også viser at 85 prosent av befolkningen spiser frokost daglig. Frokostvanene er homogene innholdsmessig. Brødmat er det vanligste innslaget i en norsk frokost (Bugge og Døving 2000) og regnes som den mest sentrale delen innenfor norsk kosthold (Bugge 2005). Denne oppfatningen har imidlertid forandret seg i løpet av de siste årene på bakgrunn av Fedon Lindbergs kostholdsteori. Denne kjennetegnes av at den inneholder mye fett og lite karbohydrater og kan forstås som et forsøk på å revolusjonere den ernæringsvitenskapelige orden (Bugge 2005). Fedon Lindbergs kostholdsteorier har fått stor oppslutning og forårsaket at brødet mistet sin enerådende posisjon som hovedbestanddel innen norsk kosthold. Bugge (2005:130) påpeker at Fedon Lindbergs økende popularitet har medført at den medisinske eliten har måttet arbeide for å beholde sin hegemoniske posisjon i den ernæringsvitenskapelige diskursen. Fedon Lindbergs inntreden i norsk ernæringsopplysning har endret brødet sentrale posisjon i det norske kostholdet, og også i materialet finnes det eksempler på at brød ikke utgjør en like stor del av kostholdet i dag som før.

Brødmat er likevel det vanligste innslaget i en vanlig norsk frokost. Kornblandinger, grøt og yoghurt er andre frokosttyper som spises relativt ofte, samt salat, grønnsaker og frukt (Bugge og Døving 2000). Kaker, snacks, kebab, fast food, varme retter og dessert utgjør en anomali i frokostsammenheng og velges sjeldnere. Ved siden av drikkes som oftest kaffe eller melk. Måltidet kjennetegnes av at det er et individuelt måltid som oftest spises hjemme og struktureres etter familiens praktiske gjøremål som skole eller arbeid. Hovedformålet med frokostmåltidet er det ernæringsmessige og det preges av fastlåste, individuelle frokostvaner (Bugge og Døving 2000).

For kvinnene er frokostmåltidet høyt prioritert. De uttrykker at frokosten er viktig ”for da får jeg liksom startet forbrenningen på en måte”. En annen begrunnelse for at frokost er viktig er at ”kroppen trenger drivstoff” (Bugge

2005:159). På tross av at noen av kvinnene beskriver hektiske morgentimer, ser de det ikke som et alternativ å droppe frokosten. I likhet med resten av befolkningen inngår frokosten som en del av et fast mønster og de spiser den vanligvis alene eller sammen med samboeren eller ektefellen etter at de har stelt seg på badet. Noen av kvinnene er likevel opptatt av at de skal spise frokost før de går på badet, som Lisa og Åse. De begrunner det med at det er lenge siden sist måltid, og at de ofte er hjemme om dagen. Begge to synes at frokosten er et ekstra viktig måltid, og bidrar til at de får ”lagt et godt grunnlag”. Frokosten regnes som den mest elementære måten å starte dagen på og forstås som et viktig måltid (Bugge og Døving 2000). Dette kan sees i sammenheng med mange avisartikler⁵⁴ som har blitt publisert i ulike aviser de siste årene, hvor viktigheten av frokostmåltidet fremheves.

Kvinnenes frokostmåltid ligner på et vanlig, norsk frokostmåltid ved at de spiser brød, kornblanding, yoghurt og frukt. Brød utgjør den største delen av frokostmåltidet for informantene. Loff og lyse baguetter er noe kvinnene unngår, for som Lisa uttrykker kan det kan ”på en måte trigge et merbehov”. For Lisas del betyr det at hvis hun spiste lyst brød hun ikke ble mett og at hun derfor kunne ”spise en enorm mengde med brødkiver, altså hvis du spiser et halvt, trekvart brød så er jo det ganske mye”. Derfor presiserer kvinnene at de spiser grovt brød med mye fiber i forskjellige varianter som *Ingers rugbrød*, dansk rugbrød, eller bare ”ordentlig grovt brød”. Antall brødkiver er avgjørende for kvinnene, da flere understreker at de spiste ”to grove brødkiver”. Britt opplever at også to skiver en for mye: ”Vanligvis så vil jeg at det skal være en skive, men jeg spiser også halvannen og noen ganger spiser jeg to, men det er ikke ofte, for det anser jeg for for mye”.

Knekkebrød er også et annet type brød som kvinnene ofte velger til frokost. *Ryvita*, *Crisp*, *Rugsprø* eller havreknekkebrød er typer som går igjen og kjennetegnes av at de inneholder en stor andel grovt mel. I materialet fremkommer det at knekkebrød er en typisk brødtype som relateres til vektreduksjon, noe som også har vist seg gjeldende i andre studier (Bugge 2007). Britt ”beundrer sånne damer som er kjempetynne og løper rundt og spiser knekkebrød, liksom og ikke noe mer”, og tror at ”andre er veldig tynne fordi de spiser de skarve to-tre knekkebrødene” Knekkebrød forbindes med tynne damer, og er den eneste brødtypen som alle kvinnene spiser.

Pålegget på brødkivene og knekkebrødet ligner på hverandre, og det er noen typer som går igjen i beskrivelsene: Mager leverpostei, lettost, lettsyltetøy

⁵⁴ Se for eksempel ”Frokost-skulking gir unge tunge” (VG 04.11.04) og ”- Ikke dropp frokosten” (Dagbladet 02.03.05).

eller skinkepålegg. På toppen av pålegget har kvinnene ofte agurkskiver, paprika, tomat eller ”et eller annet grønt”. Cottage cheese blir brukt på knekkebrød, men ikke på brød. Også dette er et produkt som knyttes til vektreduksjon fordi den inneholder lite fett og slik opplever kvinnene at cottage cheese er en mattype de kan spise uten å unnskyldes eller begrunne. Den brukes ofte som frokost, men enda oftere som et mellommåltid i kombinasjon med knekkebrød kommer det frem blant kvinnene.

Korn- eller frokostblanding er en annen mattype kvinnene spiser til frokost. Den kjennetegnes av at den er hjemmelaget, med oppskrift fra en venninne eller fra *Jeanette Roede*⁵⁵ i et blad. Kari mener at frokostblanding fungerer som systemsmøring og at det er ”veldig alright å kjenne at systemet fungerer”. Kvinnene spiser også frukt, men er da nøye med at det er *litt* kiwi, *en* plomme eller *en* banan. Generelt sett inngår frukt som en større del av mellommåltidene enn frokosten.

Kvinnene drikker stort sett kaffe og vann til frokost. Noen av kvinnene drikker bare kaffe, mens andre bare vann. Britt drikker også ”noen ganger juice, men så tenker jeg at det er søtt, så jeg drikker vann oftest til tranen og vitaminene og alt det der som jeg tar”. Vann er en større del av frokostmåltidet enn melk, som kvinnene oftere bruker i havregrøt og andre mattyper. Åse har også laget egne vannrutiner: ”Jeg bruker sånne Imsdalflasker, to stykker, så bytter jeg på. Tapper jeg litt vann, setter den i fryseren, tar den opp og heller oppi kaldt vann fra springen, så har jeg isvann ganske lenge”. Vann må være kaldt, det er ”deilig” og kvinnene ”er veldig glad i vann”.

Kvinnene legger opp til relativt strukturerte frokostmåltid og det prioriteres med tanke på forbrenningen. Sammenlignet med de norske frokostvanene ligner kvinnes frokostvaner både i form og innhold, men kvinnene presiserer at de bruker grovere brødtyper og lettere påleggsvarianter, samt at de drikker kaffe og vann ved siden av frokosten.

6.5 Lunsj

Lunsjmåltidet er det offentlige måltidet (Bugge og Døving 2000). Yrkesaktive, studenter, skoleelever og barn i barnehage spiser lunsj utenfor hjemmet eller i det offentlige rom eller på utdanningsinstitusjoner. Det er færre som spiser lunsj enn frokost og kvinner spiser flere lunsjmåltider i løpet av en uke enn menn. Over halvparten av befolkningen spiser lunsj sammen med kolle-

⁵⁵ Jeanette Roede er datteren til Grete Roede.

gaer eller medelever, mens en av fem spiser lunsj alene. På samme måte som med frokosten, er det kald mat som preger lunsjmåltidet: Brødmatt, yoghurt, salat, grønnsaker og frukt. Det er omtrent en av ti som spiser varme retter, snacks, kebab eller fast food til lunsj på hverdager. Matpakken er likevel den mest fremtredende lunsjmaten og nesten to av tre som jobber eller er under utdanning har med seg matpakke. Matpakken består vanligvis av grovbrødsiver med serelat, ost, salami og skinke, mens sukker og syltetøy er mindre akseptert. En av fem har aldri med seg matpakke på jobb eller på skole og da kjøper de lunsj i matbutikk eller kantine (Bugge og Døving 2000).

Lunsjmåltidet ligner mye på frokostmåltidet, men er mer knyttet til fellesskap og sosial omgang. Blant kvinnene i materialet er en hjemmeværende, en under omskolering og resten er i jobb. Livssituasjonene påvirker hvor og hvem kvinnene spiser lunsj med, men også hva de spiser. Åse er hjemmeværende og planlegger ikke lunsj, men spiser alltid hjemme foran dataen eller tv. De andre kvinnene spiser som oftest på jobben, enten alene eller sammen med kollegaer. Det kan derfor forstås som et "frontstagemåltid". Som Goffman (1992) påpeker, vil personene som spiller rollen styre inntrykket av seg selv ved å fremheve noen egenskaper, og legge skjul på andre. Det er interessant å se hvordan kvinnene forsøker å styre inntrykket av seg selv og sin egen matpraksis når andre er tilstede. Dette kommer frem i kvinnenens beskrivelser ved at de ofte legger merke til hva for eksempel kollegaer spiser, og tilpasser matvanene etter kollegaene. Britt er et eksempel på det og hun

legger alltid merke til at jeg synes at veldig mange av kollegaene mine spiser mat de kjøper der. Og spiser sånne baguetter og alt mulig sånn som det ikke er noe grovt i. Og det tenker jeg, det ville ikke jeg gjort. Jeg har alltid med meg de grove brødsivene mine, de trøtte brødsivene.

Britt observerer andres matvaner spesielt fordi kollegaene spiser baguetter og "sånn som det ikke er noe grovt i". For sin egen del har hun alltid med seg matpakke, med "trøtte", grove brødsiver i. Kollegaenes mat virker mer spennende enn de trøtte brødsivene, men Britt kan ikke spise lyst brød fordi da "tenker jeg at det ikke hadde gått an å gjøre, det er mye karbohydrater og sånn, tenker jeg". Britts fortelling er et eksempel på hvordan et "frontstagemåltid" gjøres i praksis. Hun registrerer hva de andre kollegaene spiser, og sammenligner sin egen matpakke med deres matvaner. Lunsjmåltidet blir da en scene hvor hun kan spille rollen som en ansvarlig matforvalter, og ved å ta med seg trøtte, grove brødsiver gir Britt inntrykk av at hun er en kvinne med kontroll over matinntaket. Flere av kvinnene registrerer og bedømmer kollegaers matvaner, men de får også kommentarer på deres egen mat. Else har et eksempel på det:

Folk kommenterer: ”Nei, så sunt du spiser”, men jeg vet ikke hva det betyr for jeg spiser ikke noe mer sunnere enn andre, men jeg tror de legger merke til at jeg har gått ned i vekt (ler)

Else får kommentarer på at hun spiser sunt og synes det er en positiv opplevelse siden de kan se at hun har gått ned i vekt. På denne måten foregår også Elses lunsjmåltid ”frontstage”. Hun ønsker å fremstå som en sunn og ansvarsfull kvinne, og tar derfor med seg, som vi kommer tilbake til, en nøyekomponert salat til lunsj. Else legger merke til at kolleganene observerer henne og derfor planlegger hun måltidene slik at inntrykket av henne som en ansvarlig og slank kvinne opprettholdes. Matpraksisen påvirkes på den måten av at kvinnene blir observert, og de uttrykker at kommentarene og observasjonen influerer maten de velger å spise til lunsj. På Toves arbeidsplass er det flest kvinner; og å observere og kommentere andres lunsj er derfor noe Tove opplever som et kvinnerelatert fenomen. Hun liker det ikke:

Det er litt ekkelt, fordi at man føler at folk, at folk henger seg så mye opp i hva andre spiser og du må forsvare det. Og det, jeg synes egentlig det er unødvendig å måtte forsvare hvorfor man har med seg mat på jobb. Det samme som hvis man skulle spist, hvis man spiser kake på jobb da, eller to kakebiter for eksempel, hvis det er noe fredagskos eller noe sånt noe, så føler man at må forsvare hvorfor man spiser to kakebiter. Alle henger seg opp i maten, egentlig.

Tove misliker at hun må forklare kollegaene hvorfor hun har med seg lunsj. Ved at kollegaene legger merke til Toves mat, beskriver også Tove lunsjmåltidet som frontstage siden ”alle henger seg opp i maten”. Hun uttrykker misnøye over å bli observert og skulle gjerne ønske at måltidet hadde hatt en mer backstageform slik at hun kunne spise hva hun ville uten å få kommentarer. Tove er negativ til lunsjmåltidets frontstageform fordi at hun må forsvare å begrunne hva hun spiser, og det blir en stressende faktor for henne. For Elses del er det positivt, siden hun opplever at lunsjmåltidets frontstageform åpner for kommentarer omkring matvaner og kroppsfasong, og på den måten blir det en konstruktiv opplevelse for Else.

Turid og hennes kollegaer ”snakker ikke så veldig mye om selve maten vi spiser, for den på en måte er nesten alltid ganske, ganske sunn”. Hun ville imidlertid kommentert det hvis en av de nærmeste kollegaene kom med ”et svært kakestykke”, for det bli sett på som upassende. Turid skisserer hvor grensen går for kommentering av matvaner, gjennom å påpeke at hun ikke kunne kommentert en fremmeds praksis, men gjerne en venninnes kakestykke. Lunsjmåltidets frontstagepreg betyr for Turid at hun ikke vil presentere seg selv som en kritiserende kvinne ved å kommentere andres matvaner, men at hun heller kunne gjort det i mer avslappende, backstage omgivelser med en hun kjenner. Kvinnene er ambivalente til kommentering av lunsjvaner, siden

de føler seg observert og iakttatt. Likevel opplever de det konstruktivt når matvanene knyttes til kroppsfasong, og i de situasjonene blir observasjonen og kommentarene verdsatt.

Kvinnene spiser vanligvis grovt brød med for eksempel mager leverpostei, knekkebrød med lettsyltetøy, eller en blandingssalat. Noen lunsjtyper er anomalier ved at kvinnene understreker at ”det var litt spesielt”. Britt spiste ”faktisk noe som jeg ikke pleier å spise til lunsj, for jeg pleier å spise knekkebrød. Men vi hadde hatt 1. mai med sønnen min hjemme med pølser og potetstappe, så var det igjen det”. Else hadde vært bortreist i helgen og derfor hadde hun ikke ingrediensene til blandingssalaten som hun vanligvis lager til lunsj, så hun spiste ”to knekkebrød med makrell i tomat på”. Turid hadde vært på kafé og spist en baguette med kylling og grønnsaker og det var også ”litt spesielt”.

Noen av kvinnene har med seg matpakke, mens andre kjøper lunsj i kantina på jobben. Kvinnene som tar med seg matpakke har mer ensformige påleggsvarianter på brødsnivåene, og spiser lettsyltetøy eller mager leverpostei, men understreker at brødet er grovt. Turid og Grete kjøper lunsj i kantina og har derfor større valgmuligheter; ”vi har jo varmrätter, salatbar, brød, knekkebrød, så noen ganger også supper, så noen ganger så spiser jeg suppe og en salat”. Grete spiser salat og brød til lunsj, men lager sin egen dressing ”for da blir det magert og faktisk veldig godt”. Ved siden av lunsjmåltidet drikker kvinnene stort sett vann, kaffe og te.

Kvinnene velger generelt sett mager lunsjmat, som for eksempel lettost, lettsyltetøy eller mager leverpostei. Som Bugge og Døving (2000) påpeker, er både savelat og salami to vanlige påleggsformer blant befolkningen, og kjennetegnes av høy fettprosent. Det kan tyde på at det høye fettinnholdet holder kvinnene unna den type pålegg. Informantene spiser oftest kald lunsj og varierer mellom blandet salat, brødsiver med magert pålegg eller knekkebrød, enten tatt med hjemmefra eller kjøpt på jobben. Mattyper som fremstår som anomalier er mat kjøpt på kafé eller ”pølse og lompe”. For Elses del er også makrell i tomat på knekkebrød en uregelmessighet, da hun vanligvis har med seg en salat ”med alltid med noen proteiner i, altså kokt egg eller så har jeg med meg litt tunfisk”. Materialet viser ikke tydelige tendenser til at kvinnene med høy utdannelse spiser annerledes frokost og lunsj, eller at kvinnene med lav utdannelse velger annerledes mat. Kvinnenes frokost- og lunsjvaner ligner på hverandre, ved at begge måltidene ofte består av grove brødtyper med magert pålegg.

6.6 Hverdagsmiddag

Middagsmåltidet er dagens viktigste måltid og kjennetegnes av at det er et sosialt familiemåltid (Bugge og Døving 2000). Tre av fire spiser middag sammen med familien, mens en av fem spiser alene. Enslige kvinner spesielt spiser i større grad kald mat til middag og dropper middagsmåltidet oftere enn familier. 91 prosent spiser middagsmåltidet hjemme og det sees på som en god ramme for utvikling av familieband. Middagen beskrives som et samlingspunkt hvor en kan roe seg ned og prate sammen, og utgjør en viktig del av det å leve sammen (Bugge og Døving 2000, Bugge 2005). Kvinner er også vanligvis den som har størst innflytelse på familiens middagsvaner, mens mannen oftere lager helgemiddager eller festmiddager (Bugge 2005). Hverdagsmiddag spises fra mandag til torsdag, for fredagsmiddagen inneholder vanligvis andre elementer enn hverdagsmiddagen (Bugge 2005). Dette kommer vi tilbake til i kapitlet om *Helgens måltider*.

Varm mat er hovedinnslaget i det norske middagsmåltid, men salat, grønnsaker og frukt er andre viktige ingredienser. Syv prosent av befolkningen har spist snacks, kebab eller fast food sist hverdag og en av fem har spist dessert. Kjøtt i forskjellige former er den største ingrediensen i det norske middagsmåltidet, mens fisk er mer vanlig til hverdags enn i helgens måltider. Andelen som har spist kjøtt i hel eller bearbeidet form er 34 prosent, mens fisk i hel eller bearbeidet form utgjør 29 prosent av hverdagsmiddagene. Andre typiske middagsretter er suppe, pasta, pizza og hamburgere, og disse utgjør til sammen 20 prosent av varmrettene som nordmenn spiser. Det mest vanlige tilbehøret er kokte poteter eller potetmos. Ris og bakt potet er mindre hyppige tilbehør og serveres ved siden av en av ti middagsretter (Bugge og Døving 2000).

I likhet med Bugge (2005) og Bugge og Døvings (2000) studier beskriver kvinnene i materialet middagsmåltidet som et sosialt familiemåltid. Å spise middag på restaurant sees ikke på som et alternativ til hverdagsmiddagen hvis ikke det er en spesiell anledning. Kvinnene spiser derfor middag stort sett hjemme, enten alene eller sammen med samboer eller ektefelle. Halvparten av kvinnene har utflyttede barn, mens resten er barnløse. Grete og Åse bor alene og dette kan tenkes å påvirke middagsvanene deres, da enslige kvinner utgjør gruppen som oftest dropper middagen (Bugge og Døving 2000). Materialet viser imidlertid at også de er opptatt av å spise middag hver dag, men de velger ofte å spise litt senere enn de andre kvinnene, i tillegg til at ”det er godt å bare ta noe helt lettvin”.

Kvinnene foretrekker å ha det daglige middagsansvaret selv, i likhet med Bugges (2005) funn. Kari, Turid og Tove er spesielt opptatt av at det er de som planlegger og lager hverdagsmiddagene fordi at de "liker å holde et øye med næringen" da de "kan veldig mye om kosthold". De synes for eksempel at det er viktig at samboeren ikke "putter en liten klatt med crème fraiche her og en ekstra klatt med rømme der" eller "tar i mye mer smør eller olje enn det som egentlig trengs". Kvinnene opplever at de mister kontrollen over matens fett- og kaloriinnhold når samboeren lager mat, så derfor tar de ansvar selv slik at de har oversikt over næringsinnholdet.

Kvinnene som lever i samboerskap eller familier opplever et press på å lage mat som alle i familien kan spise. Samtidig som de tenker på kaloriinnhold og fettinnhold, tilpasser de også middagsmaten etter samboerens eller ektefelles preferanser. Kari bruker for eksempel ikke så ofte kyllingkjøtt, for samboeren er ikke "så veldig glad i smaken av kylling og sånn", og har derfor i større grad byttet ut med å bruke rent kjøtt av svin eller karbonadedeig. Siden Kari organiserer middagslagingen kan hun og samboeren spise den samme middagsmaten, gjennom at Karis samboer spiser "stort sett en og en halv porsjon eller dobbel porsjon mer enn hva jeg spiser". Familiesituasjoner skaper utfordringer for kvinnene, da det vanligvis er kvinnene som forvalter måltidsorganiseringen. Kvinnene ønsker å endre livsstil og ha kontroll over matinntaket, men må samtidig ta hensyn til samboere eller ektefellers matpreferanser. I mange tilfeller har det resultert i at også kvinnenes samboere eller ektefeller også har gått ned i vekt, som Toves samboer:

For når jeg meldte meg inn, så var det jeg som ville gå ned i vekt og han brydde seg ikke så veldig mye om det, egentlig. Og nå når jeg er ganske fornøyd, så er det han som har lyst til å slanke seg.

På tross av ulike familiesituasjoner er det noen matretter som går igjen i beskrivelsene og disse utgjør til sammen et mønster av hva som kjennetegner en typisk hverdagsmiddag for kvinnene. Typiske retter er fiskeboller i hvit saus, koteletter, salat, kyllingpølser, laks, kjøttkaker i brun saus eller spaghetti med kjøttsaus. Ved siden av serveres det fullkornpasta, kokte poteter, gulrøtter, brokkoli, squash, paprika, vårløk, løk, purre, neper eller rett og slett masse grønnsaker. Kvinnene har på den måten et tilsynelatende likt middagsmønster det Bugge og Døving (2000) fant i sin måltidsstudie. Kjøtt, fisk og kylling er noen hovedingredienser som kvinnene sentrerer hverdagens middagsmåltid rundt, og de taes opp henholdsvis i de tre neste kapitlene.

6.6.1 Kjøtt: Kjøttdeig og pølser

Kjøtt inngår ofte i kvinnenes hverdagsmiddager, enten i form av kjøttdeig, karbonadedeig, pølser eller kjøttpudding, men de lager også svinekotelletter, nakkekotelletter eller svinefilet. Halvparten av befolkningen spiser kjøttdeig minst tre dager i uken, mens 17 prosent spiser pølser en gang i uken eller oftere. Menn er mer tilbøyelige til å velge kjøtt- og kjøttfarseretter enn kvinner (Bugge 2006). Informantene foretrekker å spise karbonadedeig eller mager kjøttdeig fremfor vanlig kjøttdeig. Det kommer frem ved at kvinnene legitimerer og rettferdiggjør bruken av vanlig kjøttdeig, og fremhever spesielt fettinnholdet som problematisk. Et eksempel er Lisa som heller av fettete "hvis det blir sånn at det ligger nedi [stekepanna], for det skal jeg jo ikke bruke til noe". Grete presiserer at det er "veldig sjelden jeg bruker det egentlig, men bruker helst karbonadedeig da, istedenfor kjøttdeig for eksempel". Noen av kvinnene bruker mindre kjøttdeig nå enn de gjorde før, og har i større grad erstattet den med karbonadedeig, mager kjøttdeig eller kylling- og kalkunkjøttdeig. Else begrunner utskiftningen med at hun "har nok blitt mer bevisst i forhold til rent kjøtt", mens de andre kvinnene fokuserer utelukkende på fettinnhold.

Det også noen av kvinnene som ikke har byttet ut kjøttdeig med lettere varianter. Både karbonadedeig og mager kjøttdeig inneholder mindre fett⁵⁶ og koster derfor mer enn kjøttdeig. Det kommer frem at kvinnenes "kjøttdeigpraksis" henger sammen med økonomi og utdanning, da de som er i fast jobb og har utdanning kjøper i større grad mager kjøttdeig eller karbonadedeig fremfor kjøttdeig enn de uten jobb og med lav eller ingen utdanning. Alle kvinnene gir inntrykk av de gjerne vil velge de magreste variantene, men prisen påvirker hvorvidt de kjøper disse kjøtttypene. Dette resulterer i at mange av kvinnene drar til Sverige og "handler en del kjøttdeig og stek og sånne ting. Det er jo veldig billig der i forhold til hva det er i Norge".

En annen middagstype kvinnene lager ofte er pølser. Kvinnene spiser ofte pølser, men likevel er det en matvare de knytter stor ambivalens til. Åse forbinder pølser med "fort og gæli middag", mens på den andre siden hadde Britt "sønnen min på besøk og vi hadde pølse og potetstappe og sånn, 1. mai mat". Som vi så i det kapitlet om *Det usynlige fettete* foretrekker kvinnene pølser med mindre fett og de velger derfor kylling- og kalkunpølser som inneholder mindre fett enn det kvinnene beskriver som vanlige pølser eller Gildepølser, som Kari:

Kari: Også pleier vi å ha et par pølsemiddager i løpet av måneden.

⁵⁶ Informasjon funnet på <http://www.gilde.no>

Intervjuer: Er det vanlige pølser da?

Kari: Nei. Det er kalkun og kylling. Enten wienerpølser, eller grillpølser eller knakkpølser.

Intervjuer: Er det, de er mer riktig i forhold til...

Kari: I forhold til fettprosenten, så passer de bedre. Og det er ikke det at, at det er det viktigste, men rent kalorimessig, så er det færre kalorier, det betyr at jeg kan spise to Gildepølser for eksempel, wienerpølser til middag med lompe, eller jeg kan spise tre kylling- og kalkunpølser. Da velger jeg jo det. Bare følelsen av å kunne spise en real porsjon til middag.

Kari presiserer at hun velger tre kylling- og kalkunpølser, for det blir ”en real porsjon til middag”. Kylling- og kalkunpølsene inneholder mindre fett og passer på den måten bedre inn i kvinnes kostholdsendring da de foretrekker mat med lavt fettinnhold. Kvinnene uttrykker at de er fornøyde med at det finnes pølsealternativer med mindre fettinnhold, da de synes pølser er et egnet middagsalternativ. Kyllingpølsene blir på den en matmessig utvei for kvinnene, ved at de kan spise pølser som samtidig har mindre fett og kalorier.

6.6.2 Hvitt kjøtt

Vanligvis har det røde kjøttet dominert det norske markedet, men den siste tiden har vist at nordmenn oftere velger kylling og kyllingprodukter til middag (Bugge 2006). Som vi så i det forrige kapitlet, foretrekker kvinnene for eksempel kyllingpølser fremfor vanlige pølser. De opplever både kyllingkjøtt og svinekjøtt som fettfattige, gode alternativer, men understreker at de da mener filet og rent kjøtt. Kylling går ofte igjen, det er godt og billig, og kvinnene spiser ”kjempemye” kylling. Kyllingfilet inngår i mange middagsretter, enten ”wokket eller stekt, eller i ovnen eller på pannen med grønnsaker, som salat”. Britt mener at kylling er noe som hun ”ser for meg som bra kosthold” og kvinnene mener at det kommer av at det ikke er et blandingsprodukt, for ”en kylling er liksom en kylling”. Kvinnene foretrekker, som vi så i det forrige kapitlet, likevel også ulike blandingsprodukter som er laget med basis i kylling- eller kalkunkjøtt, som for eksempel pølser eller kjøttboller. Kari ”passer på å velge kalkun- og kyllingprodukter der hvor jeg kan det, som for eksempel i pølser” og hun ”velger de magreste variantene” og det har hun ”gjort bestandig egentlig.” Kylling- og kalkunprodukter fremstår som spesielt magre, fettfattige og legitime alternativer i forhold til for eksempel okse- eller svinekjøttprodukter. Kvinnene vektlegger likevel at de foretrekker renskåret kjøtt fra både kylling, kalkun, svin eller okse, og understreker at de velger kjøtt med lavt fettinnhold.

Materialet tyder på at kvinnene helst vil ha rent svinekjøtt, men at de også spiser svinekotletter og nakkekotletter. Kvinnene synes at kotletter er problematiske på grunn av fettranden som ofte er på disse, men ”den er jo bare å skjære bort”. Kvinnene oppfatter svinefilet som ”mer sånn hvitt og rent og fettfritt kjøtt” og velger helst det hvis de kan. Som vi så i forhold til ulike kjøttfarseprodukter, betyr prisen mye for informantene. Svinefilet er ”for dyrt til hverdags”, så kvinnene velger da ofte å kjøpe svine- eller nakkekotletter fremfor fileten. Det norske prisnivået på renskåret kjøtt fører også til at kvinnene drar til Sverige og kjøper kjøtt. De vil gjerne velge de magreste variantene av både okse- og svinekjøtt, men føler at det norske prisnivået hindrer dem i å velge de magreste alternativene. Mat med høyt fettinnhold er billigere enn mat med lavt fettinnhold, og prisstrukturen påvirker på denne måten matvalgene kvinnene gjør. I materialet kommer det frem at kvinnene med lavest utdanning i materialet inngår kompromisser mellom fettinnhold og prisnivå ved å velge kjøttdeig eller svinekotletter, fremfor karbonadedeig eller svinefilet. Hvorvidt kvinnene velger å kjøpe de magreste variantene påvirkes både av prisnivået og kvinnenes personlig økonomi.

De høye prisene kan og sees på som en unnskyldning for kvinnene, slik at de heller kjøper billig og fettrike matvarer fremfor dyre og magre alternativer. Mens noen av kvinnene skylder på høye priser for mager mat, og unnlater derfor å kjøpe magre alternativer, uttrykker andre kvinner frustrasjon over manglende ressurser til å kjøpe mager mat. Disse kvinnene understreker at de ”tenker på det” og at de ville helst valgt rent kjøtt hvis de kunne. Kvinnenes personlige økonomi medfører at noen av kvinnene velger å kjøpe billig og fet mat, mens andre kvinner velger dyrere og mer fettfattig mat. Likevel deler alle kvinnene oppfatningen av at prisnivået på fettfattig og mager mat er for høyt i Norge.

6.6.3 Fisk

Fisk er en større del av hverdagsmiddager enn helgemiddager (Bugge og Døving 2000). Kvinnene spiser fisk flere ganger i måneden, og fremhever at fisk er en større del av hverdagsmiddagene enn helgemiddagene. Kari sier for eksempel at ”Vi spiser nesten aldri fisk da i helgene, det blir gjerne kjøtt”. Else er opptatt av å ”få i meg mer sunt fiskefett og proteiner” og Britt mener at fisk er noe ”vi [burde] spist mer egentlig”. Turid ”kjenner at fisk er bra for meg”, mens for Åse er ”fersk fisk det beste jeg vet”. Kvinnene synes at fisk er en viktig del av deres matpraksis, for de synes at ”fisk er bra kosthold”.

Helst foretrekker de ren fisk, men materialet viser at også bearbejdede fiskeretter inngår som en del av kvinnenes middagsrepertoar. Typiske fiskemidda-

ger som kom frem i materialet var kokt torsk, lettsaltet torsk, innbakt laks, fiskegrateng, fiskekaker, fiskepudding eller fiskesuppe. De nevnte rettene fremstår som legitim middagsmat for kvinnene, ved at de ikke rettfærdiggjør eller begrunner disse fiskerettene. Fisk er en del av det norske, tradisjonelle kostholdet, og i likhet med både rødt og hvitt kjøtt foretrekker kvinnene den ”rene” fisken fremfor fisk som er bearbeidet, men de ”synes ikke at det er så veldig mye fisk å få i nærbutikker”. I tillegg vet de hva den rene fisken inneholder og trenger ikke bekymre seg for ”blandingsaker”.

I motsetning til Bugges (2005) funn, er det er en fiskerett som fremstår en anomali fra de andre fiskerettene: Fiskeboller eller fiskepudding i hvit saus. Både fiskeboller og fiskepudding serveres vanligvis med hvit saus og kokte grønnsaker, og som vi så i kapitlet om *Det tilsatte fett* er kvinnene opptatt av å lage hvit saus med mindre tilsatt smør. På denne måten rettfærdiggjøres matrettene, og fiskeboller eller fiskepudding i hvit og fettfattig saus oppfattes som et legitimt fiskemåltid for informantene.

6.7 Mellommåltidet

Som vi så i innledningen, understreket Douglas (1999) måltidets strukturerte form ved å vise til de eksisterende reglene for hva et måltid inkluderer, både i forhold til hvem når og hva som kan spises. Samtidig står de strukturerte måltidene i motsetning til de ustrukturerte måltidene. Mellommåltidet er et eksempel på et ustrukturert måltid, og kjennetegnes av at reglene er mindre tilstede (Bugge og Døving 2000). Det åpner for et større, individuelt definisjonsrom for hva måltidet kan bestå av. Mellommåltidet kan karakteriseres som småspising, og har lav moralsk status som en følge av at småspising sees på som et tegn på manglende kontroll og dannelse (Bugge og Døving 2000). Det består oftest av brød, kaker, salat, grønnsaker eller frukt (Bye 1999) og inntas vanligvis mellom eller etter dagens tre hovedmåltider. Snacks og fast food inntas også som mellommåltider, og fortrinnsvis i helgene enten mellom middag og kveldsmat, eller etter kveldsmat. Kaker spises oftere mellom middag og kveldsmat, og oftere i helgen enn på hverdager. Bye (1999) understreker at dette mellommåltidet inngår som en del av det norske kaffemåltidet, hvor det serveres for eksempel søte bakverk eller kjeks. Generelt inngår kaker, snacks og fast food som en del av helgens mellommåltider, mens brød, salat, grønnsaker og frukt spises oftere som et mellommåltid på hverdager (Bye 1999).

Også kvinnene i materialet spiser mellommåltider mellom frokost, lunsj og middag. Noen av dem har lang reisevei til jobben og velger derfor å spise et

mellommåltid *mellom* lunsj og middag, mens noen velger også å spise mellom frokost og lunsj, eller middag og kveldsmat. Dette er tidspunkter hvor det har gått en stund siden de spiste sist og de begynner å bli sulten før neste måltid. De spiser ofte mellommåltidet alene, de spiser det fort og gjerne på vei et sted, som for eksempel på vei hjem fra jobb. Kvinnene opplever at mellommåltidet er komplisert. Måltidets ustrukturerte form medfører at de ofte begrunner matvalgene de gjør, for å opprettholde inntrykket av dem som måteholdne og kontrollerte matforvaltere. De balanserer mellom å ha kontroll over matinntaket, men samtidig åpner den ustrukturerte formen opp for utskielser, siden den sosiale kontrollen ofte er fraværende.

Mellommåltidet kan sees i lys av Goffmans (1992) backstagebegrep, da det er et individuelt måltid som ofte spises alene. Mellommåltidet kan på denne måten tolkes som et "backstagemåltid". Det betyr at inntrykkskontrollen er slått av, og på den måten er det ikke nødvendig for kvinnene å styre inntrykkene de gir av seg selv. Kvinnene befinner seg i et område hvor de kan slappe av og ikke la seg påvirke av andres kommentarer eller observasjoner omkring matvanene. De kan slå av inntrykkskontrollen og i større grad falle ut av rollen som kontrollerte matforvaltere. For mange av kvinnene betyr det at de planlegger hva de skal spise mellom måltidene, og underlegger seg selv kontroll også når andre ikke deltar i måltidet. For andre betyr det at de kan la seg påvirke av lyster og tilfældigheter, og planlegger i mindre grad hva de skal spise mellom måltidene. Det medfører i mange tilfeller at kvinnene velger å spise kontroversiell mat som for eksempel sjokolade eller boller.

Kvinnene har, uansett tilnærming til mellommåltidet, en delt forståelse av hva et mellommåltid ideelt sett består av. Det bør inkludere kald mat som for eksempel knekkebrød, grovt brød, frukt, lettyoghurt og vann. Kaker, snacks og fast food inngår ikke i kvinnes beskrivelser av et konvensjonelt mellommåltid. Informantene har ulike løsninger på hvordan de planlegger og spiser mellommåltidet. Lisa velger å gjøre det slik:

Jeg har alltid med meg matpakke. Jeg har med meg to, så jeg har ei skive som jeg tar før jeg reiser hjem, som et sånt ekstramåltid. Så har jeg med meg litt frukt hvis jeg har lyst på det og.

Lisa velger å ha med seg en ekstra matpakke som hun spiser før hun drar fra jobb. Hun presiserer at hun har med seg denne matpakken, for slik har Lisa kontroll over hva hun spiser mellom jobb og middag. Også Else spiser før hun går hjem fra jobb og da tar hun "en frukt eller en gulrot eller en sånn *Rugsprø* mellom 15 og 16". Lisa og Elses vaner er typiske for kvinnes beskrivelser av et konvensjonelt mellommåltid.

Fortellingene om det konvensjonelle mellommåltidet står i kontrast til de mer uregelmessige mellommåltidene, ettersom at de fremstår som mer moralsk problematiske for kvinnene. Det betyr at kvinnene i større grad forklarer og begrunner matvalgene de gjør, for på den måten å gjenopprette inntrykket av dem som ukontrollerte matforvaltere. Som tidligere nevnt, åpner mellommåltidets ustrukturerte og usosiale form opp for at kvinnene kan gjøre ukonvensjonelle matvalg. På den måten blir mellommåltidet et "backstagemåltid" ved at kvinnene kan slappe av og ikke måtte opprettholde inntrykket av seg selv som kontrollerte kvinner. I materialet er mange eksempler på uregelmessige mellommåltider. Britt benytter mellommåltidet til å spise mat hun har lyst på, men ikke føler at hun bør spise. Det betyr at hun for eksempel spiser gelé med vaniljesaus etter at hun har sovet middag:

Det var det igjen etterpå, på mandag. Og på kvelden da, da var jeg litt sånn sulten og da lurte jeg meg til å spise opp resten av den geleen også en god del av den vaniljesausen, før jeg slo den ut. For da visste jeg at det ikke var mer igjen neste dag, for da hadde jeg sikkert tatt det da og. Så hvis jeg har, så tar jeg det. Sånne søte, gærne ting, sånn gelé og fromasj

Ettermiddagen blir en utfordring for Britt, for da "skeier jeg ut rett som det er, med det jeg har". Dagen før har Britt spist gelé med vaniljesaus etter hun sov middag, fordi at hun "ofte er litegrann sånn småsulten etter at jeg har sovet" og da hun veldig svak for "sånne søte, gærne ting". En annen dag tok Britts mann boller opp av frysen, på tross av at Britt mente at "vi ikke skulle ta de". Likevel spiste hun en bolle, og "sånn er det hvis jeg har noe". Hun blir oppgitt over seg selv siden at hun mister kontroll over situasjonene og lar seg rive med. På denne måten opplever Britt at mellommåltidet lett kan styres av tilfeldigheter og lite planlegging, og derfor er det lett å miste oversikten og kontrollen over matinntaket.

I motsetning til lunsjmåltidet er ikke Britts matvaner under like stor kontroll når hun er hjemme. Det betyr at hun ikke behøver å formidle et spesielt inntrykk av seg selv, og backstagesituasjonen gjør at Britt slapper av og skrur av inntrykkskontrollen. Det gjør også at hun kan "la tilfeldighetene rå litt mer" og for eksempel spise gelé med vaniljesaus eller boller uten at noen vurderer, observerer eller kommenterer hva hun spiser. Samtidig betyr det at hun får dårlig samvittighet for at hun lar tilfeldighetene rå, for "det er sånne ting tror jeg at jeg legger på meg av". Likevel presiserer hun at "det er klart det er tilfeldighetenes prinsipp som er det behageligste". Britt har, som vi har sett, et ambivalent forhold til mellommåltidet. Den største utfordringen for Britt oppstår imidlertid når hun er på vei hjem fra jobb og er "kjempesulten":

Noen ganger spiser jeg fra jobb, for hvis, det er hvis jeg er på [et tettsted] og da er jeg kjempesulten og da stopper jeg på [et tettsted]. Det er halvveis. Der er det en Coop butikk, og Coop de har en kokesjokolade som jeg liker godt. Så som regel når jeg kjører forbi den Coop butikken, så gjør jeg det ikke. Og sier "nei", også kjører jeg forbi, men når jeg ser den butikken så tenker jeg alltid på den sjokoladen. For det er den eneste sjokoladen jeg kan spise, fordi jeg er nøtteallergiker.

Den lange veien hjem fra jobb gir Britt muligheten til å spise ukontrollert mat. Hun rettferdiggjør sjokoladespisingen ved å si at hun er "kjempesulten", samt at nøtteallergien medfører at det kun er utvalgte sjokolader hun kan spise. Unnskyldningene understreker at sjokolade ikke inngår i et konvensjonelt mellommåltid, og på den måten forsøker Britt å legitimere hvorfor hun likevel kjøper sjokolade. Også andre studier har pekt på sjokolade som et spesielt umoralsk mellommåltid, til forskjell fra for eksempel epler som er mer moralsk riktig (Bugge og Døving 2000). Det kommer også frem i Toves fortelling om hva hun spiste mellom lunsj og middag dagen før: "Jeg hadde et par Twistbiter (ler). Ja, det hadde jeg". Avvæpnende latter gjør at Tove rettferdiggjør og distanserer seg fra situasjonen. Hun ler fordi at hun vet hva et konvensjonelt mellommåltid består av, og reflekterer så over situasjonen ved å konstatere at "det hadde jeg". Denne holdningen kommer også frem i Britts fortelling:

For jeg pleier å spare igjen [brødkiver] før jeg drar hjem, for hvis jeg spiser en skive før jeg drar hjem og drikker litt vann, så, da vet jeg at da går jeg ikke innom den butikken. Men hvis jeg blir kjempesulten, så har jeg litt lett for å gjøre det. Og da går jeg liksom inn og tror at jeg skal kjøpe noe annet, for det gjør jeg jo og da kjøper jeg kanskje epler og alt mulig, men "tilfeldigvis" også en sønn sjokolade.

Britt er klar over sjokoladens lave moral, og ønsker å kjøpe konvensjonell mellommåltidsmat slik at hun ikke kjøper sjokolade. Ved å kjøpe epler og "alt mulig" forsøker Britt å gjøre sjokoladen mindre moralsk vanskelig, men likevel kjøper hun "tilfeldigvis" også en sjokolade. Situasjonen gjør at Britt får dårlig samvittighet, men hun synes også at hun fortjener sjokoladen:

(...) så da tror jeg nok at jeg synes at det er så sjelden at jeg kan få sjokolade at jeg, "i dag kan jeg jammen kjøpe meg en kokesjokolade", men da spiser jeg den opp, hele med en gang. Ja, og da får jeg jo dårlig samvittighet.

Britt får dårlig samvittighet av å miste kontroll over situasjonen. Hun spiser sjokoladen opp med en gang og sier: "Og den er jo kjempegod; "Utrolig hvor god den er", sier jeg til meg selv når jeg spiser den". Tove og Britts sjokoladeerfaringer er eksempler på hvor komplisert et mellommåltid er innholdsmessig, da de i større grad selv kan definere hva og hvordan et mellommåltid ser ut. Kvinnene rettferdiggjør og begrunner hvorfor de spiser sjokolade, men får også dårlig samvittighet for å ha valgt kontroversiell mat. Fristelsene kan

bli store og medføre dårlig samvittighet når kvinnene gjør matvalg som ”gnaver” fordi de ”gjør feil ting”. Britt knytter dårlig samvittighet til sin egen kropp:

Jeg får kjempehøyt i sukkerverdier, så jeg blir litt slapp, ikke sant. Jeg tåler ikke noe godt sukker, egentlig. Jeg tror jeg legger på meg av det sukkeret jeg får i meg.

Britt opplever at sjokoladespisingen går utover samvittigheten og hun føler at hun kommer inn på et feilspor. Mellommåltidets backstagepreg åpner for Britts sjokoladespising, ved at hun ikke blir observert og overvåket av andre. På den måten behøver hun ikke å tenke over hvordan andre bedømmer hennes moralske status som matforvalter. Dette vil vi også komme tilbake til i neste kapittel, hvor vi ser nærmere på helgemåltidet.

6.8 Helgens måltider

Middagens form og innhold er annerledes på hverdager enn i helgene (Bugge 2005). Det betyr for eksempel at tidspunktet og stedet hvor maten serveres er annerledes, maten skal være mer spennende og overdådig i helgene, og den er også dyrere og mer usunn. Kort sagt blir mat som er forbudt på hverdagene, normen i helgene (Bugge og Døving 2000). Fredagsmiddagen er forskjellig fra hverdagsmiddagen ved å ha annet innhold og form, og på lørdag serveres det ikke middag, men ”lørdagskos” (Bugge 2005). Søndagsfrokosten innleder den ordentlige søndagen, og søndag ettermiddag spises det søndagsmiddag. Selv om helgen defineres fra fredag til søndag, blir de ulike dagene innenfor helgen forskjellig normert (Bugge 2005:207). Det betyr at innholdet i lørdagskos skiller seg fra søndagsmiddagen ved at de ulike måltidene serveres på et annet sted, til et annen tid og med annet innhold.

Helgens måltider forbinder kvinnene med kos, hygge og god mat, men også færre måltider. Frokosten spises senere, middagsmåltidet inntas i større grad om kvelden, og det eksisterer større tidsrom på dagen som ikke underlegges hverdagsmåltidenes tidsmessige kontroll. Kvinnene har bedre tid og de beskriver helgens måltider som ”hyggeligere”, de har ”bedre tid” og de lager mat ”fra scratch”.⁵⁷ På den måten er det også større muligheter for å skeie ut og spise annerledes mat i helgene. Noen av kvinnene verdsetter denne muligheten, mens andre er opptatt av å ha kontroll over matinntaket uken gjennom. Mens Lisa planlagt lenge at hun skal på *Deli de Luca* for å kjøpe sjokoladefromasjkake, sier Kari at ”potetgull og godt” er ”liksom et ikke-spørsmål” når

⁵⁷ ”Scratch” forstås som ”å begynne fra bunnen av” i Kunnskapsforlagets ordboktjeneste på nett: <http://www.ordnett.no>

hun er ute og handler. Den varierende praksisen kan knyttes til kvinnes ulike slankeprosjekter. Noen har en langsiktig plan som betyr at de ikke overvåker matinntaket 24 timer i døgnet, mens andre nettopp kontrollerer alt som går inn i munnen til enhver tid, også i helgene.

6.8.1 Helgefrokost og – lunsj

Helgefrokosten inneholder mer bakervarer og brød, og færre spiser kornblanding, grøt, yoghurt, salat, grønnsaker og frukt (Bugge og Døving 2000). I tillegg spises den som oftest hjemme sammen med flere. Lunsjmåltidet slås i større grad sammen med frokostmåltidet og karakteriseres da som "brunsj". Det kan komme av at en sover lengre og koser seg. Lunsjmåltidet er også i helgene et sosialt måltid og spises stort sett sammen med andre. Brød er en mindre del av lunsjmåltidet i helgene enn på hverdager, mens kaker utgjør en større del. En av fire nordmenn har spist varmrett til lunsj dagen før, og er mer vanlig i helgene enn til hverdags. Det er også her færre som spiser kornblandinger, yoghurt, salat, grønnsaker og frukt. I likhet med hverdagslunsjen spiser en av ti snacks, kebab eller fast food til lunsj i helgene, og det er også litt flere som spiser dessert i helgene (Bugge og Døving 2000).

Materialet tyder på at også kvinnene i større grad slår sammen helgefrokosten sammen med lunsjmåltidet⁵⁸. Frokosten i helgene preges av at den "kommer litt senere i gang", fordi at "i helgene så står man gjerne opp litt senere". Innholdsmessig er den forskjellig fra hverdagsfrokosten ved at kvinnene spiser annerledes mat, "ved at man bruker annerledes pålegg og har brødskiver istedenfor knekkebrød og tar seg et glass juice". Dette er noe mange av kvinnene fremhever som den største forskjellen fra hverdagsfrokost til helgefrokost. Kari poengterer at når hun "har tid i helgene, og setter seg ned, så blir det til at man setter pålegg på bordet". Kvinnene spiser grovt brød til frokost og lunsj også i helgene, men har annet pålegg på. Typiske påleggsbeskrivelser som kom frem var kokt egg, egg og bacon, grønnsaksomelett, nedlagt sild, brie, mer grønnsaker og mer kjøttpålegg. Noen av kvinnene har ingen spesielle helgefrokostvaner, men spiser det de spiser til hverdags uken gjennom. Tove sier for eksempel at "det går som regel i havregrøt". Det neste kapitlet tar opp fredags- og lørdagsmiddager, og det fremkommer av materialet at forskjellene mellom hverdags- og helgens måltider er store.

⁵⁸ Det kommer frem ved at kvinnene har beskrivelser av frokostmåltidet og av middagene dagen før/sist helgedag, men ikke av lunsjmåltidet.

6.8.2 Fredags- og lørdagsmiddager

Helgens middager kan deles i to; for mens fredags- og lørdagsmiddager kjenetegnes av kos og hygge foran tv, preges søndagsmiddagen av at det serveres ”bedre mat” rundt et spisebord. På grunn av helgemåltidenes ulike form og innhold, drøftes søndagsmiddagen i det neste kapitlet. Fredagsmiddag skiller seg innholds- og formmessig fra de andre hverdagsmiddagene; både den og lørdagsmiddagen forbindes med kos og hygge (Bugge 2005). Det betyr at for eksempel familien inntar middagen foran tv, og da spises det kosemat som er mindre akseptabel å servere til hverdags, som for eksempel pizza, taco, pølser, pommes frites. Disse måltidene inntas gjerne med brus til barna, og et glass vin til de voksne (Bugge 2005, Ege 2007). Helgemiddagen spises senere enn hverdagsmiddagen, og familien samles gjerne ved stuens spisebord eller i sofaen foran tv (Bugge 2005, Ege 2007). Etter middagen spiser familien godteri og potetgull; maten som er ”nei-mat” på hverdager blir ”ja-mat” i helgene (Ege 2007).

Fredag og lørdag representerer et brudd med resten av ukens dager ved at også kvinnene velger å spise annerledes mattyper disse dagene. På denne måten skiller ikke kvinnenes helgevaner seg betydelig fra Bugges (2005) funn. Karis fredagskveld inneholder ofte av taco og det ”er sånn typisk sånn fredagsmåltid, det å stå og kutte opp alt av grønnsaker og sånn”, mens Åse hadde pannekaker ”hver fredag når ungene var små”, fordi det ble en vane. Fredags- og lørdagsmåltidene omtaler Åse som kveldskos; da barna bodde hjemme hadde de ”god mat og koste oss og så TV og lørdagsprogrammene”. Åse knytter kveldskos til sin egen barndom og trekker frem spesielt maten moren lagde:

Lørdagkos, det har jeg hjemmefra. Vi pleide også å være hjemme å spise, da fikk vi gjerne stekt egg og, og så lagde hun kanskje en minestrone-suppe. Så fikk vi loff. På lørdag. Og hjemmebakete boller og. Så det er nok derifra, ja.

Åse har en klar oppfatning av hva lørdagkos innebar da hun var liten, og har overført disse vanene til sin egen familie. For Åse var lørdagkos synonymt med loff, boller og minestrone-suppe. Det er ikke bare Åse som synes å foretrekke kos og hygge i helgene. I materialet fremkommer det at kos er viktig for kvinnene, spesielt i forhold til fredags- og lørdagsmiddagene. I *Bokmålsordboka*⁵⁹ blir ”å kose” definert som ”ha det hyggelig”, ”nyte velværet” eller ”gjøre det hyggelig”. Hygge og kos brukes synonymt, og er begreper som knyttes til helgene generelt og til fredags- og lørdagskvelden spesielt.

⁵⁹ *Bokmålsordboka* på internett: <http://www.dokpro.uio.no/ordboksoek.html>

For noen av kvinnene betyr lørdagskos noe positivt, en anledning for utskeielser blant de andre, mer monotone hverdagsmåltidene. Å skeie ut betyr vanligvis at en tar elementer fra helgen og bruker dem i hverdagen, og slike handlinger krever alltid en legitimerende årsak (Bugge og Døving 2000:152). Informantene knytter utskeielser og kos spesielt opp til fredags- og lørdagsmåltidene; av den grunn begrunner og legitimerer kvinnene utskeielsene. Utskeielser fremstår som moralsk problematisk, som krever forklaringer fra kvinnene. Blant kvinnene er det to ulike tilnærminger til fredags- og lørdagsmåltidene. Lisa, Grete og Britt ser på disse måltidene som muligheter for å spise ukonvensjonell mat, og blir på den måten et slags matmessig, ukontrollert fristed. De synes alle at det er viktig å kunne kose seg og skeie ut iblant. Kari, Else, Turid, Åse og Tove har et mer avholdende forhold til utskeielser. Kari og Tove skeier ut på fredags- og lørdagskvelden, men kompenserer for utskeielsen ved at de legger inn en treningsøkt eller samler alle utskeielsene på en dag. Else og Turid har ikke ”laget noen sånne rutiner for helgemat”, og er mer likegyldige til utskeielser og kos. Det finnes altså to motstridende beskrivelser om hva utskeiende helgemat inneholder for kvinnene i materialet.

Grete ”tror egentlig at man skal skeie ut litegranne en gang i blant, ikke bare bli helt fiksert”, og det er gjerne noe som Grete bare gjør i helgen. Både Lisa, Grete og Britt understreker at de skeier ut i helgene, og ved å si det viser de samtidig at de har kontroll og er bevisst på bruddet med normene (Bugge og Døving 2000). Utskeielse defineres i *Bokmålsordboka*⁶⁰ som en ”utsvevelse, tilfelle av moralsk forfall”. Det kan kalles en utsvevelse når Lisa, Grete og Britt skeier ut i helgene, da de spiser mat som er annerledes enn maten de spiser på hverdager. Helgemåltidene preges av at de velges mer spontant og er ikke like planlagte som hverdagens måltider; og kjennetegnes av at den gjerne består av halv- eller helfabrikata.⁶¹ Eksempler på dette kan være ulike meksikanske retter, hvor en steker kjøtt og tilsetter en pose med krydder eller *Pizza Grandiosa*.

Hjemmelaget eller kjøpt pizza er en typisk matrett som kvinnene spiser i på fredags- og lørdagskvelden. Lisa har ”de siste ukene bakt pizza og sånn på lørdag” for hun synes at ”det er alltid sånn at du har lyst å kose deg litt ekstra i helgen”. Kvinnene synes at pizza er kosemat, fordi det er lettvin og spontan mat, og det er mat som ikke tar lang tid å lage. Pizza har gått fra å være en middelklasserett til å bli et ”skjellsord for laverestående og usunn mat” (Bug-

⁶⁰ *Bokmålsordboka* på internett: <http://www.dokpro.uio.no/ordboksoek.html>

⁶¹ Halvfabrikat defineres i *Bokmålsordboka* som en ”industrivare som brukes som råvare enten alene eller sammen med andre i en ny produksjonsprosess el. for framstilling av et annet produkt”. Helfabrikat forstås i *Bokmålsordboka* som et ”ferdig industriprodukt som en bedrift har fremstilt for salg el. eget forbruk”.

ge 2005:133). Den regnes som en anomali siden den vanligvis spises med hendene, i stuen eller foran tv, og tilfredsstillende ikke kravene en stiller til moralsk riktig hverdagsmat, men passer bedre som del av fredags- eller lørdagskos (Bugge og Døving 2000). Denne oppfatningen finnes også blant kvinnene som verdsetter kos og utskielser på fredags- og lørdagskvelden, ved at de begrunner hvorfor de spiser pizza. Lisa sier for eksempel at hjemmelaget pizza "er jo ganske mektig da". Lisa understreker på denne måten at pizza er en mattype hun ikke spiser mye av, fordi det er mettende. Lisa har også andre matvarer som inngår i hennes faste helgeritual og hun "gjør nok det litt annerledes i helgene". Det betyr at hun utarbeider en plan for hva hun har lyst på i helgen:

I løpet av helgen, så spiser jeg godterier i en eller annen form, om det er snacks eller om det er brus eller kake eller et eller sånt noe, det pleier som regel å være det. Men hvis jeg ikke skal bort eller noe, så pleier jeg å planlegge for meg selv hva jeg har lyst på, fordi da har jeg en sånn liten runde med meg selv hva jeg har mest lyst på, så det skal liksom velges ut med omhu. Sånt overlates ikke til tilfeldighetene. Men ofte så kan det være i form av mat som jeg har lyst på eller, at jeg har lyst på is eller en dessert eller, sånn som nå, så går jeg og har fabulert i evigheter om at jeg skal inn på da, Deli de Luca, for de har en sånn sjokoladefromasjokolade som er helt sinnsykt god.

Lisas helg blir et fristed fra hverdagens kontrollerte måltider og hun koser seg med godterier, snacks, brus, kaker, sjokolade eller saltstenger. Nå har hun tenkt lenge på at hun skal på *Deli de Luca* og "det er jo godteriheaven, godterihimmelen det" så "hvis du på en måte skal velge deg en ting da, så har du et lite problem". Lisa utarbeider en plan i løpet av uken om hva hun skal kose seg med i helgen og da "forsvinner det" eller "det pleier å gå". Som vi så i det forrige kapitlet, er Britts utskielser mindre planlagte. Britt forteller for eksempel om potetgull og boller hun egentlig ikke vil ta, men gjør det likevel, for "sånn er det hvis jeg har noe". Når Britt "tar noe" får hun dårlig samvittighet, og understreker på den måten at hun spiser mat med mye fett eller kalorier.

For Lisa, og spesielt Britt, blir helgens måltider en spesiell utfordring, ved at hun har et følelsesladet forhold til mat. Britt "bruker mat" og "vil at mat skal være noe hyggelig", men samtidig får hun dårlig samvittighet fordi hun velger mat med mange kalorier eller høyt fettinnhold: "Så det blir hele tiden; "jeg må kose" og understreker at "problemet er litt sånn, kos, trøst, og fy skam". På denne måten balanserer hun mellom å slippe seg helt løs i matveien, og samtidig slite med samvittigheten etter at hun har spist. Helst ønsker Britt å "være flink og spise riktig" og ikke "gjøre feil". Hun presiserer derfor at når helgen er over "må man stramme seg opp igjen på mandagen" for å ta igjen den tapte kontrollen.

Maten har på denne måten en annen funksjon enn bare å fylle kroppen med næring, og kan fungere som ”kos” eller ”trøst”, som igjen fører til skam- og skyldfølelse. Humør og sinnsstemning påvirker matvalgene vi gjør, og maten gjør at vi kan mestre følelser (Locher m.fl. 2005). Lisa, Grete og Britt spiser blant annet fordi de får dekket andre følelsesmessige behov ved å spise spesiell mat i helgene, som sjokolade, nøtter eller boller. Denne måten å konsumere mat på kalles trøstespising, og gjør at en får både fysisk og følelsesmessig trøst når en føler seg trist eller deprimert (Locher m.fl. 2005). Trøstespising er et eksempel på maksimalt tap av kontroll, og setter kvinnene i en posisjon hvor de må ”gjenopprette balansen”. Locher m.fl. (2005) har laget en egen kategori av ”trøstespising” eller ”comfort food”, som har fått navnet ”Indulgence foods” eller ”nytelsesmat”. Kategorien karakteriseres av at den inneholder mye sukker, høy fettprosent og mange kalorier, og den mest vanlige ”nytelsesmaten” er sjokolade. Tidligere forskning har vist at kvinner som slanker seg, har et større sug etter ”forbudt mat”, som for eksempel sjokolade, og det kan føre til at de får skyldfølelse, angst eller depresjon (Fletcher, Pine, Woodbridge og Nash 2007).

Denne tendensen finnes også blant noen av informantene, da de oppfatter kosemat som ”forbudt mat”. Både Lisa og Britt har likevel et behov for å spise for eksempel sjokolade, da den gjør at de ”koser seg” og har det bra i et øyeblikk, men i det neste øyeblikket kommer skyldfølelsen. Ambivalensen rundt sjokoladespising gjør at kvinnene ikke vet hvordan de skal forholde seg til utskielser. Britt beskriver disse situasjonene som at hun skrur på og av en bryter:

Jeg tror jeg er veldig sånn, egentlig veldig sånn nøye med mat, at, men jeg er enten av eller på. Sånn at når jeg skeier ut, så skrur jeg meg helt, da skrur jeg av den bryteren liksom og tar igjen alt fordi jeg kanskje synes at jeg er så pietistisk ellers.

Når bryteren er på føler Britt at hun er pietistisk, minimalistisk eller asketisk, i motsetning til når bryteren er av. Det betyr også at hun har kontroll, og da er Britt ”egentlig veldig nøye med mat” og ”flink”, mens når hun skrur hun bryteren av gir det henne dårlig samvittighet. Denne prosessen blir omtalt av Wetherell (1995, 1996) som et ”skriftemålsrepertoar” og kjennetegnes av skyldfølelse, manglede kontroll og ubegrenset appetitt (Guendouzi 2004). Bak repertoaret ligger det en moral om at kroppens forbudte ønsker må avstraffes og disiplineres (Wetherell 1995, 1996). Ved å spise spesielle typer mat kan individer opprettholde kontroll over deres selv, som for eksempel mat å innta med høyt innhold av kalorier, fett og sukker. Britt sier at ”en utskier, nei, det skammer jeg meg over [å være]”. Som vi har sett tidligere, ønsker kvinnene å

ha kontroll over fett- og matinntaket å gå ned i vekt og kvinnene beskriver følelser av skam og skyld når de mister kontrollen.

Fettinnholdet i maten avgjør også den sosiale rammen rundt fredags- og lørdagsmiddagene, mener Britt. Britt og mannen ”bruker veldig mye reker i helgene”, fordi at de ”tenker at det er ganske mager mat og at det er koselig”. Innholdet i maten kan gjøre den sosiale rammen mer koselig enn annen mat. Reker er koselig fordi det er mager mat, i motsetning til ”bearnaisesaus og pommes frites og sånn der løvbiff og sånne ting”, som Britt synes er ”ekkel mat”. Ekkel defineres i *Bokmålsordboka*⁶² som ”avskyelig” eller ”ubehagelig”. Forskjellen mellom disse mattypene er stor med tanke på innholdet. Vi har allerede sett at saus er problematisk mat, moralsk sett, på grunn av det høye innholdet av smør. Bearnaisesaus, pommes frites og løvbiff er heller ikke mager mat, og derfor er det ikke koselig. Kvinnene oppfatter at det er mer problematisk å spise mat med høyt innhold av fett og smør, og det påvirker den sosiale rammen rundt måltidet. Britt synes at det er ubehagelig å spise fet mat, mens det er koselig å spise mat med lite fett. Reker inneholder lite fett og blir på den måten mindre komplisert innholdsmessig og moralsk. Den sosiale situasjonen blir også da mindre komplisert, og går fra å være ubehagelig til å bli koselig.

Kvinnenes behov for utskeielser og kos står i kontrast til forventninger om kontroll og struktur, og er et eksempel på hvor komplisert matinntak kan være for kvinner, og hvor mange hensyn de må ta når de skal velge hva de skal spise. Denne gruppens tilnærming kan sies å ha røtter i en tradisjonell forståelse av slanking; de må passe på hva de spiser, minutt for minutt (Chapman 1999). Dette fører også til at de føler seg psykisk dårlig når de mister kontrollen over matinntaket og gjør at handlingsfriheten innskrenkes. Mangelen på kontroll gjør at de føler seg inkompetente og fører til at de får en negativ oppfatning av seg selv (Chapman 1999). Som vi kommer til, står denne tilnærmingen i motsetning til en mer fleksibel måte å slanke seg på; som betyr at de kan velge blant mange ulike sunne matvarer, og redusere inntaket av ”junk food” (Chapman 1999).

Normene om et kontrollert matinntak henger som menyer over dem og legger føringer på hva de skal velge. Britt vil helst velge mat som er hyggelig og har lite fett, og tar avstand fra ubehagelig mat med mer fett og smør. Hun understreker at det er vanskelig å manøvrere mellom følelser og fornuft fordi hun verdsetter nytelse og liker overflodsting, som står i kontrast til kontroll og minimalisme. På denne måten blir fredags- og lørdagskosten moralsk problema-

⁶² *Bokmålsordboka* på internett: <http://www.dokpro.uio.no/ordboksoek.html>

tisk for Lisa, Britt og Grete. Helgens måltider gir disse kvinnene muligheten til å skeie ut og kose seg. Ved at utskeielsen unnskyldes og rettfærdiggjøres, fremhever kvinnene at disse måltidene er moralsk vanskelige. Samtidig forsøker de å bevare inntrykket av dem som ansvarlige og kontrollerte kvinner som har styring over matinntaket. Denne tilnærmingen til helgens måltider står i kontrast til den andre gruppen, som vektlegger kontrollerte utskeielser i større grad.

Denne andre gruppen kjennetegnes ved at utskeielsen kontrolleres og er ikke like utsvevende og ukontrollerte som for Lisa, Grete og Britt. Kari og Tove er de mest representative for denne gruppen, ved at de har et fastlagt mønster for hvordan utskeielsen gjøres. Else skiller seg også fra de andre ved å ikke ha noen faste rutiner for helgematen. Denne gruppen er mindre opptatt av å understreke at de skeier ut, for hvis Kari, Else, Turid, Åse og Tove spiser annerledes mat i helgene, er det fordi det er planlagt eller fordi det er en regelmessig, tilrettelagt utskeielse. Slik blir ikke gapet mellom hverdagsmat og helgens måltider like stort. Kvinnenes beskrivelser av helgens måltider tyder på at de ønsker å ha kontroll også i helgen, og fører til at de får mindre samvittighet for utskeielsen i etterkant. Generelt sett er det færre beskrivelser av utskeielser blant denne gruppen, og materialet tyder på at de har et mindre behov for å slippe løs kontrollen.

Selv om Kari og Tove er de mest representative for denne gruppen, har de andre kvinnene også eksempler på at de skeier ut, men utskeielsen har en annen, mer begrenset form. Noen av kvinnene tar et glass vin i helgene, og de lager mat som tar lengre tid å lage. Else og Turid skiller seg fra resten av gruppen fordi de ikke har noen spesifikke mattyper de forbinder med helgemat. Turid forholder seg til normene for lørdagskos, men understreker at "det [er] ikke sånn at jeg tenker at "nå må jeg ha noe sånt ekstra godt [lørdag kveld]". Hun påpeker at da "lager jeg egentlig det jeg har lyst på å lage, egentlig". Dette kan sees i sammenheng med at Turid "bare heiv innpå" med oste-popp da hun sluttet å røyke. Hun understreker at "det resulterte i åtte kilo pluss" og kan være grunnen til at hun ikke har innarbeidet noen "koserutiner" i helgene, som gjør at hun hiver innpå med snacks. Det er generelt færre eksempler på lørdagskos blant denne gruppen, og de vektlegger kontroll og beherskelse i motsetning til Lisa, Grete og Britt.

Kari og Tove er unntaket fra denne gruppen, ved at de uttrykker et behov for å skeie ut i blant. Kari "kjøper ikke en stor pose og begynner å spise på den, for da vet jeg at det går galt, så det må jeg bare unngå", og det gjør hun på denne måten:

Vi kan godt (...) kjøpe godteri og ha det liggende, og så ta en bit og unne meg og kjenne at jeg kan fryde meg over at jeg tillot meg å ta den biten eller den godtesmokken eller et eller annet. Også finner jeg ut at, jaja, da var det 35 kalorier i dag, også er det noe med det at jeg får så uendelig mye mer tilbake, gjennom å kunne unne meg det.

Kari uttrykker at hun har et behov for å skeie ut i blant, men ønsker da å kunne unne seg godteriet i stedet for å skeie ut hver dag. Det viktigste for både Kari og Tove er imidlertid å ha kontroll over utskeielsene.

Som vi så tidligere likte Lisa, i likhet med Tove, å lage pizza på lørdagskvelden. Tove vektlegger imidlertid å tilpasse pizzaens innhold slik at den inneholder mindre fett og kalorier som vanlig pizza. Det betyr at hun lager den med byggmelbunn, og har ”mozzarellaost, sånn letttype. Også kan vi ha kyllingbiter oppå, eller sjampinjonger, mais og ananas. Noen ganger har vi kjøttdeig”. Else understreker at ”vi spiser aldri pizza og sånn” og kan sees på som et forsøk på å markere et klasseskille, da hun selv har høyere utdanning og pizza er en mattype hun forbinder med folk med lavere sosial status enn henne selv. Bugge og Døving (2000) og Bugge (2005) har poengtert pizzaens tilknytning til lavere klasser. Det kan imidlertid sees i lys av pizzas høye innhold av hvitt mel og fett. På den måten kan Toves pizza med byggmelbunn og lett mozzarellaost, sees som faktorer som kan bidra til å øke pizzaens status, da den i større grad er tilpasset et kosthold med lite fett og kalorier.

Tove skiller seg mest fra de andre kvinnene ved å ha en strukturert utskeielse en dag i uken. Denne dagen er som regel i en helg og har fått navnet ”kosedagen”, fordi at ”da kan vi spise godteri og is, og trenger ikke å være fullt så sunne”. Grunnen til at Tove og samboeren har laget en ”kosedag” er fordi

at når man spiser sunt hele uken, så har man litt behov for å skeie ut noen ganger og, istedenfor å skeie ut hver dag, så, så har man noe å glede seg til en gang i uken.

”Kosedagen” betyr at Tove og samboeren kan lage mat som de ellers ikke ville spist på hverdager. Dette kan være en ”sånn browniepakke som vi lager, men for det meste is” eller ”noen ganger har vi nachos med ost og jalapenos og rømme”. Kosedagsmaten kjennetegnes av at den er fetere og inneholder mer kalorier enn hverdagsmaten, som beskrives som mager og lett. ”Kosedagen” fungerer som et alibi for å spise for eksempel snacks eller is og ligner Lisa og Britts utskeielser eller lørdagskos. Kos og utskeielser er to begreper som går igjen når kvinnene beskriver helgens måltider, og gjør at kvinnene får et pusterom fra de kontrollerte matrutinene de ellers følger. Som det kommer frem i fortellingene er dette nødvendige avbrekk fra slankelivet. Tove lager

”kosedag”, mens Lisa og Britt skeier ut i helgene. Kari har et annerledes pus-terom fra rutinene:

Jeg har bestemt at en dag i uken, om det er fredag eller lørdag, så spiser jeg mid- dag eller spiser et måltid, og da spiser jeg så mye jeg har lyst på, til det ene målti- det og det blir jo gjerne en eller annen middag. Om det da er taco på fredagskvel- den, og jeg har lyst på tre svære tacolefser, så spiser jeg det, det får jeg lov til av meg selv. Også bare, beregner jeg det littegrann også ut i fra at jeg eventuelt leg- ger inn en treningsøkt, for da kan jeg faktisk tillate meg det i større grad

Det fremkommer av materialet at også Kari og Tove har behov for å matmes- sig slippe seg løs innimellom. Kari er opptatt av at hvis hun ”spiser så mye hun har lyst på” må hun trene i løpet av dagen og trening blir en underliggen- de betingelse for utskeielsen. For Toves del betyr det at utskeielsen kun skjer en dag i uken, og er på den måten under kontroll. Verken Kari eller Tove gir uttrykk for dårlig samvittighet siden de har utskeielsen under kontroll. Det er på den måten grad av kontroll som avgjør hvorvidt kvinnene sliter med skyld- følelse eller dårlig samvittighet. Som vi så tidligere, kan denne tilnærmingen til kontroll sees som et eksempel på en mer fleksibel måte å slanke seg på (Chapman 1999). I det ligger det en forståelse av at de har klare retningslinjer å forholde seg til, som gjør at de vet hva de kan spise og når de kan spise ulike typer mat; de skiller mellom sunn og usunn mat. Kvinnene selv tar kontroll over matinntaket og det gjør at de føler seg kompetente og i stand til å ta kont- roll over matinntaket. Det fører til at kvinnene ikke kommer i psykisk ubalan- se siden de har frihet til å velge innenfor et matrepertoar, og ikke blir forhind- ret i å spise ulike typer mat (Chapman 1999).

Fredags- og lørdagsmiddagen tydeliggjør kvinnenes ulike metoder for å kont- rollere matinntaket. Forventningene og normene tilsier at helgens måltider skal innebære kos og utskeielser, og det resulterer i at mens den første grup- pen gir slipp på kontrollen og lar følelsene styre, legger den andre gruppen inn betingelser for utskeielsen. For den første gruppen medfører helgens utskei- elser dårlig samvittighet, mens den andre gruppen uttrykker at de er tilfredse med situasjonen siden de beholder kontrollen. Det betyr at de er oppmerk- somme på matens fett- og kaloriinnhold og vektlegger matens følelsesmessige funksjon mindre. På den måten mestrer de å både ta hensyn til forventningene om utskeielser, og samtidig spise kontrollert. Kapitlet viser hvor kompleks måltidssituasjoner oppfattes av kvinnene, og påpeker måltidsstrukturens nor- merende kraft som utfordrer kvinnenes kontrollbehov. Det neste kapitlet tar opp søndagsmiddagen, og her har informantene mer homogene matvaner.

6.8.3 Søndagsmiddag

Søndagsmiddagen er en institusjon (Bugge og Døving 2000), siden forståelsen av hva den inneholder taes for gitt. Den er også idealtypisk for den norske middagen og er et mer opphøyd, korrekt og ordentlig måltid enn andre måltider (Bugge 2005), blant annet på grunn av at den ofte serveres i spisestuen (Bugge og Døving 2000) og med finere servise (Bugge 2005). Den spises ideelt sett sammen med familiemedlemmer som for eksempel besteforeldre, oldeforeldre eller søsken. Søndagsmiddagen har lengre tilberedningstid enn andre måltider, og det serveres norske, tradisjonelle retter av helt kjøtt eller fisk og ved siden av serveres det grønnsaker og poteter. Også kjøttkaker i brun saus, lapskaus eller suppe er vanlige søndagsmiddager (Bugge og Døving 2000, Bugge 2005).

Kvinnenes søndagsmiddager ligner på den norske søndagsmiddagen, både i form og innhold. Den karakteriseres av at den ofte spises sammen med familiemedlemmer. Kari ”går inn til foreldrene mine og spiser det de har”, mens Lisa

har nok lyst at det skal være middag på søndag, men det er klart vi har ikke barn og sånn, så det blir ikke sånn at vi reiser rundt til familien og spiser søndagsmiddag hver uke.

På denne måten fremstår søndagsmiddagen som nært knyttet til familierelasjoner. Else lager litt mer tidskrevende mat for ”straks vi har gjester så blir det litt sånn, å gjøre litt ekstra”, mens Grete har sluttet med søndagsmiddag ”nå som jeg er alene”. Også Åse bor alene og hun hadde ”som regel litt bedre mat på søndagen” da ungene var små. Da lagde hun ”god og litt dyr mat, det var liksom ikke pølser på søndag”. Familiemiddager kan også ha negative sider, som for Tove når hun drar til svigerforeldrene og spiser søndagsmiddag:

Sånn at når jeg drar dit hjem til han og får mat som moren hans har lagd, så får jeg nesten litt sånn panikkangst, fordi jeg vet at hun bruker massevis med smør og fløte. Og hvis det er, hvis jeg har massevis av det i maten min, så blir jeg dårlig i magen. Så egentlig så gruer jeg meg til å dra dit og få middag hos moren hans.

Intervjuer: Hva er det du får servert da?

Tove: Kan for eksempel få sånn svineknokke med brun saus med masse fløte i og, eller tørrfisk med masse baconfett og hvit saus. Og det er noe jeg ikke er vant med i det hele tatt. Så det takler jeg ikke så veldig bra.

Toves inntrykk av søndagsmiddager preges av hun får servert mat med mye fett i som hun ikke liker og derfor gruer hun seg til å dra til svigermoren for å spise middag. Hun oppfatter svigermorens mat som en uvane og ønsker ikke å

spise hennes ”uvaner”. Generelt sett består søndagsmiddagen av tyngre og fet mat (Bugge 2005) og det samsvarer også med kvinnenes beskrivelser av vanlige søndagsmiddager. I tillegg er den mer tidkrevende, ettersom at maten i større grad lages fra scratch; ”for det er mye som skal kuttes opp og det skal kokes og det skal stampes og det skal deles”, som Kari uttrykker det. Hjemmelagde kjøttkaker i brun saus er kvinnenes vanligste eksempel på søndagsmiddag, sammen med stek, koteletter, lapskaus, fårrikål og suppe. Ved siden av serverer kvinnene erter, gulrøtter, poteter eller surkål. ”Det skal være skikkelige råvarer” mener Åse, som gjerne lager oksestek eller hjortestek til middag på søndager. Britt lager gjerne

Hjemmelagde kjøttkaker med brun saus og gulrøtter. Eller koteletter og surkål og poteter. Og vi steker alltid de, sånne stekte båter inni ovnen, så kotelettene sammen med det. Og da er det ikke noe saus. Det er det ikke. Ikke til sånne båter, men hvis det er kokte poteter så er det sikkert brun saus. Vi er ikke så veldig avanserte i maten, vi er litt treige i maten. Tradisjonelle, egentlig.

Britt og de andre kvinnene opplever seg selv som tradisjonelle ved at de lager søndagsretter som kjøttkaker og koteletter. Samtidig er Britt nøye med å ikke bruke saus uten at de føler behov for det, og Britt har ikke saus til potetene hvis de er laget i ovnen. På den andre siden synes Britt at ”det er så stusselig med tørre poteter”, så da lager hun saus ved siden av de kokte potetene. Situasjonen er et eksempel på hvordan kvinnene tilpasser middagsrettene til å ha kontroll over fett- og kaloriinntaket. Likevel tyder materialet på at kvinnene oppfatter søndagsmiddagens innhold som riktig og urokkelig, ved at den knyttes til norske tradisjoner og vaner. På den måten har kvinnene mindre rom for tilpasning og modifisering av søndagsmiddagens innhold og materialet tyder på at den er akseptert som den tradisjonsrike institusjonen den er (Bugge og Døving 2000).

7 På jakt etter en annen kropp

Rapporten har forsøkt å øke kunnskapen omkring kvinners tanker og orienteringer i forhold til håndtering av kroppsidealet, og også tatt opp hvordan kvinnelige medlemmer av en slankeklubb går ned i vekt i praksis. For å konkretisere dette ble det formulert fire forskningsspørsmål. Spørsmålene ble besvart i to analysekapitler, og funnene oppsummeres og drøftes under.

7.1 Å leve med en sosialt uakseptabel kropp

Det første analysekapitlet tok opp kvinnenes erfaringer av å leve med det de forstår som en uakseptabel kropp. Som vi så, ønsker kvinnene å ha en "normal" kropp; for dem betyr det å befinne seg innenfor forståelsen av et akseptert kroppsideal. Foucaults (1999b) normaliseringsbegrep er anvendelig for å betegne kvinnenes beskrivelser av ønsket om å ha en normal kropp; både den norske stat og sosiale kontakter søker å normalisere befolkningen. Kvinnene opplever at blikket er en disiplineringsmekanisme som sanksjonerer og vurderer deres egen kropp og minner kvinnene på at de ikke befinner seg innenfor forståelsesrammen av en akseptabel kropp. For noen av kvinnene er det en positiv erfaring når andre ser på kroppen deres, og kommenterer at de har gått ned i vekt, mens for andre blir det en påminnelse av deres egen uoverensstemmelse med kroppsidealet.

Det er imidlertid ikke bare andres blikk som påvirker deres forståelse av å ha en uakseptabel kropp; kvinnene vurderer også sin egen kropp i lys av andres oppfatninger. Dette gjelder spesielt noen av kvinnene som har lang erfaring med vektreduksjon. Kvinnene har en refleksiv identitetsforståelse ved at de ser sin egen kropp gjennom andres øyne, og fører til at de skammer seg og får dårlig samvittighet for deres handlinger. Det for eksempel vanskelig å spise kake på kafé, da det er et offentlig måltid hvor en blir observert. I tillegg overvåker kvinnene seg selv, i likhet med det Germov og Williams (1999, 2004) omtaler som et "kroppspanoptikon". Dette kan få en "selvstigmatisere-

rende" effekt ved at andres vurdering blir avgjørende for hvordan de også ser på seg selv. Lisa har for eksempel opplevd at hun har "fått høre" hvordan hun så ut, og stigmatiseringen har ført til at Lisa har fått dårlig selvbilde.

Det siste kapitlet som tok opp kvinnenes opplevelse av å ha en sosialt uakseptabel kropp, ble diskutert i kapitlet om *Kroppsideitet*. I dette kapitlet så vi hvordan kvinnene hadde erfart at en "feil" kroppsfasong betyr at de ikke får uttrykt sin "egentlige" identitet. Dette kommer av at kroppen sender feile signaler, og gjør til at de blir nedvurdert på bakgrunn av kroppsfasongen. Britt skulle ønske at kroppsfasongen hennes kunne reflektere hennes utdanningsnivå, og føler at hun sender ut "feilinformasjon". Resultatet av dette blir skam og skyldfølelse for Britt. Som vi så tidligere, kan Elses fortelling sies å bekrefte Britts erfaringer. Else trekker frem ulike egenskaper hun forbinder med en stor kropp og nevner bedagelighet, slapphet, dårlig kunnskap, overspising, manglende selvdisciplin og manglende kontroll. Britts erfaring kan sees i lys av Goffmans (1963) stigmateori ved at hun blir nedvurdert og stigmatisert på bakgrunn av tilskrevne egenskaper. Et resultat av dette blir at Britt skulle ønske at hun hadde en kropp i overensstemmelse med kroppsidealet, og diskrepansen mellom ideal og egen kropp fører til oppgitthet, fortvilelse og skyldfølelse.

Å ha en sosialt uakseptabel kropp betyr at kvinnene er på jakt etter en annen, mer akseptabel kropp. Det betyr at de ønsker å bli oppfattet som "normale" av andre og innebærer at kvinnene tillegger andres mening og fortolkning av deres egen kropp stor betydning. Hvordan andre oppfatter og fortolker kroppen deres er noe som refleksivt påvirker kvinnenes forståelse av seg selv. Denne prosessen har Germov og Williams (1999) betegnet som et "kroppspanoptikon" ved at kvinner opptre som et kroppspoliti ovenfor seg selv og andre kvinner (Williams og Germov 2004). Det at andre observerer og tillegger kvinnenes kropp en mening, har også innflytelse på hvordan kvinnene ser seg selv. Kvinnenes erfaringer kan tyde på at andres oppfatning og tolkning av deres egne kropp har like stor betydning for hvordan de selv oppfatter seg selv og sine kropp.

Kvinnenes forståelse kan sees som produkter av den kulturelle og historiske tiden vi lever i (Burr 1995), og deres erfaring av å måtte tilpasse seg et kroppsideal får mening innenfor vår sosiale og kulturelle sammenheng (Solheim 1998). Det er illegitimt for kvinnene å uttrykke at de ikke bryr seg om egen kroppsfasong eller hva de spiser; det er en del av dagens kroppsforståelse å vedlikeholde kroppens utseende. Britt uttrykker dette presist når hun sier at samfunnet påvirker henne til å tenke at "du skal gjøre det du kan, koste hva det koste vil (...) for å komme deg innenfor den rammen som er for ditt alders-

trinn”. På den måten blir mangelen på overensstemmelse med kroppsidealet et kroppsprosjekt som må jobbes med; uansett kroppsfasong eller størrelse. For noen av kvinnene fører dette til skam og skyldfølelse når de ikke får det til, mens for andre blir dette en kilde til velbehag når de klarer å dressere kroppens fasong til ”det normale”. Det er likevel stigmaerfaringene som er tydeligst i kvinnenes beskrivelser, og viser det tynne kroppsidealets dominans. De opplever at andre nedvurderer dem på bakgrunn av kroppsfasongen, men tilskriver også seg selv stigma ved at de ser sin egen kropp i lys av andres blikk. Konsekvensen av å ha en sosialt uakseptabel kropp er skamfølelse og dårlig selvbilde.

7.2 Tidligere erfaringer med slanketilbud

Hva betyr kvinnenes tidligere erfaringer med slanketilbud for deres kompetanse omkring utforming av mat- og måltidspraksiser? Kapittel 4. diskuterte kvinnenes erfaringer med andre slanketilbud, og presenterte to sentrale slanketilbud som mange av kvinnene hadde erfaring med. Det var kun en kvinne i materialet som ikke hadde vært borti andre slanketilbud enn medlemskapet i vektklubb.no. Det mest typiske var at kvinnene hadde erfaring med flere ulike slanketilbud. De fleste kvinnene hadde negative erfaringer fra disse medlemskapene, og trakk frem kurslederne på Grete Roede som en spesielt negativ opplevelse. I hovedsak mente kvinnene at kurslederne tok for mye styring over kvinnenes slankeprosjekt, da det var viktig for kvinnene at de selv hadde kontroll over vektreduksjonen. Kvinnenes opplevelse av denne type slanketilbud er et eksempel på hvor sensitiv vektnedgang er, og hvor viktig det er for kvinnene at vektreduksjonen styres av dem selv. Dette ønsket står i kontrast til de mange tilbudene som finnes innenfor slankemarkedet i dag; og som mange av kvinnene har erfaring med. I all hovedsak ønsker kvinnene å få både personlig veiledning og praktisk hjelp til å gå ned i vekt; og ønsker ikke å måtte ”bekjenne” sine nederlag foran en gruppe hos for eksempel Grete Roede.⁶³ Dette kan være grunnen til at de fleste kvinnene hadde positive erfaringer i møtet med vektklubb.no; og trakk frem ”mye informasjon”, ”god oppfølging” og lave priser som grunner til deres positive holdning til vektklubb.no.

For kvinnene har de tidligere medlemskapene betydd at de har opparbeidet seg stor kunnskap om ulike vektreduksjonsstrategier. Denne fagkunnskapen har gjort kvinnene til eksperter, og har betydd at kvinnene selv kan fortolke og bearbeide informasjonen som gis fra vektklubb.no og andre aktører innenfor

⁶³ Grete Roede tilbyr i dag også en lignende klubb som vektklubb.no, men ingen av kvinnene har erfaring med denne, da denne ble startet opp for ca. to år siden (<http://www.greteroede.no>).

slankefeltet. Kunnskapen omsetter kvinnene til praktisk informasjon som de benytter seg av når de forsøker å tilpasse kroppen til kroppsidealet. Til sammen har de tidligere erfaringene betydd at kvinnene har opparbeidet seg en integrert hverdagskunnskap omkring slanking. Som vi så i kapittel 5., kom denne ”selvfølgelige” kunnskapen frem gjennom at kvinnene hadde en klar oppfatning av riktige og gale matvaner. Kvinnene kan på denne måten sies å være fenomenologiske forskere i sitt eget felt ved at de kan sette ord på det selvfølgelige og selvskrevne i vektreduksjonspraksisen.

7.3 Motivasjoner for innmeldingen i vektklubb.no

Kvinnenes motivasjoner bak medlemskapet i vektklubb.no, ble også tatt opp i kapittel 4. Her ble kvinnenes begrunnelser for innmeldingen i vektklubb.no diskutert, og det var tre motivasjonsfaktorer som utpekte seg blant kvinnene. Kvinnene ønsket hjelp til å gå ned i vekt og tilpasse seg kroppsidealet ved å endre vaner eller livsstil. Bare Turid har et konkret vektmål hun ønsker å nå, mens de andre kvinnene er mer vage i sine målsettinger. Dette kan være et resultat av kvinnenes tidligere erfaringer med andre slanketilbud; de har gått opp i vekt etter å ha deltatt på et slankekurs eller forsøkt en diett. Kvinnene uttrykker på denne måten et mer langsiktig mål; endring av livsstil eller vaner er et prosjekt som må jobbes med over en lengre periode, og ikke som et kortvarig tiltak. Vektklubb.no tilbyr mer hjelp med et mer varig perspektiv, enn for eksempel tradisjonelle Grete Roede kurs.

Mindre klesstørrelser var den andre typiske motivasjonsfaktoren blant kvinnene. Flere følte at det var ”lettere” nå som de hadde gått ned noen klesstørrelser, og kvinnene så på klær i mindre klesstørrelser som en motivasjonsfaktor for å gå ned i vekt. Lisa hadde spesielt negative erfaringer med kjøp av klær, og var misfornøyd med ”overvektiges” utvalg av klær. Hun ønsket å presentere kroppen sin på best mulig måte, men følte at utvalget av butikker hindret henne i å kunne gi det inntrykket hun ønsket. Både utvalget av klær og klærnes fasong gjorde at Lisa var utilfreds med sin egen situasjon; og uttrykte et ønske om å kunne handle klær for ”de normalvektige”.

Den siste motivasjonsfaktoren som ble tatt opp i dette kapitlet, tok for seg kvinnenes søken etter sosial aksept. Å kunne vise sin identitet gjennom kroppens fasong var en sentral motivasjonsfaktor for informantene. Lisa hadde mest erfaring med å ikke få aksept for den hun er på bakgrunn av kroppsfasongen. På denne måten ønsket Lisa å gå ned i vekt og oppnå sosial aksept, og unngå stigmatisering. Lisas erfaringer er et eksempel på påkjenningen det er å ha en stor kropp ved at hun blir nedvurdert og ”kjørt ut på sidelinjen”. Med-

lemskapet i vektklubb.no var en bidragsyter til Lisas kroppsprosjekt, slik at hun kunne kvitte seg med stigmaet og få større sosial aksept.

Den første faktoren som ble tatt opp i dette kapitlet har en praktisk karakter; kvinnene ønsker praktisk hjelp til å gå ned i vekt. De to andre faktorene er av en helt annen karakter og uttrykker kvinnenes ønske om å få hjelp til å endre kroppsidentitet. Både klær (klesstørrelser) og aksept er to sider av kvinnenes identitet og tar for seg både synlige og usynlige aspekter ved kroppsidentiteten. For noen av kvinnene fremstår kroppen som et fengsel de er fanget i; helst skulle de sett annerledes ut og vært en annen person. Kroppsvekten hindrer dem i å uttrykke deres egen identitet og gjør at de føler at de må ha en mindre kropp for å være den de virkelig er. Disse erfaringene er eksempler på stigmaet som eksisterer rundt en stor kropp i dag, da kvinnene blir nedvurdert på bakgrunn av kroppsstørrelsen. Det tynne kroppsidealet rår og gjør at uregelmessige kropper blir lagt merke til som en anomali eller et avvik.

Forskning viser at forståelsen av kroppsidealet er i endring. Guendouzi (2004) fant i sin studie at unge kvinners kroppsideal har endret seg fra å være tynt (*thin*) til å bli stramt (*toned*), da det kreves større innsats for å få en stram kropp. Mens en tynn kropp "bare" må slanke seg, må en stram kropp også gjennomgå ubehagelige kondisjonsrutiner eller kosmetisk kirurgi (Guendouzi 2004). På denne måten blir det også mer komplisert å tilpasse seg kroppsidealet; og flere kropper faller da utenfor forståelsen av det aksepterte kroppsidealet. Et individs kroppstilstand blir tolket som et materialisert tegn på individets moralske karakter (Foucault 1999a), og gjør at stigmaet knyttet til store kropper blir vanskeligere å kvitte seg med, da det i den senere tid har bredt seg en oppfatning av at vi selv er ansvarlige for egen kroppstørrelse (Bugge 2005).

7.4 Å regulere kroppen til kroppsidealet

Dette spørsmålet ble tatt opp i hele kapittel 5.: *Kropps- og slankepraksis*, og tok for seg kvinnenes mat- og måltidsregimer ved å gå gjennom de enkelte måltidene kvinnene spiste i løpet av en dag. På den måten kan vi få større forståelse for hvordan kvinner endrer vaner og livsstil i praksis. Kvinnene regulerer kroppen til kroppsidealet ved å ta kontroll over matinntaket. De ønsker å tilpasse seg kroppsidealet ved å gå ned i vekt, og som vi så, tok de styring over matinntaket generelt, og fettinntaket spesielt. Kontroll betydde at noen av kvinnene hadde oversikt over næringsinnholdet i ulike matvarer, for på den måten å unngå fett- og kaloririke matvarer. På den andre siden oppfattet noen av kvinnene at det var vanskelig å ha kontroll over alle måltidene; og det gjorde at de skeiet ut og koste seg, spesielt i helgene. Det var imidlertid fett

som fremstod som det mest problematiske næringsstoffet, og resulterte i at kvinnene erstattet eller unngikk fett i alle typer matvarer. Saus var en matvare som viste seg å være spesielt vanskelig å håndtere for kvinnene, da den inn gikk som en obligatorisk del av mange middagsretter. Kvinnene valgte derfor å tilpasse sausens smørinnhold til en mer fettfattig diett, men mente at det var en utfordring å finne gode alternativer til saus.

For å få en oversikt over kvinnenes praktiske tilpasninger til kroppsidealet, ble det gjort en gjennomgang av dagens måltider. I all hovedsak skiller ikke kvinnene i materialet seg stort fra slik den norske befolkning velger å organisere sitt matinntak. Fortrinnsvis valgte kvinnene magrere og lettere produkter hvor de kunne det, og de spiste grovere brødtyper og mer grønnsaker. Måltidets form blir på den måten styrende for hva kvinnene kan fylle det med; og gjør at repertoaret innenfor de ulike måltidene er ganske begrenset. Som vi har sett, spiste kvinnene ikke blandet salat til frokost eller kornblanding til middag, men fulgte normene for hva et konvensjonelt måltid inneholder. Det var likevel noen måltider som fremstod som mer moralsk problematisk for kvinnene; mellommåltidet, samt fredagens og lørdagens middagsmåltider.

Mellommåltidet kjennetegnes av en løsere, normativ struktur, som betyr at det ikke er gitt hva dette kan fylles med. Det fører også til at handlingsrepertoaret blir utvidet; kvinnene hadde et større matrepertoar å velge mellom. For kvinnenes del betydde det at de ble usikre på hva de kunne spise mellom måltidene, da det ikke var gitt hva de kunne velge. Da kvinnene av praktiske årsaker valgte å innta dette måltidet alene, ble mulighetene for hva de kunne spise enda større. Av den grunn kan dette måltidet belyses av Goffmans (1992) backstagebegrep; nettopp fordi at måltidet inntas alene behøvde ikke kvinnene opprettholde inntrykket av seg som ansvarlige matforvaltere. Det førte til at noen av kvinnene grep sjansen til å skeie ut og spiste ukonvensjonelle mellommåltider som for eksempel sjokolade; med dårlig samvittighet som resultat. På grunn av den løse normative strukturen rundt mellommåltidet, kunne kvinnene velge å skeie ut og gi slipp på kontrollen. Det fremstod som moralsk problematisk for kvinnene å gjøre det, da kvinnene uttrykte at nettopp kontroll er nøkkelen til vektnedgang. Likevel trakk kvinnene frem et positivt trekk ved utskielser; det gjorde at de fikk dekket andre behov av maten som trøst eller kos.

Fredags og lørdagsmiddagene ble på den andre siden karakterisert av en sterk, normativ struktur som gjorde handlingsrommet for kvinnene mindre enn for de andre måltidene. Dette kom av at den forbudte, usunne maten er normen i helgene (Bugge og Døving 2000). Det forventes derfor av kvinnene at også de tar del i fredags og lørdagskosten. Det betyr å spise mer fett- og kaloririk mat,

noe kvinnene karakteriserte det som utskielser. For enkelte av kvinnene opplevde at fredag og lørdag som en mulighet til å skeie ut, og legge bort kontrollen over matinntaket. For andre var det en ekstra utfordring å ta kontroll over fredags- og lørdagskosten. Utskielsene er normen i helgene, men selv for kvinnene som valgte å følge normen, var det en handling som krevde legitimering og begrunnelser.

Kvinnenes matvaner kjennetegnes av enten et løst eller et fast nivå av kontroll. Noen hadde full oversikt over hva de spiste, mens for andre var det mer tilfeldig hva de valgte å innta av mat. Å kontrollere matinntaket på egenhånd kan derfor fremstå som problematisk for noen kvinner, fordi noen situasjoner åpner for utskielser og kos. Britt ”har tenkt på det mange ganger at hvis jeg skulle slanke meg og gå ned veldig mye, da ville jeg faktisk slippe å lage maten”, og slik kan hun unngå å skeie ut. Maten fyller ikke bare magen, men også andre følelsesmessige behov, og det er vanskelig for noen av kvinnene å håndtere situasjoner som åpner for mindre kontroll. Som vi har sett, kan det ukontrollerte matinntaket føre til dårlig samvittighet og skyldfølelse. På den måten forsøker kvinnene tidvis ”å stramme seg opp”, men deres erfaringer viser at fallgruvene er mange, som igjen gjør at de må ”gjenopprette balansen”. Forsøket på å ta kontroll betyr at kvinnene også får følelsen av å mislykkes; de uttrykker at kontrollen må løsnes på i blant for å ”ikke bare bli helt fiksert”, som Grete beskriver det.

I alt besitter kvinnene en stor mengde kunnskap om hvordan de bør handle for å gå ned i vekt og hvordan de bør regulere kroppen til kroppsidealet. Som vi har sett, er det noen strategier som fremstår som ”selvfølgelige” ved at kvinnene har en felles forståelse av for eksempel hvordan de bør ta kontroll over matinntaket. Kunnskapen gjør at kvinnene kan mestre vektreduksjonen, og på bakgrunn av integrerte, felles regler kan de tilpasse handlingene slik at de går ned i vekt. Dette er slik alle kvinnene uttrykker at det er; men det er ikke alltid like lett å omsette kunnskap til handling. Følelser, normative måltidsstrukturer og sosiale kontakter legger føringer på kvinnenens forsøk på å gå ned i vekt.

7.5 Hva forteller rapporten?

I rapporten har det blitt sett på hvordan kvinner opplever og håndterer dagens slanke kroppsideal. Dette ble gjort ved å undersøke kvinnenens kropps- og slankeerfaringer, samt å studere kvinnenens kropps- og slankepraksiser. På denne måten har vi fått innblikk i hvordan kvinner reflekterer over egen kroppsidentitet, og hvordan de forsøker å tilpasse seg kroppsidealet i praksis. Resultatene kan si noe om hvordan kvinner opplever å leve i en kultur som

verdsetter det slanke kroppsidealet. Å leve med en kropp som ikke er i tråd med idealet opplever kvinnene som problematisk. Likevel har kvinnene få eksempler på alternative tilnærminger til kroppsidealet; de føler at en uakseptabel kropp må tilpasses idealet ved hjelp av vektreduksjon. Dette kan sees i sammenheng med stigmaerfaringene som kvinnene har opplevd; de er utbredte, og vil stadig ramme flere så lenge andelen som regnes som overvektige øker.

Slanking har flere ulike betydninger for kvinnene. Dagens kroppskultur har innvirkning på kvinnes forståelse av sin egen kropp; å ha en stor kropp i dag opplever kvinnene som uakseptabelt og umoralsk. Kvinnene beskriver en kultur hvor det finnes sterke normative forventninger om å ha en "normal" kropp, og at det derfor tolkes som et tegn på manglende kontroll og bevissthet hvis kroppen ikke stemmer overens med det slanke kroppsidealet. Dette medfører at kvinnene tillegger andres mening om deres egen kropp stor betydning og forsøker å slanke seg for å kunne oppfattes som "normale". Å slanke seg blir på den måten en kulturell betingelse like mye som at kvinnene selv ønsker å gå ned i vekt. Kvinnene reflekterer over hva deres egen kropp forteller om dem selv, og ønsker å endre kroppsidentitet. De kulturelle betydningene innebærer at kvinnene får dårlig samvittighet og skyldfølelse når kroppen ikke stemmer overens med det tynne kroppsidealet.

De strukturelle måltidsrammene innehar normer som er kompliserte å bryte. Kvinnes beskrivelser viser at slanking innebærer å legge om mat- og måltidsvaner. På den måten må kvinnene i større grad redefinere måltidsstrukturen selv ved å bryte normene for hva som innholdsmessig forventes til de ulike måltidene. Dette kan være svært vanskelig, viser resultatene. For noen fungerer måltidsstrukturen som et egendefinert rammeverk, og kvinnene kan utfordre vanlige oppfatninger av hva de ulike måltidene vanligvis inneholder. For andre er det vanskelig å bryte med forventningene og de benytter sjansen til å "skeie ut" når det foreligger måltidsmessige forventninger om det. Kvinnene må selv redefinere og lage nye forståelser av hva de ulike måltidene inneholder og dermed bryte måltidsstrukturelle forventninger. Dette er en av de største utfordringene for kvinnene som slanker seg, viser materialet.

Slanking har også sosiale betydninger ved at de sosiale rammene påvirker kvinnes matvaner. Som nevnt er omlegging av matvaner en av de mest sentrale virkemidlene for å gå ned i vekt. Resultatene viser likevel at det er ikke store omlegginger som kreves for å bli slankere - kvinnes matvaner ligner mye på befolkningens vaner. Materialet tyder på at de sosiale omgivelsene legger føringer på hvordan kvinnene slanker seg i praksis. Det betyr at den sosiale kontrollen påvirker hva kvinnene velger å spise. Noen spiser sun-

nere når andre er tilstede, og mindre sunt når de er alene, mens andre velger å alltid spise sunt. I tillegg er det en utfordring, matmessig sett, å slanke seg når en har familie. Det kom frem i materialet at en konsekvens av dette var at også familiemedlemmene gikk ned i vekt når kvinnene slanket seg. Den sosiale betydningen av å slanke seg fører til at kvinnenes matvaner blir påvirket av de sosiale omgivelsene når de spiser. Noen mestrer å spise sunt uansett sosial setting, mens andre påvirkes i større grad og for dem blir det da vanskeligere å gå ned i vekt.

Til slutt; å slanke seg har emosjonelle betydninger. Dette er spesielt knyttet til kvinnene med lang slankeerfaring og deres matinntak. Noen mattyper dekker følelsesmessige behov for kvinnene og betyr at det er ekstra vanskelig å ta bort noe som forbindes med kos og gode følelser. Mange hevder at det "bare" er å spise mindre og bevege seg mer, men for kvinner som bruker mat som substitutt for noe annet blir dette vanskelig. Å gå ned i vekt betyr for noen å ta bort det som forbindes med gode følelser, og fører til psykisk ubalanse og gir følelser av mislykkethet. Kvinnenes beskrivelser viser at matvaner er emosjonelt betinget og fører til at det er ekstra komplisert å slutte å spise mat som forbindes med gode følelser. Kvinnene med kortere slankekarriere fokuserer mindre på følelser og mer på maten i seg selv – hva kan de faktisk spise og likevel bli slankere. En tendens er at kvinnene med kort slankeerfaring har mindre problemer med å slutte å spise enkelte matvarer for å gå ned i vekt. De oppnår større mestringsfølelse og tilfredshet siden de ikke har den samme emosjonelle tilknytningen til mat. Vektreduksjonens emosjonelle betydninger fører til at det er vanskelig å legge om livsstil og matvaner for kvinnene.

Den norske befolkning veier mer enn før, og mange forsøker å gå ned i vekt. Studier viser likevel at dette ikke er en langvarig løsning – ni av ti går tilsvarende opp igjen i vekt det de gikk ned. Rapporten kan bidra til å øke forståelsen for hvorfor dette skjer – som vi har sett har slanking både kulturelle, sosiale og emosjonelle betydninger som må tas hensyn til. Kvinnenes beskrivelser viser at de søker hjelp til endring av livsstil og matvaner, men blir i mange tilfeller forhindret av et begrenset tilbud av sunne matvarer til en fornuftig pris eller en normativt, usunn måltidsstruktur. Matmarkedets aktører spiller inn og må ta ansvar for at det er enkelt å velge sunn mat og å gjøre det lettere å endre matvanene på egen hånd. Vi må ikke oppfordres til å velge usunn mat, men det bør legges til rette for at sunn mat er normen – både i det offentlige og private rom. Den individuelle endringslysten er tilstede, men krever også en strukturell tilrettelegging.

Samtidig som det kreves strukturelle endringer for å snu vektutviklingen, har vi også et holdningsproblem. Flere nordmenn lever med en stor kropp, men

som resultatene viser, er det likevel umoralsk å ha en stor kropp i 2007. Vi må bidra til at den store kroppen blir mer sosialt akseptert, nettopp for å gjøre det mindre stigmatisert og tabuert å leve med en stor kropp. Fokuset må bort fra de individuelle forklaringsfaktorene for å kunne se hele bildet. Her er det et stort behov for kunnskap. Hva er utslagsgivende for vektoppgang? Erfaringene må frem i lyset for å kunne gjøre det mer akseptert å ha en stor kropp i dag.

Litteratur

- Berger, Peter og Thomas Luckmann (1967): *The social construction of reality: a treatise in the sociology of knowledge*. London: Penguin.
- Bourdieu, Pierre (1984): *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Bourdieu, Pierre (1986): The Forms of Capital. I Richardson, J.G. (red.): *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press. 241-258.
- Brownell, Kelly D., Greenwood, M. R. C., Stellar, Eliot, Shrager, E. Eileen (1986): The Effects of Repeated Cycles of Weight Loss and Regain in Rats. *Physiology & Behavior*. Vol. 38 (4). 459-464.
- Bugge, Annechen (1995): *Mat til begjær og besvær: forbrukernes vurderinger og kunnskaper om helse, miljø og etiske aspekter ved mat*. Arbeidsrapport nr. 6-1995. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.
- Bugge, Annechen (2005): *Middag – en sosiologisk analyse av den norske middagspraksis*. Avhandling for dr.polit.-graden. Trondheim: NTNU.
- Bugge, Annechen (2006): *Å spise middag – en matsosiologisk analyse*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Bugge, Annechen (2007): *Ungdoms skolematvaner. Refleksjon, reaksjon eller interaksjon*. Fagrapport nr. 4-2007. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.
- Bugge, Annechen og Døving, Runar (2000): *Det norske måltidsmønsteret: ideal og praksis*. SIFO rapport nr. 2-2000. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.
- Burr, Vivien (1995): *An Introduction to Social Constructionism*. London: Routledge.
- Burr, Vivien (2003): *Social Constructionism*. Second Edition. London: Routledge.
- Bye, Elin K. (1999): *Bruk av drikkevarer – hvem, hva, hvor?* SIFO rapport nr. 8-1999. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.
- Calefato, Patrizia (2004): *The Clothed Body*. Oxford: Berg.
- Chapman, Gwen E. (1999): From “Dieting” to “Healthy eating”: An Exploration of Shifting Constructions of Eating for Weight Control. I Sobal, Jeffery og Maurer, Donna (red.): *Interpreting Weight. The social management of fatness and thinness*. New York: Aldine De Gruyter. Side 73-87.

- Conner, Mark, Johnson, Charlotte og Grogan, Sarah (2004): Gender, Sexuality, Body Image and Eating Behaviours. *Journal of Health Psychology*. Vol. 9 (4): 505-515.
- Conrad, Peter (1992): Medicalization and Social Control. *Annual Review of Sociology*. Vol. 18: 209-232.
- Cooley, Charles Horton (1902): *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's sons.
- Coreil, Jeannine, Levin, Jeffrey S. og Jaco, E. Gartly (1985): Life style – An emergent concept in the sociomedical sciences. *Culture, Medicine and Psychiatry*. Vol. 9 (4): 423-437.
- DeJong, William (1980): The Stigma of Obesity: The Consequences of Naïve Assumptions Concerning the Causes of Physical Deviance. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 21 (mars): 75-87.
- Dohm, Faith-Anne, Beattie, Julie A., Aibel, Carolyn og Striegel-Moore, Ruth H. (2001): Factors Differentiating Women and Men Who Successfully Maintain Weight Loss from Women and Men Who Do Not. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 57 (1): 105-117.
- Douglas, Mary (1999 [1975]): Deciphering a Meal. I Douglas, Mary (red.): *Implicit Meanings. Selected Essays in Anthropology. Second Edition*. London: Routledge. 231-252.
- Ege, Thomas Aleksander (2007): *Bare barnemat? En kvalitativ studie av småbarnsforeldres forestillinger om barn og måltider*. Masteroppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Elfag, Kristina og Rössner, Stephan (2005): Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity reviews*. Vol. 6 (1): 67-85.
- Featherstone, Mike (1991): The Body in Consumer Culture. I Featherstone, Mike, Hepworth, Mike og Turner, Bryan S. (red.): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. London: Sage. 170-196.
- Fletcher, Ben, Pine, Karen J., Woodbridge, Zoe og Nash, Avril (2007): How visual images of chocolate affect the craving and guilt of female dieters. *Appetite*. Vol. 48 (2): 211–217.
- Fog, Jette (2004): *Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Foucault, Michel (1980): Two Lectures. I Gordon, Colin (red.): *Power/Knowledge. Selected Interviews and Other Writings 1972-1977*. New York: Pantheon Books. 78-108.
- Foucault, Michel (1999a): *Seksualitetens historie 1. Viljen til viten*. Halden: EXIL.
- Foucault, Michel (1999b): *Overvåkning og straff. Det moderne fengsels historie*. Oslo: Gyldendal.
- Freidson, Eliot (1988): *Profession of Medicine. A Study of the Sociology of Applied Knowledge*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Friedman, Michael A. og Brownell, Kelly D. (2002): Psychological Consequences of Obesity. I Fairburn, Christopher G. og Brownell, Kelly D. (2002): *Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook*. New York: The Guilford Press. 393-397.

- Germov, John og Williams, Lauren (1996a): The Epidemic of Dieting Women: The Need for a Sociological Approach to Food and Nutrition. *Appetite*. Vol. 27 (2). 97-108.
- Germov, John og Williams, Lauren (1996b): The sexual division of dieting: women's voices'. *The Sociological Review*. Vol. 44 (4). 630-647.
- Germov, John og Williams, Lauren (1999): Dieting Women: Self-surveillance and the Body Panopticon. I Sobal, Jeffery og Maurer, Donna (red.): *Weighty Issues: Constructing Fatness and Thinness as Social Problems*. New York: Aldine De Gruyter. 117-132.
- Germov, John og Williams, Lauren (2004): Introducing the Social Appetite: Towards a Sociology of Food and Nutrition. I Germov, John og Williams, Lauren (red.): *A Sociology of Food and Nutrition. The Social Appetite*. Oxford: Oxford University Press. 3-26.
- Giddens, Anthony (1991): *Modernitet og selvidentitet. Selvet og samfundet under senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag A/S.
- Goffman, Erving (1963): *Stigma. Notes on the management of the spoiled identity*. New York : Simon & Schuster
- Goffman, Erving (1992): *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Guendouzi, Jackie (2004): 'She's very slim': talking about body-size in all-female interactions. *Journal of Pragmatics*. Vol. 36 (9). 1635-1653.
- Haldar, Marit (2006): *Kjærlighetskunnskap: tolvåringers fortellinger om romantikk og familieliv*. Avhandling for dr.polit.-graden. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Halvorsen, Grethe (2001): *Slank, stram, tjuk og stor : en innholdsanalyse av oppslag om kropp og slanking i KK og Norsk ukeblad 1988-1998 t unge frå Bremanger*. Hovedoppgave i sosiologi. Bergen: Universitetet i Bergen.
- Harste, Gorm og Mortensen, Nils (2000): Social Interaction Theories. I Andersen, Heine og Kaspersen, Lars Bo (red.): *Classical and Modern Social Theory*. Malden, Massachusetts: Blackwell. 176-196.
- Jenkins, Richard (2002): *Pierre Bourdieu*. London: Routledge.
- Jensen, Arne (2007a): Feilslutninger om fedmeproblemet. *Samfunnsspeilet*. 4/2007 52-61.
- Jensen, Arne (2007b): *Er nordmenn så overvektige?* SSBmagasinet: http://www.ssb.no/magasinet/slik_lever_vi/art-2007-09-21-01.html. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Joanisse, Leanne og Synnott, Anthony (1999): Fighting Back. Reactions and Resistance to the Stigma of Obesity. I Sobal, Jeffery og Maurer, Donna (red.): *Weighty Issues: Constructing Fatness and Thinness as Social Problems*. New York: Aldine De Gruyter. 49-70.
- Jørgensen, Marianne Winther og Phillips, Louise (1999): *Diskursanalyse som teori og metode*. Fredriksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Jørgensen, Marianne Winther og Phillips, Louise (2002): *Discourse Analysis as Theory and Method*. London: Sage.

- Klepp, Ingun Grimstad og Storm-Mathisen, Ardis (2005): Reading Fashion as Age: Teenage Girls' and Grown Women's Accounts of Clothing as Body and Social Status. *Fashion Theory*. Vol. 9 (3): 323-342.
- Kvale, Steinar (1997): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Laitinen, Jaana, Power, Chris og Järvelin, Marjo-Riita (2001): Family social class, maternal body mass index, childhood body mass index, and age at menarche as predictors of adult obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 74 (3). 287-294.
- Layder, Derek (1994): *Understanding Social Theory*. London: Sage.
- Lien, Marianne Inez (2004): *Menn og slanking. En kvalitativ studie av maskulinitet, kropp, mat og helse i møte med menn som opplever overvekt*. Hovedoppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Lien, Nanna, Kumar, Bernadette N. og Lien, Lars (2007): Overvekt blant ungdom i Oslo. *Tidsskrift for Den norske lægeforening*. Vol. 127 (17): 2254-2258.
- Lian, Olaug S. (2003): *Når helse blir en vare. Medikalisering og markedsorientering i helsetjenesten*. Kristiansand: Høgskoleforlaget.
- Locher, Julie L., Yoels, William C., Maurer, Donna og Van Ells, Jillian (2005): Comfort Foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food. *Food & Foodways*. Vol. 13 (4). 273-297.
- Lois, Biener og Heton, Alan (1995): Women Dieters of Normal Weight: Their Motives, Goals, and Risks. *American Journal of Public Health*. Vol. 85 (5) Mai. 714-717.
- Lupton, Deborah (1996): *Food, the Body and the Self*. London: Sage.
- Marx, Karl (1999): *Capital: An Abridged Edition*. Oxford: Oxford University Press.
- Maurer, Donna og Sobal, Jeffery (1999): The Social Management of Fatness and Thinness. I Sobal, Jeffery og Maurer, Donna (red.): *Interpreting Weight. The social management of fatness and thinness*. New York: Aldine De Gruyter. 3-8.
- Mead, George Herbert (1934): *Mind, Self & Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: Chicago University Press.
- Meyer, Haakon E. og Tverdal, Aage (2005): Development of body weight in the Norwegian population. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. Vol. 73 (1): 3-7.
- Moi, Toril (1998): *Hva er en kvinne? Kjønn og kropp i feministisk teori*. Oslo: Gyldendal
- Nyholt, Inger Kristin (2007): *Hjem kan ikke kjøpes*. Hovedoppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Paquette, Marie-Claude og Raine, Kim (2004): Sociocultural context of women's body image. *Social Science & Medicine*. Vol. 59 (5). 1047-1058.
- Qvortrup, Sascha (2003): Moralisk korståg mot fetma. Om kostreglering och kroppskontroll i en medieinfluerad verklighet. I Meurling, Birgitta (red.): *Varför flickor? Ideal, självbilder och ästörningar*. Lund: Studentlitteratur. 67-92.
- Roos, Gun (2006): *Kropp, slanking og forbruk. SIFO-survey hurtigstatistikk 2006*. Prosjektnotat nr. 9-2006. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.

- Rugseth, Gro og Engelsrud, Gunn (2007): Overvåkning av vekt. I Engelsrud, Gunn og Heggen, Kristin: *Humanistisk sykdomslære. Tanker om helse og velvære, sykdom og diagnose*. Oslo: Universitetsforlaget. 128-147.
- Salant, Talya og Santry, Heena P. (2005): Internet marketing of bariatric surgery: Contemporary trends in the medicalization of obesity. *Social Science & Medicine*. Upublisert artikkel.
- Schütz, Alfred (1975): *Hverdagslivets sosiologi*. København: Reitzel.
- Shilling, Chris (1993a): The Body, Class and Social Inequalities. I Evans, John (red.): *Equality, education and physical education*. London: Falmer. 55-73.
- Shilling, Chris (1993b): *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Shilling, Chris (2003): *The Body and Social Theory*. Second Edition. London: Sage.
- Sobal, Jeffery og Maurer, Donna (1999): Body Weight as a Social Problem. I Sobal, Jeffery og Maurer, Donna (red.): *Weighty Issues: Constructing Fatness and Thinness as Social Problems*. New York: Aldine De Gruyter. 1-8.
- Sobal, Jeffery (2004): Sociological Analysis of the Stigmatisation of Obesity. I Germov, John og Williams, Lauren (red.): *A Sociology of Food and Nutrition. The Social Appetite*. Oxford: Oxford University Press. 383-402.
- Solheim, Jorun (1998): *Den åpne kroppen. Om kjønnsymbolikk i moderne kultur*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Synnott, Anthony (1993): *The Body Social. Symbolism, Self and Society*. London: Routledge.
- Søndergaard, Dorte Marie (1996): *Tegnet på kroppen. Køn: koder og konstruksjoner blandt unge voksne i academia*. Avhandling for dr. philos graden. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Thagaard, Tove (1998): *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tomlinson, Mark (2003): Lifestyle and Social Class. *European Sociological Review*. Vol. 19 (1). 97-111.
- Tonstad, Serena, Sundfør, Tine og Myrvoll, Eli Anne (2007): Ernæringsstatus etter operativ behandling av fedme. *Tidsskrift for Den norske lægeforening*. Vol. 127 (1): 50-53.
- Tunaley, Jillian R., Walsh, Susan og Nicolson, Paula (1999): 'I'm not bad for my age': the meaning of body size and eating in the lives of older women. *Ageing and Society*. Vol. 19 (Nov., part 6). 741-759.
- Turner, Bryan S. (1991): Recent Developments in the Theory of the Body. I Featherstone, Mike, Hepworth, Mike og Turner, Bryan S. (red.): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. London: Sage Publications. 1-35.
- Ulset, Elisabeth, Undheim, Rut og Malterud, Kirsti (2007): Er fedmeepidemien kommet til Norge? *Tidsskrift for Den norske lægeforening*. Vol. 127 (1). 34-37.
- Sosial- og helsedirektoratet (2007): *Utviklingstrekk i helse- og sosialsektoren 2007*. Rapport. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Veblen, Thorstein (1899): *The Theory of the Leisure Class*. New York: A.M. Kelley.

- Weber, Max (1948): *From Max Weber: essays in sociology*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Wetherell, Margaret (1995): *Fear of Fat*. Keynote paper presented at the Health Research Council Workshop on Qualitative Methods, Auckland, New Zealand, February.
- Wetherell, Margaret (1996): Fear of fat: interpretative repertoires and ideological dilemmas. I Maybin, Janet og Mercer, Neil (red.): *Using English from conversation to canon*. London: Routledge. 36-41.
- WHO (2006): Obesity and overweight. Factsheet N° 311. September 2006. Lastet ned 23.10.07 fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Geneve: World Health Organization.
- Widerberg, Karin (2001): *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt – en alternativ lærebok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wills, Wendy, Backett-Milburn, Kathryn, Gregory, Susan og Lawton, Julia (2006): Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and 'normal' weight young people in Scotland. *Social Science & Medicine*. Vol. 62 (2): 396-406.
- Williams, Lauren og Germov, John (2004): The Thin Ideal: Women, Food, and Dieting. I Germov, John og Williams, Lauren (red.): *A Sociology of Food and Nutrition. The Social Appetite*. Oxford: Oxford University Press. 337-367.
- Øverby, Nina C. og Frost Andersen, Lene (2002): *UNGKOST-2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.- og 8. klasse i Norge*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Årøen, Ann-Katrin (1999): *"Diettens døtre": en kvalitativ analyse av emosjonelle og relasjonelle aspekter ved kvinners forhold til kropp og slanking*. Hovedoppgave i sosiologi. Bergen: Universitetet i Bergen.
- Aas, Gjøril Bergva (2005): *Håndtering av brystkreft: en studie av kropp, kjønn og identitet i møte med kvinner som har opplevd brystkreft*. Masteroppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.