



Fagrapport nr. 4-2012

Annechen Bahr Bugge

**Spis deg sunn, sterk, slank,  
skjønn, smart, sexy...  
- finnes en diett for alt?**

**SIFO**

© SIFO 2012

Fagrappport nr. 4 -2012

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING


Sandakerveien 24 C, Bygg B

Postboks 4682 Nydalen

0405 Oslo

[www.sifo.no](http://www.sifo.no)

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

<b>Tittel</b> Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart, sexy... - Finnes det en diett for alt?	<b>Antall sider</b> 371	<b>Dato</b> 8. september 2012
<b>Title</b> Eat yourself sound, slim, strong, smart, sexy... - Is there a diet for everything?	<b>ISBN</b> 978-82-7063-439-2	<b>ISSN</b> 1520-6760
<b>Forfatter(e)</b> Annechen Bahr Bugge	<b>Prosjektnummer</b> 11201005	<b>Faglig ansvarlig sign.</b> 
<b>Oppdragsgiver</b> Norges forskningsråd (NFR), Matprogrammet		
<p><b>Sammendrag</b> Denne studien er en leveranse på prosjektet <i>HealthMeal. Possibilities and barriers for increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home</i>. En viktig målsetting i prosjektet er å identifisere muligheter og begrensninger for å foreta helseaktive måltidsvalg.</p> <p>Det å etterstrebe helse og sunnhet har blitt et stadig mer fremtredende kjennetegn i dagens samfunn. Gjennom de senere årene har man sett en betydelig økning i vektleggingen av å etterstrebe disse verdiene i hverdagslivet. Oppfatningene om hva og hvordan man bør oppnå dette – gjennom for eksempel spisevaner og treningsvaner – er blitt et stadig mer intrikat og krevende prosjekt. De kroppslige forandrings- og forbedringsprosjektene er også blitt et forbruksfelt som krever en hærskare av produkter og tjenester. Dette innbefatter alt fra mat- og drikkeprodukter som skal gjøre kroppen sunn, slank og skjønn til bøker, blogger og tv-shows som skal veilede den enkelte til å gjøre de rette mat- og spisevalgene. Gjennom medieoppslag, kostholds bøker, omtale av nye produkter osv. eksponeres forbrukerne hele tiden for en rekke ulike teorier og oppfatninger om hva og hvordan man bør spise. De senere årene er det blitt lansert en rekke «superdietter». Den såkalte LCHF-dietten har vært særlig populær. Som navnet tilsier anbefales det av formidlerne av denne dietten at man reduserer inntaket av karbohydrater og øker inntaket av fett. Blant andre populære dietter må også nevnes «Raw food/Supermat» og «Kjernesunn familie».</p> <p>Mens åtte av ti svarte at de var interessert i å ha et helseaktive kosthold, var det to av ti som for eksempel mente debatten om LCHF-dietten hadde endret spisevanene deres. Dette viste seg imidlertid å være en sannhet med modifikasjoner. De senere årene har man sett en betydelig økende skepsis til det å spise karbohydratrike produkter som brød, pasta, potet og ris. Det var også disse matvarene forbrukerne i størst grad mente de hadde redusert inntaket av. Videre har vi sett en betydelig nedgangen i andelen som gir uttrykk for skepsis til (mettet) fett. Det har også være en økende spisefrekvens av en rekke helfete meieri- og kjøttprodukter. Mye tyder også på at synet på «kresenhet» er i endring. Et eksempel er hvordan lavkarbo-dietten popularitet har ført til at det å lage restriksjoner på inntaket av ordinære produkter som brød, poteter, pasta og ris blir «normalt» og ikke «sært». Tvert om synes det som om det gis status å ha et svært bevisst forhold til hva man spiser og ikke spiser.</p>		

Det var overraskende mange som hadde forsøkt å oppnå verdier som sunnhet, slankhet, skjønnhet osv. ved hjelp av mat eller dietter de seneste par årene. Kvinner og unge hadde i størst grad forsøkt å oppnå kroppslige endringer ved hjelp av diett. Fire av ti kvinner hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat de siste 2 årene. Like mange unge svarte det samme om å forbedre utseende. Vår studie viste at motivasjonen for å spise sunt i stor grad handlet om estetikk: en slank og veltrent kropp, var også en seksuelt attraktiv kropp.

Utdanning var også en variabel som hadde stor effekt på kroppslige prioriteringer og praksiser. Det å være opptatt av helse og sunnhet var en typisk middelklasseorientering. Mat var en viktige klassemarkører.

De stadig høyere kravene som stilles til kroppslig og åndelig perfektjon, gjør det betimelig å spørre om når det blir sunt nok. For enkelte tar streben etter sunne spisevaner form av å være en spiseforstyrrelse: *ortoreksi*. I likhet med anorektikere og bullemikere, er også ortorektikeren opptatt av å redusere. Et fremtredende trekk ved sistnevntes spisemønster er at man blir svært opptatt av å fjerne ingredienser og produkter fra kostholdet – jo mer man fjerner, desto bedre føler man seg. Typiske utsagn vil være: «Jeg holder meg unna ...», «Jeg spiser mat uten ...» osv.

I sin helhet synes våre mat- og spisevaner i økende grad å være styrt av kropps- og helseangst. Når det å være på ulike dietter er blitt så populært, kan det ses på som et risikorituale som lover en rasjonell konkretisering av de farene vi utsetter oss for gjennom maten – for eksempel risikoen for overvekt og fedme. Hva vi vektlegger er igjen et resultat av vår tids (ernærings-)kunnskap og verdier. I vår tids helseverdsettende kultur, synes det som om ingenting gir mer status enn en sunn, slank og veltrent kropp.

### Summary

This study is a result of the project *HealthMeal. Possibilities and barriers for increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home*. An important aim of this project is to identify possibilities and constraints to make healthy meal choices.

Aspiring for health and fitness has become an increasingly prominent feature in today's society. The past few years we have also seen a significant increase in emphasizing these values in everyday practices. How to achieve this - for example through eating and exercising - has become an ever more intricate and demanding project. How to improve and change the body has also become a consumption field that requires a multitude of products and services. This includes everything from food and dietary products that will make your body healthy, slim and beautiful to books, blogs and TV shows that should guide the individual to make the right food and dining options. Through the media, diet books, launching of new products consumers are continuously exposed for a number of different theories and beliefs about what and how to eat. In recent years it has been launched several "Super diets". The LCHF diet has become particularly popular in Norway. As the name suggests it is recommended that the processors of this diet reduces the intake of carbohydrates and increase intake of fat.

While eight out of ten said they were interested in having a healthy diet, there were two of ten who stated that the debate on LCHF diet had changed their eating habits. However, this turned out to be a partial truth. Several surveys show that there has been a significant growing skepticism about eating carbohydrate-rich products such as bread, pasta, potatoes and rice in recent years. The survey also showed that carbohydrates topped the list of which ingredients the consumer had reduce their intake of in the latest years. Furthermore, the surveys showed a significant decline in the proportion who expressed they preferably would avoid (saturated) fat. There has also been an increasing consumption of a variety of full-fat dairy and meat products. Much indicates that the view of "having a discriminating palate" is changing. An example is how the popularity of low-carb diets has led to placing more and more restrictions on eating ordinary products such as bread, potatoes, pasta and rice. Such restrictions are looked upon as "normal" and not "fastidious". On the contrary, it seems as if being very careful about what you eat is giving status.

It was surprising many who had tried to obtain values of health, thinness, beauty, etc., by help of food or diets in the last couple years. Women and young people were most likely to try to achieve different values by diet. Four out of ten women had tried to lose weight using diets in the past two years. Many young people had also tried to improve appearance by using diets. Our study showed that aesthetics was a very

important motivational factor for healthy eating: a slim and fit body was also a beautiful and attractive body.

The ever increasing demands for bodily perfection, makes it relevant to ask when the body is healthy enough. For some the pursuit of healthy eating is taking form of an eating disorder: orthorexia. A prominent feature of an orthorectic eating pattern is an obsession of eating the “right” food. As a consequence, this often leads to strict restrictions on what to eat and that the list of products one cannot eat keeps growing.

All in all, this study show that our eating habits are increasingly been controlled by anxiety about body and health. Being on a diet can thus be seen as a risk ritual that promises “a rational handling” of the dangers we expose ourselves to through the food we eat – for example overweight and obesity. What we emphasize is again a result of contemporary (nutritional) knowledge and values. In today’s affluent society, it seems as if nothing gives more status than a healthy, slim and fit body.

**Stikkord**

Agency, diett, forbruk, lavkarbo, helse, kropp, raw food, selvhjelp, slanking, sosiale medier, spisevaner, skjønnhet, sunnhet

**Keywords**

Agency, beauty, body, consumption, diet, dieting, eating habits, health, LCHF, raw food, self help, social media



Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart, sexy...

- finnes det en diett for alt?

av

Annechen Bahr Bugge

2012

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING  
postboks 4682, 0405 Oslo





## Forord

Da jeg begynte å forske på nordmenns mat- og spisevaner på begynnelsen av 1990-tallet, ble jeg stadig konfrontert med påstander av typen: «Ingen bryr seg om hva de spiser», «folk slenger bare i seg pølser, pizza og lignende», «folk kan ikke lage mat lenger» osv. De ulike studiene jeg etter hvert har vært engasjert i, viser at det er lite hold i disse påstandene. Tvert om viser studiene at temaet mat- og spisevaner er noe som engasjerer voldsomt. Det gjelder alt fra å ivareta norske mattradisjoner til spørsmål som angår helse, miljø og etikk. Som det kommer frem av denne rapportens tittel, er det altså mat og helse som er denne studiens tema.

Den første SIFO-rapporten jeg skrev hadde tittelen: *Mat til begjær og besvær. Forbrukernes vurderinger og kunnskaper om helse, miljø og etiske aspekter ved mat* (Arbeidsrapport nr. 6-1995). Formålet med studien var å bidra til økt forståelse av de faktorer og prosesser som påvirker forbrukernes oppfatninger når det gjelder mat, helse og miljø. Selv om sunn og usunn mat også var et viktig tema den gang, er det mye som tyder på at opptattheten av sunn og usunn mat har eskalert de senere årene. Gjennom medieoppslag, debatter, bøker, tv-programmer eksponeres folk for en rekke teorier og oppfatninger om hva og hvordan man bør spise, mange av disse teoriene er også direkte motstridende. I denne studien vil det bli sett nærmere på hvordan forbrukerne forholder seg til de ulike kostrådene, og hvordan slike råd påvirker forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser.

De materialene som denne rapporten bygger på er hentet fra forskningsprosjektet *HealthMeal. Possibilities and barriers for increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home*. Prosjektet er finansiert av Norges Forskningsråd, Matprogrammet. En viktig målsetting i prosjektet er å identifisere muligheter og begrensninger for å foreta helseriktige måltidsvalg. For dette formål er det blitt sett nærmere på hvordan forbrukerne tenker omkring sunt og usunt, slanking, overvekt,

sykdom, dietter. Videre er det blitt sett nærmere på hvordan forbrukerne forholder seg til debattene om hva og hvordan man bør spise.

I januar 2011 ble Nasjonalt råd for ernærings *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer* lansert. Kort oppsummert anbefales her en diett med et lavt (mettet) fettinnhold, mindre kjøtt, mer fisk, frukt, grønnsaker og fullkornsprodukter. Den såkalte LCHF-dietten (Low carb, high fat) er en særlig utfordrer til disse kostrådene. Bøker som formidler denne dietten har ligget på bestselgerlistene gjennom hele 2010 og 2011. Videre har det vært satt et enormt søkelys på dietten i alle de store mediene. «Lavkarbo» var også blant de mest søkte ordene på [www.google.no](http://www.google.no) i 2011.

I november 2011 og februar 2012 gjennomførte vi en WEB-survey som hadde til hensikt å kartlegge ettervirkningene av det enorme søkelyset som var satt på kosthold og helse de seneste par årene: Hvor mange mente for eksempel at de hadde endret spisevanene sine som en følge av debatten om lavkarbo? På hvilke måter hadde forbrukerne endret spisevanene sine de seneste par årene? Og hvordan ble næringsstoffer som mettet fett og karbohydrater oppfattet?

Jeg vil takke medarbeidere ved SIFO for nyttige diskusjoner og gode innspill til prosjektdesign. Videre vil jeg takke prosjektdeltakerne i HealthMeal som raust har delt sine kunnskaper på feltet.

Nydalen, 8. september 2012

# Innhold

Forord .....	7
Innhold .....	9
Sammendrag .....	15
Summary .....	25
1 Innledning.....	33
1.1 Bakgrunn.....	33
1.2 Hensikt og problemstillinger .....	37
1.3 Metode og materialer .....	38
1.3.1 Kvantitative materialer .....	39
1.3.2 Kostholds bøker og -blogger.....	40
2 Streben etter sunnhet, slankhet og skjønnhet.....	45
2.1 Økt opptatthet av å ha en sunn livsstil og sunne matvaner .....	46
2.1.1 Fysisk aktivitet og trening.....	46
2.1.2 Sunne spisevaner.....	51
2.1.3 Motivasjonsfaktorer for å spise sunt .....	56
2.2 Slanking .....	62
2.2.1 Interesse for slanketips.....	62
2.2.2 Slanking, slankeprodukter og kosmetisk kirurgi.....	66
2.3 Utbredelse av spesielt tilpassede dietter .....	74
2.3.1 Slankediett .....	74
2.3.2 Allergivennlig diett .....	78
2.3.3 Spesielt tilpassede dietter av medisinske årsaker.....	79
2.3.4 Karbohydratreduserte dietter .....	80
2.3.5 Kjøttreduserte og vegetariske dietter .....	80
2.3.6 Melkefrie og -reduserte dietter.....	84
2.4 Oppsummering.....	85
3 Selvhjelpskilder .....	87
3.1 Interesse for ulike kunnskapskilder om kosthold.....	88
3.2 Bruk av kilder til kunnskap om mat og kosthold .....	90
3.2.1 Endring og stabilitet i bruken av kilder.....	91
3.2.2 Hvor ofte brukes de ulike kunnskapskildene .....	93
3.2.3 Hvor ofte leses merking og varedeklarasjoner.....	96

3.3	Oppsummering.....	98
4	LCHF-debatten og dens konsekvenser .....	99
4.1	LCHF-dietten – en særlig utfordrer til nasjonale retningslinjer for et sunt kosthold .....	101
4.2	Hva mener folk om «spisesirkuset» LCHF, og hvordan er deres interesse for temaet kosthold? .....	103
4.3	Hvordan er mat- og spisevaner blitt påvirket av LCHF-debatten .	109
4.3.1	I hvilken grad har debatten om karbohydrater eller «lavkarbo-dietten» ført til endringer i dine mat og spisevaner .....	110
4.3.2	Hvilke produkter spiser du <i>mer</i> eller <i>mindre</i> av sammenlignet med 2-3 år siden .....	114
4.3.3	Hvor mange <i>spiste mindre</i> eller <i>spiste ikke</i> utvalgte karbohydratrike produkter etter graden av påvirkning man mente LCHF-debatten hadde hatt på egne spisevaner .....	119
4.3.4	Hvor mange <i>spiste mer</i> av utvalgte proteinrike og fete produkter etter graden av påvirkning man mente LCHF-debatten hadde hatt på egne spisevaner.....	121
4.3.5	Hvilke næringsstoffer spiser eller drikker du mer eller mindre av sammenlignet med 2-3 år siden .....	122
4.3.6	Hvor mange spiste <i>mindre karbohydrater</i> og <i>mer fett/mettet fett</i> blant dem som mente de i ulik grad eller ikke hadde endret matvanene sine som en følge av LCHF-debatten.....	128
4.4	Hvilke verdier ønskes realisert gjennom mat og dietter.....	129
4.4.1	Hvilke produkter har den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller diett i løpet av siste 2-3 år hhv <i>økt</i> eller <i>redusert</i> spisefrekvensen av .....	134
4.4.2	Hvilke næringsstoffer har den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller diett i løpet av siste 2-3 år hhv <i>økt</i> eller <i>redusert</i> spisefrekvensen av .....	136
4.5	Hvordan samsvarer oppfatningen om egen kroppsvekt med idealer og praksiser.....	137
4.5.1	Hvor mange mener de har for høy kroppsvekt.....	138
4.5.2	Hvor mange tilstreber det å ha en fin figur (slank og veltrent)? .....	141
4.5.3	Hvor mange unngår mat de oppfatter som fetende .....	146
4.6	Hva er de viktigste årsakene til overvekt og fedme .....	149
4.7	Hvilke trekk ved dagens mat- og spisevaner mener du er de viktigste årsakene til at stadig flere blir overvektige og fete .....	152
4.8	Hva er sunt og hva er usunt? Hva er fetende og hva er slankende? .....	155
4.8.1	«Low fat» eller «high fat».....	155
4.8.2	Kjøtt og bacon.....	158

4.8.3	Poteter og brød.....	160
4.8.4	«Fem om dagen».....	162
4.8.5	Hvordan vurderes den ernæringsmessige kvaliteten på brød, poteter, pasta, frukt av dem som <i>i noen grad hadde endret</i> eller <i>ikke hadde endret</i> spisesvaner som en følge av LCHF- debatten .....	163
4.8.6	Hvordan vurderes den ernæringsmessige kvaliteten på magre og fete meieri- og kjøttprodukter av dem som i ulike grad <i>hadde endret</i> eller <i>ikke hadde endret</i> spisesvaner som en følge av LCHF-debatten .....	165
4.8.7	Hvordan vurderes poteter, brød og poteters fedmefremmende effekt av dem som i ulike grad <i>hadde endret</i> eller <i>ikke hadde endret</i> spisesvaner som en følge av LCHF-debatten...	166
4.9	Helsemyndighetenes kostråd eller LCHF .....	166
4.9.1	Tiltro til helsemyndighetenes kostråd .....	167
4.9.2	LCHF-dietten – sunn eller usunn.....	169
4.9.3	LCHF-dietten – usolidarisk og miljøfiendtlig?.....	171
4.10	Oppsummering.....	174
5	Nei-maten – du er hva du <u>ikke</u> spiser! .....	177
5.1	Sukker .....	178
5.2	Fett .....	181
5.3	Karbohydrater .....	183
5.4	«Ferdigmat» og kunstige tilsetninger.....	185
5.5	Melk og meieriprodukter .....	190
5.6	Hvilke produkter vil man helst begrense forbruket av i perioden 2001 til 2011.....	192
5.6.1	Færre opptatt av å begrense forbruket av egg, smør og kaffe – flere opptatt av å redusere sukkerholdige leskedrikker og pølser .....	193
5.6.2	Potet .....	195
5.6.3	Oppdrettsfisk, storfe-, svinekjøtt m.m. ....	195
5.7	Hvilke ingredienser er forbrukerne blitt mer eller mindre skeptiske til i perioden 2009 til 2011 .....	198
5.7.1	Færre opptatt av å redusere inntaket av fett – flere opptatt av å redusere inntaket av karbohydrater og sukker .....	198
5.8	En stadig lengre liste over «nei-mat».....	199
5.9	Begrunnelser for å velge bort karbohydrater og hvordan gjennomføres dette i praksis.....	203
5.9.1	Spiseregler: Hva er «lov» og hva er «ikke lov» .....	204
5.9.2	Råd og tips: Hvordan lage «brød», «pizzabunn» osv. ....	205
5.9.3	Vi og de andre: ««høykarbofolket» .....	207
5.10	Oppsummering.....	208

6	Terapeutisk mat – «du blir hva du spiser» .....	211
6.1	Sunne innkjøpslister.....	213
6.2	Grovt, brunt, mørkt, fiberrikt, lavkarbo og knasende .....	214
6.2.1	Endringer i nordmenns brød- og kornvaner .....	215
6.2.2	Spisefrekvens av grove brød.....	219
6.2.3	Spisefrekvens av knekkebrød.....	221
6.2.4	Hjemmebakt brød.....	223
6.3	Grønnsaker, salat og «raw food» .....	226
6.3.1	Bruk av grønnsaker i måltidsmønsteret .....	235
6.3.2	Populære grønnsaker.....	247
6.4	Fisk, sjømat og alger/sjøgrønnsaker.....	273
6.4.1	Bruken av fisk og sjømat til dagens ulike måltider.....	275
6.4.2	Populære fisk-/sjømatprodukter .....	276
6.4.3	Spisefrekvens av sushi og sashimi .....	280
6.5	Fete kjøtt- og meieriprodukter .....	284
6.5.1	Spisefrekvens av bacon.....	286
6.5.2	Spisefrekvens av fløte, rømme, crème fraîche, meierismør og lignende .....	289
6.6	Magre kjøtt- og meieriprodukter.....	292
6.6.1	Lettproduktenes vekst og fall.....	293
6.6.2	Spisefrekvens av magre pølser.....	293
6.6.3	Drikkefrekvens av lettmelk, ekstra lettmelk og skummet melk.....	294
6.6.4	Spisefrekvens av magre, lyse kjøttyper.....	295
6.7	Egg.....	298
6.8	Kosttilskudd, omega-3, vitaminer, mineraler og berikede produkter.....	301
6.8.1	Spisefrekvens av ulike kosttilskudd.....	308
6.9	Vann.....	309
6.9.1	Drikkefrekvens av springvann .....	311
6.9.2	Drikkefrekvens av flaskevann.....	311
6.10	Vin .....	315
6.11	Oppsummering.....	318
7	Diskusjon.....	321
7.1	<b>Et individualisert spisemønster:</b> Jeg velger det som passer for meg og min kropp.....	322
7.2	<b>Et konsumerende spisemønster:</b> Jeg skulle ønske.....	324
7.3	<b>Et (selv-)kontrollerende spisemønster:</b> Kg, hekto, gram, kalorier, karber, kroppsvekt, km ... ..	327
7.4	<b>Et modernitetskritisk spisemønster:</b> Tilbake til Edens hage og eldre steinalder med Raw food, Supermat og LCHF .....	333
7.5	<b>Et risikoreduserende spisemønster:</b> Forebygge, forhindre, forbedre... ..	338

7.6	«Food is my religion» – en søken etter åndelighet, identitet og full kontroll.....	345
7.7	Et terapeutisk spisemønster: «Spis deg...».....	347
7.8	<b>Et ortorektisk spisemønster:</b> En stadig lengre liste over nei-mat .....	352
7.9	Et forskjellsproduserende spisemønster – sunnhet som effektiv klassemarkør .....	356
8	Konklusjon .....	363
	Litteratur .....	365





## Sammendrag

Denne studien er en leveranse på prosjektet *HealthMeal. Possibilities and barriers for increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home*. Prosjektet er finansiert av Norges forskningsråds *Matprogrammet*. Det er et tverrfaglig prosjekt hvor SIFO samarbeider med Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo og NILF (Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning).

Vår tids søkelys på sunt og usunt, samt det økende presset på enkeltindividet om å ta ansvar for egen kropp og helse gjennom ulike kostholdsrutiner, har ført til at oppfatninger om matens helsemessige effekter har blitt stadig viktigere for forbrukernes vurderinger og valg av mat. Hensikten med denne delstudien er nettopp å bidra til økt forståelse av hvordan søkelyset på sunn og usunn mat påvirker forbrukernes prioriteringer og praksiser.

Som det kommer frem av kapittel 2 *Streben etter sunnhet, slankhet og skjønnhet*, er det en betydelig interesse for å spise sunt. Syv av ti mente for eksempel at de var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt». Én av ti var helt eller delvis uenig i denne påstanden. Motivasjonen for å spise sunt innbefattet både den fysiske, sosiale, psykologiske og estetiske kroppen. Det var særlig kvinner og unge som vektla de estetiske aspektene, for eksempel «bra utseende» og «slank kropp».

Av våre materialer kom det også frem at det har vært en økende andel som driver med slanking, samt det å bygge eller forme en mer muskuløs kropp. Det var flere kvinnelige enn mannlige slankere. Det var imidlertid ingen forskjell mellom kvinner og menn i opptattheten av å få en mer muskuløs kropp. Det var folk i 40-50-års alderen som var mest opptatt av slanking. De yngste var mer opptatt av å bygge eller forme muskuløse kropper enn de andre aldersgruppene. Det kom også frem at stadig færre gir uttrykk for å ha et likegyldig forhold til kropp og spisevaner. Det var i de gruppene som har

vært minst opptatt av dette temaet – menn og ungdom – at endringen var størst.

Når det å unngå overvekt og fedme er blitt en svært viktig motivasjonsfaktor for å spise sunt, må dette ses i lys av den verdien den slanke og veltrente kroppen har fått de senere årene. Det synes vanskeligere å tenke på mat uten samtidig å tenke på hvorvidt den er «fetende» eller «slankende». Over halvparten mente at det å unngå overvekt og fedme var en meget viktig motivasjonsfaktor for å spise sunt. Seks av ti mente de i ulik grad var interessert i slanketips. Videre var det tre av ti som regelmessig var på «slankediett». Generelt kan man si at de gruppene som viste størst interesse for temaet sunnhet, helse og slanking, også var de som i størst grad spiste spesielt tilpassede dietter.

Den økte opptattheten av forandringer og forbedringer gjennom maten har også åpnet opp for en rekke nye informasjonskanaler. I kapittel 3 ble det bli sett nærmere på interessen og bruken av de ulike kildene om mat, kosthold og helse – for eksempel kostholds bøker, tv-programmer, blogger og lignende.

Det er ingen tilfeldighet at temaet mat og kosthold er viet stor oppmerksomhet i mediene eller at forleggerne satser stort på kostholds bøker. Av våre tall kommer det frem at svært mange ga uttrykk for at de var meget interessert i å lese om kosthold og mat i aviser, magasiner eller matprogrammer på TV. Kvinner er mer interessert enn menn.

Gjennom 2000-tallet har internett blitt en stadig viktigere kilde til kunnskap om mat og kosthold. Fire av ti svarte at de regelmessig brukte internett for å skaffe seg kunnskaper og tips. Mens andelen som brukte kokebøker som kunnskapskilde har holdt seg stabilt de senere årene, har andelen som brukte tv-programmer som en kunnskapskilde vist noe nedadgående tendenser. Langt flere kvinner enn menn brukte regelmessig de ulike kunnskapskildene. Folk med høy utdanning brukte også de ulike kunnskapskildene oftere enn de med lav utdanning. Til slutt må det nevnes at fire av ti rapporterte at de ofte leste merking på matvaren før de kjøper den.

Det er ikke uten grunn at «lavkarbo» ble kåret til årets mest populære ord av *Språkrådet*. Som det kommer frem av kapittel 4, har de opphetede debattene omkring denne dietten ført til mange endringer i forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser. Selv om endel umiddelbart ga uttrykk for at de var nokså upåvirket av debatten, viste de oppfølgende spørsmålene at de nok ikke var så upåvirket allikevel.

Til tross for at seks av ti mente de i liten eller ingen grad hadde endret sine matvaner som en følge av debatten om LCHF, var det i all hovedsak de karbohydratrike produktene folk mente de hadde redusert inntaket av sammenlignet de siste par årene. Det var 30-40 prosent som mente de spiste mindre brød, pasta, hvetemel, hvetemelsprodukter og poteter sammenlignet med for 2-3 år siden. Videre var det 20 prosent som mente de hadde økt spisefrekvensen av fete meieriprodukter i den samme tidsperioden. Enda flere (27 prosent) mente de hadde økt inntaket av egg. Det var flere kvinner enn menn som hadde redusert spisefrekvensen av hvetemel, poteter, brød og pasta. Kvinner hadde også i noe større grad enn menn økt spisefrekvensen av egg, helfete meieriprodukter og fullkornsprodukter (pasta, ris, brød og lignende).

Det bør også bemerkes at blant dem som mente at de i liten eller ingen grad hadde endret matvanene sine som en følge av LCHF-debatten, var det relativt mange som mente de spiste mindre poteter, hvetemel og brød. Det var hhv 45 prosent og 27 prosent av dem som i liten eller ingen grad var påvirket som mente de spiste mindre poteter. Det var omtrent de samme tallene for hvetemel. Videre var det hhv 36 prosent og 22 prosent av dem som mente de i liten eller ingen grad hadde endret spisevanene som en følge av LCHF-debatten som spiste mindre brød. Det var imidlertid tydelig at budskapet om å øke inntaket av (mettet) fett, var svært lite spiselig for denne gruppen. Kun et fåtall (5 prosent) av dem som mente de i liten eller ingen grad hadde endret spisevanene som en følge av debatten, rapporterte at de spiste mer helfete meieri- og kjøttprodukter.

Det ble også sett på endringer i inntaket av ulike næringsstoffer. Det var (langt) flere som mente de spiste mindre sukker (48 prosent) og karbohydrater (30 prosent) enn fett (21 prosent) sammenlignet med i de siste par årene. Det folk i størst grad hadde økt inntaket av var fiber (33 prosent) og proteiner (25 prosent). Flere kvinner enn menn hadde redusert inntaket av sukker og karbohydrater.

Den økende forekomsten av overvekt og fedme i befolkningen har vært et sentralt tema i offentligheten de senere årene. Våre tall viste at 34 prosent av befolkningen hadde forsøkt å slanke seg eller forebygge overvekt ved hjelp av mat eller diett i løpet av de seneste par årene. Flere kvinner enn menn hadde forsøkt dette. Brød, poteter, pasta og ris toppet listen over hvilke matvarer den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg spiste mindre av. Det de særlig hadde økt inntaket av var grønnsaker, magre kjøttprodukter, fisk og fullkornsprodukter. Det var også flere av slankerne som mente de hadde redusert inntaket av karbohydrater (50 prosent) enn av fett (30 prosent).

I følge de offisielle statistikkene kan om lag 80 prosent av den norske befolkningen defineres som normalvektige. Våre tall viste at langt flere mente selv at de var overvektige. Syv av ti var altså helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg har et par kilo for mye». Så mange som 45 prosent av kvinnene var «helt enig» i dette utsagnet. Andelen menn som var «helt enig» var til sammenligning 28 prosent. Det var folk i alderen 40-59 år som var mest tilbøyelige til å mene at de var overvektig.

I likhet med flere internasjonale studier<sup>1</sup>, viser også vår studie at den slanke og veltrente kroppen er blitt stadig mer ettertraktelsesverdig. Nesten halvparten var for eksempel helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg tilstreber en figur (slank, veltrent o.l)». Kvinner og unge var mer tilbøyelige til å være enige i dette utsagnet enn menn og eldre. Det samme var tilfellet for folk med høy utdanning og folk bosatt i Oslo.

Vi ønsket også å øke kunnskapen om hvilke faktorer folk mente var de viktigste årsakene til den økende forekomst av overvekt og fedme. Det var flere som svarte fysisk inaktivitet (52 prosent) som den viktigste årsaken enn «feil mat» (42 prosent) og «for mye mat» (36 prosent). Få (10 prosent) mente genetiske («gener/arv») (10 prosent) eller metabolske («lav forbrenning») (5 prosent) var de avgjørende faktorene.

På spørsmål om hvilke trekk ved dagens mat- og spisevaner som var å betrakte som særlig fedmefremmende, var det svaralternativet «spiser/drikker for mye sukkerholdige produkter» (63 prosent) som scoret høyest. Deretter fulgte «spiser for mye mat» (56 prosent) og «spiser for mye ferdigmat» (51 prosent). 40 prosent svarte «for mye fet mat». Til sammenligning var det relativt få som mente «for mye karbohydrater» (18 prosent) var den avgjørende faktoren.

Et stridstema i kostholdsdebatten har vært hvorvidt fete meieri-/kjøttprodukter, brød, poteter, pasta og ris er fetende eller ikke. Tallene våre viser at det har vært en signifikant nedgang i andelen som mener de helst begrenser inntaket av fett de siste 2-3 årene. Omvendt har det vært en signifikant økning i andelen som mener de helst begrenser inntaket av karbohydrater.

Gjennom flere tiår har befolkningen blitt anbefalt å redusere inntaket av mettet fett. Det var bare én av ti som likevel var helt eller delvis uenig i påstanden «mettet fett er ikke usunt». Videre var det bare 8 prosent som var

---

<sup>1</sup> For eksempel Sobal 1999, Williams & Germov 1999.

helt eller delvis uenig i utsagnet: «Helfete meieriprodukter er sunnere enn de magre». 13 prosent svarte at de var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg spiser stort sett magre kjøtt- og meieriprodukter». Selv om (mettet) fett har fått høyere ernæringsmessig status blant store deler av forbrukerne de seneste par årene, var det likevel få som mente et høyt inntak av kjøtt og bacon var særlig helsebringende. Det bør imidlertid bemerkes at 16 prosent var helt eller delvis uenig i påstanden: «Bacon er fetende».

Flere av LCHF-formidlerne har også kritisert helsemyndighetenes anbefaling «5 om dagen». Dette gjelder altså i all hovedsak frukt og rotgrønnsaker («grønnsaker som vokser under bakken»). Våre tall viste at kun én av ti mente de var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg prøver å begrense inntaket av frukt». 28 prosent mente imidlertid at potet var å betrakte som fetende.

Av våre tall fremkom det at tiltroen til de offisielle norske kostrådene var nokså lav. Det var kun 10 prosent som svarte at de var «helt enig» i påstanden «Jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostråd». 23 prosent var delvis enig. Det var imidlertid heller ikke så mange som mente LCHF-formidlernes budskap var særlig tillitsvekkende. Kun 14 prosent svarte at de var «helt eller delvis enig» i påstanden: «LCHF-dietten er sunn og helsebringende». Den generelt lave tiltroen må ses i lys av at rådene som gis er nokså motsetningsfylte. Tidligere SIFO-studier har også vist at mange mener dette fører til at de blir både usikre og forvirret. Videre synes det også som om en omlegging til LCHF-dietten først og fremst er motivert av et ønske om en slankere – og ikke nødvendigvis en sunnere – kropp.

Både de kvantitative og de kvalitative materialene viste tydelig at det var blitt nesten umulig ikke å ta stilling til all informasjonen som spres om usunne ingredienser og matvarer: brød, hvetemel, meieriprodukter, poteter, pasta, kjøtt, ris kan være fetende, er fetende, og hvis de mot formodning viser seg ikke å være fetende, så kan det jo fortsatt være en mulighet for at de er fetende. I følge Wildavsky (1989) ender denne formen for logikk som oftest opp med at den enkelte velger å følge «worst cast»-antakelsen.

Av materialene kan det videre synes som om listene over hva man bør unngå synes å bli stadig lengre. Det er også tydelig at det å fjerne ingredienser fra kostholdet oppfattes å ha mange positive effekter – alt fra å bli kvitt overflødige kilo, oppblåste mager, kløe, tretthet til å oppnå balanse, livsglede og en ny mening i tilværelsen. Faren er imidlertid at intoleransen for ulike ingredienser og matvarer eskalerer til nesten ingenting blir tillatt. Selv om det kan bidra til å skape bånd mellom de som «lever strengt ...», kan det også bidra til sosial isolasjon.

Det som kanskje er mest bemerkelsesverdig med populære dietter som LCHF, kjernesunn familie, supermat og raw food, er at de til tross for alle restriksjonene på ingredienser og produkter som er helt sentrale i den norske matkulturen – slik som hvetemel, brød, poteter, kjøtt og meieriprodukter – har fått så stor gjennomslagskraft i så store lag av befolkningen. Av materialet kommer det frem at bloggerne bruker mye tid og ressurser på å utforme et riktig kosthold. Det er imidlertid grunn til å stille spørsmål ved om mat fortjener den plass det har i mange av bloggernes liv. Streben etter «perfekt helse» har altså gjort det mer legitimt å være kresen.

Med tanke på den økende andelen som gir uttrykk for å følge bestemte dietter eller forsøker å begrense inntaket av ulike ingredienser og produkter, er det altså grunn til å tro at vi kommer til å se stadig flere «terapeutiske produkter». Med det mener vi altså produkter som er skreddersydd en enkeltes helsetilstand – enten den er diagnostisert eller selvopplevd.

Samtidig som formidlerne av de ulike diettene formidler betydningen av å ekskludere ingredienser, er de også svært opptatt av å inkludere. Et kjennetegn ved mange av superdiettene er nettopp at de bygger opp dietten omkring et fåtalls ingredienser eller matvarer: for eksempel «high fat»-produkter, vegetabiler eller bestemte spesialprodukter. Ved å innlemme de utvalgte ingrediensene eller produktene er lovnaden å løse den enkeltes helseproblem.

En gjennomgang av de utvalgte kostholdsøkene, viser at synet på hvilke ingredienser og produkter som er å betrakte som særlig helsebringende, samt hva man kan oppnå ved å innlemme disse i kostholdet er nokså forskjellig.

I kapittel 6 ble det sett nærmere på spisemønsteret av mat- og drikkeprodukter som har fått økt matkulturell og ernæringsmessig status de seneste par årene. For å få bedre kunnskaper om dette har vi både sett på hvilke produkter som fremheves som særlig helsebringende i de utvalgte kostholdsøkene, samt endringer i forbrukernes spisevaner.

Streben etter sunnhet og slankhet har ført til økt etterspørsel av «sunn mat». Som vist, er det nokså ulike oppfatninger om hva som er å betrakte som sunt og usunt. Blant unntakene er grønnsaker og fisk. Dette blir altså beskrevet som helsebringende av både av helsemyndighetene og av formidlerne av de ulike «motediettene». LCHF-formidlerne mener imidlertid det kun er grønnsaker som «vokser over jorden» som er helsebringende. Og RawFood-formidlerne mener altså at fisken må spises rå (maksimalt varmet opp til 40 grader C).

Selv om grønnsaker er det som scorer høyest på hva folk oppfatter som sunt, er det altså de færreste som daglig spiser de anbefalte 2-3 porsjonene. Grønnsaksforbruket har imidlertid økt med nesten 10 kilo gjennom 2000-tallet. Våre tall viser at det er friske hele eller ferdig kuttete grønnsaker som er særlig populære. Deretter følger salat og råkost, samt stekte og wokkede grønnsaker. En rett som har blitt stadig mer populær er smoothie – basert på frukt eller grønnsaker. Grønnsaker blir oftere spist til middag enn til frokost eller lunsj. Likevel var det kun fire av ti som spiste grønnsaker til middag 5 dager i uken eller oftere.

Selv om fisk og sjømat blir sett på som sunt, har forbruket av fisk holdt seg relativt stabilt de senere årene. Unntaket er laks og ørret. Dette har blitt en stadig mer sentral ingrediens i dagens ulike måltider. Det var 29 prosent som spiste dette én gang i uken eller oftere. Videre var det 45 prosent som spiste dette én eller flere ganger i måneden. Torsk var også noe folk spiste relativt ofte. 20 prosent ukentlig og 45 prosent månedlig. Videre må det nevnes at makrell på boks og smørbare fiskepålegg også var noe mange spiste regelmessig. Det er imidlertid særlig en fisk-/sjømatrett som har stor appell til dagens helsebevisste matforbrukere: sushi/sashimi. Gjennom 2000-tallet har man sett en betydelig økende spisefrekvens av dette. Sushi assosieres med alt fra gourmet til sunn mat i farten. Det er unge voksne bosatt i Oslo som har høyest spisefrekvens av denne retten. 40 prosent svarte altså at dette var noe de spiste én gang i måneden eller oftere.

Mens helsemyndighetene anbefaler såkalt «grovkarbo» (minst 4 fullkornsprodukter hver dag), mener LCHF-formidlerne at brød og kornprodukter bør erstattes med andre ingredienser (for eksempel egg, ost, bacon og oopsies). Selv om relativt mange svarte at de spiste mindre brød sammenlignet med de siste par årene, var det også relativt mange som mente de hadde økt inntaket av grove brød og kornprodukter på bekostning av de fine, lyse. Seks av ti svarte dessuten at de bevisst forsøkte å unngå de fine, lyse brødtypene. Syv av ti spiste grovt brød ukentlig. Videre var det hhv fire av ti og tre av ti som spiste halvgrovt eller ekstra grovt ukentlig. Vår studie viste dessuten at knekkebrød – både hjemmebakt og kjøpt – hadde fått økende popularitet. Dette var den brødtypen som også ble viet mest oppmerksomhet i de ulike kostholdsbloggene.

LCHF-formidlerne har ikke bare påvirket matforbrukernes syn på karbohydrater, men også på mettet fett. Som vist i et tidligere kapittel var det relativt mange som mente mettet fett var sunt. Videre var det også relativt mange som mente de helfete meieriproduktene var mer helsebringende enn de

magre. To av ti spiste bacon ukentlig. Videre var det 54 prosent som spiste det én eller flere ganger i måneden. Relativt mange spiste også fløte, rømme, crème fraîche, meierismør og lignende regelmessig.

Selv om mange hadde latt seg påvirke av LCHF-formidlernes budskap om «high fat», var det også en relativt stor gruppe som sverget til myndighetenes «low fat»-kosthold. Syv av ti svarte at de regelmessig eller av og til spiste de «lette variantene». Flere kvinner enn menn valgte lettprodukter.

Det har også vært en betydelig økende spisefrekvens av lyst og magert kjøtt de senere årene – kylling og kalkun. Det var for eksempel 20 prosent som ukentlig spiste kyllingfilet. Videre var det 28 prosent som spiste dette to til tre ganger i måneden, og 16 prosent spiste dette ca. én gang i måneden. De yngre hadde en langt høyere spisefrekvens av hvitt kjøtt enn de eldre.

De senere årene har man også sett en betydelig endring i folks syn på egg. Det har vært en signifikant nedgang i andelen som mener de helst vil begrense inntaket av egg eller at de spiser minst mulig egg fordi de er bekymret for kolesterol. Det har også vært en betydelig økende spisefrekvens av egg i perioden 2000 til 2010.

Selv om det i de nye kostrådene ble formidlet at kosttilskudd, omega-3, vitaminer og berikede produkter var unødvendig for de fleste, viser våre tall at svært mange likevel ser på dette som et nyttig supplement til kostholdet. Det har vært en betydelig økning i forbruket av denne type produkter de senere årene. De mest populære produktene er ulike typer fiskeoljer (omega-3). Tre av ti spiste daglig omega-3. Nesten like mange spiste daglig vitaminpiller. Flere kvinner enn menn spiste denne type produkter. Videre spiste de eldre også langt oftere denne type produkter enn de yngre.

Som vist i forrige kapittel, er både sukkerholdige og sukkerfrie («light») leskedrikker noe stadig flere uttrykker skepsis til. De senere årene har man sett en betydelig økende drikkefrekvens av vann. Dette gjelder særlig blant kvinner og ungdom. I 2001 var det for eksempel 70 prosent av de unge i aldersgruppen 15-24 år som daglig drakk vann. Dette tallet hadde økt til 86 prosent i 2009.

En annen drikk som også assosieres med en helsebringende livsstil er rødvin. Fra flere hold er altså et moderat inntak av rødvin («et glass om dagen») kommunisert som en resept på et langt og sunt liv. Gjennom 2000-tallet har det vært en betydelig økning i drikkefrekvensen av rødvin. Økningen har vært størst blant middelaldrende og eldre, folk med høy utdanning/inntekt og folk



bosatt i Oslo. 25-26 prosent i aldersgruppene 40-59 år og 60 år+ drikker rødvin én gang i uken eller oftere.

I sin helhet synes våre mat- og spisevaner i økende grad å være styrt av kropps- og helseangst. Når det å være på ulike dietter er blitt så populært, kan det ses på som et risikorituale som lover en rasjonell konkretisering av de farene vi utsetter oss for gjennom maten – for eksempel risikoen for overvekt og fedme. Hva vi vektlegger er igjen et resultat av vår tids (ernærings-)kunnskap og verdier. I vår tids helseverdsettende kultur, synes det som om ingenting gir mer status enn en sunn, slank og veltrent kropp (Se kapittel 7).



## Summary

This study is a result of the project *HealthMeal. Possibilities and barriers for Increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home*. The project is funded by the Norwegian Research Council's *Food Programme*. It is an interdisciplinary project where SIFO cooperates with the Department of Nutrition at the University of Oslo and NILF (Norwegian Institute for Agricultural Research).

Today's focus on healthy and unhealthy habits and the increasing pressure on the individual to take responsibility for their own bodies and health through various diets and exercise routines, has led to the perception of the health effects of food becoming increasingly important for consumer views and choices of food. The purpose of this study is to increase the understanding of how the emphasis on healthy and unhealthy foods affects consumers' priorities and practices.

As it emerges from *Chapter 2*, the pursuit of health, slimness and beauty, there is considerable interest in healthy eating. For example, seven out of ten admitted that they completely or to a certain extent agree with the statement, "I am very interested in eating healthy." Only one in ten disagreed with this statement. Both physical, social, psychological and aesthetic factors influenced the motivation for healthy eating. It was particularly women and young people who stressed the aesthetic aspects, such as "good-looking" and "slimness".

Our material also showed that there has been an increasing proportion of people who engage in dieting. There were more female than male dieters. People aged 40-50 years were most concerned with dieting. The younger participants were more concerned with building or shaping muscular bodies than the other age groups. The results also showed that fewer expressed having an indifferent relationship to their body and eating habits than before. However, it was in those groups who previously have been the least

concerned with this theme - men and teenagers – we experienced the greatest change.

Avoiding overweight and obesity has become a very important motivator to healthy eating. This must be seen in the light of the increasing emphasis on having a thin and fit body in recent years. It seems increasingly difficult to think of food without also thinking about whether it is “fattening” or “slimming”. More than 50 percent stated that avoiding overweight and obesity was an important motivation for healthy eating. Six out of ten was interested in slimming tips. Moreover, three out of ten was regularly on a slimming diet.

The increasing preoccupation with bodily changes and improvements through food has also opened up a lot of new information channels. In *Chapter 3* we looked closer at the interest and use of the various sources on food, diet and health - such as diet books, TV shows, media coverage, blogs and the like. There is no coincidence that food and diets have attracted considerable attention in the media or that publishers are publishing more and more books on the subject. Our figures reveal that very many expressed interest in reading about diets and food in newspapers, magazines or watching food programs on TV. Women were more interested in this than men. Throughout the 2000s, the Internet has become a gradually more important source of knowledge on food and diet. Four out of ten said they regularly used the Internet to find new information and tips. While the percentage that used cookbooks as a source has remained stable in recent years. The proportion who used television programs as a source of knowledge showed downward tendencies. Far more women than men regularly used the various sources of information. People with higher education also used the various sources of information more often than those with lower education. Finally it should be mentioned that four in ten reported that they often read the labels on the food product before they buy it.

It is not without reason that “low-carb” was voted the most popular word by the *Norwegian Language Council* in 2011. As discussed in *Chapter 4*, the heated debates on this diet led to many changes in consumer preferences, priorities and practices. Even though some immediately indicated that they were relatively unaffected by the debate, the follow-up questions showed that they probably were not as unaffected as they thought.

Despite the fact that six out of ten said they had to a small or no degree changed their eating habits as a result of the debate on LCHF, it was mainly the carbohydrate-rich products people stated they ate less of compared to results from the last couple of years. It was 30-40 percent who said they ate

less bread, pasta, flour, and potatoes compared to 2-3 years ago. Furthermore, there were 20 percent who said they had increased the frequency of eating high-fat dairy products in the same period. Even more (27 percent) said they had increased their intake of eggs. There were more women than men who had reduced the frequency of eating white flour, potatoes, bread and pasta. Women also had increased their intake of eggs, fat dairy and whole grain products (pasta, rice, bread, etc.) than men.

It should also be noted that among those who believed that they to a small or no degree had changed habits as a result of the LCHF debate, there were relatively many who stated that they were eating less potatoes, flour and bread. There were respectively 45 percent and 27 percent of those who to a small or no degree had changed their habits that said they ate fewer potatoes. A similar percentage said the same about wheat flour. Moreover, there were respectively 36 percent and 22 percent of those who to a small or no degree had changed eating habits as a result of the LCHF debate that ate less bread. However, it was clear that the message of increasing intake of (saturated) fat, was very little edible for this group. Only a minority (5 percent) of those who said they to a little or no degree had changed eating habits as a result of the debate reported that they ate more fat dairy and meat products.

The materials also indicated changes in the intake of various nutrients. It was far more who stated that they were eating less sugar (48 percent) and carbohydrates (30 percent) than fat (21 percent) compared to surveys from recent years. More women than men had reduced their intake of sugars and carbohydrates.

The increasing prevalence of overweight and obesity in the population has been a key issue in the Norwegian public debate in recent years. Our figures showed that 34 percent of the population had tried to lose weight or prevent obesity by means of food or diet over the past few years. More women than men had tried this. Bread, potatoes, pasta and rice, topped the list of the foods that group who had tried to lose weight had reduced their intake of. Vegetables, lean meat, fish and whole grain were the products they had increased intake of. There were also more dieters who thought they had reduced their intake of carbohydrates (50 percent) than fat (30 percent).

According to official statistics, about 80 percent of the Norwegian population is defined as normal weight (BMI). However, our figures show that many more believed that they were overweight. Seven out of ten was fully or partially in agreement with the statement: "I have a few extra pounds." As many as 45 percent of women said they "completely agree" with this

statement. The proportion of men who “completely agreed” was by comparison 28 percent. There were people aged 40-59 years who were most likely to believe that they were overweight.

As with several international studies, our study also shows that a slim and fit body has become increasingly desirable. Almost half of the group of participants fully or partly agreed with the statement: “I strive for a fit body (slim, athletic, etc.)” Women and young people were more likely to agree with this statement than men and older people. The same was true for people with higher education and people living in Oslo.

We also wanted to raise awareness of the factors people thought were the main reasons for the increasing prevalence of overweight and obesity in the Norwegian society. There were more respondents who stated physical inactivity (52 percent) as the most important reason than “wrong foods” (42 percent) and “too much food” (36 percent). Few believed genetic (10 percent) or metabolic (5 percent) factors were the most important reasons.

When asked which aspects of current eating habits that were considered particularly obesity-promoting, most participants answered “eating / drinking too much sugar containing products” (63 percent), followed by “eating too much food” (56 percent) and “eating too much processed foods” (51 percent). 40 percent answered that “too much fatty food” was an important reason. By comparison, relatively few people stated that “eating too many carbs” (18 percent) was the deciding factor.

A contentious issue in the diet debate has been whether fat dairy and meat products, bread, potatoes, pasta and rice are fattening or not. Our figures show that there has been a significant decrease in the proportion who (intentionally) tries to reduce intake of (saturated) fat in the last 2-3 years. Conversely, there has been a significant increase in the proportion who states that they (intentionally) try to reduce their intake of carbohydrates.

For several decades, the population has been recommended to reduce the intake of saturated fat. However, it was just one in ten who disagreed with the statement “Saturated fat is not unhealthy.” Furthermore, only 8 percent disagreed with the statement: “Fat dairy products are healthier than the lean.” 13 percent responded that they agreed with the statement: “I eat mostly lean meats and dairy products.” Although (saturated) fat have got a higher nutritional status among large sections of consumers over the past few years, few believed that a high intake of meat and bacon were particularly beneficial. It should be noted that 16 percent disagreed with the statement: “Bacon is

fattening.” Several of LCHF-spokespersons have also criticised health authorities’ recommendation of “five a day”. However, our figures showed that only one in ten said they agreed with the statement, “I try to limit my intake of fruits.” 28 percent stated that potatoes were fattening.

By our numbers, it emerged that the credibility of the official Norwegian dietary advice was fairly low. It was only 10 percent who responded that they completely agreed with the statement: “I have great confidence in the health authorities’ nutritional advice.” 23 percent partially agreed. However, there were also considerably few who believed that LCHF-communicators’ messages were particularly trustworthy as well. Only 14 percent said they agreed (completely or partially) with the statement: “LCHF diet is wholesome and healthy.” The generally low level of confidence must be seen in light of the fact that much of the nutritional advice given are quite contradictory. Earlier SIFO studies have also shown that the pluralism of opinions leads to many feeling both uncertain and confused. Moreover, it also seems that a shift to a LCHF diet is primarily motivated by a desire for a leaner - and not necessarily healthier - body.

Both the quantitative and the qualitative materials clearly showed that it was almost impossible not to consider all the information that is spread on unhealthy ingredients and foods: bread, flour, dairy products, potatoes, pasta, meat, rice can be fattening, are fattening, and if it turns out not to be fattening, then it might still be a chance that they are fattening. According to Wildavsky (1989) this kind of logic often results in “worst case assumptions”. Furthermore, it seems that the list of ingredients and food that one preferably should avoid is growing. It is also clear that removing ingredients from the diet is perceived to have many positive effects - everything from getting rid of overweight, bloated stomachs, itching and fatigue to achieving balance and happiness in your life. The danger is that intolerance of different ingredients and foods escalates so that almost nothing is allowed to eat. Although it can help to create bonds between those who eat according to the diet, this may also lead to social isolation.

What is perhaps most remarkable about popular diets such as LCHF, Super Healthy Family, Super Foods and Raw Food is that in spite of all the restrictions on ingredients and products that are essential in the Norwegian food culture - such as flour, bread, potatoes, meat and dairy products – they still have a great impact on large sections of the population.

Given the increasing share that reports to follow specific diets or try to limit the intake of different ingredients and products, it is reason to believe that we are going to see more and more “therapeutic food products” on the market.

A distinctive feature of many of the super diets is that they involve many restrictions in the choice of food. In the 2000s, Doctor Fedon Lindbergh wrote several books on bodily changes and improvements by reducing the intake of carbohydrate-rich products. Since then, it has been published a stream of diet books that promise a variety of health effects if the reader stops eating food such as bread, pasta, flour, milk, vegetables that grow underground, dairy products, heated food (40 degrees or more), light products, frozen foods, etc. Among the best sellers we find books about LCHF (e.g. Hexeberg and Eenfeldt), Super Healthy Family (Maurtison), Super Foods (Berge & Chacko) and Raw Food (Palmcrantz & Lilja). In *Chapter 5* we looked closer at consumer views on ingredients and products that were defined as “no-food” in the various dietary guidelines and diets.

While advocates of the various diets emphasised the importance of excluding certain ingredients and products, they were also very interested in including “miracle” or “super” ingredients. A distinctive feature of many of the super diets is just that they build up the diet around a small number of ingredients or foods: for example, “high fat” products, vegetables or certain specialty products. By incorporating the selected ingredients or products, the dieter is most likely to solve many health-related problems. However, a review of the selected diet books shows that what is seen as “healthy” ingredients and products are quite different. In *Chapter 6*, eating patterns of food and beverage products that have had increased nutritional status in the last couple years were considered.

The passionate pursuit of good health, fitness and thinness has led to an increasing demand for “healthy foods”. As mentioned above, there are quite different perceptions of what is considered healthy and unhealthy. Among the exceptions are vegetables and fish.

Although vegetables are what people perceive as most healthy, it is very few who daily eat the recommended 2-3 servings. However, the consumption of vegetables has increased by almost 10 kg over the last decade. Our figures show that fresh vegetables are particularly popular. Among popular vegetable dishes are salads and smoothies.

Although fish and seafood also are seen as healthy by the various conveyors, the consumption of fish has remained relatively stable in recent years. The exception is salmon and trout. This has become an increasingly important



ingredient in the Norwegian meal pattern. 29 percent indicated that they ate salmon and trout once a week or more. Furthermore, there were 45 percent who ate this once or several times a month. Cod was also eaten relatively often. 20 percent ate cod weekly, and 45 percent ate cod monthly. Sushi and sashimi has become more and more popular among Norwegians throughout the 2000s. Sushi is associated with everything from gourmet to healthy food on the go. There are young adults living in Oslo who have the highest frequency of eating sushi and sashimi. 40 percent responded that this was something they ate once a month or more.

While health authorities recommend a so-called “whole carb” (at least 4 whole grain products each day), the LCHF-spokespersons recommend that bread and cereals should be replaced by other ingredients (such as eggs, cheese, bacon and oopsie). Although many respondents said that they ate less bread compared to the last couple of years, there were also quite a few who reported that they had increased their intake of whole grain breads and cereals at the expense of white breads and cereals. Six out of ten also said that they deliberately tried to avoid white bread and cereals. Seven out of ten ate whole grain breads weekly. Our study showed that crackers - both homemade and purchased had gained increasing popularity. This kind of bread was also given very much attention in the various diet blogs.

LCHF-spokespersons have not only affected the food consumers’ view of carbohydrates, but also their view of saturated fat. As shown in previous chapters, there were quite a few who thought saturated fat was healthy. Moreover, there were also quite a few who thought whole fat dairy products were healthier than the lean ones. Two out of ten ate bacon weekly. Moreover, 54 percent ate this once or several times a month. Relatively many also ate cream, sour cream, crème fraîche, dairy butter, etc. regularly.

Although many had been influenced by LCHF-communicators message of “high fat”, there was also a relatively large group sworn to the authorities’ “low fat” diet. Seven out of ten said they regularly or occasionally ate the “light variations”. More women than men chose light products.

There has also been a significant increase in eating frequency of light and lean meat in recent years, i.e. chicken and turkey. 20 percent ate chicken weekly. 28 percent ate chicken two to three times a month, and 16 percent ate it about once a month. Young people had a much higher frequency of eating white meat than older people.

In recent years there has also been a significant change in people’s views on

eggs. There has been a significant decrease in the proportion who says they want to limit their intake of eggs or that they limit their intake of eggs because they are worried about cholesterol. There has also been a significant increasing eating frequency of eggs in the period 2000 to 2010.

Although new dietary advice conveyed that supplements such as, omega-3, vitamins and fortified products were unnecessary for most people, our figures show that many still see this as useful supplements to their diet. There has been a significant increase in the consumption of such products in recent years. The most popular products are various kinds of fish oils (omega-3). Three out of ten ate omega-3 daily. Almost just as many ate vitamin pills daily. More women than men ate this kind of products. The elderly also ate this type of products far more often than the younger ones.

As shown in the previous chapter, more and more people expressed skepticism towards sugary and sugar-free (“light”) drinks. In recent years we have also seen a significantly increasing consumption of tapped water. This applies particularly to women and young people. In 2001, for example, 70 percent of young people aged 15-24 years drank water daily. This number had increased to 86 percent in 2009.

Another drink that is also associated with a healthy lifestyle is red wine. From several sources a moderate intake of red wine (“a glass a day”) are announced as a prescription for a long and healthy life. Throughout the 2000s, there has been a significant increase in the consumption of red wine. The increase has been greatest among middle-aged and older people, people with high education /high income and people living in Oslo. 25-26 percent in the age groups 40-59 years and 60 + drank wine once a week or more.

In conclusion, it seems that our food and eating habits are increasingly being controlled by body and health anxieties. In our opinion, being on different diets can be seen as a risky ritual that promises a rational specification of the dangers we expose ourselves to through food - for example, the risk of overweight and obesity. What we emphasise is again a result of contemporary (nutritional) knowledge and values. In today’s health appreciative culture, it seems that nothing gives more status than a healthy, slim and fit body (see *Chapter 7*).

# 1 Innledning

Hvis du tror på alt du leser om mat i våre dager, vil du sannsynligvis aldri spise igjen. Skru på tv, radio, åpne et magasin eller en avis, og du vil se skremmende historier om hva maten gjør med deg (...). Så hva er sannheten om maten vi spiser? Hva er bra for deg og hva er dårlig for deg? Hva bør du unngå og hva kan du spise ustraffet? (Coleman 1990:25)

Vår tids søkelys på sunt og usunt, samt det økende presset på enkeltindividet om å ta ansvar for egen kropp og helse gjennom ulike kostholds- og treningsrutiner, har ført til at oppfatninger om matens helsemessige effekter har blitt stadig viktigere for forbrukernes vurderinger og valg av mat. Hensikten med denne studien er nettopp å bidra til økt forståelse av hvordan søkelyset på sunn og usunn mat påvirker forbrukernes prioriteringer og praksiser.

## 1.1 Bakgrunn

Selv om det i uminnelige tider har blitt gitt anbefalinger om hva som er sunn og usunn mat, viser både internasjonale og norske studier at opptattheten av å ha et helseriktig kosthold har eskalert de senere årene.<sup>2</sup> Mat synes også å spille en stadig viktigere rolle som middel til å oppnå fysisk og psykisk perfektjon. En konsekvens av dette er et økende antall aktører som formidler ulike former for helsebringende dietter med stort engasjement.

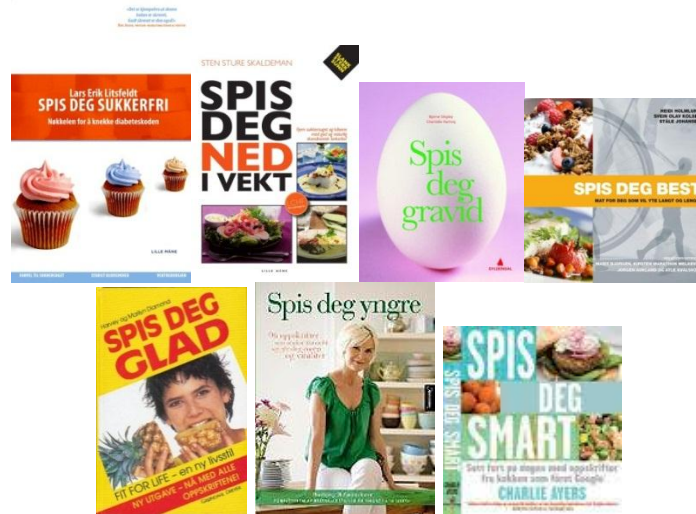
Et søk på uttrykket «*spis deg*» på [www.google.no](http://www.google.no) (16.11.11) ga 900 000 treff.<sup>3</sup> Ved å spise på bestemte måter ble det gitt lovnader om alt fra god

---

<sup>2</sup> Giddens 1991, Lupton 1995, Caplan 1997, Germov & Williams 1999, Wandel 1997, Bratman 2000, Bugge 2006, Bugge 2010.

<sup>3</sup> [http://www.google.no/#hl=no&source=hp&q=%22spis+deg%22&oq=%22spis+deg%22&aq=f&aqi=g1gg8&aql=&gs\\_sm=e&gs\\_upl=702125901012839110191010101012031131310.8.11910&bav=on.2,or\\_r\\_gc\\_r\\_pw.fp=580b8ab6bae997a1&biw=1280&bih=847](http://www.google.no/#hl=no&source=hp&q=%22spis+deg%22&oq=%22spis+deg%22&aq=f&aqi=g1gg8&aql=&gs_sm=e&gs_upl=702125901012839110191010101012031131310.8.11910&bav=on.2,or_r_gc_r_pw.fp=580b8ab6bae997a1&biw=1280&bih=847) (13.09.11)

helse, en slank og ungdommelig kropp til intelligens, godt humør og graviditet.



Et kjennetegn ved dagens helsebudskap er at man i stor grad bygger på begrepet om en rasjonell aktør som benytter ny kunnskap til å endre holdninger og atferd – i dette tilfellet spisevaner. I følge Crawford (2006), har helse som selvkontroll, selvdisiplin og selvvalidering blitt stadig mer fremtredende. Han betegner denne prosessen som *healthism*. Innenfor denne tankegangen tenker man seg altså en bevisst sunn forbruker som inkluderer og ekskluderer bestemte ingredienser og matvarer. På forsiden av *Vårt Land* den 15. desember 2011 kunne man betegnende nok lese følgende:

Helsedirektøren: Ta ansvar for din egen helse. Fire av ti kreftdiagnoser skyldes usunn livsstil. Helsedirektør Bjørn-Inge Larsen ber folk ta ansvar. 6 prosent av menn som får kreft spiser for lite furkt og grønt, mens 7 prosent av kvinner som får kreft er overvektige.<sup>4</sup>

At du er selv ansvarlig for å skape og vedlikeholde en sunn, slank og skjønn kropp blir kommunisert på en rekke ulike måter. I kapitlet: «Spis dere sunnere, slankere og gladere» i bestselgeren *Kjernesunn familie*, finner man for eksempel en «Lynguide»:

Ti trinn til en sunnere, slankere hverdag dere kan starte i dag». Videre anbefales det å bruke: «Kom i gang»-guiden til å finne ingredienser du ikke kjenner til (Mauritson & Hafsteinsdottir 2010:65).

<sup>4</sup> [www.vl.no/samfunn/helsedirektoren-ta-ansvar-for-din-egen-helse/](http://www.vl.no/samfunn/helsedirektoren-ta-ansvar-for-din-egen-helse/) (19.12.11)

I likhet med andre vestlige land, synes det også som om det å følge bestemte dietter – gjerne slike som står i et motsetningsforhold til nasjonale retningslinjer – å ha økt i omfang i Norge gjennom 2000-tallet (Bratman 2000, Kristensen, Boye & Askegaard 2011). Mens de nasjonale kostrådene anbefaler en diett med lavt (mettet) fettinnhold, mindre kjøtt og mer grove brød og kornprodukter, forfekter for eksempel den populære LCHF-dietten<sup>5</sup> nærmest det omvendte. I den bestselgende boken *Frisk med Lavkarbo* skriver Hexeberg (2010):

Lever du i tråd med offentlige myndigheters råd eller dårligere, er det av helsemessige grunner gunstig at du reduserer inntaket av karbohydrater (s. 12).

Om boken *Matrevolusjonen*, skrevet av den svenske legen, forfatteren og kostholdsbloggeren<sup>6</sup> Eenfeldt (2011), kan vi lese:

I denne solide og underholdende bestselgeren blir du med på en oppsiktsvekkende reise som forteller deg om de siste tiårs feilslåtte fettskrek og hvilke katastrofale følger dette har hatt for helsen din (omslaget).

Det var Lindbergh (2001) som først introduserte begrepet «lavkarbo» for nordmenn. Det var imidlertid først i 2011 at begrepet for alvor ble en del av nordmenns vokabular. *Språkrådet* kåret «lavkarbo» til et av dette årets mest populære ord.<sup>7</sup> Videre viste *Googles* oversikt for 2011 at «lavkarbo» var blant de mest søkte ordene i deres søkemotor. Et søk på *Google* i desember 2011, ga 5 400 000 treff. Det å følge lavkarbo- eller LCHF-dietten<sup>8</sup> innebærer i all hovedsak å redusere inntaket av karbohydrater og å øke inntaket av fett.

Et typisk trekk ved de ulike motediene er at de gjerne forfekter en type næringsstoff eller et produkt man bør unngå. Mens LCHF-formidlerne<sup>9</sup> altså anbefaler at man kutter ned på de karbohydratrike produktene, anbefaler forfatterne av bestselgeren *Kjernesunn familie* at man bør kutte ut melk, gluten, tilsetningsstoffer, frossenvarer og sukker. Av *Raw Food*-formidlerne anbefales det at man unngår stekt, kokt og bearbeidet mat. Ideelt sett bør man unngå animalske produkter (veganer). Hvis man likevel spiser fisk eller kjøtt, bør den være i rå form (sushi, sashimi eller carpaccio).

---

<sup>5</sup> LCHF = low carb, high fat.

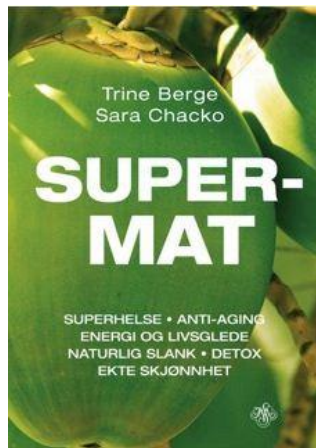
<sup>6</sup> <http://www.kostdoktor.se/> (11.01.12)

<sup>7</sup> <http://www.sprakrad.no/nb-NO/Toppmeny/Aktuelt/Rosetog-er-arets-ord/> (20.12.11)

<sup>8</sup> LCHF: low carb high fat.

<sup>9</sup> Atkins 2001, Lindbergh 2001, Hexeberg 2010, Eenfeldt 2011.

Ved å følge den *kjernesunne dietten* blir det hevdet at man blant annet kan bli kvitt kranling, allergi, oppblåst mage, atferdsforstyrrelser, jojo-vekt og appelsinhud (Mauritson 2010:13).<sup>10</sup> I boka *Frisk med lavkarbo* skriver Hexeberg (2010) også om hvordan man kan bli kvitt en rekke plager og sykdommer ved å legge om til LCHF-dietten, for eksempel høyt blodtrykk, svingende blodsukker, hypotyreose, kroniske betennelser, ME, polycystisk ovariesyndrom, migrene og atrieflimmer. Forfatteren av *Raw Food på norsk* beskriver hvordan en omlegging til denne dietten førte til at hun ble kvitt en rekke fysiske plager: «tidligere hadde jeg vært litt rund, hatt problemer med magen, mye vann i kroppen, store blodsukkersvingninger som fikk humøret til å gå opp og ned» (Palmcrantz 2010:6). Og som det kommer frem av undertittelen til den mye solgte boken *Supermat* loves det alt fra «Superhelse, anti-aging, energi, livsglede, naturlig slankhet, detox og ekte skjønnhet». Det å følge supermat-dietten innebærer som forfatterne selv skriver det: «Detoxkurer (rensekurer), strenge dietter og meditasjon blir en del av hverdagen» (s. 7). Et produkt som kuttes ut er kjøtt. Dette erstattes med alger og «greens» (hvetegress, spirulina og lignende).



I tillegg til de mange terapeutiske effektene som tillegges diettene, må de forskjellige diettenes suksess også ses i lys av at en rekke aktører - eksperter, markedsførere, matvareprodusenter, forlag, programskaper osv. - hele tiden søker å finne nye og salgbare produkter og tjenester som er i pakt med tidsånden. Gjennom reklame og markedsføring blir den enkelte hele tiden

<sup>10</sup> Mauritson og Hafsteinsdottir 2010:153 og 155.

oppfordret til å kjøpe bestemte produkter og tjenester – i håp om å forandre og forbedre kroppen.<sup>11</sup>

**NYHET!**

**Spis karbohydrater med god samvittighet og gå ned i vekt!**

**Ruis Phase 2**  
blokkerer opptil 70 % av karbohydratene i maten du spiser, som ris, poteter, pasta, brød og bakervarer.

**Ruis Phase 2 tabletter** til deg som ønsker å gå ned i vekt ved et normalt kosthold.

**Ruis Phase 2 ToGo** for deg som er på farten eller går på karbodiett. Kan også brukes i kombinasjon med tabletter. Strøs rett på maten, nøytral smak. Virker med en gang den kommer i munnen.

**TENSER TILBEG- GARANTI** 14 DAGERS GARANTI PÅ RUIS PHASE 2 + CAPSIX 250000

Dokumentert virkning!

**RUI** Ruis Phase 2 selges i helsekostforretninger og Vita. Kan også bestilles på: [www.naturkost.no](http://www.naturkost.no)

Figur 1-1 Reklame for «Karbobløkker» i Dagbladet 15.12.11:12.

I følge Bratman (2002) er en utilsiktet konsekvens av den økte opptattheten av hva og hvordan man bør spise, og spesielt hva man *ikke* bør spise, et fenomen som han betegner som *orthorexia nervosa* (gr. *Ortho*= rett/riktig og *Orexix*=appetitt). Som lege mener han å kunne observere en økende andel pasienter som har utviklet en fiksering på det å spise sunt – gjerne ved å lage strenge restriksjoner på hva man kan spise under dekke av å være sunn. Listene over hva man *ikke* kan spise hadde dessuten en tendens til å bli lengre og lengre mellom hver konsultasjon.

Temaet i denne rapporten er hvordan det vi kan betegne som en terapeutisk matkultur kommer til uttrykk i en norsk kontekst.

## 1.2 Hensikt og problemstillinger

Hensikten med denne studien er ikke å bestride verdien av å spise sunt, men å få bedre kunnskaper om hvordan folk tenker omkring sunn og usunn mat. Det å gjøre de rette matvalgene kan helt opplagt bidra til å redusere risikoen for overvekt, fedme, diabetes, hjertekarsykdom og kreft. Dette er et velkjent og uomtvistelig faktum (Nasjonalt råd for ernæring 2011).<sup>12</sup> Ser man imidlertid på kostholdsrådene som gis er de i mange tilfeller svært motsetningsfylte: Er

<sup>11</sup> Reklame for en såkalt «karbobløkker» i Dagbladet, 15.12.11:12.

<sup>12</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (04.05.12)

fett sunt eller usunt? Hva med brød og pasta – er det fetende eller ikke? Bør vi spise mer eller mindre frukt? Er oppdrettslaks sunt eller usunt? Osv.

Videre er heller ikke hensikten med denne studien å avdekke hvorvidt de ulike teoriene om kosthold stemmer eller ikke, men snarere å se nærmere på budskapet i de ulike teoriene: Hva kjennetegner for eksempel synet på sunn og usunn mat blant tilhengerne av den såkalte lavkarbo-dietten? Hvorfor er det så fordelaktig å spise «raw food» eller «supermat»? Hvilke type ingredienser og produkter oppfattes som særlig usunne, og hva er årsaken?

Flere teoretikere har beskrevet hvordan helse er nært knyttet til identitet.<sup>13</sup> I vår undersøkelse vil det derfor være viktig å se nærmere på hvordan mat- og spisevaner fungerer som identitets- og distinksjonsstrategier. Vi vil i den sammenhengen også sette søkelyset på hvilke spisevaner som kan true identiteten (stigmatisering): Hvor viktig er det å være sunn? Hva ønsker man å oppnå gjennom å spise sunt? Hva er feil mat? Og hva kan denne type mat føre til?

Det vil også bli satt et kritisk søkelys på den plassen kosthold kan få i den enkeltes liv. Det å spise slik at man unngår overvekt og ivaretar helsen er selvfølgelig fornuftig, men når god helse reduseres til en ren spisehandling blir det lett å miste perspektiv og balanse i hverdagslivet. Bratman (2000) bruker betegnelsen ortorektiker for å beskrive folk som har utviklet en (usunn) fiksering på det å spise sunt. For å kunne føle seg sunn, ren og naturlig, blir gjerne listen over hva man ikke kan spise stadig lengre og lengre. For noen blir resultatet at alle sosiale former for spising blir en umulighet.

### 1.3 Metode og materialer

I denne studien er det benyttet både kvantitative og kvalitative metoder. Det er nokså forskjellig type informasjon man får gjennom de to ulike metodene.

Ved hjelp av *kvantitative materialer* ønsket vi å få svar på spørsmål av typen:

- Hvor mange er opptatt av å spise sunt? Hvor mange følger bestemte dietter? Hvor mange prøver å slanke seg?

---

<sup>13</sup> For eksempel Sobal & Maurer 1995, Caplan 1999, Germov & Williams 1999, Crawford 2006.



- Hvilke mat- og drikkeprodukter oppfattes som henholdsvis sunne og usunne? Hvilke type produkter/ingredienser ønsker man å redusere inntaket av?
- Hvor mange søker kunnskap om mat og helse?
- Hvor mange leser bøker om kosthold og helse? Hvor mange er det som søker kunnskap om temaet på internett?

De *kvalitative materialene* har til hensikt å gi oss svar på spørsmål av typen:

- Hva kjennetegner det kulturelle fenomenet «motedietter» eller «idealdietter»?
- Hvilke preferanser, prioriteringer og praksiser preger personer om er opptatt av eller følger de ulike idealdiettene? Hvilke utfordringer knyttes til å følge bestemte dietter? Hva ønsker man å oppnå gjennom diettene? Hva motiverer til ulike dietter?
- Hvordan forholder de ulike idealdiettene seg til nasjonale kostråd?
- Hvordan fungerer mat- og spisevaner som identitets- og distinksjonsstrategier?

### 1.3.1 Kvantitative materialer

- **WEB-surveyer**

Som det kommer frem av de ovennevnte spørsmålene, hadde spørsmålene i WEB-surveyene til hensikt å avdekke utbredelsen og omfanget av opptattheten av å spise sunt. Innsamlingsmetoden var i form av WEB-intervjuer. Dette er undersøkelser som gjennomføres via e-post. Disse ligner postale undersøkelser ved at de er selvadministrerende. Undersøkelsene ble gjennomført av Norstat Norge i april/mai 2011, november 2011 og februar 2012. Det er også referert til en WEB-survey som ble gjennomført i 2010 (Bugge 2010). Panelet er et forhåndsrekruttert utvalg av personer som er 15 år eller eldre, ca. 80 000 personer. Deltakerne ble rekruttert tilfeldig. Utvalget til surveyene består av ca. 2000 respondenter i alderen 15 år og eldre. Resultatene er vektet etter fordeling på kjønn, alder, utdanning og region. Det betyr at utvalgene kan betraktes som representative for hele befolkningen.

Svarprosenten på WEB-surveyene var ca. 40 prosent. Dette er høyere enn det man oppnår ved telefon- og postalintervjuer.

- **Norske Spisefakta 2010 og 2012**

*Norske Spisefakta* (1985-2012) er en del av Ipsos MMIs Norsk Monitor, en spørreundersøkelse som gjennomføres hvert annet år. Data i Norsk Monitor er postale spørreskjemaer som et utvalg personer fyller ut. Spørreskjemaet er svært omfattende, med ca. 400 spørsmål som ca. 4000 respondenter fyller ut. I totalfordelingene er resultatene vektet på alder, kjønn og region for å tilstrebe mest mulig representativitet. Utvalget er i alderen 15 år og eldre. Det er den nest siste undersøkelsen fra 2010 som vi har benyttet mest i denne studien. Der det har skjedd signifikante endringer i perioden 2009-2011, har vi imidlertid benyttet undersøkelsen fra 2012. Vi har imidlertid også sett på trender over tid, nærmere bestemt fra 1997, 1999, 2001, 2003, 2005 og 2007.

Analysene av de kvantitative materialene består av enklere statistikk som frekvensfordelinger og krysstabeller. Dette har blitt gjort ved hjelp av dataprogrammet SPSS.

### 1.3.2 Kostholds bøker og -blogger

Av *Bokhandlerforeningenes* salgslister fremkommer det en rekke kostholds bøker blant de mest solgte bøkene i Norge de senere årene. Videre har antallet tv-programmer om mat, helse og kropp blitt stadig flere.<sup>14</sup> Blant Norges mest besøkte blogger finner man også mange som har mat(-laging), helse og kropp som tema.

- **Kostholds blogger**

Sosiale medier har blitt en sentral del av folks hverdagsliv de senere årene. Tall fra SSB viser at 6 av 10 nordmenn regelmessig bruker sosiale nettsamfunn.<sup>15</sup> Et kjennetegn ved denne type medier er at de tillater utforming og utveksling av informasjon mellom et stort antall mennesker (Brantzæg og Lüders 2009). Blogg er et eksempel på en aktivitet utført i sosiale medier. Ordet «blogg» er altså satt sammen av (we)»b» og «logg».<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> [http://www.startsida.no/radio\\_og\\_tv/tv-programmer/helse-og\\_livsstilsprogrammer\\_pa\\_tv/](http://www.startsida.no/radio_og_tv/tv-programmer/helse-og_livsstilsprogrammer_pa_tv/) (04.05.12)

<sup>15</sup> <http://www.ssb.no/emner/10/03/ikthus/tab-2011-07-01-05.html> (07.09.11)

<sup>16</sup> I 2009 var det 7 prosent av nettbefolkningen som ukentlig skrev blogger («blogget»). 21 prosent skrev ukentlig meldinger i et forum/en diskusjonsgruppe. Det

En oversikt over Norges mest populære blogger, viser at et stort antall omhandler bestemte temaer – mote, interiør, mat, fitness osv.<sup>17</sup> I denne studien har det blitt sett nærmere på de mest besøkte (gjennomsnittlig antall besøkende pr. dag) bloggene i kategorien kosthold.<sup>18</sup>

1. *LCHF-bloggen* (11 639 besøkende). Den 12. september 2011 lå denne bloggen på 17. plass over de mest besøkte bloggene i Norge.
2. Lavkarbo gjort enkelt (5337 besøkende)
3. Silje Mariela – BodyWork (5182 besøkende)
4. Silje Silje Trallala (4323 besøkende)
5. legefruen.blogg.no (3147 besøkende),
6. Stines treningsblogg (1977 besøkende)
7. En helseblogg om jakten etter en friskere hverdag (1811 besøkende)
8. Veganmisjonen (1640 besøkende)
9. Thomas Geisners Blogg (1469 besøkende)
10. Lavkarbo (1433 besøkende).

I tillegg til bloggene med kosthold som tema, har det også blitt sett på hvordan temaet mat behandles i de mest besøkte bloggene. Norges mest leste blogg er *fotballfrue.no*. Den har omkring 98 000 besøkende på en gjennomsnittsdag. De neste på listen hadde hhv 71 000 og 56 000 besøkende. Fotballfrue.no har en egen temaside om mat. På denne siden formidles LCHF-oppskrifter: «Skikkelige LCHF-boller», «LCHF-cupcakes», «knekkebrød á la Caroline», «LCHF-energibar», «frokost minipannekaker» osv.<sup>19</sup>

---

å skrive i kommentarfeltet under en bloggartikkel(TNS Gallup InterBuss 1. kvartal 2010).

<sup>17</sup> <http://bloggurat.net/topplister/besoekende/> (12.09.11)

<sup>18</sup> <http://bloggurat.net/kategori/kosthold> (12.09.11)

<sup>19</sup> <http://fotballfrue.no/> (27.10.11)

- **Kostholds bøker**

Bøkene som har blitt analysert i denne studien er valgt ut på bakgrunn av *Bokhandlerforeningens* lister over de mest solgte bøkene i kategorien «generell litteratur» i perioden 2010- 2011.<sup>20</sup> Gjennom hele tidsperioden har det ligget flere kostholds bøker inne blant de 10 mest solgte bøkene.

**Boklisten – generell litteratur (uke 34-2011)**

<i>Uke 34</i>	<i>Tittel</i>	<i>Forfatter</i>
1.	Frisk med lavkarbo. 100 oppskrifter...	Hexeberg/Sakariassen
2.	Frisk med lavkarbo. Frokost, lunsj...	Hexeberg/Storaker
3.	Lavkarbo&Matglede	Annika Dahlquist
4.	Frisk med lavkarbo: nytt liv med riktig mat	Sofie Hexeberg
5.	Mathjelpen til foreldre	Rune Blomhoff
7.	Lavkarbo LCHF	Ulrika Davidsson
12.	The Hummingbird Bakery Kakeboken	Tarek Malouf

**Figur 1-2 Boklisten (generell litteratur). Uke 34 (2011).**

Bøkene som er valgt ut til denne studien, har alle ligget på bestselgerlisten i løpet av 2010 og 2011. Et fellestrekk ved bøkene er at de har vært viktige formidlere av «dietter» som har fått stor gjennomslagskraft de seneste par årene.

- i. *Frisk med lavkarbo. Nytt liv med riktig mat. LCHF i praksis. Ingen diett, bare vanlig mat!* (Sofie Hexeberg 2010)
- ii. *Matrevolusjonen. Naturlig sunn med skikkelig mat* (Andreas Eenfeldt 2011)
- iii. *Kjernesunn familie. Slik gjør du det. Livsstil uten stress, sukker og kunstige stoffer. Endrer familielivet for alltid* (Ninka-Bernadette Mauritson 2009)

<sup>20</sup> <http://www.bokhandlerforeningen.no/Statistikk/Bestselgerlisten/archiv/6773> (01.07.11)

- iv. *Raw Food på norsk. De beste oppskriftene på naturlig mat* (Erica Palmcrantz og Irmela Lilja 2011)
- v. *Supermat. Superhelse, anti-aging, energi, livsglede, naturlig slank, detox, ekte skjønnhet* (Berge, Trine & Sara Chacko 2010)

- **Analysen**

I de utvalgte bloggene ble de mest leste artiklene med kommentarer transkribert. Videre ble tekstene kodet og kategorisert innenfor utvalgte temaer for å få en bedre forståelse av kulturelle fenomener som «LCHF», «lavkarbo», «rawfood», «supermat». Hva kjennetegner de ulike idealdiettene? Hva ønsker man å oppnå gjennom maten? Og hvordan snakker man om temaer som rett og gal mat? Mat og kropp? Vår mat og de andres mat? Kodelisten inkluderer totalt 58 koder. Som eksempler kan nevnes:

«diettkarriere», «fett», «eksperimentering», «forandring», «forbruk (pris/tilgjengelighet/anskaffelse)», «helter og skurker», «hermetegnsmat»  
«intoleranse/allergi», «ja-mat», «kalorier», «karbohydrater»,  
«kjerneingredienser», «kjøtt», «kosttilskudd», «kropp og psyke»,  
«kroppsbioграфи», «motivasjon/begrunnelse», «nei-mat», «regime/praksis»,  
«sosialt liv», «telling», «tilberedning», «trening og mat», «uten...»,  
«vegetarianer/veganer», «økologisk»

Dataanalyseprogrammet ATLAS.ti ble brukt for å forberede tekstanalysen. Formålet med dette programmet er nettopp å bidra til å avdekke og systematisk analysere komplekse fenomener som er skjult i teksten. Koding bidrar for eksempel både til å tydeliggjøre viktigheten av ulike utsagn, samt å visualisere relasjonen mellom ulike utsagn.

I de utvalgte bøkene var det innholdsfortegnelsene og innledningene som ble lest grundigst. De delene av bøkene som omhandlet de nevnte forskningsspørsmålene ble imidlertid også lest nokså grundig. Videre ble det markert og notert direkte i tekstene/margene. Det er imidlertid ikke foretatt noen transkripsjon eller koding av innholdet i bøkene. De tekstutdragene som blir referert, har først og fremst til hensikt å underbygge de analytiske poengene som fremkom i blogganalysen.

Hensikten med å benytte dette materialet har vært å undersøke og analysere hvordan helseriktige mat- og spisevaner fremstilles og diskuteres. For å kunne si noe om det som formidles gjennom kostholdsbloggene og -bøkene ble kvalitativ innholdsanalyse valgt som forskningsmetode.

Den kvalitative analysen baserer seg på et mye bredere materiale enn det leseren av denne rapporten får direkte tilgang til. De utvalgte tekstbrokkene og kommentarene i denne rapporten har først og fremst til hensikt å illustrere viktige analytiske poeng. Et viktig kriterium i utvelgelsesprosessen var imidlertid at utsagnene skulle representere de viktigste resultatene av analysen.

## 2 Streben etter sunnhet, slankhet og skjønnhet



Supermat handler om å lære seg å nære kroppen på kroppens premisser. Kroppen er både et tempel og en fornøylespark. Med supermat får du opplevd begge deler til fulle (Berge & Chacko 2010:21).

Et trekk ved det som omtales som den terapeutiske kulturen, er at kroppen i økende grad er blitt refleksiv. Den blir ikke bare tatt for gitt, men er også blitt et eget «prosjekt» (Giddens 1991). Mat- og spisevaner synes å ha blitt en stadig viktigere del av kroppen som et forandrings- og forbedringsprosjekt. Eller som Anthony Giddens selv sier det:

«Being on a diet» in the narrow meaning of the phrase is only a particular version of a much more general phenomenon – the cultivation of bodily regimes as a means of reflexively influencing the project of the self. (s. 105).

På bakgrunn av dette kan man tolke opptattheten av å spise sunt som et uttrykk for den enkeltes evne til å ta kontroll over kroppslige regimer, samt til å skape og opprettholde et kroppslig utseende og selv-identitet som samsvarer

med de rådende verdier. Flere studier har for eksempel vist hvordan verdien av å ha en sunn, slank og veltrent kropp har eskalert de senere årene.<sup>21</sup> I dette kapitlet vil det bli sett nærmere på interessen for å spise sunt: Hvor mange er det som følger bestemte dietter? Hvor mange er det som regelmessig slanker seg?

## 2.1 Økt opptatthet av å ha en sunn livsstil og sunne matvaner

Den nye sunnhetsbølgen. Trenden for 2010 viser at fokus på å være sunn, men også synlig veltrent, blir enda sterkere enn i fjor. (...) Å se sunn ut blir i mange kretser koblet til suksess og det å være målbevisst og viljesterk.<sup>22</sup>



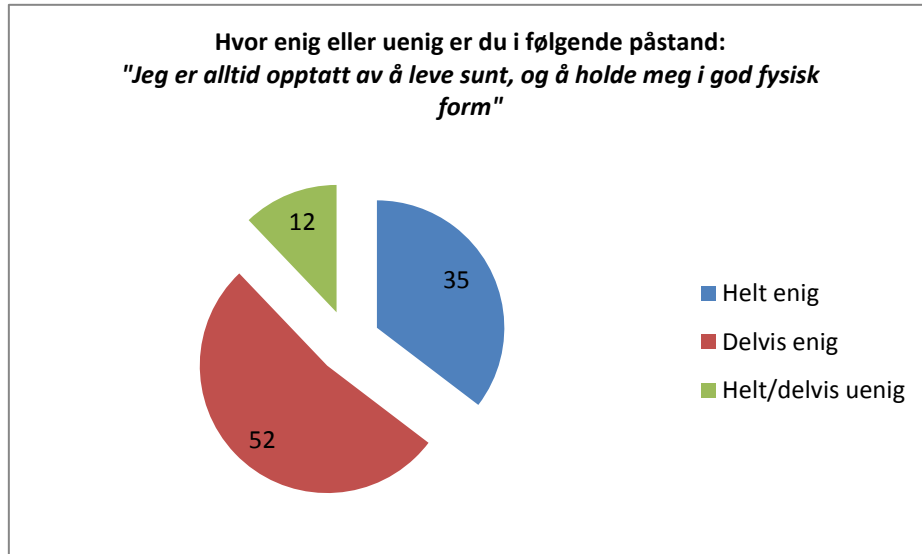
### 2.1.1 Fysisk aktivitet og trening

Gjennom 2000-tallet har det vært en økende andel som svarer at de er helt enig i påstanden: «Jeg er alltid opptatt av å leve sunt, og å holde meg i god fysisk form».

<sup>21</sup> Featherstone 1991, Lupton 1994, Williams & Germov 1999, Sobal 1999, Bugge & Lillebø 2009.

<sup>22</sup> <http://www.ostlendingen.no/nyheter/den-nye-sunnhetsbolgen-1.5481569> (04.05.12)





Figur 2-1 Hvor enige eller uenige er du i nevnte påstand? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Som det kommer frem av figuren, var det altså 35 prosent som var helt enig i påstanden: «Jeg er alltid opptatt av å leve sunt, og å holde meg i god fysisk form. Videre var det 52 prosent som var delvis enig. 12 prosent mente at de var helt eller delvis uenig i denne påstanden. Det var relativt små forskjeller mellom de ulike sosiale gruppene i synet på denne påstanden. Kvinner var noe mer tilbøyelige til å være enige i påstanden enn menn. Videre var de eldre i aldersgruppen 60 år+ noe mer tilbøyelige til å være enige enn de andre aldersgruppene.



SSB-tall<sup>23</sup> viser at trening har økt i alle aldersgrupper siden 2001. Av de siste tallene kom det frem at fire av ti (42 prosent) i alderen 16-79 år trente 3 ganger i uken eller oftere. Og 33 prosent trente 1-2 ganger i uken. Kvinner trente omtrent like mye som menn. Mens inntekt og bosted (by/land) ikke så ut til å ha noen betydning på folks treningsmengde, syntes derimot utdanning å ha stor betydning. Det var langt flere med lav utdanning enn med høy utdanning som sjelden eller aldri trente.

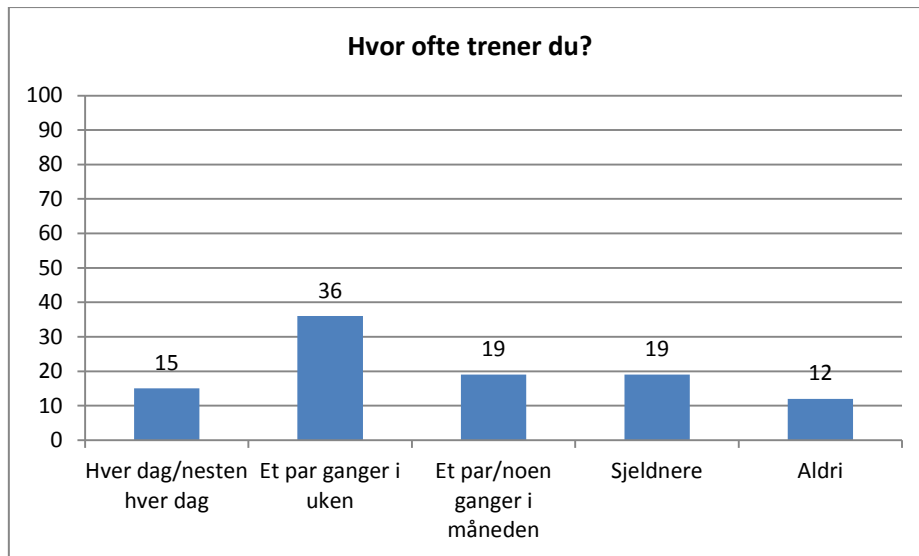
Når det gjelder barn i alderen 6-15 år har foreldres inntekt og utdanning effekt på barnas treningsmengde. Blant foreldre med høy inntekt var det 47 prosent av barna som trente tre ganger i uken eller mer, men blant foreldre med lav inntekt var det 32 prosent av barna som trente like ofte. Det var flere gutter enn jenter som trente daglig, og denne forskjellen økte med alderen.

En kartlegging av nordmenns aktivitetsnivå viser likevel at kun 20 prosent oppfyller anbefalingene om å være fysisk aktive i 30 minutter hver dag.<sup>24</sup> Undersøkelsen viste også at det var en diskrepans mellom hva folk selv rapporterte, og faktisk aktivitetsnivå. I vår survey var det 30 prosent som var helt enig i utsagnet: «Jeg er fysisk aktiv/i bevegelse én time om dagen eller mer.» Langt færre rapporterte imidlertid at de trente daglig eller nesten daglig.

---

<sup>23</sup> [http://www.ssb.no/magasinet/slik\\_lever\\_vi/art-2009-04-24-01.html](http://www.ssb.no/magasinet/slik_lever_vi/art-2009-04-24-01.html) (27.09.11)

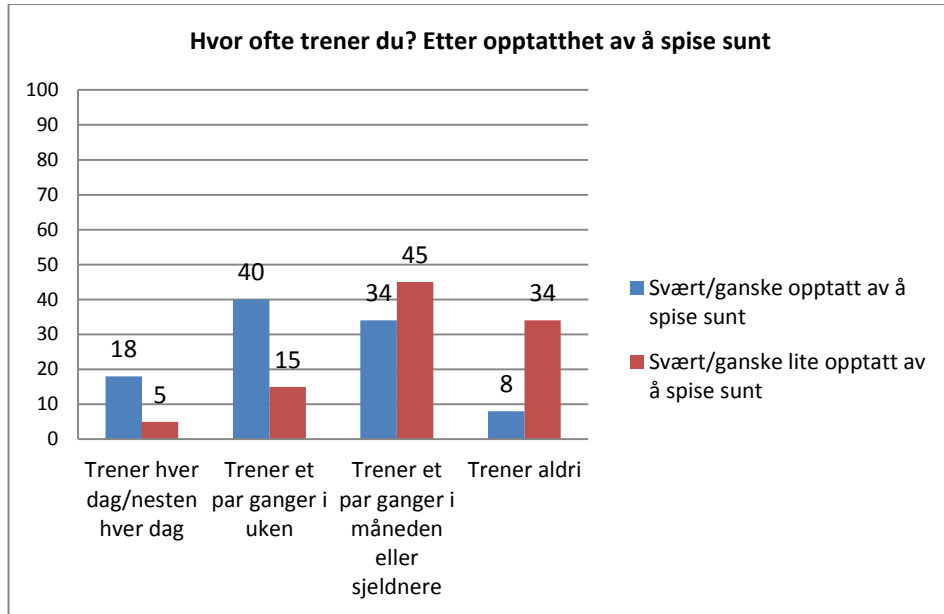
<sup>24</sup> [http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/fakta/fire\\_av\\_fem\\_nordmenn\\_beveger\\_seg\\_for\\_lite\\_633924](http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/fakta/fire_av_fem_nordmenn_beveger_seg_for_lite_633924) (19.11.11)



**Figur 2-2 Hvor ofte trener du (ikke turgåing)? N=1445. Prosent. 2010. (Bugge 2010)**

Det var 15 prosent som rapporterte at de trente hver dag eller nesten hver dag. Videre var det 36 prosent som trente et par ganger i uken. Det var imidlertid 38 prosent som trente sporadisk (et par ganger i måneden eller sjeldnere), og 12 prosent trent aldri.

I en tidligere SIFO-studie kom det frem at de som var opptatt av å spise sunt, også hadde en betydelig høyere treningsfrekvens enn dem som i liten grad var opptatt av dette (Bugge 2010).



**Figur 2-3 Hvor ofte trener du (ikke turgåing)? Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB 2010 (Bugge 2010)**

Som det kommer frem av figuren, var det langt flere av dem som var opptatt av å spise sunt som trente ukentlig (58 prosent) enn blant dem som ikke var opptatt av å spise sunt (20 prosent). Det var også langt flere av dem som var lite opptatt av å spise sunt (34 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (8 prosent) som aldri trente.

## 2.1.2 Sunne spisevaner

**Dr. Hexeberg's klinikk**  
LAVKARBO SOM MEDISIN

**Våre behandlingsprinsipper**

Hovedprinsippet er en behandling med lav karbohydrat. Hvor mye karbohydrater hver og en tåler og hvor mye innstøtt må reduseres for å oppnå ønskede effekter vil variere.

Mange vil kunne oppnå ønsket effekt ved endring av kostholdet uten bruk av spesialdieter, men i enkelte tilfeller vil vi anbefale spesialdieter med definerte måltider. Slike spesialdieter kan brukes for en periode, er målet å komme frem til et karbohydratnivå som vil være sunt for deg og som du kan leve med over tid.

Afhengig av diagnose og Medisiner kan det også være aktuelt med ulike kosttilskudd!

For dem som bruker medisiner med sykdommens nevnt over, vil vi gradvis trappe ned medisinbruken avhengig av behandlingresultat og videre behov for medikamentell behandling. Vi ønsker å samarbeide med fastlegen om dette.

**Hvilke sykdommer og plager kan vi hjelpe deg med?**

Vi har gode erfaringer med behandling av sykdommene/plagene angitt i listen under. For mange av disse tilstandene finnes det også støtte i litteraturen for at et karbohydratreduert kosthold er gunstig.

**Måltidskurs**

Sofie Hexeberg tilbyr i samarbeid med Kåre Kroten, Akademi for kost og matlære med fokus på LCHF. For mer informasjon kontakt Sofie på [sofi@hexeberg.no](mailto:sofi@hexeberg.no)

Er du interessert i flere måltidskurs, kontakt [sofi@hexeberg.no](mailto:sofi@hexeberg.no)

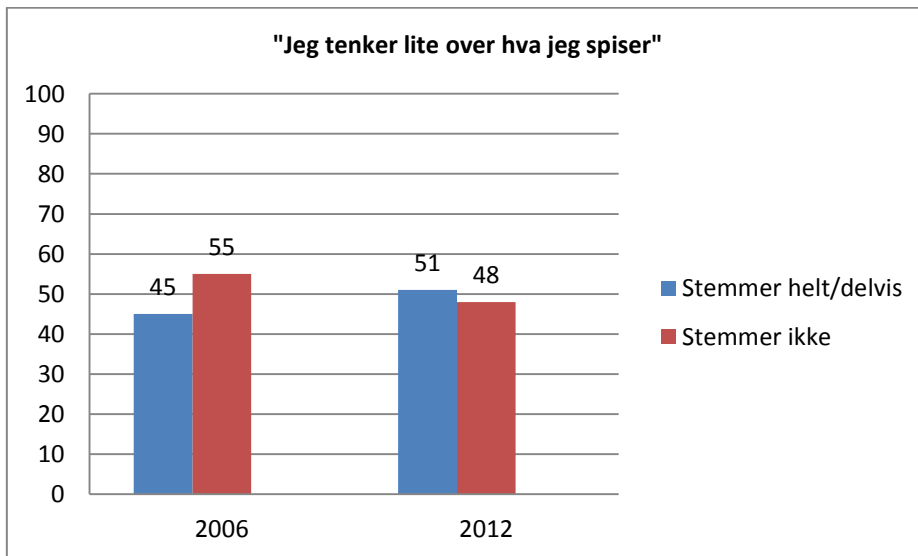
For mer informasjon se [her](#)

- Energipt
- Diaré og fedme
- Høyt blodtrykk
- Diabetes type 1 og 2
- Svingende blodsukker/ lavt blodsukker
- Sukkerahengighet
- Overvekt/obesitas
- Hypotensjon
- Sårkildose
- Følsomhet
- Anoreksi
- Psoriasis
- Eksem
- Pankreatitt
- Leddgigt
- Diarretype sykdom
- Tarekthet/ureve
- ME
- FICID
- Utslett/ barnetvekst
- For tidlig overgangulder
- Mergene
- Autoimmune sykdommer
- Fordøyelsesplager/irritabel tarm
- MS/ Crohn
- Ulcerus coliti

**Mer informasjon**

For mer informasjon om sykdommer og plager hvor vår kostbehandling kan være nyttig, se boken Fødsel med beaktelse - Hjelt liv med riktig mat av Sofie Hexeberg. Her finnes også mer informasjon om hvilken behandling som foreslås og hva som kan oppnås. Selv om mange vil ha stor hjelp av denne boken, tror vi at de fleste med kostholdrelaterte sykdommer vil ha nytte av noen konsultasjoner hos lege med erfaring i denne typen kostbehandling.

De senere årene har man altså sett en betydelig økning i opptattheten av å spise sunt. Dette kommer frem på ulike måter i surveyene.

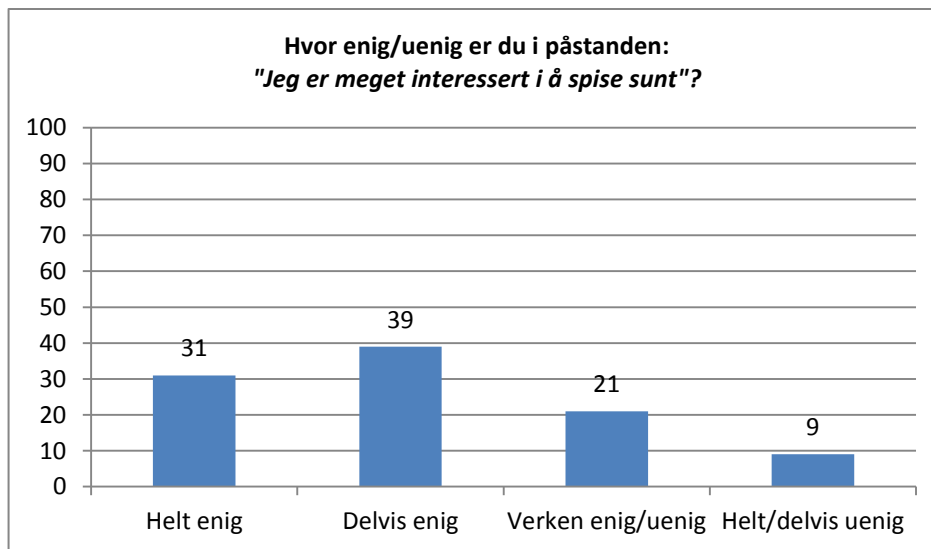


Figur 2-4 Andel som mener den nevnte påstanden stemmer helt/delvis eller ikke stemmer. N= 1000 (2006) N=1019 (2012). Prosent. SIFO-survey 2006 og 2012

De seneste par årene har det vært en minkende andel som mener de i liten grad tenker over eller bryr seg om hva de spiser. I 2006 var det for eksempel 55 prosent som mente utsagnet «Jeg tenker lite over hva jeg spiser» ikke stemte. I 2012 var tallet 48 prosent (SIFO-surveyen). Det har også vært en minkende andel som mener de ikke bryr seg om maten er sunn så lenge den smaker godt de seneste par årene (Norske Spisefakta 2010).

Av en survey fra 2010 kom det frem at syv av ti rapporterte at det å spise sunt var noe de var meget eller ganske opptatt av. Videre var det én av ti som rapporterte at de var meget eller ganske lite opptatt av å spise sunt. Kvinner, eldre og folk med høy utdanning var i større grad opptatt av å spise sunt enn menn, ungdom og folk med lav utdanning (Bugge 2010). De samme tendensene kom frem av en survey gjennomført i 2011. Det må imidlertid bemerkes at det er blant menn og ungdom man særlig har sett en nedgang i andelen som for eksempel er helt enig i utsagn av typen: «Jeg er mer opptatt av hvor godt mat smaker, enn av hvor sunn den er». I 2001 var det 30 prosent av mennene som var helt enig i dette utsagnet. I 2009 var andelen 23 prosent. Blant de unge i alderen 15-24 år var det 38 prosent som var helt enig i 2001. I 2009 var det 29 prosent som var helt enig (Norske Spisefakta 2010).

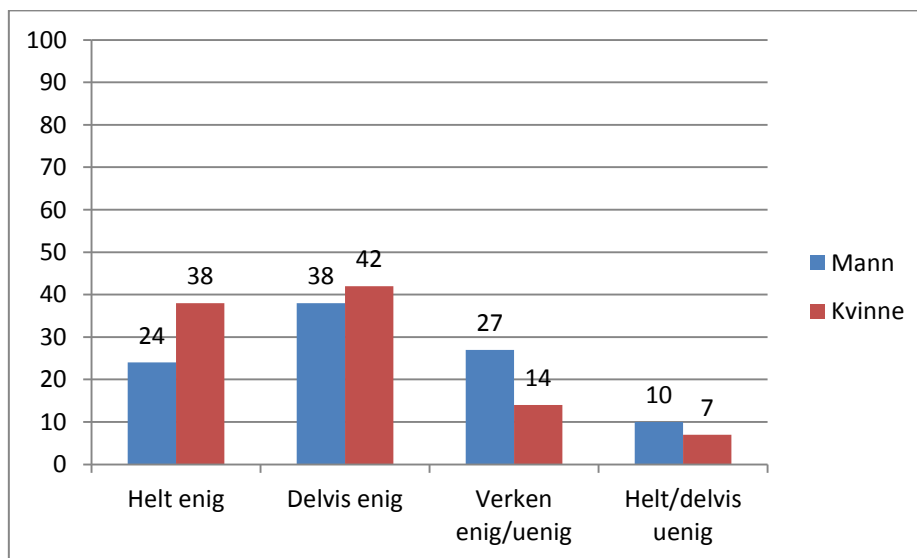
Hvor mange er det så som svarer at de er opptatt av å spise sunt i de seneste surveyene?



**Figur 2-5** Hvor enig/uenig er du i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt»? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

Det var altså 70 prosent som var helt enig eller delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt». 9 prosent var helt eller delvis uenig. Og 21 prosent var relativt likegyldige til det å spise sunt (verken enig eller uenig i påstanden). I likhet med andre SIFO-studier, viste også denne surveyen at variabler som kjønn, alder og utdanning hadde effekt på interessen for å spise sunt.

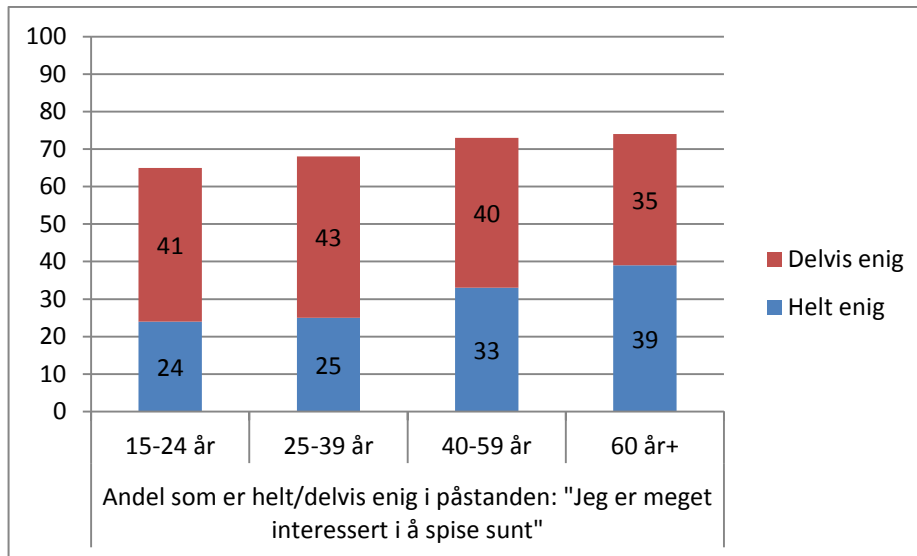
- *Kjønn*



**Figur 2-6 Hvor enig/uenig er du i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt»? Etter kjønn. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB**

Det var flere kvinner (38 prosent) enn menn (24 prosent) som mente de var meget interessert i å spise sunt. Videre var det langt flere menn (27 prosent) enn kvinner (14 prosent) som ga uttrykk for at de var nokså likegyldige (verken enig eller uenig) til det å spise sunt.

- *Alder*

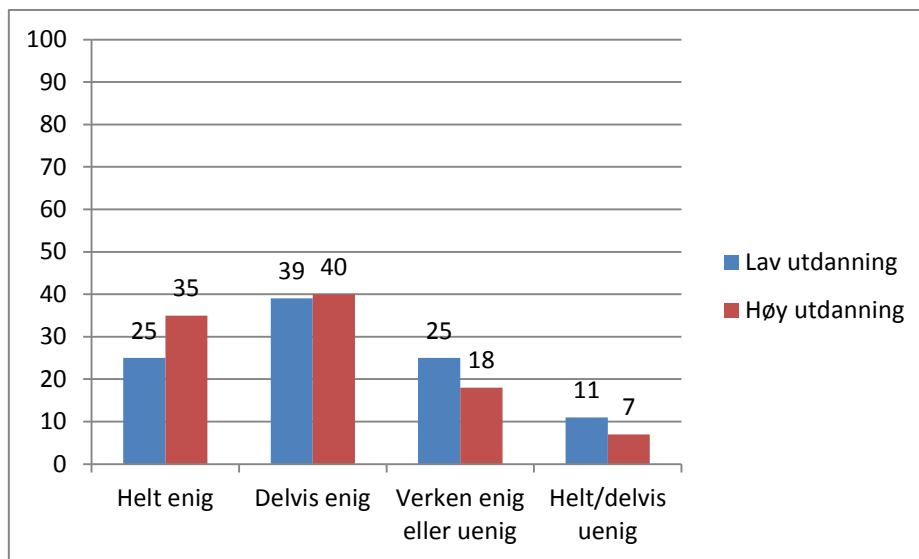


**Figur 2-7 Andel som er helt/delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt. Etter alder. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB**

Som det kommer frem av figuren, økte interessen for å spise sunt proporsjonalt med økende alder. Blant 15-24 åringene og 25-39 åringene var det 24-25 prosent som var helt enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt». I aldersgruppen 40-59 år var det 33 prosent som var helt enig i påstanden. Og blant dem i alderen 60 år eller mer var det 39 prosent som var helt enig.



- *Utdanning*



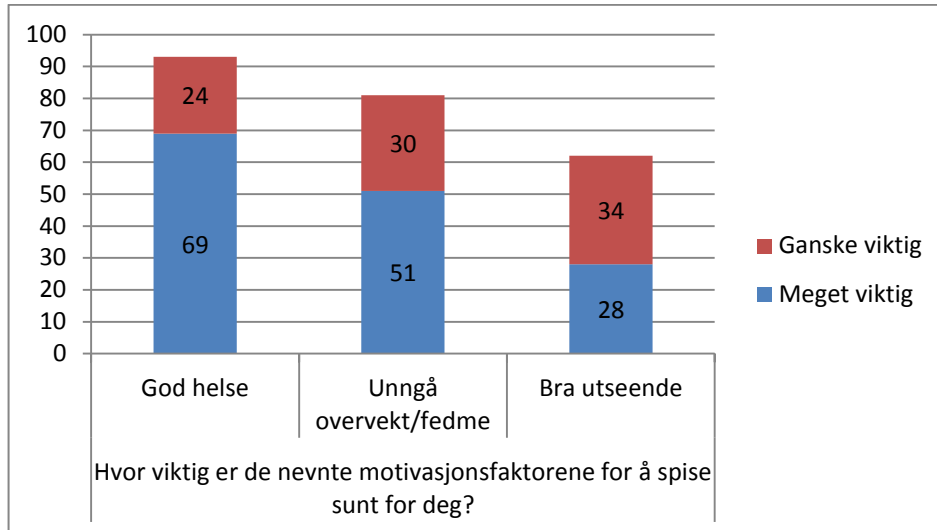
**Figur 2-8** Hvor enig/uenig er du i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt»? Etter utdanning. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

Det var flere med høy utdanning (35 prosent) enn med lav utdanning (25 prosent) som mente de var meget interessert i å spise sunt. Videre var det flere med lav utdanning (25 prosent) enn med høy utdanning (18 prosent) som mente de verken var enig eller uenig i denne påstanden.

I en tidligere SIFO-survey (2006) kom det frem at 55 prosent var helt eller delvis uenig i påstanden: «Jeg tenker lite over hva jeg spiser». Flere menn enn kvinner rapporterte at de tenkte lite på hva de spiser. Tilsvarende var det en større andel blant dem med lavere utdanning som mente de tenkte lite over hva de spiste, enn blant dem med høyere utdanning (Roos 2006).

### 2.1.3 Motivasjonsfaktorer for å spise sunt

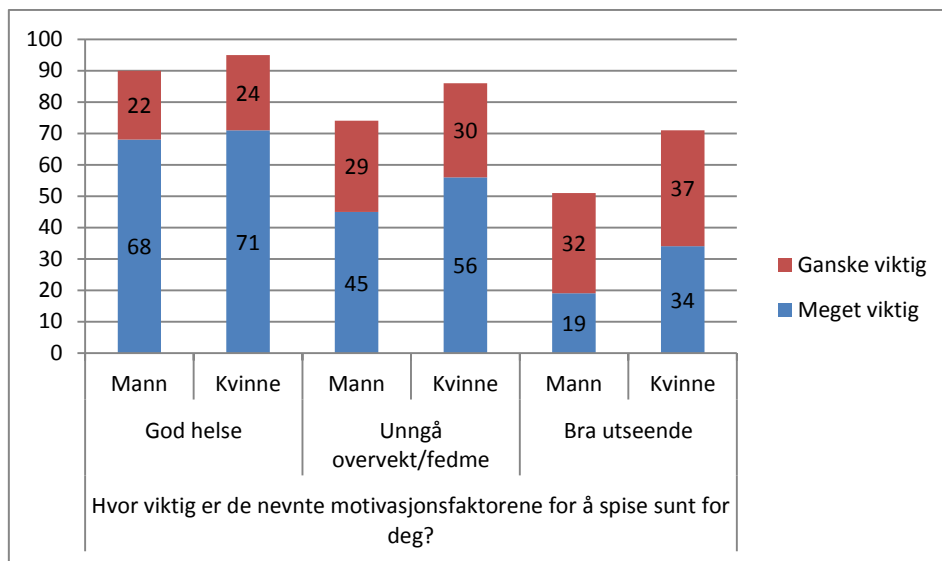
I de nevnte surveyene, ble den gruppen som svarte at de var helt eller delvis enig i påstanden om at de var opptatt av å spise sunt, spurt om hvilke faktorer som motiverte til dette.



**Figur 2-9** Hvor viktig er de nevnte motivasjonsfaktorene for å spise sunt for deg? N=934. Prosent. 2009. WEB (Bugge 2010)

På spørsmålet om hva som motiverer for å spise sunt, var det 69 prosent som svarte at god helse var en meget viktig faktor. Deretter fulgte det å unngå overvekt og fedme (51 prosent). 28 prosent svarte at et bra utseende var en meget viktig motivasjonsfaktor. Det var imidlertid tydelig at motivasjonsfaktorene varierte mellom de ulike sosiale gruppene.

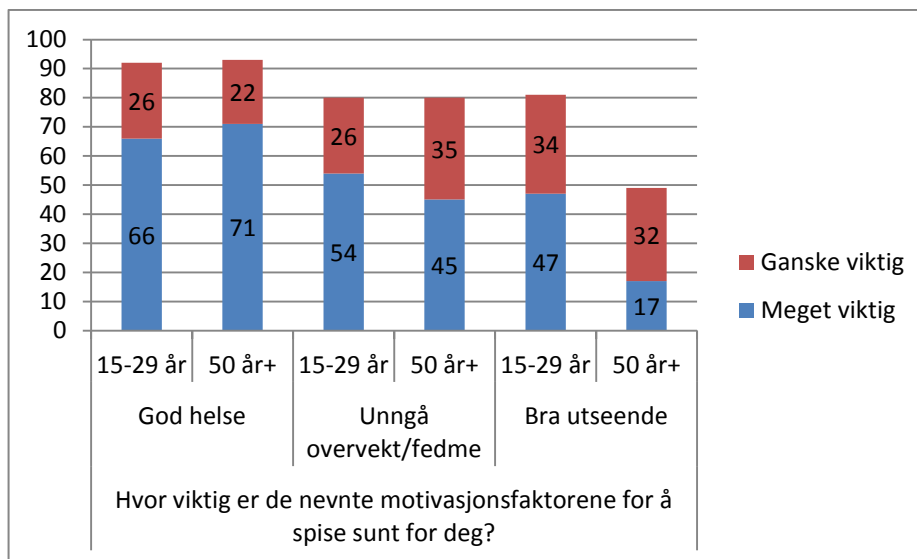
- *Kjønn*



**Figur 2-10** Hvor viktig er de nevnte motivasjonsfaktorene for å spise sunt for deg? Etter kjønn. N=934. Prosent. 2009. WEB (Bugge 2010)

Kvinner (56 prosent) mente i større grad enn menn (45 prosent) at det å unngå overvekt og fedme var en meget viktig motivasjonsfaktor. Videre var det langt flere kvinner (34 prosent) enn menn (19 prosent) som mente et bra utseende var en meget viktig motivasjonsfaktor. I denne sammenhengen bør det også nevnes at 19 prosent av mennene mente det sistnevnte var en meget eller ganske uviktig motivasjonsfaktor. Kun 6 prosent av kvinnene svarte det samme.

- *Alder*



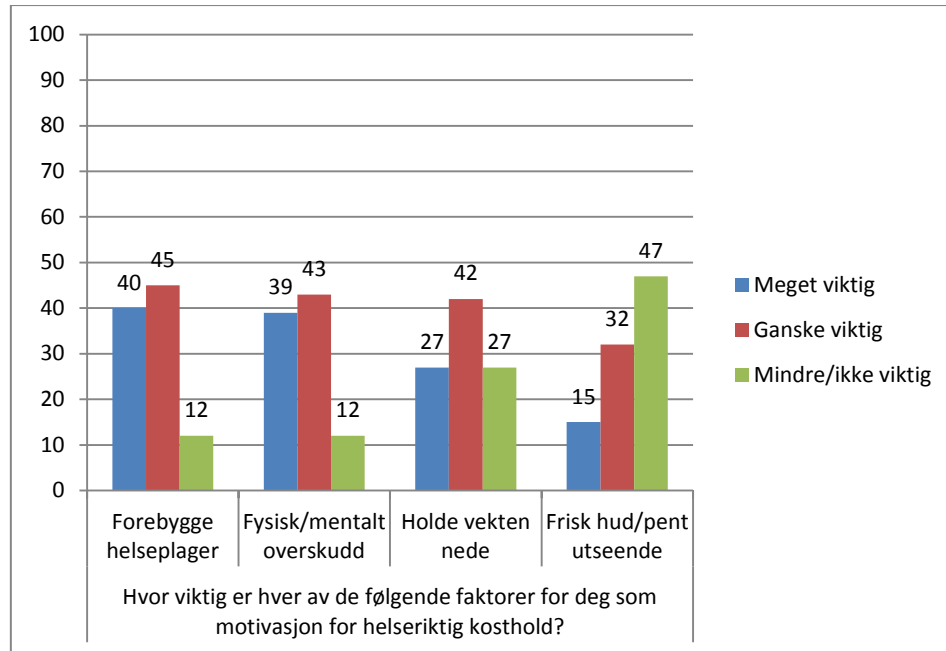
**Figur 2-11** Hvor viktig er de nevnte motivasjonsfaktorene for å spise sunt for deg? Etter alder. N=934. Prosent. 2009. WEB (Bugge 2010)

I alle aldersgrupper var god helse den viktigste motivasjonsfaktoren for å spise sunt. Det var imidlertid langt flere i den yngre aldersgruppen (15-29 år) (47 prosent) enn i aldersgruppen 50 år+ (17 prosent) som mente et bra utseende var en meget viktig motivasjonsfaktor. Videre var det også flere i den yngre aldersgruppen (54 prosent) enn aldersgruppen 50 år+ (45 prosent) som mente det å unngå overvekt og fedme var meget viktig. Spisefaktatallene (2010) viser et lignende mønster.

Av tallene fra *Norske Spisefakta* (2010) kom det frem at motivasjonsfaktorer som forebygging av overvekt og helseplager, samt ønsket om et bra utseende var noe stadig flere mente hadde stor betydning for å drive fysisk aktivitet. I 2001 var det 44 prosent som mente det å forebygge helseplager var av meget stor betydning. Dette tallet hadde økt til 56 prosent i 2009. I 2001 var det 21 prosent som svarte at det å holde vekten nede var av meget stor betydning. 31 prosent svarte dette i 2009. Økningen i vektleggingen av utseendet har vært størst blant unge mennesker og folk bosatt i Oslo. I 2001 var det 35 prosent i alderen 15-24 år som svarte at hensynet til utseende var av meget stor betydning. Dette hadde økt til 41 prosent i 2009. Blant folk bosatt i Oslo hadde andelen som svarte dette økt fra 15 prosent til 25 prosent i den samme tidsperioden.

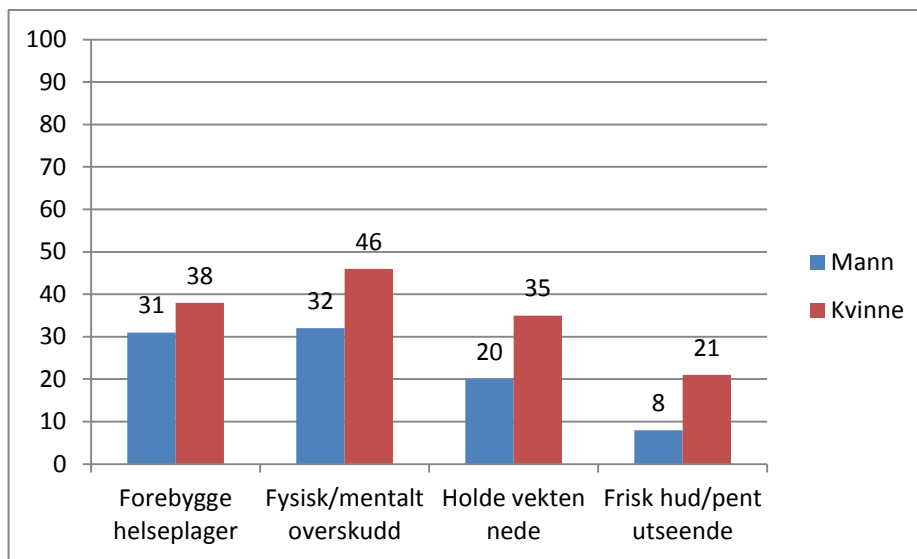
Videre hadde andelen som mente det å holde vekten nede var av meget stor betydning økt fra 21 prosent i 2001 til 31 prosent i 2010.

Slik svarte respondentene om motivasjonsfaktorer for å spise sunt *Norske Spisefakta 2010*:



**Figur 2-12** Hvor viktig er de nevnte faktorene for deg som motivasjon for helse riktig kosthold? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

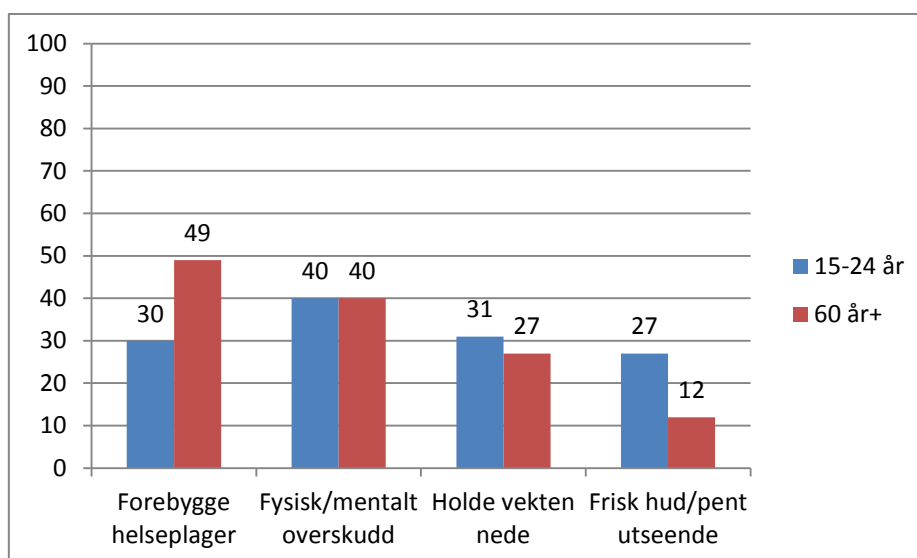
Det var 40 prosent som mente det å forebygge helseplager var meget viktig. Om lag like mange (39 prosent) mente fysisk og mentalt overskudd var en meget viktig motivasjonsfaktor. Videre var det 27 prosent som mente det å holde vekten nede var meget viktig, og 15 prosent mente frisk hud og et pent utseende var meget viktig. Det var imidlertid nokså store forskjeller mellom kvinner og menns motivasjonsfaktorer.

• *Kjønn*

**Figur 2-13** Andel som mener de nevnte faktorene er meget viktige som motivasjon for helseriktig kosthold. Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Kvinner la altså mer vekt på alle motivasjonsfaktorene enn menn. Andelen kvinner som mente fysisk og mentalt overskudd var meget viktig som motivasjon for å spise sunt var 46 prosent, mot 32 prosent av mennene. Det var også flere kvinner (35 prosent) enn menn (20 prosent) som mente det å holde vekten var en meget viktig motivasjonsfaktor. Videre var det 21 prosent av kvinnene og 8 prosent av mennene som mente frisk hud og et pent utseende var meget viktig som motivasjon.

- *Alder*



**Figur 2-14** Andel som mener de nevnte faktorene er meget viktige som motivasjon for helseriktig kosthold. Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

De unges (15-24 år) motivasjoner for å ha et helseriktig kosthold skilte seg fra de andre aldersgruppene. Det var langt flere i alderen 15-24 år (27 prosent) enn i de andre aldersgruppene (12-13 prosent) som mente frisk hud og et pent utseende var en meget viktig motivasjonsfaktor. Omvendt mente færre unge i alderen 15-24 år (30 prosent) enn i aldersgruppen 60 år+ (49 prosent) at det å forebygge helseplager var meget viktig som motivasjon for å ha et helseriktig kosthold.

- *Utdanning*

Det var flere med høy utdanning (72 prosent) enn med lav utdanning (59-65 prosent) som mente det å holde vekten var en meget eller ganske viktig motivasjonsfaktor. Lignende resultater kommer også frem i andre SIFO-studier (Roos & Rysst 2011).<sup>25</sup>

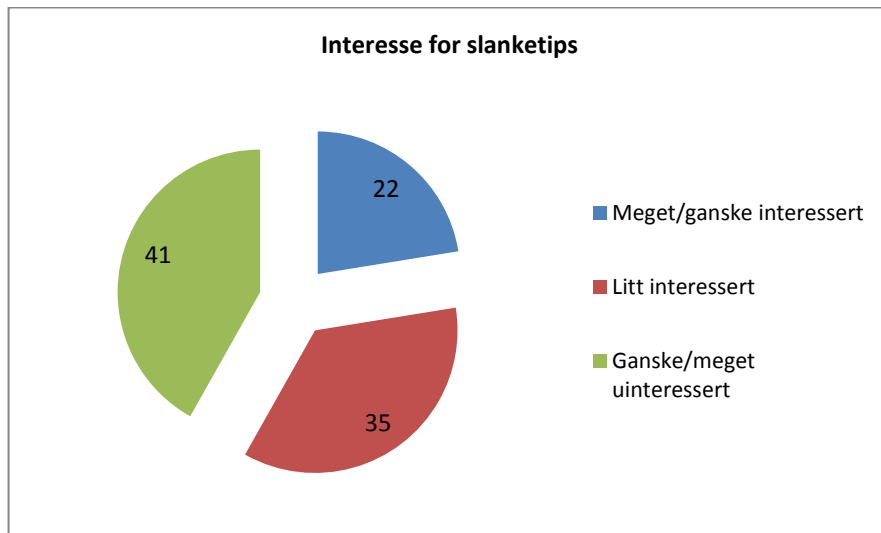
<sup>25</sup> Roos & Rysst 2011: [http://www.sifo.no/files/file77354\\_beauty\\_katalog\\_web.pdf](http://www.sifo.no/files/file77354_beauty_katalog_web.pdf)

## 2.2 Slanking



Gjennom 2000-tallet er det stadig flere aktører som har meldt seg på i kampen mot den økende overvekten i befolkningen. I 2005 etablerte for eksempel VG *vektklubben.no*. På nettsiden ble det opplyst at 140 000 nordmenn hadde fulgt deres slankeprogram. Hvordan er så interessen for slanketips? Hvor mange er det som regelmessig er på slankediett?

### 2.2.1 Interesse for slanketips



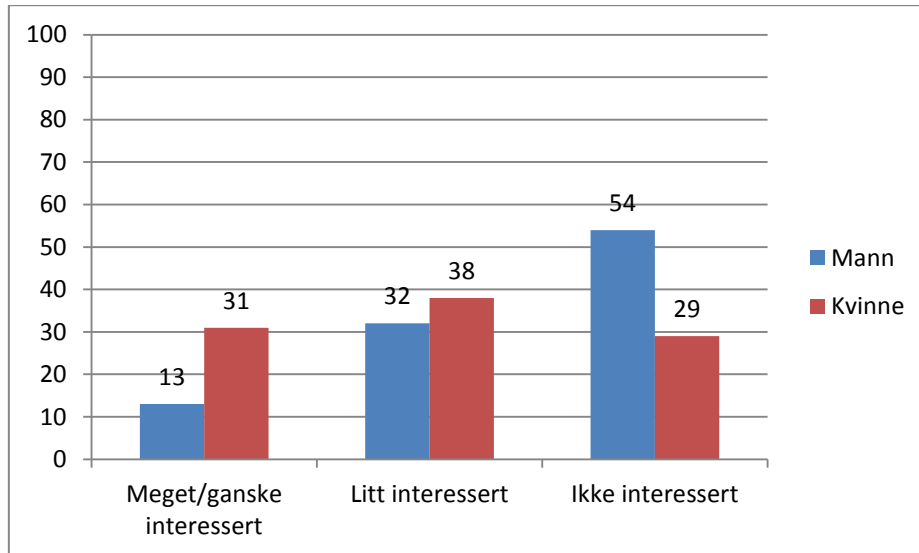
Figur 2-15 Hvor interessert er du i slanketips? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Som det kommer frem av figuren, var det 57 prosent som rapporterte at de i ulik grad var interessert i slanketips. 41 prosent rapporterte at de ikke var interessert.



- *Kjønn*

Som vist, mente kvinner i større grad enn menn at det å holde vekten var en viktig motivasjonsfaktor for å spise sunt. Kvinner var også langt mer interessert i tips om slanking enn menn.



**Figur 2-16 Hvor interessert er du i slanketips? Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010**

Langt flere kvinner (31 prosent) enn menn (13 prosent) var meget eller ganske interessert i slanketips. Over halvparten av mennene (54 prosent) svarte at de ikke var interessert i denne type tips. Andelen kvinner som ikke var interessert i slanketips var 29 prosent.

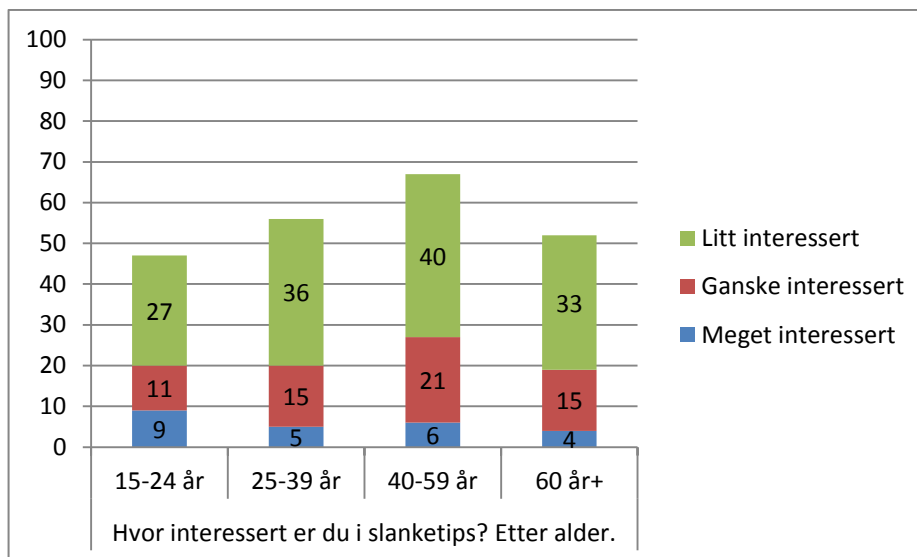
Av *Folkehelseinstituttets* tall om forekomsten av overvekt, anslås det at mellom 14-22 prosent av voksne (40-59 år) menn og 13-20 prosent av kvinnene i den samme aldersgruppen har en BMI over 30 kg/m<sup>2</sup>.<sup>26</sup>

---

26

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0) (20.09.11)

- *Alder*



**Figur 2-17** Hvor interessert er du i slanketips? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var aldersgruppen 40-59 år (67 prosent) som i størst grad uttrykte interesse for slanktips. Blant 25-39-åringene og 60-åringene var det hhv 56 prosent og 52 prosent som svarte at de var meget eller ganske interessert i denne type tips. 47 prosent i alderen 15-24 år svarte at de var meget eller ganske interessert.

Det er i denne sammenhengen verdt å nevne at *Folkehelseinstituttets* tall om vektutvikling i Norge, viser at det er folk i aldersgruppen 40-59 år som i størst grad er overvektige og fete.<sup>27</sup> Av tallene kommer det frem at andelen overvektige menn og kvinner i 40- til 50-årsalderen har økt betraktelig de siste tiårene.<sup>28</sup>

Man har sett en lignende utvikling blant unge i alderen 15-24 år. I 15-16-års alderen er andelen med overvekt og fedme til sammen om lag 13-14 prosent.

<sup>27</sup>

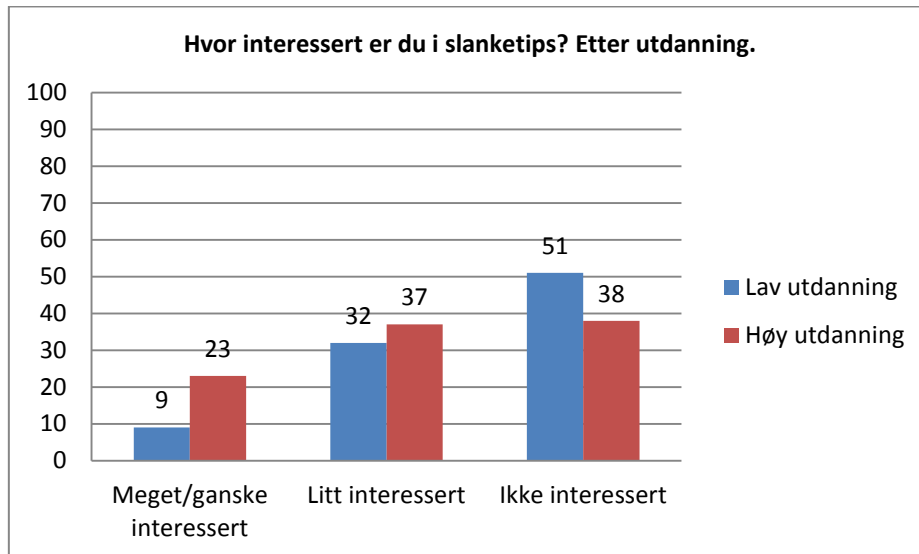
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0) (28.09.11)

<sup>28</sup>

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0) (20.09.11)

Andelen med fedme var cirka 4 prosent blant gutter og én prosent blant jenter.<sup>29</sup>

- *Utdanning*



**Figur 2-18** Hvor interessert er du i slanketips? Etter utdanning. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var også langt flere med høy utdanning (23 prosent) enn med lav utdanning (9 prosent) som mente de var meget eller ganske interessert i slanketips. Blant dem med lav utdanning var det 51 prosent som mente de ikke var interessert i denne type tips, mot 38 prosent av dem med høy utdanning. Tallene fra *Folkehelseinstituttet* viste at lavt utdannede hadde hatt en mer uheldig vektutvikling de senere årene enn de med høy utdanning. Folk med høy utdanning har i mindre grad fedme enn folk med lav utdanning.

---

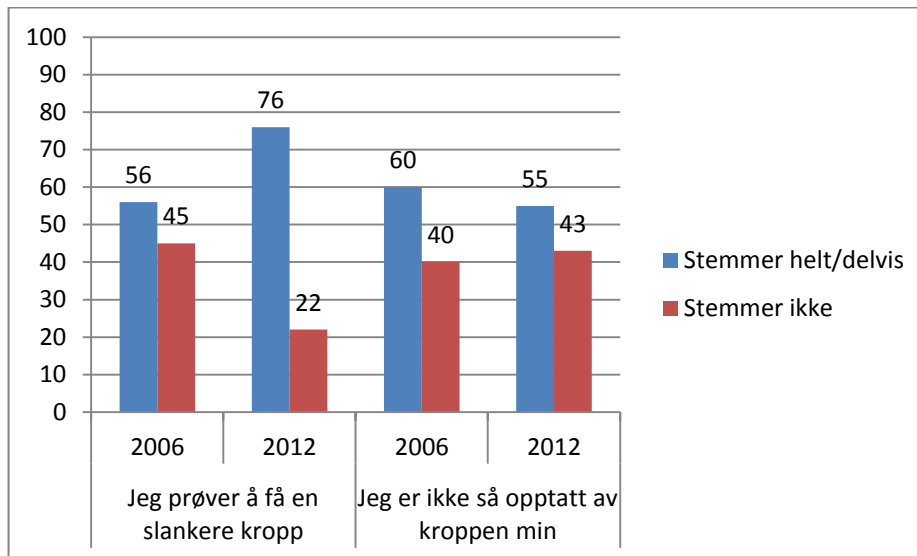
29

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,4586:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,4586:1:0:0::0:0) (20.09.11)

## 2.2.2 Slanking, slankeprodukter og kosmetisk kirurgi

I *SIFO-surveyen*<sup>30</sup> er det blitt kartlagt flere problemstillinger knyttet til kroppsrelatert forbruk. Respondentene ble bedt om å ta stilling til flere holdningsutsagn vedrørende kropp, mat og slanking. I perioden 2006 til 2012 har det vært en betydelig økende andel som driver med slanking. Videre er det stadig færre som gir uttrykk for at de ikke bryr seg om kropp.

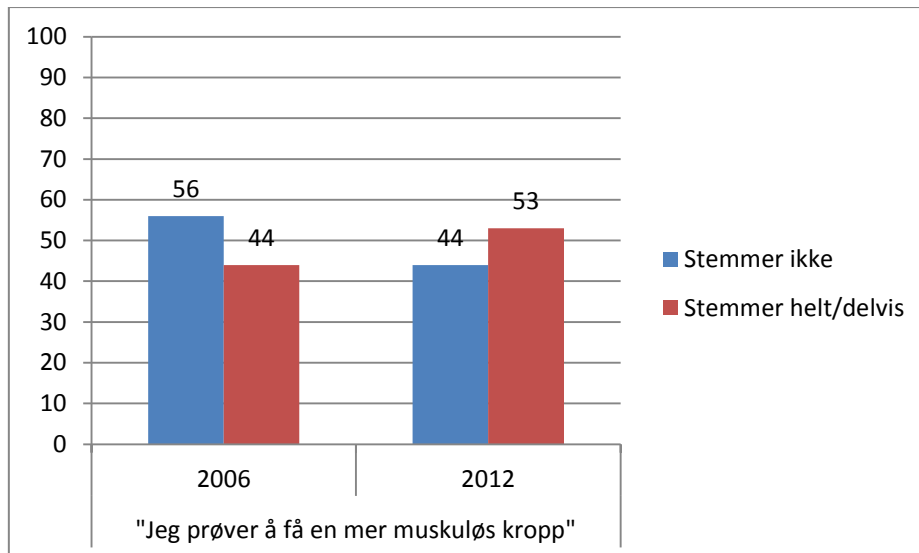
- *Økende andel som slanker seg og «bygger»/«former» kropp*



**Figur 2-19** Andel som mener de nevnte påstandene stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. N=1000 (2006) N=1019 (2012). Prosent. SIFO-survey 2006 og 2012.

Andelen som mente utsagnet: «Jeg prøver å få en slankere kropp» stemte helt eller delvis hadde økt fra 56 prosent i 2006 til 76 prosent i 2012. Omvendt så vi at andelen som mente utsagnet: «Jeg er ikke så opptatt av kroppen min» stemte helt eller delvis har falt fra 60 prosent til 55 prosent i den samme tidsperioden.

<sup>30</sup> *Sifo-surveyen* er en undersøkelse om ulike forbrukerrelaterte temaer som gjentas hvert år. De resultatene det refereres til i denne rapporten er fra undersøkelsene som ble gjennomført i 2006 og 2012.

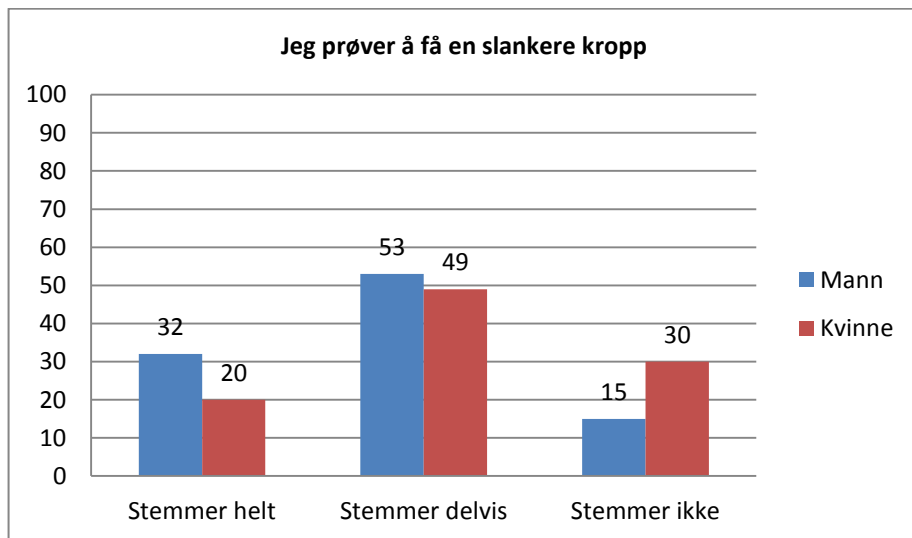


**Figur 2-20** Andel som mener de nevnte påstandene stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. N=1000 (2006) N=1019 (2012). Prosent. SIFO-survey 2006 og 2012.

Det var også tydelig at verdien av å ha en muskuløs kropp hadde økt i denne tidsperioden. Det var for eksempel færre som mente utsagnet «Jeg prøver å få en mer muskuløs kropp» ikke stemte i 2012 (44 prosent) enn i 2006 (56 prosent). I 2012 var det over halvparten (53 prosent) som mente utsagnet stemte helt eller delvis.

Variabler som kjønn og alder hadde effekt på disse holdningsutsagnene.

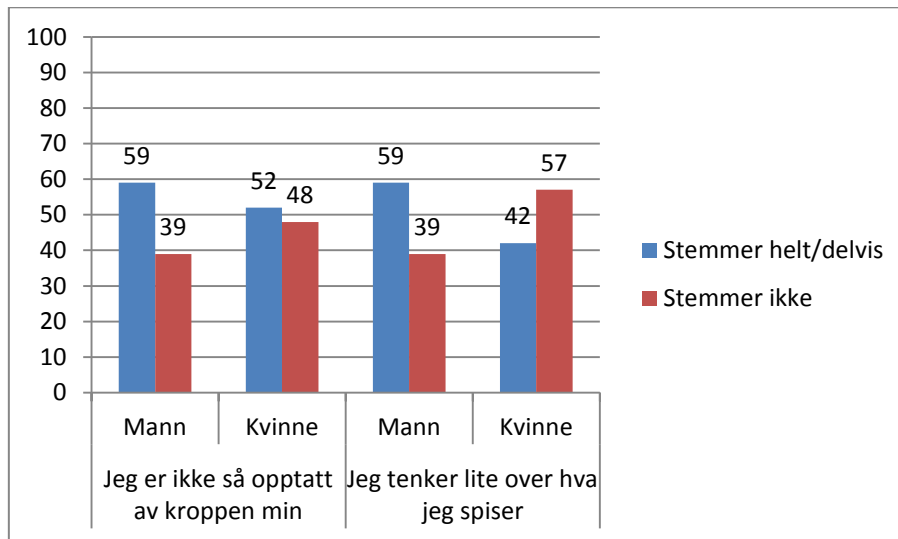
- *Kjønn*



Figur 2-21 Andel som mener den nevnte påstanden stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. Etter kjønn. N=1019. Prosent. SIFO-survey 2012.

Det var 85 prosent av kvinnene og 69 prosent av mennene som rapporterte at de forsøkte å få en slankere kropp. Flere menn (30 prosent) enn kvinner (15 prosent) mente de ikke prøvde å slanke seg. Kjønn hadde ingen effekt på utsagnet «Jeg prøver å få en mer muskuløs kropp».

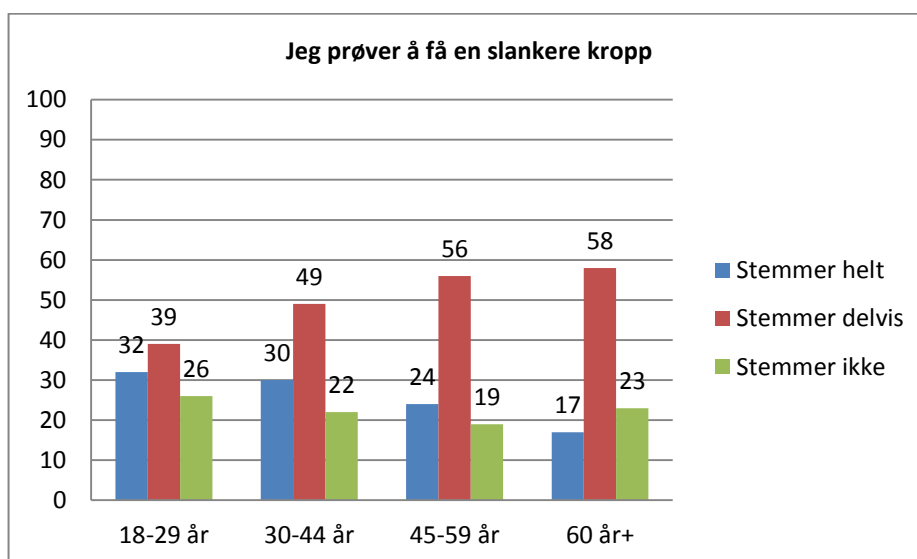
Flere menn enn kvinner ga uttrykk for å være lite opptatt av kropp og spisevaner.



Figur 2-22 Andel som mener de nevnte påstandene stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. Etter kjønn. N=1019. Prosent. SIFO-survey 2012.

Færre kvinner (39 prosent) enn menn (48 prosent) rapporterte at de ikke var opptatt av kroppen sin. Det var også færre kvinner (42 prosent) enn menn (59 prosent) som mente utsagnet: «Jeg tenker lite over hva jeg spiser» stemte helt eller delvis.

- *Alder*

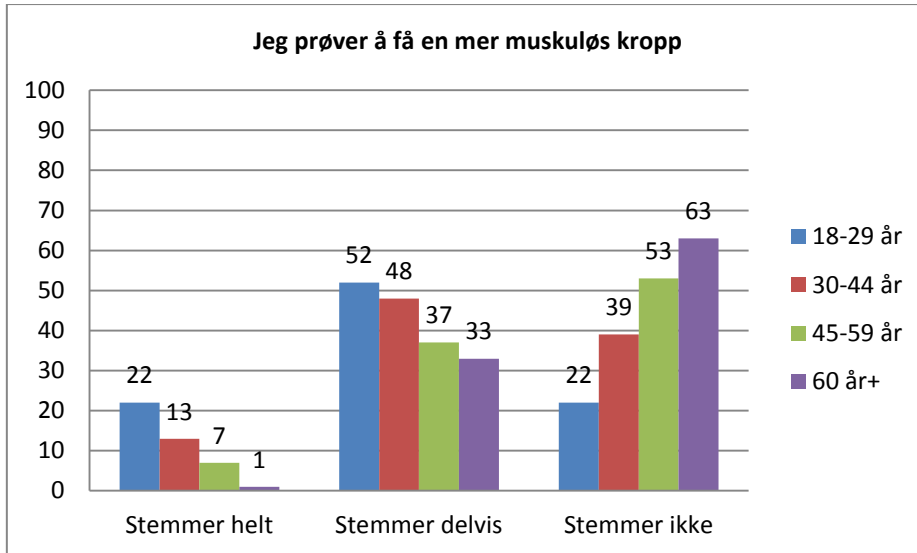


**Figur 2-23** Andel som mener den nevnte påstanden stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. Etter alder. N=1019. Prosent. SIFO-survey 2012.

Det var flere i aldersgruppene 18-29 år og 30-44 år (30-32 prosent) enn i aldersgruppen 40-59 år (24 prosent) og 60 år+ (17 prosent) som mente påstanden: «Jeg prøver å få en slankere kropp» stemte helt. I de eldre aldersgruppene var det imidlertid relativt mange (56-58 prosent) som mente utsagnet stemte delvis. Det var i aldersgruppen 40-59 år færrest (19 prosent) som mente påstanden ikke stemte.<sup>31</sup>

<sup>31</sup> Andelen som mente påstanden «Jeg prøver å få en slankere kropp» ikke stemte var hhv 26 prosent i aldersgruppen 18-29 år, 22 prosent i aldersgruppen 30-44 år, og 23 prosent i aldersgruppen 60 år+.



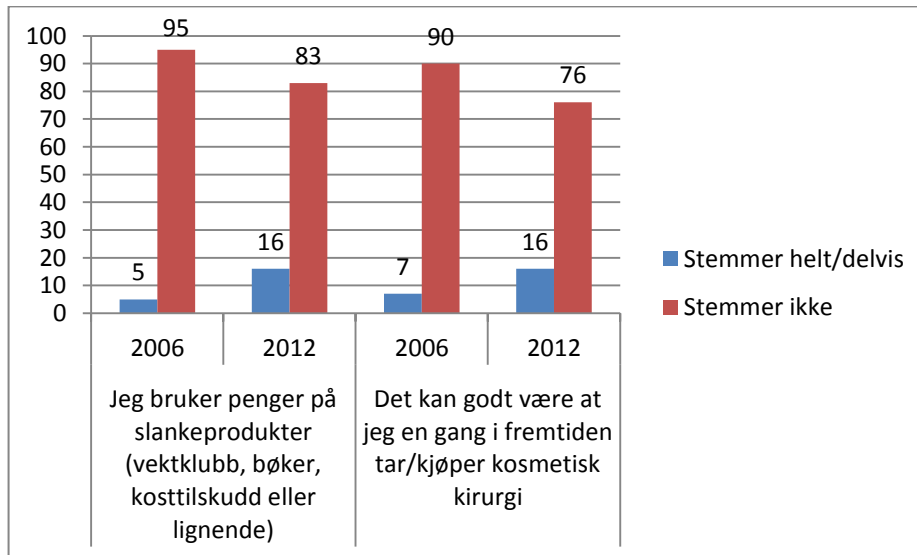


**Figur 2-24** Andel som mener den nevnte påstanden stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. Etter alder. N=1019. Prosent. SIFO-survey 2012.

I aldersgruppen 18-29 år var det 22 prosent som mente de prøvde å få en mer muskuløs kropp. I aldersgruppene 45-59 år og 60 år+ var det hhv 7 prosent og én prosent som svarte det samme. Det var også langt flere i de to eldste aldersgruppene (53 prosent og 63 prosent) enn i den yngste aldersgruppen (22 prosent) som mente de ikke prøvde å få en mer muskuløs kropp.

- Økt forbruk av slankeprodukter og økende aksept for kosmetisk kirurgi (for eksempel slankoperasjoner)

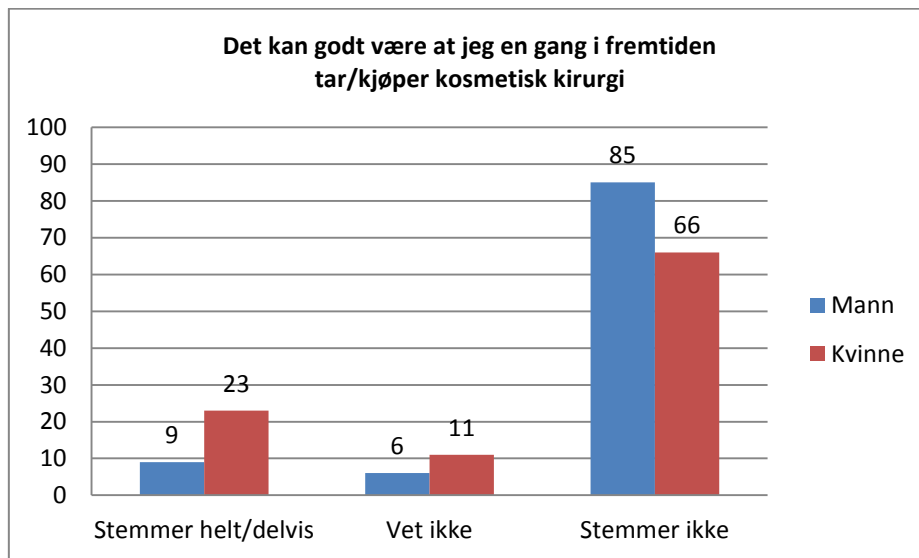
Undersøkelsen viste også at det i perioden 2006 til 2012 var flere som brukte penger på slankeprodukter – alt fra vektklubber til bøker og preparater. Videre var det også tydelig at det hadde blitt en større aksept for kosmetisk kirurgi.



Figur 2-25 Andel som mener de nevnte påstandene stemmer helt, stemmer delvis eller ikke stemmer. N=1000 (2006) N=1019 (2012). Prosent. SIFO-survey 2006 og 2012.

Av tallene kom det frem at andelen som mente utsagnet «Jeg bruker penger på slankeprodukter» stemte helt eller delvis hadde økt fra 5 til 16 prosent i perioden 2006 til 2012. Andelen som mente utsagnet: «Det kan godt være at jeg en gang i fremtiden tar/kjøper kosmetisk kirurgi» ikke stemte hadde i den samme tidsperioden falt fra 90 prosent til 76 prosent. Videre hadde andelen som mente utsagnet stemte helt eller delvis økt fra 7 prosent i 2006 til 16 prosent i 2012.

- *Kjønn*



Figur 2-26 Andel som mener de nevnte påstandene stemmer helt, stemmer delvis, stemmer eller vet ikke. Etter kjønn. N=1019. Prosent. SIFO-survey 2012.

Det var flere kvinner (23 prosent) enn menn (6 prosent) som rapporterte at de kunne tenke seg å benytte seg av kosmetisk kirurgi i fremtiden. Omvendt var det flere menn (85 prosent) enn kvinner (66 prosent) som mente at de ikke ville benytte seg av dette. Det bør også nevnes at 6-11 prosent svarte at de ikke visste.

## 2.3 Utbredelse av spesielt tilpassede dietter



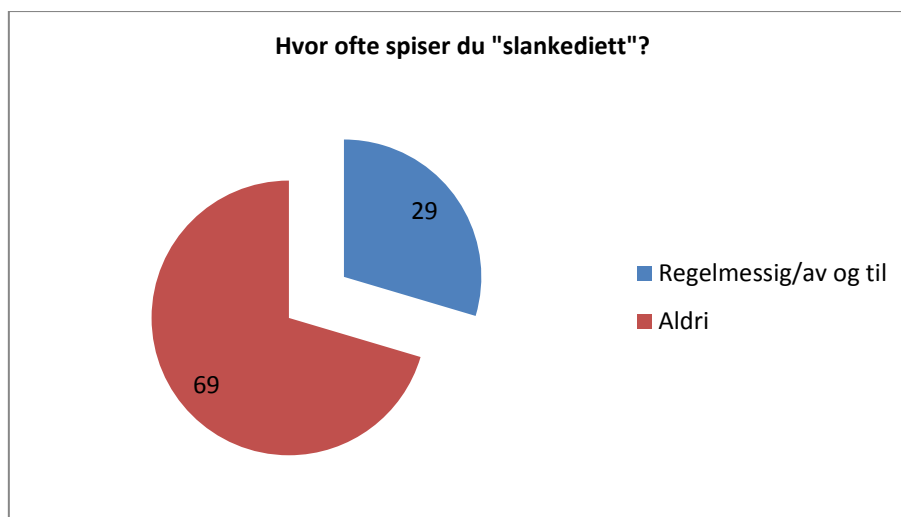
Den store diett-guiden. Finner du en som passer for deg? Her er KKs guide til de mest populære diettene ...nutritional, Fedon Lindbergh, Grete Roede, Helgefri slanking, Ketolysekuren, Montignac, Riktig ernæring, South Beach, Total wellbeing diet...<sup>32</sup>

I det følgende vil det bli sett nærmere på hvor mange som spiser spesielt tilpassede dietter.

### 2.3.1 Slankediett

Andelen som rapporterte at de regelmessig spiste ulike former for slankedieter, hadde holdt seg stabilt gjennom 2000-tallet. Unntaket var i aldersgruppen 40-59 år. I denne aldersgruppen har det vært stadig flere som rapporterer at de spiser ulike dietter for å holde vekten nede.

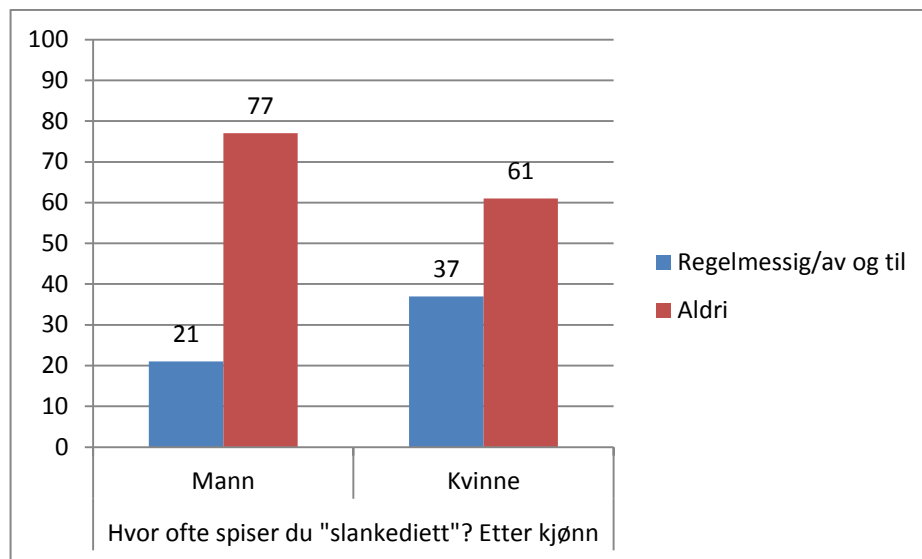
<sup>32</sup> <http://www.kk.no/304324/den-store-diett-guiden> (04.05.12)



Figur 2-27 Hvor ofte spiser du «slankediett»? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var 29 prosent som regelmessig eller av og til spiste dietter som var spesielt tilpasset for holde vekten eller slanke seg («slankediett»). Det å spise denne type dietter var imidlertid langt mer utbredt blant kvinner enn blant menn.

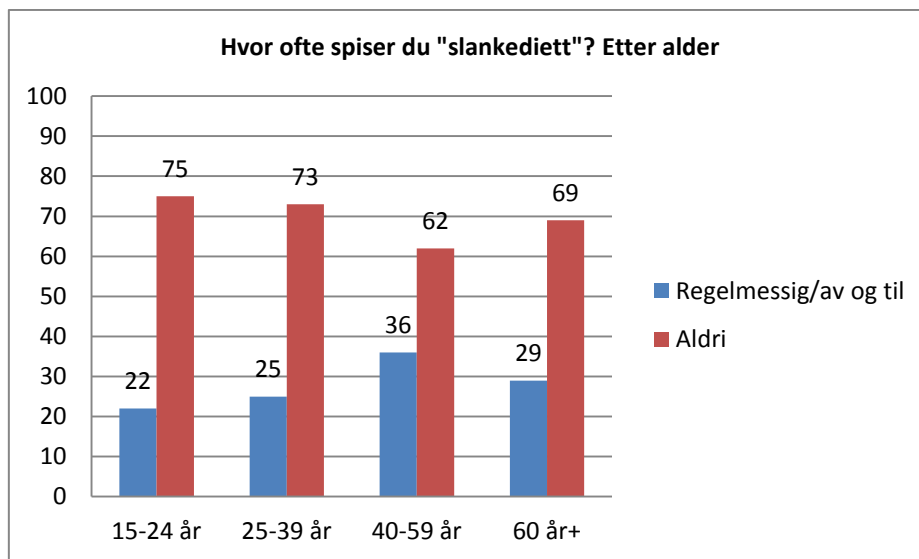
- *Kjønn*



**Figur 2-28** Hvor ofte spiser du «slankediett»? Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var altså langt flere kvinner (37 prosent) enn menn (21 prosent) som svarte at de regelmessig eller av og til spiste dietter som var spesielt tilpasset det å holde vekten eller slanke seg. 77 prosent av mennene mente de aldri spiste denne type dietter, mot 61 prosent av kvinnene.

- *Alder*



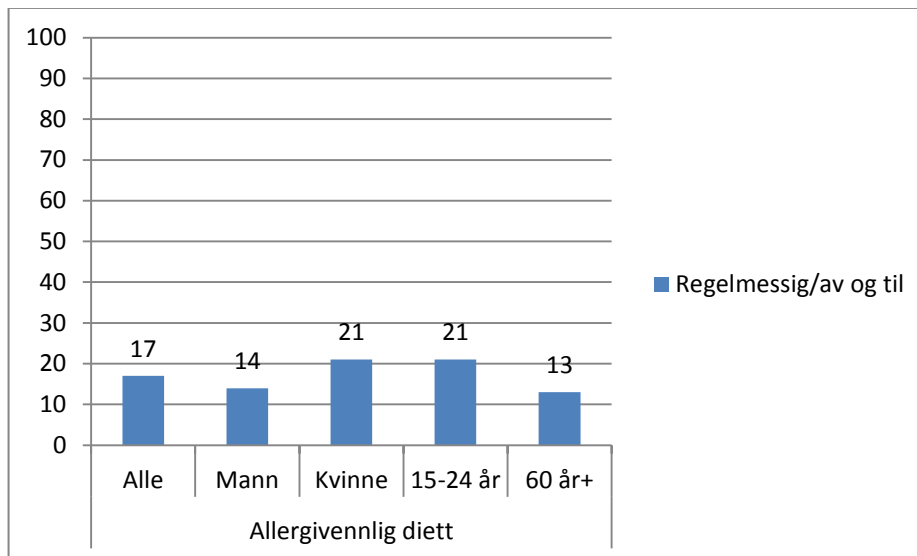
**Figur 2-29** Hvor ofte spiser du «slankediett»? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Som vist, var det de middelaldrende (40-59 år) som var mest interessert i temaet forebygge overvekt/fedme og slanketips. Det var også i denne aldersgruppen det var flest (36 prosent) som regelmessig eller av og til spiste spesielt tilpassede dietter for å holde vekten eller slanke seg. I aldersgruppen 60 år+ var det 29 prosent som svarte det samme.

### 2.3.2 Allergivennlig diett



Forekomsten av allergi og astma har vært økende de siste tiårene.<sup>33</sup> Når det gjelder matvareallergi og intoleranse er dette vanligere hos barn enn voksne. Omtrent seks prosent av små barn (0-3 år) og om lag tre prosent av de voksne reagerer på mat.<sup>34</sup> Hvor mange er det så som spiser dietter spesielt tilpasset allergier og intoleranser?



**Figur 2-30** Hvor ofte spiser du allergivennlig? (Etter kjønn og alder). N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

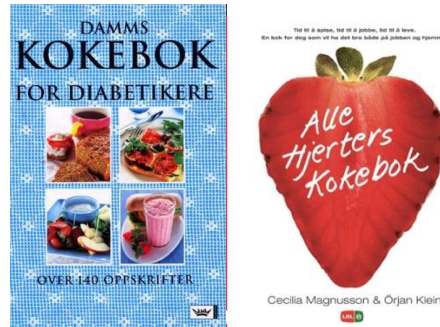
<sup>33</sup> <http://tidsskriftet.no/article/210425> (16.02.12)

<sup>34</sup> <http://www.trygmat.net/allergi.html> (16.02.12)



Det var altså 17-18 prosent som regelmessig eller av og til spiste dietter som var tilpasset ulike allergier og intoleranser. Kvinner (21 prosent) spiste oftere denne type dietter enn menn (14 prosent). Videre var det flere unge i alderen 15-24 år (21 prosent) enn i alderen 60 år+ (13 prosent) som regelmessig eller av og til spiste allergivennlig diett.

### 2.3.3 Spesielt tilpassede dietter av medisinske årsaker



Det er en rekke medisinske tilstander som krever spesielt tilpassede dietter. Som eksempel kan nevnes diabetes og høyt blodtrykk. Forekomsten av type 2-diabetes har økt de siste tiårene.<sup>35</sup> Beregninger anslår at om lag 20 prosent av den norske befolkningen over 25 år har et blodtrykk over et definert normalområde. Forekomsten øker med økende alder. Om lag halvparten av den norske befolkningen over 40 år har for høyt blodtrykk målt ved vanlig blodtrykksmåling.<sup>36</sup>

Av våre tall kom det frem at to av ti i aldersgruppene 40-59 år og 60 år+ regelmessig eller av og til spiste spesielt tilpassede diett av medisinske årsaker. I de yngre aldersgruppene var det én av ti som svarte det samme.

<sup>35</sup> <http://nhi.no/hormoner-og-nering/diabetes-type-2/type-2-diabetes-oversikt-1153.html> (16.02.12)

<sup>36</sup> <http://www.uib.no/isf/utposten/2003nr4/utp03404.htm> (16.02.12)

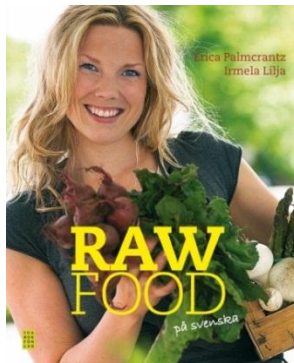
### 2.3.4 Karbohydratreduserte dietter



Selv om hele kapittel 4 omhandler den populære LCHF-dietten, bør det sies et par ord om den endrede ernæringsmessige statusen til norske kjernekarbohydrater som brød og potet også i dette kapitlet. Av våre tall kommer det frem at det har vært en signifikant økning i andelen som mener de helst vil begrense inntaket av karbohydrater de seneste par årene.

I 2009 var det 34 prosent som svarte at dette var noe de ville begrense inntaket av. Dette tallet hadde økt til 41 prosent i 2011.<sup>37</sup> Av *Norske Spisefakta* (2010) kommer det frem at det også har vært en signifikant økning i andelen som mener poteter er å betrakte som fetende mat. I 2005 var det 30 prosent som svarte at dette var fetende, og i 2009 hadde tallet økt til 37 prosent. Det finnes imidlertid ikke tilsvarende tall for brød.

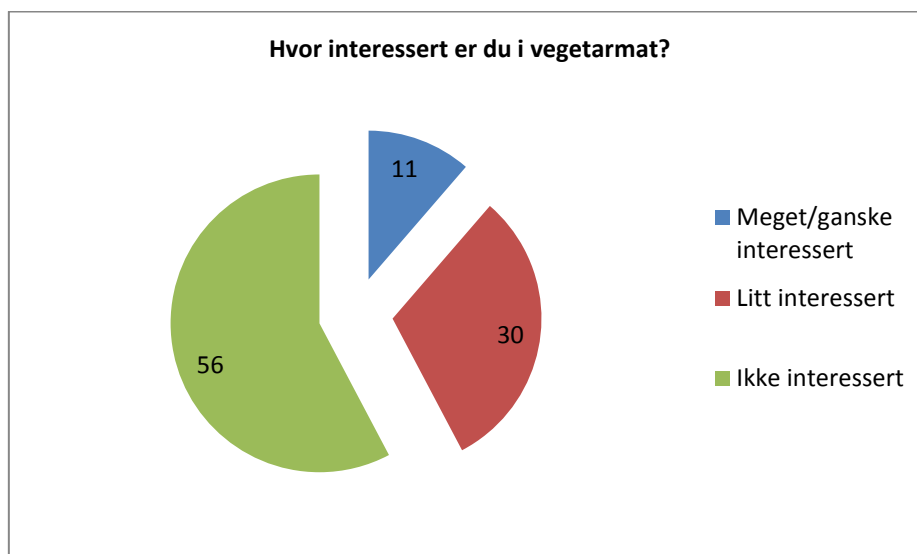
### 2.3.5 Kjøttreduserte og vegetariske dietter



<sup>37</sup> Norske Spisefakta 2010, HealthMeal-WEB 2011.

Selv om kjøttforbruket har vært økende de senere årene, og svært få (én prosent) betegner seg selv som *vegetarianer*<sup>38</sup>, synes det som om interessen for det å ha et vegetarisk spisemønster – det vil si økt forbruk av frukt og grønnsaker, det å utelate visse animalske produkter fra kostholdet sitt, og å erstatte noen av ukens kjøttmiddager med vegetariske retter har fått økt utbredelse i visse forbrukergrupper.

En type diett som forfekter kjøttreduerte eller helt kjøttfrie måltider, er den såkalte *Raw Food*- eller *Supermat*-dietten. Dette er et spisemønster hvor rå, ubearbeidet og økologisk/organisk mat utgjør en stor prosentandel av kosten. Avhengig av hvor strengt man definerer dietten kan man inkludere fisk (sushi/sashimi) og kjøtt (carpaccio).<sup>39</sup> Det finnes flere bøker og blogger på det norske markedet som forfekter dette spisemønsteret: *Raw food på norsk* (Palmcrantz og Lilja 2011), *Supermat* (Berge & Chacko 2010) og *Kjernesunn mat* (Mauritson 2010).



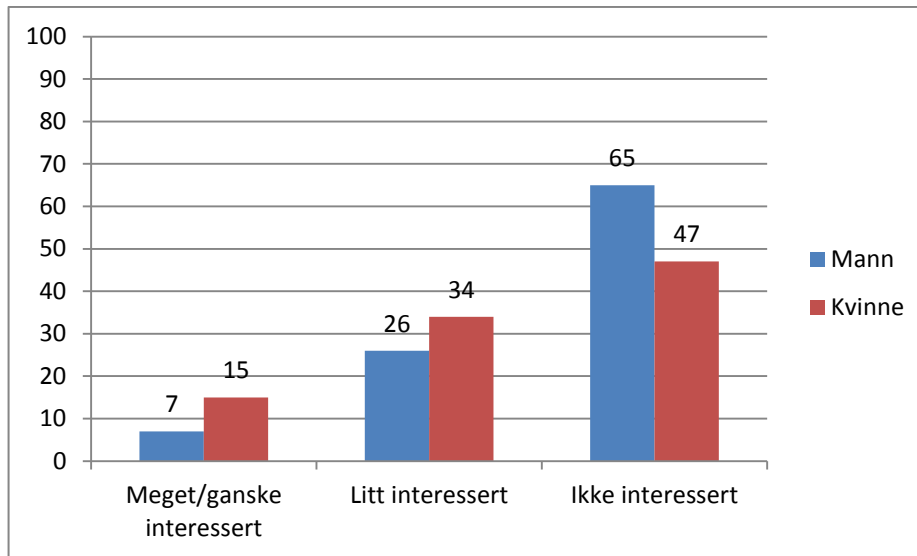
Figur 2-31 Hvor interessert er du i vegetarmat? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var 41 prosent som svarte at de var (meget/ganske/litt) interessert i vegetarmat. 56 prosent ga uttrykk for at de ikke var interessert i dette spisemønsteret. Kvinner var mer interessert i vegetarmat enn menn.

<sup>38</sup> Lavik & Kjørstad 2005, Lavik 2008.

<sup>39</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Raw\\_foodism](http://en.wikipedia.org/wiki/Raw_foodism) (21.10.11)

- *Kjønn*

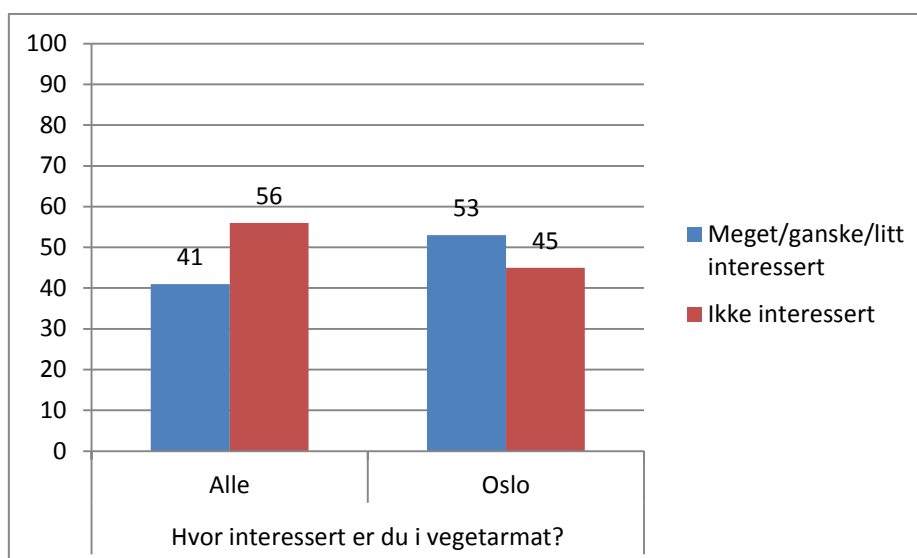


**Figur 2-32** Hvor interessert er du i vegetarmat? Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Flere kvinner (15 prosent) enn menn (7 prosent) ga uttrykk for å være meget eller ganske interessert i vegetarmat. Det var videre langt flere menn (65 prosent) enn kvinner (47 prosent) som mente de ikke var interessert i vegetarmat.

- *Alder*

Det var relativt små forskjeller mellom de ulike aldersgruppenes interesse for vegetarmat. De yngre aldersgruppene (15-24 år og 25-39 år) var noe mer tilbøyelige til å mene at de var meget eller ganske interessert i denne type mat enn de eldre aldersgruppene (40-59 år og 60 år+).

• *Bosted*

**Figur 2-33** Hvor interessert er du i vegetarmat? Etter bosted. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Folk bosatt i Oslo (53 prosent) var mer interessert i vegetarmat enn folk bosatt i andre deler av landet (38-42 prosent). Andelen som ga uttrykk for at de ikke var interessert i denne type mat var også lavere i Oslo (45 prosent) enn i de andre delene av landet (56-60 prosent).

Det var altså langt flere som uttrykte interesse for vegetarisk spisemønster, enn andelen som betegnet seg selv som vegetarianere. Det bør i denne sammenhengen også nevnes at om lag 1/3 av befolkningen gir uttrykk for betenkeligheter til sitt kjøttforbruk. (Lavik & Kjørstad 2005, Lavik 2008). I *Norske Spisefakta* (2010) svarte 14 prosent at de helst ville begrense inntaket av kjøtt. På et lignende spørsmål i *HealthMeal*-surveyen (2011) kom det frem at 17 prosent mente de ville begrense inntaket av storfekjøtt. Det var 14 prosent som svarte det samme om svinekjøtt. Kun 4 prosent mente de ville begrense inntaket av kalkun-/kyllingkjøtt. Flere kvinner enn menn ga uttrykk for at de ville begrense inntaket av kjøtt, storfekjøtt og svinekjøtt.

### 2.3.6 Melkefrie og -reduuerte dietter



Leo (3) og Ask (4) spiste seg friske. Fikk nye liv da de la om kostholdet. (...). Kuttet ut melk. (...). Vi valgte i samråd med lege å slutte med melk, selv om han ikke hadde noen utslag på cøliakiprøve eller vanlig allergitest. Dette fikk mageproblemene til å avta noe, men hyperaktiviteten ble bare verre (...). Tålte ikke gluten. På Balderklinikken i Oslo fikk foreldrene bekreftet sine mistanker. En urinprøve påviste at Ask ikke tålte gluten og melk.<sup>40</sup>

Det er mye som tyder på at melk har fått en mer problematisk ernæringsmessig status de senere årene (Kristensen et al 2011). I Mauritsons (2010) populære *Kjernesunne-diett* er for eksempel økologisk kjøtt «tillatt», mens melk blir beskrevet som et produkt med særlig mange negative helsemessige effekter:

Det er dokumentert at den (kumelk) forårsaker diaré, kramper, oppblåsthet, hudutslett, akne. Kumelk er hovedårsaken til de fleste øreinfeksjoner hos barn og er blitt satt i forbindelse med blant annet insulinkrevende diabetes, leukemi og infertilitet (Mauritson 2010:23).

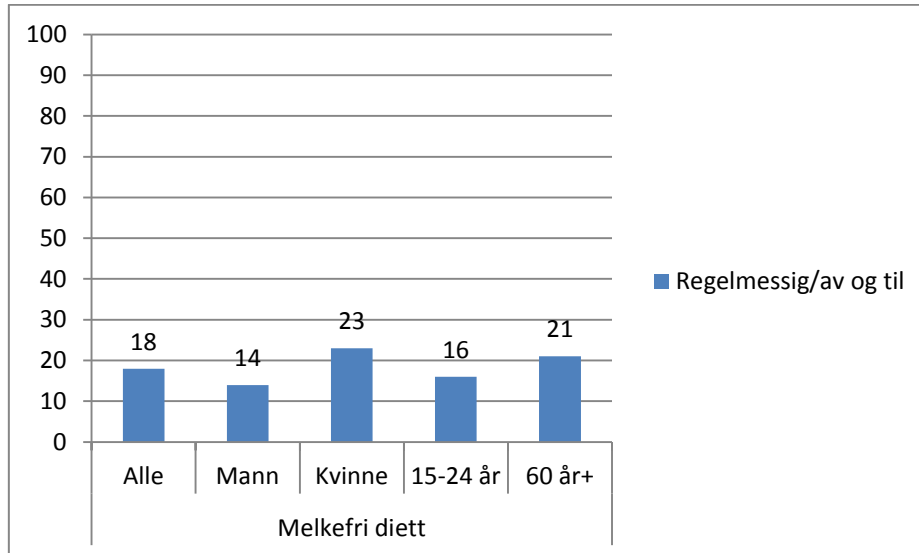
Av Spisefaktatallene (2010) kom det frem at 17 prosent mente de helst ville begrense inntaket av melk. Videre var det 11 prosent som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Melk er helseskadelig».

Gjennom de siste tiårene har man sett en betydelig nedgang i nordmenns melkeforbruk (fra ca. 150 liter til ca. 94 liter per person i året).<sup>41</sup> Denne

<sup>40</sup> <http://www.dagbladet.no/2012/05/01/tema/foreldre/klikk/mat/helse/21395453/> (06.05.12)

<sup>41</sup> <http://www.ssb.no/norge/forbruk/> (06.05.12)

nedgangen i melkeforbruket har fortsatt gjennom 2000-tallet.<sup>42</sup> Av de siste spisefaktatallene kommer det frem at om lag halvparten av befolkningen drakk melk daglig. Flere menn (61 prosent) enn kvinner (47 prosent) drakk ett glass eller mer per dag. I *Norske Spisefakta* (2010) ble det også spurt om hvor mange som regelmessig spiste melkefrie dietter.



**Figur 2-34** Hvor ofte spiser du melkefri diett? (Etter kjønn og alder). N=3887. Prosent. 2009. *Norske Spisefakta 2010*.

To av ti mente altså at de regelmessig spiste en melkefri diett. Flere kvinner (23 prosent) enn menn (14 prosent) spiste melkefritt. Det var også flere eldre enn yngre som valgte en melkefri diett.

## 2.4 Oppsummering

Som det kommer frem av dette kapitlet, er det en betydelig interesse for å spise sunt. Syv av ti mente for eksempel at de var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i å spise sunt». Én av ti var helt eller delvis uenig i denne påstanden. Motivasjonen for å spise sunt innbefattet både den fysiske, sosiale, psykologiske og estetiske kroppen. Det var særlig

<sup>42</sup> <http://www.melk.no/meierifakta/> (06.05.12)

kvinner og unge som vektla de estetiske aspektene, for eksempel «bra utseende» og «slank kropp».

Av våre materialer kom det også frem at det har vært en økende andel som driver med slanking, samt det å bygge eller forme en mer muskuløs kropp. Det var flere kvinnelige enn mannlige slankere. Det var imidlertid ingen forskjell mellom kvinner og menn i opptattheten av å få en mer muskuløs kropp. Det var folk i 40-50-års alderen som var mest opptatt av slanking. De yngste var mer opptatt av å bygge eller forme muskuløse kropper enn de andre aldersgruppene. Det kom også frem at stadig færre gir uttrykk for å ha et likegyldig forhold til kropp og spisevaner. Det var i de gruppene som har vært minst opptatt av dette temaet – menn og ungdom – at endringen var størst.

Når det å unngå overvekt og fedme er blitt en svært viktig motivasjonsfaktor for å spise sunt, må dette ses i lys av den verdien den slanke og veltrente kroppen har fått de senere årene. Det synes vanskeligere å tenke på mat uten samtidig å tenke på hvorvidt den er «fetende» eller «slankende». Over halvparten mente at det å unngå overvekt og fedme var en meget viktig motivasjonsfaktor for å spise sunt. Seks av ti mente de i ulik grad var interessert i slanketips. Videre var det tre av ti som regelmessig var på «slankediett». Generelt kan man si at de gruppene som viste størst interesse for temaet sunnhet, helse og slanking, også var de som i størst grad spiste spesielt tilpassede dietter.



### 3 Selvhjelpskilder



Salget av selvhjelpsbøker innen kosthold og helse har eksplodert de siste åra. Med 20 000 solgte eksemplarer, er Dr. Sofie Hexeberg's «Frisk med lavkarbo» en av de mest solgte bøkene innen generell litteratur i år. Boka har ligget 23 uker på boklista, ifølge tall fra Bokhandlerforeningen. Et normalt opplag for ernæringslitteratur ligger på rundt 3000. Dette smaker av Fedon Lindbergh den gangen boka hans gikk til topps, sier Anne Østgaard, infoansvarlig i Cappelen Damm. Felles for mange av kostholdsbøkene som er på markedet i dag, er at de råder leseren til å kutte ned på inntaket av karbohydrater, og spise mer proteiner og fett – stikk i strid med gjeldende råd fra ernæringsmyndighetene. Et slikt kosthold skal ikke bare gjøre deg slankere, men også friskere og mer opplagt.<sup>43</sup>

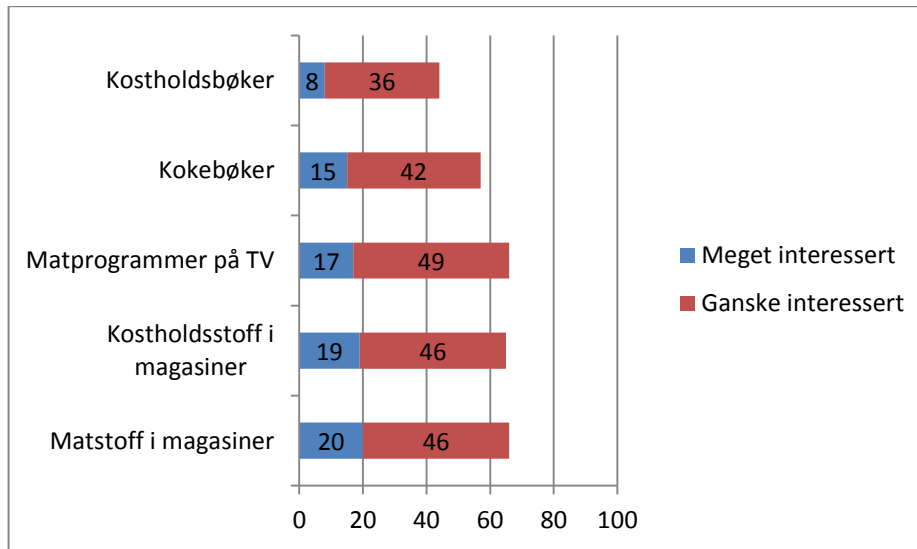
Den økte opptattheten av forandringer og forbedringer gjennom maten har også åpnet opp for en rekke nye informasjonskanaler. I dette kapitlet vil det

<sup>43</sup> <http://www.campkilo.no/faq/kundeservice/53-pa-helsa-los> (18.02.12)

bli sett nærmere på interessen og bruken av de ulike kildene om mat, kosthold og helse – for eksempel kostholds bøker, tv-programmer, blogger og lignende.

### 3.1 Interesse for ulike kunnskapskilder om kosthold

**Rekordsalg av kostholds bøker.** Det har nærmest vært en eksplosjonsartet interesse for kostholds bøker blant nordmenn de siste årene. Interessen for slanke-dietter, kosthold og urtemedisiner er enorm. Det finnes mange diettbøker på markedet som «Dr. Atkins diett», «Candida», 2Fit for life» eller «Spis deg glad» som den heter på norsk, Grete Rode-dietter og «Blodtypedietten». Boka «Blodtypedietten» sprenger alle prognoser.<sup>44</sup>

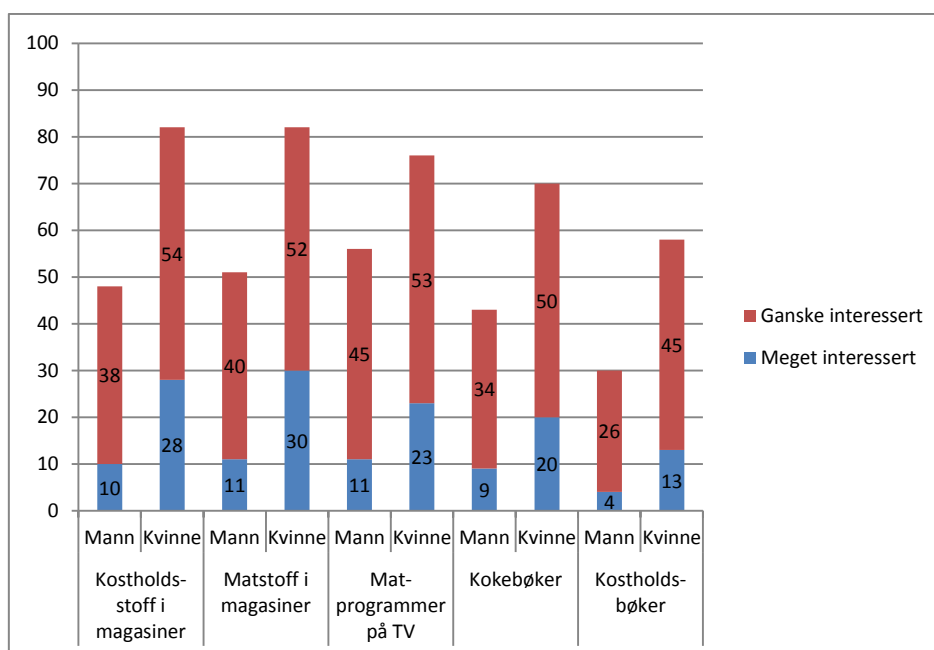


Figur 3-1 Andel som er meget/ganske interessert i de nevnte kunnskapskildene om mat(-lagning), kosthold og helse. N=3887. Prosent. 2010. Norske Spisefakta 2010

Som det kommer frem av denne figuren, er mat, kosthold og helse temaer som vekker stor interesse. Det var 65-66 prosent som mente de var meget eller ganske interessert i stoff om mat og/eller kosthold i magasiner og på TV. 57 prosent var meget eller ganske interessert i kokebøker, og 44 prosent svarte det samme om kostholds bøker.

<sup>44</sup> <http://www.kvinnerogfamilie.no/1138113/> (06.05.12)

- *Kjønn*



**Figur 3-2 Andel som er meget interessert i de nevnte kunnskapskildene til kosthold og sunnhet. Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2010. Norske Spisefakta 2010**

Kvinner var langt mer interessert i de ulike kunnskapskildene til kosthold og sunnhet. Det var 82 prosent av kvinnene, mot 48 prosent av mennene som mente de var meget eller ganske interessert i stoff om kosthold i magasiner. Kvinner (76 prosent) var også mer interessert i matprogrammer på tv enn menn (56 prosent). 70 prosent av kvinnene og 43 prosent av mennene var meget eller ganske interessert i kokebøker. Også når det gjaldt kostholdsbøker var dette noe som interesserte kvinner (58 prosent) mer enn menn (30 prosent).

- *Alder*

Aldersvariabelen hadde effekt på interessen for de ulike kunnskapskildene. I den yngste aldersgruppen (15-24 år) var det flere som svarte at de var enten *meget interessert* eller *lite/ikke interessert* i stoff om kosthold og sunnhet. Det var folk i alderen 40 år eller eldre som var mest interessert i stoff om kosthold og helse i magasiner. Det var ubetydelige forskjeller mellom de ulike

aldersgruppene i interessen for kostholdsbøker, samt programmer om mat, kosthold og helse på tv.

- *Utdanning*

Med unntak av interesse for kokebøker, var det relativt små forskjeller mellom de ulike utdanningsgruppene. I likhet med tidligere studier (Bugge 2006) viste tallene fra *Norske Spisefakta* (2010) at folk med høy utdanning (61 prosent) i større grad var interessert i kokebøker enn de med lav utdanning (37 prosent).

## 3.2 Bruk av kilder til kunnskap om mat og kosthold

### NRK Puls

684 000 seere i går! Litt under ei uke igjen av prosjektet og motivasjonen er på topp :) håper det gjelder for dere også! ha ei flott uke, alle sammen!

Mette Balandin, Elin K. Ajer Andreassen, Jeanette Engeland og 25 andre likar dette.<sup>45</sup>

Det er ikke bare selvhjelpsbøkene om kosthold som har solgt bra de senere årene, som det kommer frem av sitatet, er også tv-programmer med råd og tips om vektreduksjon populært. Programmet som ble sendt den 24. januar 2011 hadde altså hatt i underkant av 700 000 seere.

I *Norske Spisefakta* (2010) ble det spurt om hvorvidt man regelmessig brukte de ulike kunnskapskildene for å skaffe seg kunnskaper og tips om kosthold og mat(-laging): Hvor mange bruker internett som kunnskapskilde? Hvor utbredt er det å bruke kokebøker i matlagingen? Og hvor mange leser stoff om kosthold i aviser, magasiner og lignende?

---

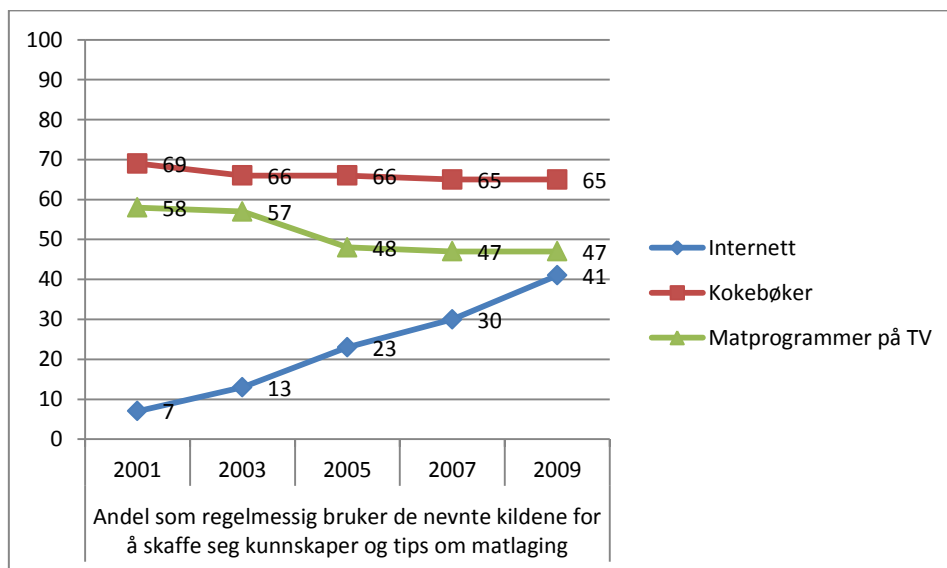
<sup>45</sup> <http://nn-no.facebook.com/nrkpuls/posts/105072356235474> (18.02.12)

### 3.2.1 Endring og stabilitet i bruken av kilder



#### Blogg-anbefalinger, mat/kosthold. 17.jan.2011 kl.09:56

Her er noen av de matbloggene og kostholdsbloggene jeg er innom opptil flere ganger i uka. Noen er ernæringsfysiologer, andre legger ut tips og oppskrifter, og felles for alle er at de lidenskapelig opptatt og interessert i ernæring og kostholdsvaner.<sup>46</sup>



Figur 3-3 Andel som ofte/av og til bruker de nevnte kunnskapskildene om mat(-laging) og kosthold i perioden 2001-2009. N=3887. Prosent. 2010. Norske Spisefakta 2010

Bruken av de ulike kunnskapskildene har endret seg gjennom 2000-tallet. Mens andelen som bruker matprogrammer på tv har vist en nedadgående tendens, har altså det å bruke internett økt betraktelig. I 2001 var det 7 prosent

<sup>46</sup> [http://siljebjornstad.blogg.no/1295215225\\_blogganbefalinger\\_mat.html](http://siljebjornstad.blogg.no/1295215225_blogganbefalinger_mat.html) (06.05.12)

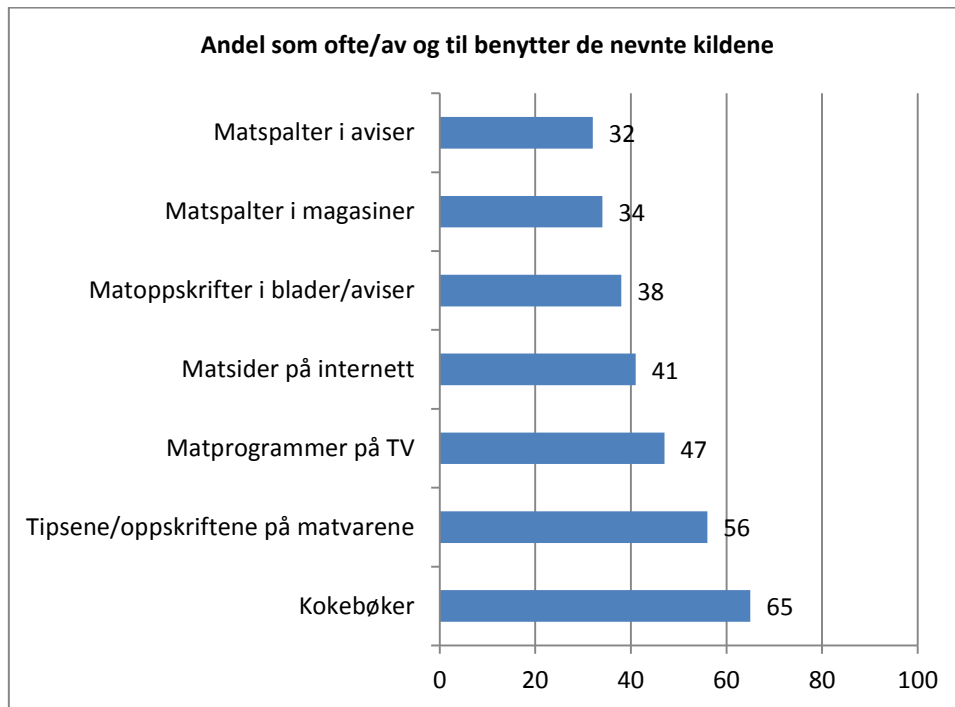
som regelmessig brukte internett som en kilde til kunnskaper om matlaging, og i 2009 hadde dette tallet økt til 41 prosent. Andelen som regelmessig brukte matprogrammer på tv som kunnskapskilde hadde i den samme perioden gått fra 58 prosent til 47 prosent. Bruken av kokebøker som kilde hadde holdt seg relativt stabil i perioden 2001-2009.

Det må nevnes at bruken av mat- og kostholdssider på internett har økt betraktelig i perioden 2009 til 2011. Det var altså 41 prosent som svarte at dette var noe de gjorde ofte eller av og til i 2009. Dette tallet hadde økt til 54 prosent i 2011. I aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år var det 72-70 prosent som svarte at dette var noe de gjorde ofte eller av og til. 53 prosent i aldersgruppen 40-59 år svarte det samme. I aldersgruppen 60 år eller mer var tallet 29 prosent.

Blogger og apps om mat og kosthold var fortsatt kunnskapskilder for de få. Det var igjen de yngste som var de ivrigste til å bruke denne type kilder. I aldersgruppen 15-24 år var det to av ti som ofte eller av og til benyttet seg av blogger eller apps'er om temaet. Nesten ingen brukte Facebook som en kunnskapskilde om mat og kosthold.

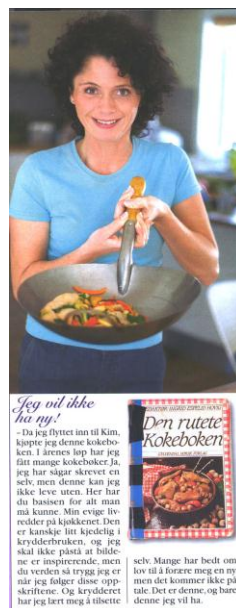
Det å lese om mat og kosthold i aviser hadde også økt i denne perioden. Dette gjaldt i særdeleshet blant kvinner. I 2009 var det 40 prosent av kvinnene som svarte at dette var noe de leste regelmessig, og i 2011 hadde tallet økt til 47 prosent. Mens de yngre var de flittigste brukerne av internett for å tilegne seg kunnskaper om mat og kosthold, var det de eldre (40 år+) som var ivrigst på å lese om dette i aviser.

### 3.2.2 Hvor ofte brukes de ulike kunnskapskildene

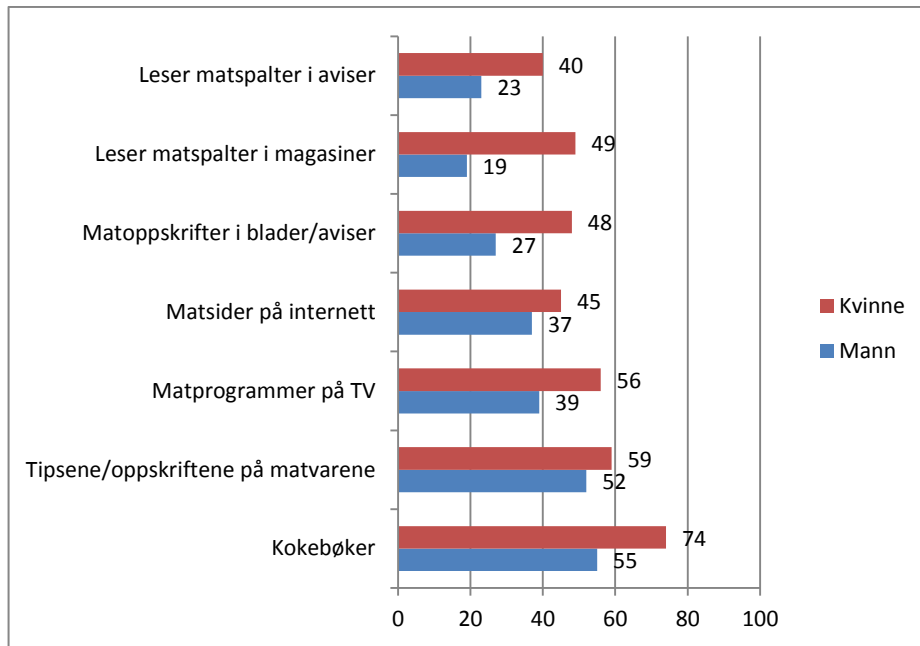


**Figur 3-4 Andel som ofte/av og til bruker de nevnte kunnskapskildene om mat(-laging), kosthold og helse. N=3887. Prosent. 2010. Norske Spisefakta 2010**

Den mest brukte kunnskapskilden var bøker om mat/-laging. 65 prosent rapporterte at de ofte/av og til benyttet denne type kilder. Videre var det 56 prosent som ofte eller av og til brukte tips og oppskrifter på matvarene som kilde til kunnskap. Deretter fulgte matprogrammer på tv (47 prosent), sider om mat og kosthold på internett (41 prosent), oppskrifter i magasiner/aviser (38 prosent), matspalter i magasiner (34 prosent) og aviser (32 prosent).



- *Kjønn*



**Figur 3-5** Andel som ofte/av og til bruker de nevnte kunnskapskildene om mat(-laging), kosthold og helse. Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2010. Norske Spisefakta 2010

Kvinner brukte langt oftere enn menn de ulike kildene til kunnskap. Det var 74 prosent av kvinnene, mot 55 prosent av mennene som ofte eller av og til brukte bøker om mat og matlaging (kokebøker). Kvinner (56 prosent) brukte også langt oftere tv-programmer som kunnskapskilde enn menn (39 prosent). Det var mindre forskjeller mellom kjønnene i bruk av tips/oppskrifter på matvarene og matsider på internett. Det var 45 prosent av kvinnene, mot 37 prosent av mennene som ofte eller av og til brukte internett for å skaffe seg kunnskaper om mat og kosthold. Når det gjaldt matspalter og oppskrifter i magasiner og aviser, var også disse kilder kvinner (40-49 prosent) brukte oftere enn menn (19-27 prosent).

- *Alder*

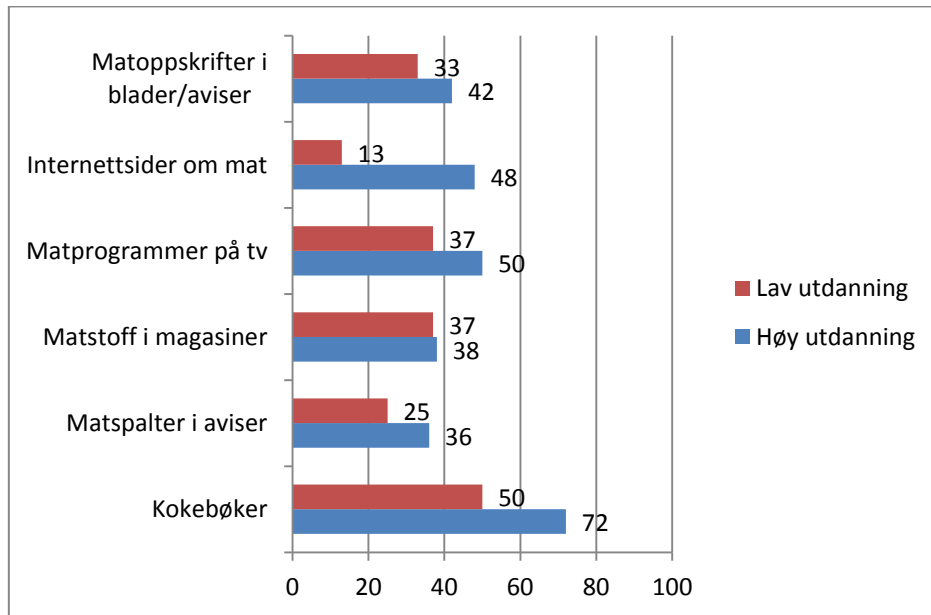
Med unntak av internett, benyttet 15-24-åringene alle kunnskapskildene mindre enn de andre aldersgruppene. Det var hhv 59 prosent og 57 prosent i alderen 15-24 år og 25-39 år som ofte eller av og til brukte internett som kilde til kunnskap om mat(-laging) og kosthold. I aldersgruppene 40-59 år var det 40



prosent som svarte det samme. 16 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer brukte regelmessig internett som kunnskapskilde.

Når det gjaldt bøker om mat og matlaging var det folk i alderen 25-39 år (66 prosent) og 40-59 år (71 prosent) som var de flittigste brukerne. I den yngste og eldste aldersgruppen var det 58-59 prosent som brukte denne type kilde ofte eller av og til.

- *Utdanning*



**Figur 3-6** Andel som ofte/av og til benytter de nevnte kildene til kunnskap om mat/kosthold. Etter utdanning. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Folk med høy utdanning viste ikke bare større interesse for bøker om mat og matlaging, de benyttet også oftere denne type bøker for å skaffe seg kunnskaper. Det var for eksempel flere med høy utdanning (72 prosent) enn med lav utdanning (50 prosent) som ofte eller av og til brukte kokebøker. Blant dem med lav utdanning var det 19 prosent som svarte at de aldri brukte denne type bøker, mot 7 prosent blant dem med høy utdanning.

Videre var det langt flere med høy utdanning (48 prosent) enn med lav utdanning (13 prosent) som regelmessig brukte internett som kilde til kunnskap om mat og kosthold.

Også når det gjaldt matspalter i aviser, samt oppskrifter i magasiner og aviser, var dette noe som hyppigere ble brukt av dem med høy utdanning enn med lav utdanning. Det var ubetydelige forskjeller mellom utdanningsgruppene mht bruk av matoppskrifter i magasiner.

### 3.2.3 Hvor ofte leses merking og varedeklarasjoner



#### Bli du forvirret av næringsdeklarasjonen?

12. mars 2011, kl. 16:04

**Oppdatert ang. sukkeralkoholer.** Jeg får rett som det er spørsmål fra folk som er forvirret over næringsdeklarasjonen på matvarer. Det gjelder det som står om sukkerarter. F.eks kan det stå: Karbohydrater 15 gram: - hvorav sukkerarter 7 gram. Her er det spesifiseringen av sukkerarter som er forvirrende. Flere tror at man bare skal regne med sukkerartene når man vil vite hvor mye karbohydrater man får i seg, og noen tror at man ikke kan spise en matvare hvis det står oppgitt sukkerarter i næringsinnholdet.<sup>47</sup>

Hevder nøkkelhull legitimerer usunn mat. Folk kan få en illusjon om at de spiser sunt, mener ernæringsprofessor Birger Svihus (...), frykter at folk ser på nøkkelhullet som en velsigning og tror man kan spise så mye man vil av nøkkelhullsprodukter, skriver Bergens Tidende. Nøkkelhullet skal hjelpe nordmenn til å velge sunnere. Salgstallene viser at det er en suksess. Fra 2009 til 2010 økte salget av nøkkelhullsprodukter med 9,3 prosent, og antall nøkkelhullsmerkede varer økte med 35 prosent, i følge Helsedirektoratet.<sup>48</sup>

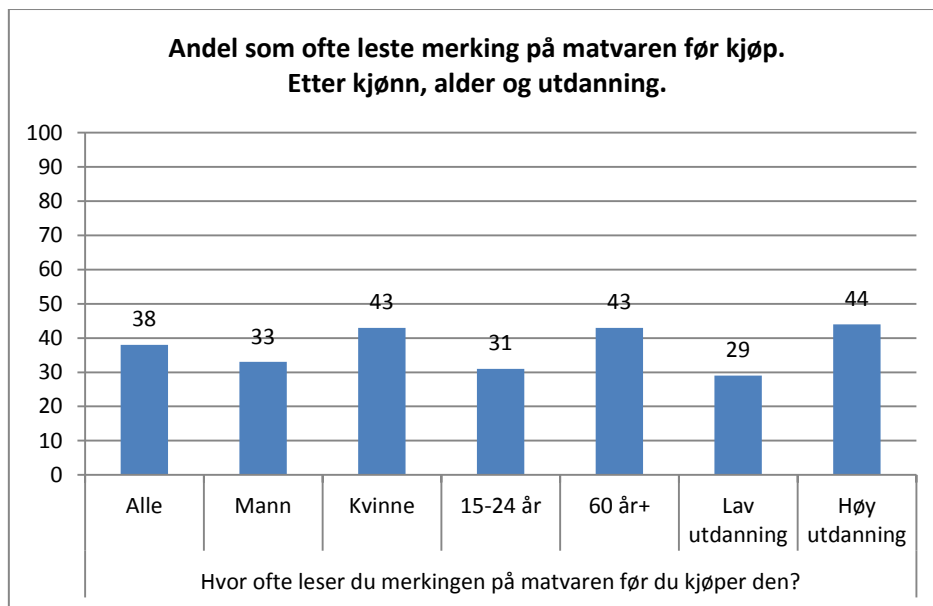
Til tross for kritikk av både «forvirrende varedeklarasjoner» og «forledende merkeordninger», viser flere SIFO-studier at opplysninger på matvarene blir

<sup>47</sup> <http://lenabeatrice.net/mat-og-helse/sukker-og-andre-karbohydrater/blir-du-forvirret-av-naringsdeklarasjonen/> (18.02.11)

<sup>48</sup> <http://www.tv2.no/nyheter/innenriks/helse/hevder-noekkelhull-legitimerer-usunn-mat-3492990.html> (18.02.12)

betraktet som viktige kilder til kunnskap (Roos 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Heidenstrøm m.fl. 2011). I de ulike undersøkelsene kommer det frem at om lag seks av ti forbrukere regelmessig leser merking og varedeklarasjoner. I en av surveyene ble det også kartlagt hva forbrukerne så etter når de leste på varen (Roos 2007). Av sunnhetsrelatert informasjon så omlag halvparten av respondentene etter mengden fett, økologisk merking, sukkerinnhold og tilsetningsstoffer. Omkring en tredel så etter kalorier, type fett og saltinnhold.

Tall fra *Norske Spisefakta* (2010) viser de samme tendensene. Det var hhv 38 prosent og 33 prosent som ofte eller av og til leste merkingen på pakningen til matvaren før de kjøpte dem. 27 prosent svarte at de sjelden eller aldri leste på pakningen før kjøp. Variabler som kjønn, alder og utdanning hadde effekt på lesefrekvens.



**Figur 3-7** Andel som ofte leste merking på matvaren før kjøp. Etter kjønn, alder og utdanning. N=3887. Prosent. 2009. *Norske Spisefakta 2010*

Det var flere kvinner (43 prosent) enn menn (33 prosent) som ofte leste merkingen på matvaren. Den yngste aldersgruppen (31 prosent) scoret også langt lavere enn den eldste aldersgruppen (43 prosent). Videre var det langt flere med høy utdanning (44 prosent) enn med lav utdanning (29 prosent) som ofte leste merking på matvaren før kjøp.

### 3.3 Oppsummering

Det er ingen tilfeldighet at temaet mat og kosthold er viet stor oppmerksomhet i mediene eller at forleggerne satser stort på kostholds bøker. Av våre tall kommer det frem at svært mange ga uttrykk for at de var meget interessert i å lese om kosthold og mat i aviser, magasiner eller matprogrammer på TV. Kvinner er mer interessert enn menn.

Gjennom 2000-tallet har internett blitt en stadig viktigere kilde til kunnskap om mat og kosthold. Fire av ti svarte at de regelmessig brukte internett for å skaffe seg kunnskaper og tips. Mens andelen som brukte kokebøker som kunnskapskilde har holdt seg stabilt de senere årene, har andelen som brukte tv-programmer som en kunnskapskilde vist noe nedadgående tendenser. Langt flere kvinner enn menn brukte regelmessig de ulike kunnskapskildene. Folk med høy utdanning brukte også de ulike kunnskapskildene oftere enn de med lav utdanning. Til slutt må det nevnes at fire av ti rapporterte at de ofte leste merking på matvaren før de kjøper den.

## 4 LCHF-debatten<sup>49</sup> og dens konsekvenser

**Klinisk ernæringsfysiolog ved Oslo Universitetssykehus:** «Når man ser alt som finnes på nettet, er det jo ikke så rart at folk blir forvirret altså – vite hva man skal velge, hvem man skal tro på. Det er så mange som mener noe, forstår noe, og kan noe om mat og ernæring. Og flertallet av alle disse som mener noe, forstår noe og kan noe har jo ikke utdanning innenfor det i det hele tatt. Egentlig er det jo helt vanvittig. Og de som kan noe de uttaler seg jo ikke. Det er liksom så kjedelig ... for det er jo bare det vi har hørt fra før ... å spise grovt brød, grønnsaker og fisk.»

Gjennom de ulike kildene til temaet kosthold eksponeres folk for en rekke ulike teorier og oppfatninger om hva og hvordan man bør spise. De senere årene finner man flere eksempler på «superdietter». Hver og en formidler en ny type mirakelmat, og bygger gjerne opp hele spisemønsteret omkring denne matvaren. Slik er det også med den populære LCHF-dietten eller «lavkarbo-dietten». Som navnet tilsier anbefales det altså at man reduserer inntaket av karbohydrater og øker inntaket av fett.

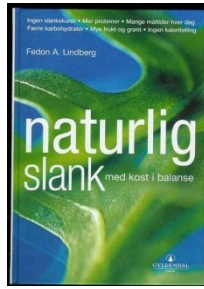


LCHF-dietten ble introdusert av dr. Atkins allerede i 1972. På slutten av 1990-tallet ble dietten svært populær i USA og Storbritannia (Knight 2011). I følge dr. Oz var det imidlertid først etter at *New York Times* skrev en stor

---

<sup>49</sup> LCHF (low carb high fat).

artikkel om «superdietten» i 2002 at den ble å betrakte som et kulturelt fenomen.<sup>50</sup>



I Norge ble LCHF-dietten kjent under navnet *Fedon*-dietten på begynnelsen av 2000-tallet. Da etablerte dr. Fedon Lindbergh en spesialklinikk for overvektige og skrev samtidig flere bøker om temaet. Budskapet hans var at nordmenn hadde et for høyt inntak av karbohydrater. Han oppfordret blant annet til en betydelig reduksjon i inntaket av poteter og brød. Denne oppfordringen førte til en opphetet kostholdsdebatt i første halvdel av 2000-tallet.<sup>51</sup> Da Sofie Hexeberg entret kostholdsscenen i 2010 ble det igjen blåst liv i debatten.

I dette kapitlet vil det bli sett nærmere på hvordan folk har blitt påvirket av den enorme oppmerksomheten som har vært viet LCHF-dietten de senere årene: I hvilken grad har debatten om karbohydrater og fett ført til endringer i folks mat- og spisevaner? Hva mener folk om LCHF-dietten? I hvilken grad bruker folk mat eller dietter for å forebygge overvekt eller slanke seg? I hvilken grad er temaet kosthold noe som interesserer folk? Og hvordan er folks tiltro til de nasjonale kostrådene?

---

<sup>50</sup>

Oz, Mehmet (2011) *The Oz-Diet. No more myths. No more fads. What should you eat – and why.* Time September 12th, 2011:34-39. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,2091389,00.html> (26.10.11)

<sup>51</sup> Bugge 2006, Bugge, Lavik & Lillebø 2008.

## 4.1 LCHF-dietten – en særlig utfordrer til nasjonale retningslinjer for et sunt kosthold



Gjennom det siste tiåret har altså LCHF-dietten eller lavkarbodietten blitt en særlig utfordrer av de nasjonale kostrådene. Kort fortalt anbefaler *Nasjonalt råd for ernæring* (2011) en diett med lavt (mettet) fettinnhold, mindre kjøtt, mer fisk, grønnsaker og grove brød og kornprodukter. Denne dietten anses å ha forebyggende effekt på mange av vår tids store sykdommer (kreft, diabetes, hjertekarsykdom, fedme).<sup>52</sup> Denne anbefalingen faller imidlertid ikke i smak hos en viktig formidler av LCHF i Norge, dr. Sofie Hexeberg. I boken *Frisk med lavkarbo. Nytt liv med riktig mat* (2010) kan vi lese følgende:

Lever du i tråd med offentlige myndigheters råd eller dårligere, er det av helsemessige grunner gunstig at du reduserer inntaket av karbohydrater. (...). Noen er veldig glad i en kost hvor fett utgjør ca. 80 prosent av energien i maten. Erfaringer har vist at dette er helsemessig fullt ut forsvarlig (s. 12).

I følge den svenske legen, forfatteren og kostholdsbloggeren Andreas Eenfeldt (2011) har sågar hele to generasjoner svensker fått feil kostråd. Han ønsker en total omveltning av det skandinaviske kosthold:

Spis deg mett ved hjelp av fett. Stek maten i smør og ha ordentlig fløte i sausen. Fett kjøtt, fet fisk, bacon, egg, kokosfett og avocado – vær ikke engstelig for fett. Naturlig fett er din venn (s. 208-209).

<sup>52</sup> [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr\\_d\\_for\\_\\_\\_fremm\\_322509a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr_d_for___fremm_322509a.pdf) (24.10.11)

LCHF-formidlerne stiller seg særlig kritiske til de offisielle kostholdsrådenes anbefaling om å redusere inntaket av fett. Eenfeldt (2011:30) skriver for eksempel følgende:

I dag ser vi resultatet av det fettfrie eksperimentet på Vestens stadig tyngre befolkning. Det er et skremmende bilde. En epidemi av fedme og noe som kalles «metabolsk syndrom». Og som like gjerne kunne vært kalt «vestlig sykdom».

Hexeberg (2010:42) skriver følgende under punktet «Tradisjonell behandling av overvekt og fedme – virker den?»:

Det vanlige rådet som du sikkert kjenner til, går ut på å følge offentlige anbefalinger for kosthold, men å redusere energiinnholdet i maten, for eksempel med ca. 500 kcal per dag. Dette kan teoretisk føre til vekttap... (...). Men dette er altså bare teoretisk...

Etter lanseringen av *Helsedirektoratets* nye kostråd i mai 2011, skrev Eenfeldt følgende i et innlegg i *Aftenposten*<sup>53</sup>:

I innlegget 28. juni viser Meyer og Torheim<sup>54</sup> en skremmende holdning og uvilje til å lese hva ny forskning sier. De hevder bestemt at nye studier ikke viser noen forskjell på LCHF/lavkarbo og de magre kostrådene. Men elleve moderne studier viser statistisk signifikant mer vektnedgang med LCHF enn fettfattige og kalorifattige dietter. (...). Vår befolkning fortjener mer ydmyke offentlige eksperter enn vi har i dag. Moderne forskning motbeviser nå gamle teorier. Vi fortjener en matrevolusjon.

Både Hexeberg og Eenfeldt baserer sine anbefalinger på evolusjonære forklaringer på overvekt og diabetes. Premisset er at den menneskelige kroppen er best tilpasset å spise det man spiste i steinalderen.

«I Norden ble korn introdusert for ca. 6000 år siden, men det gikk mer enn 2000 år før korndyrking ble noe særlig utbredt. Potetdyrking startet først etter midten av 1700-tallet. Før menneskene spiste korn og poteter, levde de utelukkende av jakt, fiske og sanking og var dermed prisgitt det naruten bød på» (Hexeberg 2010:19).

«Med andre ord: Genene dine er tilpasset til – skapt for – den maten forfedrene dine inntok gjennom millioner av år (Eenfeldt 2011:15).

Mange kritiserer lavkarbo-bevegelsens historiske fremstillinger og vitenskapelige argumenter for å være generaliserende, inkonsistente og feilaktige (Knight 2011). I denne studien er imidlertid ikke temaet hvorvidt

---

<sup>53</sup> Aftenposten Kultur, s. 5. (28.06.11)

<sup>54</sup> Haakon Meyer (leder) og Liv Elin Torheim (nestleder) i Nasjonalt råd for ernæring i perioden 2007-2011.



det lavkarbo-bevegelsen formidler er sant eller usant. Hensikten er snarere å få en bedre forståelse av hvorfor de forskjellige «superdiettene» - for eksempel LCHF-dietten - er så spiselige for dagens matforbrukere.

#### 4.2 Hva mener folk om «spisesirkuset»<sup>55</sup> LCHF, og hvordan er deres interesse for temaet kosthold?



Karbohydrater og fett er et tema som har stått høyt oppe på dagsorden høsten 2011. Et nyhetssøk i *Retriever* viste at VG, Dagbladet og Aftenposten hadde publisert 109 artikler om LCHF-dietten i løpet av to måneder høsten 2011.<sup>56</sup> I den første delen av perioden hadde overskriftene en positiv valør:

Det gode liv på lavkarbo

Sunn sommer: Lavkarbomat

Her er superdiettens kosthold

<sup>55</sup> Uttrykket er hentet fra Sofi Okanens (2009) roman *Stalins kyr*.

<sup>56</sup> Fra 05.08.11 til 12.10.11.

Etter hvert ble overskriftene stadig mer kritiske:

Lavkarbo er verken sunt eller etisk

Lavkarbo-helvete

Kjøttlobbyen bak lavkarbo-forskningen

Karbokrig på kokepunktet

Jeg la på meg fire kilo magefett og fikk kolesterolsjukk

Oversikter over de mest leste artiklene, viste også at temaet var populært blant leserne. Et eksempel er VGs oversikt over de mest leste artiklene (siste 12 timer) den 26. oktober 2011:

**Lavkarbokrangel for åpen scene.** Lege Jøran Hjelmesæth slakter slankefilosofien til lavkarbodronning Sofie Hexeberg - som han mener er faglig syltynn. Den populære forfatteren Sofie Hexeberg forsvarte slankefilosofien sin med nebb og klær under en stor lavkarbodebatt på Studentersamfundet i Oslo tirsdag kveld.<sup>57</sup>

Den lavkarbodiecten som Hexeberg forfekter, ble av en av de andre paneldeltakerne, Liv Elin Torheim<sup>58</sup>, betegnet som en ekstrem variant. Av bloggmaterialiet kommer det også frem at de «nyere» versjonene av denne dietten som nordmenn har blitt eksponert for er mer ekstreme enn de «tidligere» versjonene. En skriver følgende i et blogginnlegg:

«Lever du ketogent (strikt LCHF) må du droppe kjøpeknekkebrød, men lever du mer liberalt lavkarbo (å la Fedon) så er det greit»

Mens Fedon-dietten gjerne beskrives som en avledning av den strengere Atkins- eller ketolyse-dietten, blir Hexeberg og Eenfeldt i større grad koblet til de sistnevnte versjonene av LCHF.

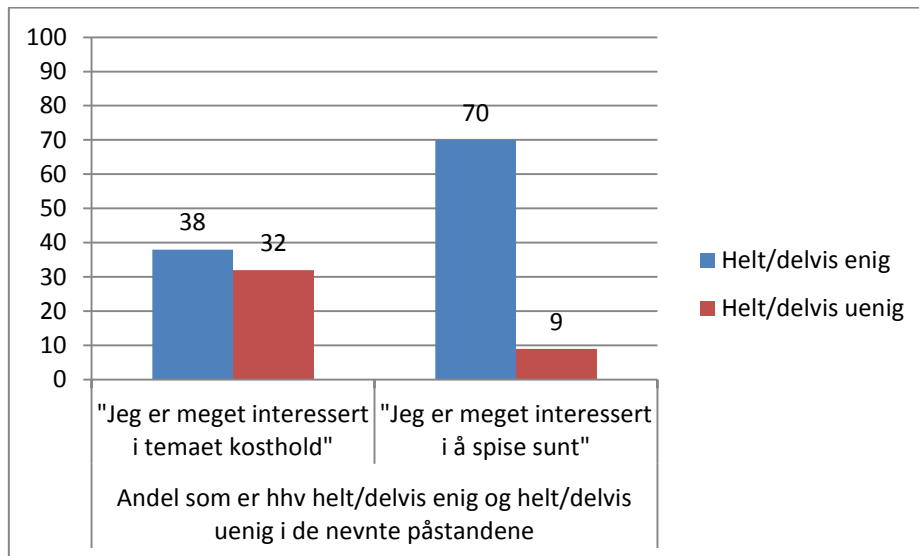
I slutten av november gjennomførte *Nationen* en survey som viste at angivelig 9 av 10 nordmenn var blitt lei av det de omtalte som «lavkarbo-oppstyret».<sup>59</sup> I den samme tidsperioden gjennomførte vi en survey som hadde til hensikt å kartlegge interessen for LCHF-debatten, og dens konsekvenser for

<sup>57</sup> <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10015249> (26.10.11)

<sup>58</sup> Nestleder i *Nasjonalt råd for ernæring* (2007-2011).

<sup>59</sup> <http://www.nationen.no/2011/11/27/nyheter/lavkarbo/distriktsbarometer/mat/slanking/7077081/> (30.11.11)

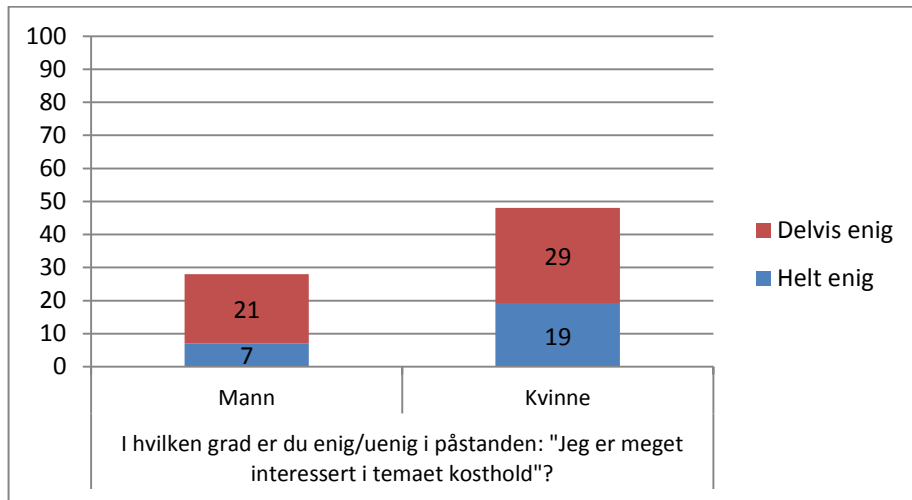
forbrukernes prioriteringer og praksiser. Hvor mange er det så som mener de er interessert i temaet kosthold?



**Figur 4-1** Andel som er hhv helt/delvis enig og helt/delvis uenig i de nevnte påstandene. N=1000. Prosent. Påstand 1: November 2011. Karbo-WEB. N=2017. Påstand 2: Mai 2011. HealthMeal-WEB

Som vist, er det en betydelig interesse i befolkningen for å spise sunt. Videre er det også en stor andel som uttrykker både interesse for og bruk av ulike kunnskapskilder om temaet. Det var likevel langt færre (38 prosent) som svarte at de var helt eller delvis enig i utsagnet «Jeg er meget interessert i temaet kosthold» enn den andelen (70 prosent) som mente de var helt eller delvis enig i utsagnet «Jeg er meget interessert i å spise sunt». Det var også langt flere (38 prosent) som svarte at de var lite interessert i temaet kosthold enn andelen som svarte at de var lite interessert i å spise sunt (9 prosent).

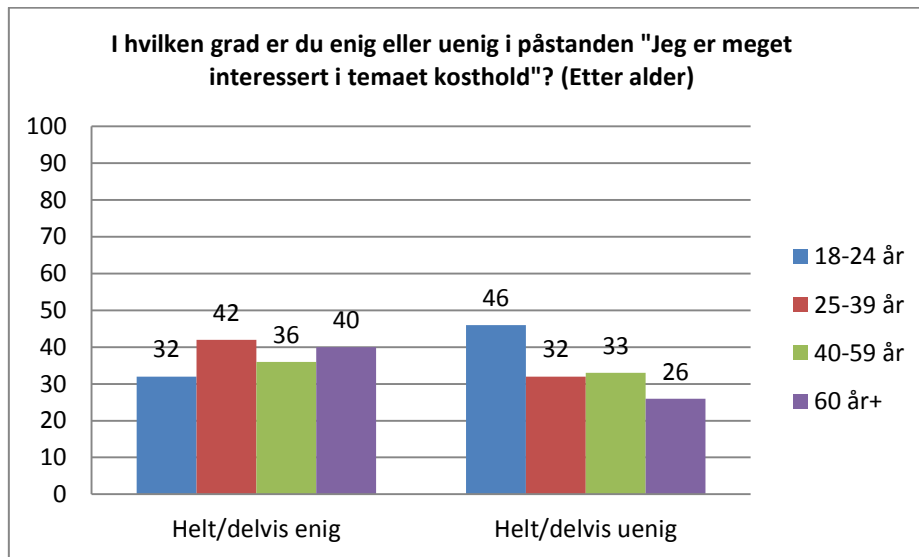
Tidligere SIFO-studier har vist at det er en del som mener kostholdsdebattene er både forvirrende og lite informative. Det var for eksempel 29 prosent som mente de fikk mindre tillit til kostholdsekspertene av slike debatter. 28 prosent mente de ble forvirret og usikre av kostholdsdebatter. Nesten like mange mente de ble irriterte av slike debatter. Kvinner var generelt mer positive til kostholdsdebattene enn det menn var. Videre var folk med høy utdanning og de eldre aldersgruppene mer positive til kostholdsdebattene enn folk med lav utdanning og de unge (Bugge, Lavik & Lillebø 2008).

• *Kjønn*

**Figur 4-2 I hvilken grad er du enig/uenig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Temaet kosthold var noe som engasjerte kvinner i langt større grad enn menn. Det var 19 prosent av kvinnene som mente de var meget interessert, mot bare 7 prosent av mennene. Totalt var det 48 prosent av kvinnene mot 28 prosent av mennene som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold».

- *Alder*

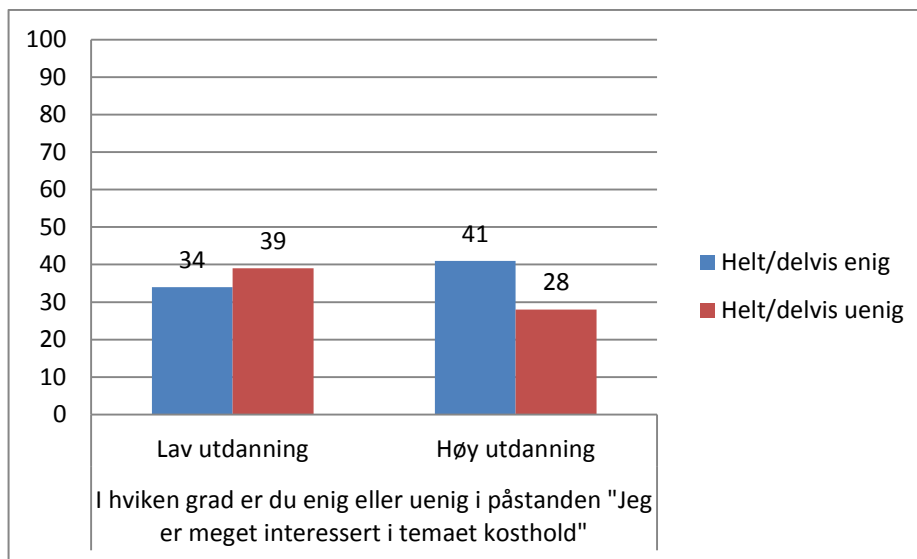


**Figur 4-3** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold». Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

I den yngste aldersgruppen (18-24 år) var det noen færre (32 prosent) enn i de andre aldersgruppene (36-42 prosent) som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold».

Nesten halvparten (46 prosent) i aldersgruppen 18-24 år mente de var helt eller delvis uenig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold». Blant 25-59-åringene var det 32-33 prosent som svarte det samme, og i aldersgruppen 60 år eller mer var det 26 prosent som mente de var helt eller delvis uenig i påstanden.

- *Utdanning*



Figur 4-4 I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold». Etter utdanning.<sup>60</sup> N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Flere av dem med høy utdanning (41 prosent) enn lav utdanning (34 prosent) mente de var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg er meget interessert i temaet kosthold». Blant dem med lav utdanning var det 20 prosent som mente de var helt uenig i den nevnte påstanden, mot 8 prosent av dem med høy utdanning.

- *Bosted*

Folk bosatt i Oslo var også mer interessert i temaet kosthold enn folk bosatt i andre deler av landet. Det var 49 prosent av Oslo-folk som mente de var helt eller delvis enig i den nevnte påstanden. Til sammenligning var det hhv 29 prosent og 34 prosent av dem som var bosatt på Sørlandet (inkludert Telemark) og i Nord-Norge som mente de var helt eller delvis enig. Blant folk bosatt på Østlandet (for øvrig) og Vestlandet var det hhv 33 prosent og 35 prosent som var helt eller delvis enig.

<sup>60</sup> Lav utdanning = grunnskole/videregående. Høy utdanning = høyskole/universitet.

### 4.3 Hvordan er mat- og spisevaner blitt påvirket av LCHF-debatten

I arbeidet med å utarbeide spørsmål til surveyundersøkelsen, ble det utført flere prøveintervjuer. På spørsmål om i hvilken grad debatten om karbohydrater hadde ført til noen endringer i mat- og spisevaner, svarte en **kvinne** betegnende nok:

**Kvinnen:** «Nei, overhodet ikke!»

**Intervjueren** fulgte opp svaret med følgende spørsmål: «Når det gjelder poteter og brød...?»

**Kvinnen:** «Åh, jeg spiser mye mindre av det. Brød spiser jeg bare i helgen, og poteter har jeg maks to ganger i uka – gjerne i helgen. Og det merker jeg på midjen, altså!»

**Intervjuer:** «Ja, men da har jo debatten ført til endringer, da!»

**Kvinnen:** «Jo ... ja ... det er vel bare det at jeg ikke liker å bli assosiert med sånne dietter».

Denne kvinnen er langt i fra alene om å ha et ambivalent forhold til det å følge dietter. En kvinne skrev for eksempel følgende på en av kostholdsbloggene:

Jeg spiser mye mat som er tilpasset et lavkarbokosthold, men følger ikke en lavkarbo-diett.

Flere studier har vist at folk gir uttrykk for å ha et nokså negativt syn på det å være på diett. Dette kom blant annet frem av ord og uttrykk som ble brukt for å beskrive denne type spisepraksis: «fanatisme», «besettelse», «overdrivelse», «spiseforstyrrelse», «fundamentalisme» eller rett og slett som en «anti-sosial» praksis. (Willetts 1997, Bratman 2000).

I utgangspunktet var spørsmålet «I hvilken grad vil du si at debatten om LCHF har påvirket dine mat og spisevaner?» ment som et filterspørsmål. Resultatene fra prøveintervjuene, samt de nevnte britiske og amerikanske studiene om folks syn på dietter, viste imidlertid at dette ville være en lite hensiktsmessig fremgangsmåte. Vår antakelse var at langt flere hadde endret mat- og spisevaner i tråd med rådene fra LCHF-formidlerne enn den andelen som faktisk svarte at de hadde blitt påvirket. Så hvordan stemte så disse antakelsene med det som fremkom i undersøkelsen?

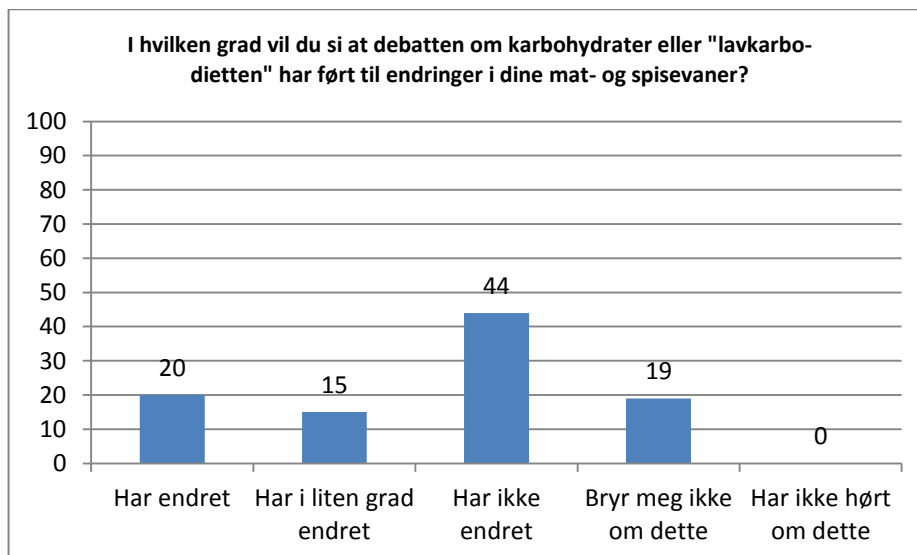
#### 4.3.1 I hvilken grad har debatten om karbohydrater eller «lavkarbo-dietten» ført til endringer i dine mat og spisevaner

For to år siden la jeg om kosten til såkalt steinalderkost. (...). Så jeg kastet meg ut i fettbadet med stor fryd og entusiasme. Jeg er i utgangspunktet en mester i å overdrive, så la deg ikke forundre når du hører hva mine første frokoster besto av: Fire hardkokte egg, en halv pakke stekt bacon og en halv avocado toppet med ekte majones. Jeg var mett i timevis, og brakk meg ved kontorpulten bare noen nevnte ordet lunsj. Jeg formelig gasset meg i fett. Jeg laget kaffe latte med en spiseskje kokosfett. Jeg stekte koteletter med en fettrand som glinset konspiratorisk på tallerkenen.<sup>61</sup>

Jeg besluttet her for 3 uker siden å sette meg inn i dette og prøve det selv (LCHF). Utrooolig spennende. Ser det på huden og kjenner det på energien. Ja, dette blir spennende. (Bloggmaterialet).

Jeg har gått på ketolysekuren i 7 uker nå. (Bloggmaterialet).

Hvor representative er så disse bloggerne? Hvor mange er det som mener debatten om «lavkarbo» har ført til endringer i deres mat- og spisevaner?



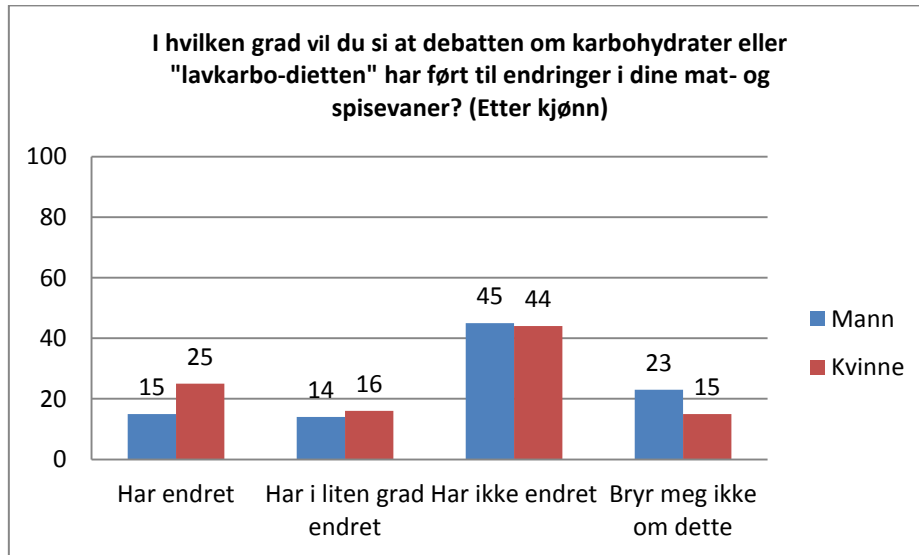
**Figur 4-5 I hvilken grad vil du si at debatten om karbohydrater eller «lavkarbo-dietten» har ført til endringer i dine mat- og spisevaner? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

<sup>61</sup> [http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/article4252404.ece#disqus\\_thread](http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/article4252404.ece#disqus_thread) (11.10.11)



To av ti mente debatten om karbohydrater og lavkarbo hadde ført til endringer i deres mat- og spisevaner. Over halvparten (59 prosent) mente de i liten grad eller ikke hadde endret spisevanene sine som en følge av debatten. I tillegg var det 19 prosent som mente de ikke brydde seg om temaet LCHF eller lavkarbo-dietten. Det var imidlertid ingen som svarte at de ikke hadde hørt om dietten.

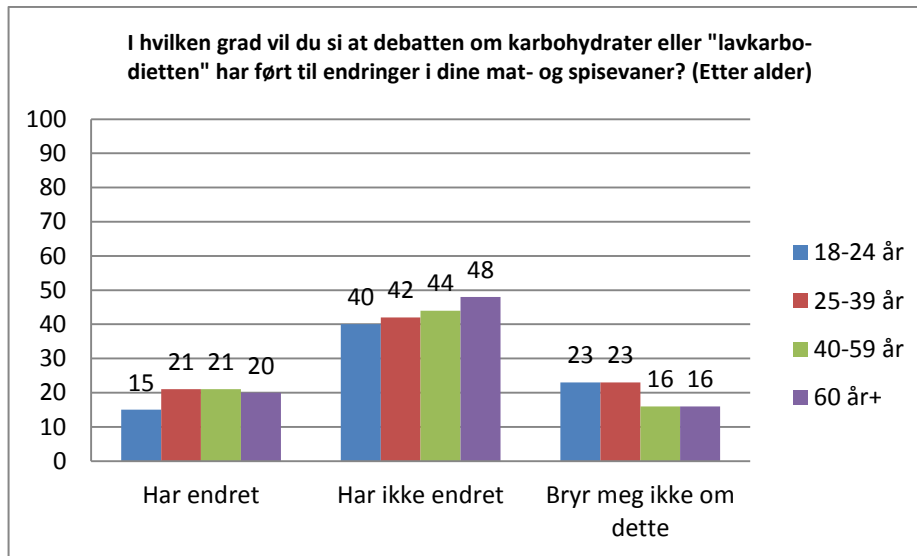
- *Kjønn*



**Figur 4-6** I hvilken grad vil du si at debatten om karbohydrater eller «lavkarbo-dietten» har ført til endringer i dine mat- og spisevaner? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var flere kvinner (25 prosent) enn menn (15 prosent) som mente de i ulik grad (stor, ganske stor eller i en viss grad) hadde endret mat- og spisevanene sine som en følge av debatten om «lavkabo-dietten». Flere menn (23 prosent) enn kvinner (15 prosent) svarte at de ikke brydde seg om dette temaet.

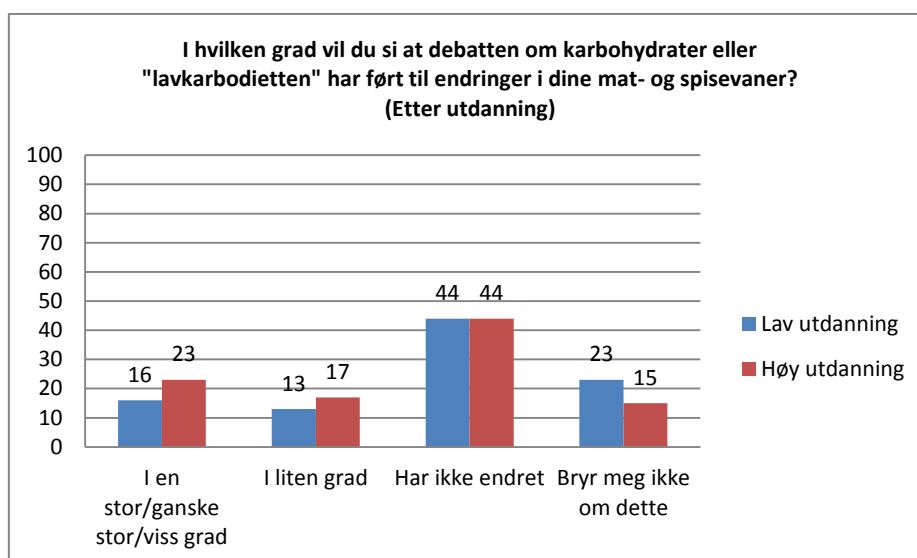
- *Alder*



**Figur 4-7** I hvilken grad vil du si at debatten om karbohydrater eller «lavkarbo-dietten» har ført til endringer i dine mat- og spisevaner? Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var noen færre i den yngste aldersgruppen (15 prosent) enn i de eldre aldersgruppene (20-21 prosent) som mente debatten om «lavkarbo-dietten» hadde ført til endringer i deres mat og spisevaner. Videre var det flere i de yngre aldersgruppene (18-39 år) (23 prosent) enn i de eldre aldersgruppene (40 år+) (16 prosent) som mente de ikke brydde seg om debatten. Det var imidlertid noen flere i aldersgruppen 60 år+ (48 prosent) enn i aldersgruppene 18-24 år (40 prosent) og 25-39 år (42 prosent) som mente debatten ikke hadde ført til endringer.

- *Utdanning*



**Figur 4-8** I hvilken grad vil du si at debatten om karbohydrater eller «lavkarbo-dietten» har ført til endringer i dine mat- og spisevaner? Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var flere med høy utdanning (23 prosent) enn med lav utdanning (16 prosent) som mente debatten om «lavkarbo-dietten» hadde endret mat- og spisevanene deres. Omvendt var det flere med lav utdanning (23 prosent) enn med høy utdanning (15 prosent) som ikke brydde seg om debatten.

- *Bosted*

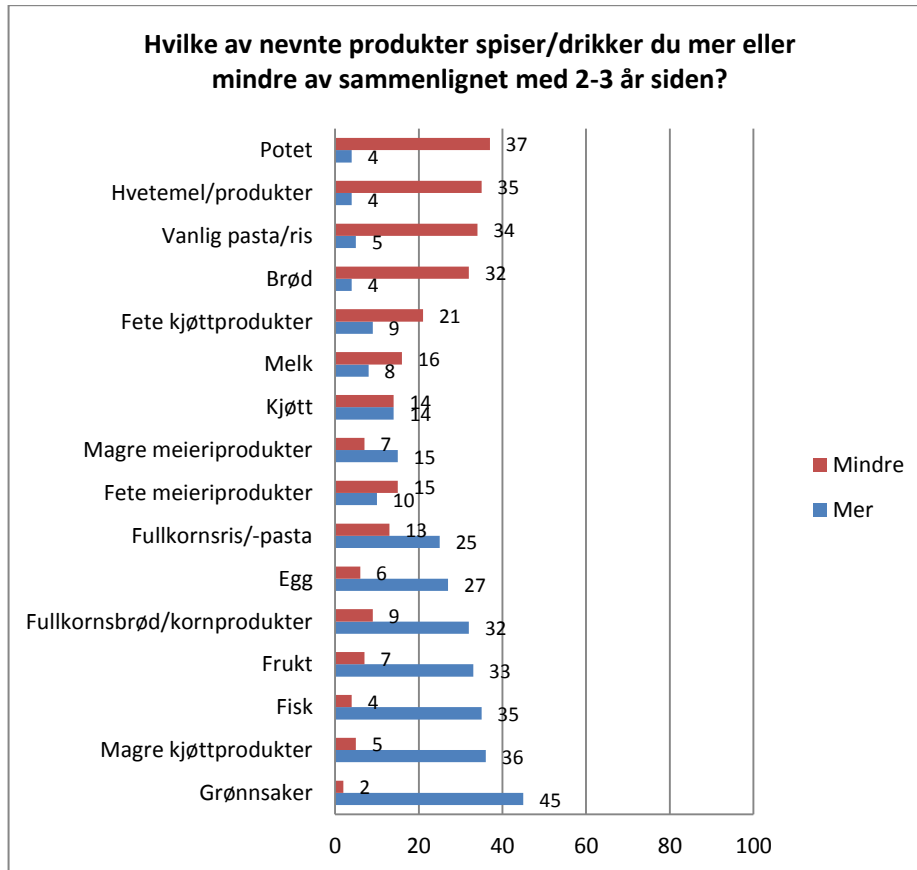
Det var flere av dem som var bosatt i Oslo (24 prosent) enn folk bosatt i andre deler av Norge som mente de hadde endret mat- og spisevaner som en følge av «lavkarbo»-debatten. Det var hhv 12 prosent og 18 prosent av dem som var bosatt på Sørlandet (inkludert Telemark) og i Nord-Norge som mente at debatten hadde endret deres mat- og spisevaner. Det var også færre Oslo-folk (11 prosent) som mente de ikke brydde seg om debatten enn blant folk bosatt i andre deler av Norge. På Vestlandet og Sørlandet var det hhv 23 prosent og 20 prosent som svarte at de ikke brydde seg om dette.

I det følgende vil det imidlertid også bli sett nærmere på hvordan spisefrekvensen av mange av de produktene som har vært satt under debatt de seneste par årene har endret seg – hva spiser man mer av, og hva spiser man

mindre av? I hvilken grad har for eksempel LCHF-formidlernes budskap om å redusere inntaket av karbohydrater ført til at folk spiser mindre av produkter som brød, pasta og potet?

#### 4.3.2 Hvilke produkter spiser du *mer* eller *mindre* av sammenlignet med 2-3 år siden

Svarene på spørsmålet om endringer i spisefrekvens av utvalgte produkter, viste at folk var blitt langt mer påvirket av LCHF-debatten enn det kan synes som ved første øyekast.



**Figur 4-9** Hvilke av følgende ingredienser spiser/driker du mer/mindre av sammenlignet med 2-3 år siden? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Selv om relativt mange (59 prosent) mente de i liten eller ingen grad hadde endret spisevanene sine som en følge av LCHF-debatten, var det altså de karbohydratrike produktene som toppet listen over hva de fleste mente de spiste mindre av sammenlignet med de siste par årene.

32 prosent mente de spiste mindre brød sammenlignet med 2-3 år siden. 34-35 prosent svarte det samme om pasta, ris og hvetemel/hvetemelsprodukter, og 37 prosent mente de spiste mindre poteter sammenlignet med 2-3 år siden.

Som vist tidligere, anbefaler også LCHF-formidlerne et økt inntak av mettet fett og proteinrike matvarer. Det var 10 prosent som mente de spiste eller drakk mer helfete meieriprodukter sammenlignet med 2-3 år siden. Bare 9 prosent svarte det samme om fete kjøttprodukter. 36 prosent hadde imidlertid økt spisefrekvens av magre kjøttprodukter, og 27 prosent hadde økt spisefrekvensen av egg.

I de nasjonale retningslinjene for et sunt kosthold anbefales altså befolkningen å øke inntaket av grønnsaker, frukt, fullkornsprodukter og fisk.<sup>62</sup> Våre tall tyder også på at mange har fulgt disse anbefalingene. Det var 45 prosent som mente de spiste mer grønnsaker sammenlignet med 2-3 år siden. 35 prosent mente de spiste mer fisk. 33 prosent mente de spiste mer frukt, og 32 prosent sa det samme om fullkornsprodukter.

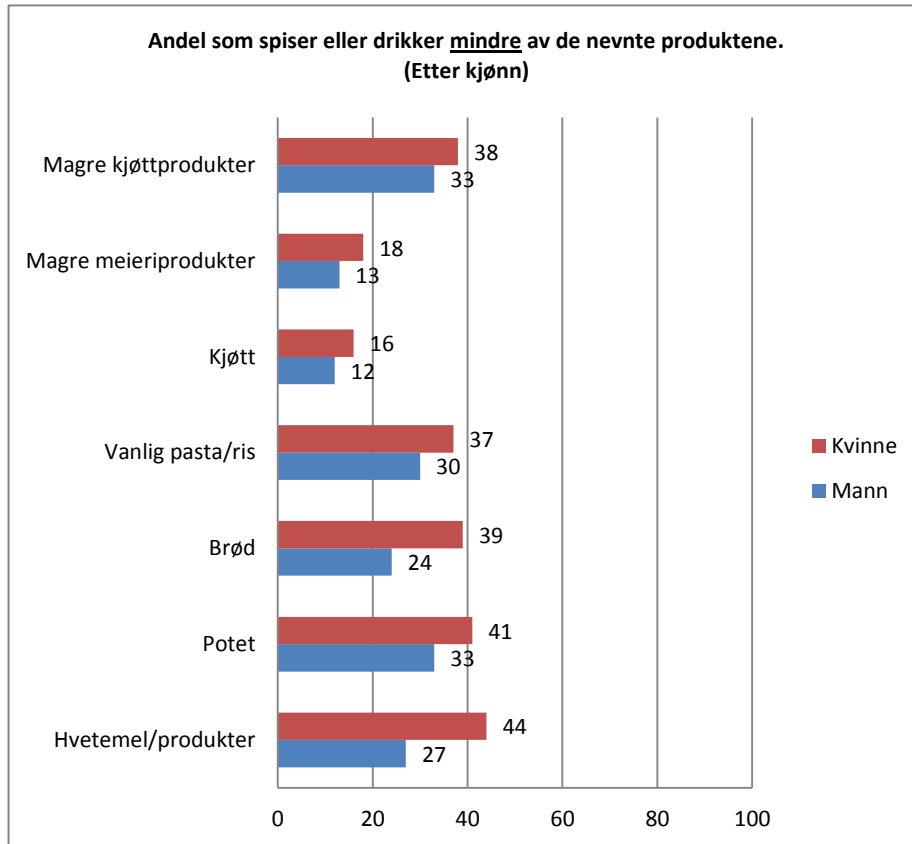
Det er viktig å nevne at spørsmålet om endringer i spisefrekvens ikke bare hadde til hensikt å avdekke hvorvidt folk spiste mer eller mindre av de utvalgte produktene. Svarene forteller også mye om forbrukernes preferanser og prioriteringer, samt hvilken ernæringsmessig status de ulike produktene har. Mye tyder på at stadig flere har fått et mer negativt syn på karbohydratrike produkters ernæringsmessige kvalitet.

---

<sup>62</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (08.05.12)

- *Kjønn*

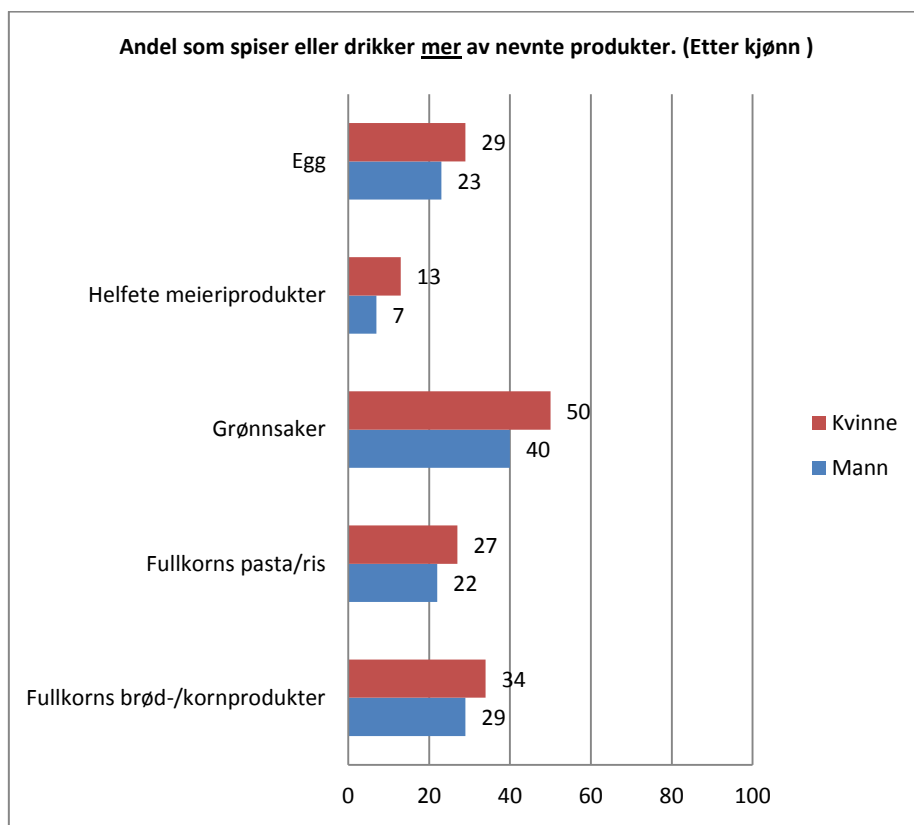
Av våre tall kom det videre frem at lavkarbo-debatten synes å ha hatt langt større påvirkning på kvinners spisemønster enn menns.



**Figur 4-10 Andel som spiser/drikker mindre av nevnte produkter. Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Langt flere kvinner enn menn mente de spiste mindre karbohydratrike produkter sammenlignet med 2-3 år siden. Det var 44 prosent av kvinnene, mot 27 prosent av mennene som mente de spiste mindre hvetemel/hvetemelsprodukter. Videre var det 39 prosent av kvinnene, mot 24 prosent av mennene som mente de spiste mindre brød. Det var også flere kvinner enn menn som mente de spiste mindre vanlig pasta, ris og potet.

Kvinner var også mer tilbøyelige til å mene at de hadde økt spisefrekvensen av mange av de produktene som blir anbefalt av LCHF-formidlerne.



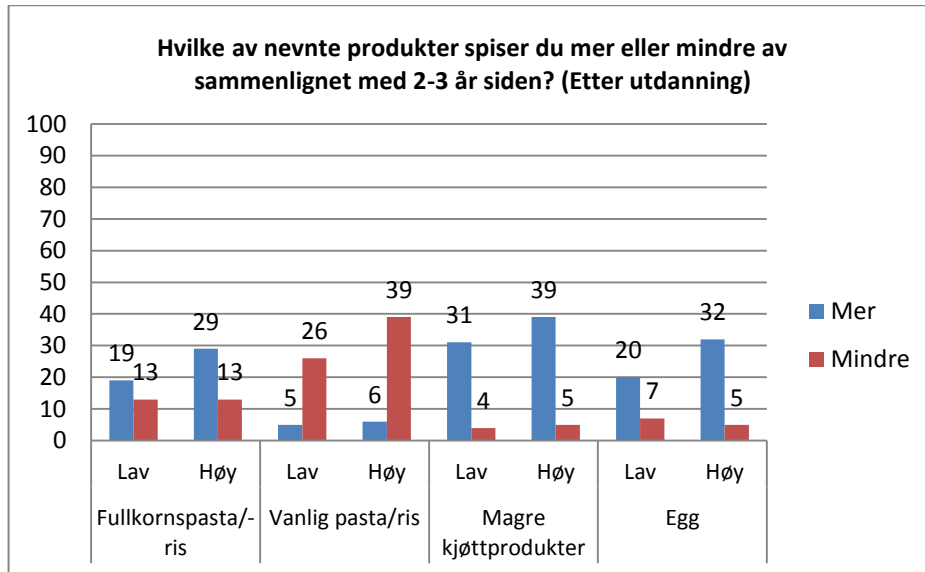
**Figur 4-11** Andel som spiser/drikker mer av nevnte produkter. Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Flere kvinner (13 prosent) enn menn (7 prosent) mente de spiste mer helfete meieriprodukter. Videre var det flere kvinner (29 prosent) enn menn (23 prosent) som mente de spiste mer egg. Kvinner hadde, som vist, i større grad enn menn redusert spisefrekvensen av brød, hvetemel/hvetemelsprodukter, samt vanlig ris og pasta. Samtidig har kvinner også økt spisefrekvensen av fullkornsprodukter og fullkornsrís og -pasta. Det var også flere kvinner (50 prosent) enn menn (40 prosent) som mente de spiste mer grønnsaker sammenlignet med siste 2-3 år.

- *Alder*

På spørsmålet om endringer i spisefrekvens av de forskjellige produktene, var det langt flere eldre enn yngre som mente de ikke hadde endret spisefrekvensen i løpet av de seneste par årene. I den yngste aldersgruppen (18-24 år) var det langt flere som mente de hadde både økt og minket spisefrekvens av de utvalgte produktene enn i de andre aldersgruppene. Det er i denne sammenhengen verdt å nevne at *HealthMeal*-surveyen (2011) viste at de yngre aldersgruppene var langt mer interessert i å prøve nye ingredienser og produkter enn de eldre aldersgruppene.

- *Utdanning*



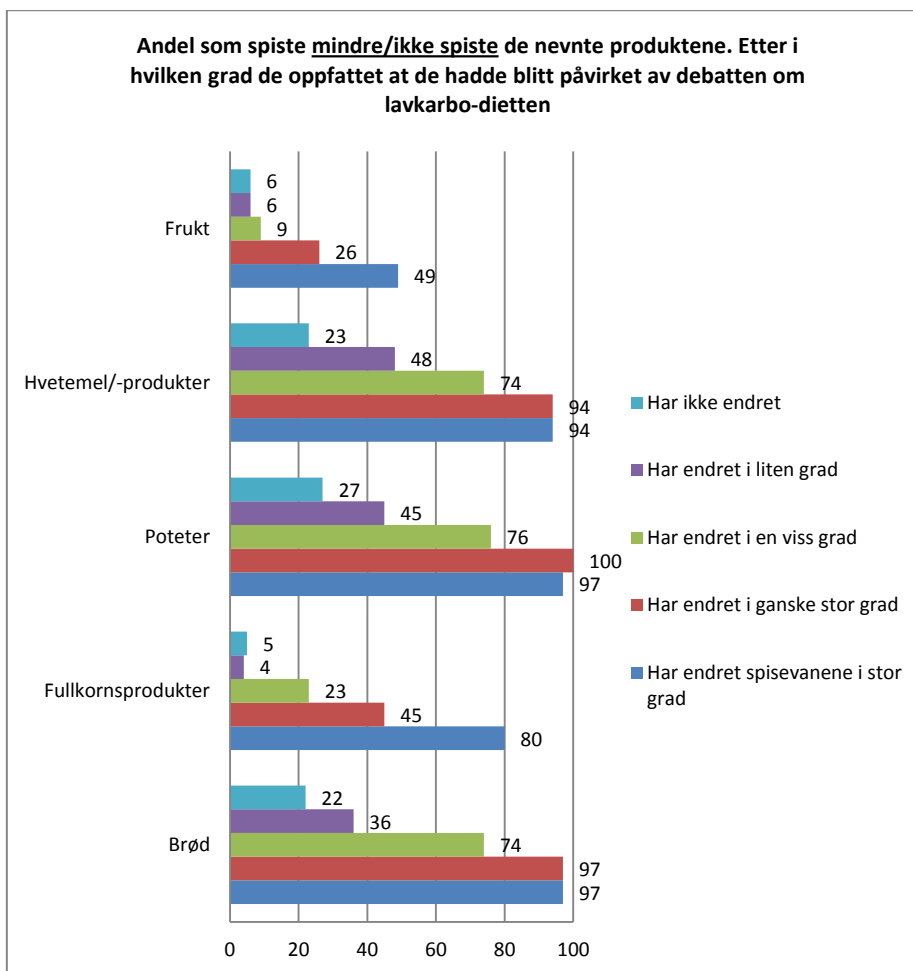
**Figur 4-12** Hvilke av de nevnte produktene spiser du mer eller mindre av sammenlignet med 2-3 år siden? Etter utdanning. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var ubetydelige endringer i spisemønsteret av for eksempel brød, poteter og kjøtt mellom de ulike utdanningsgruppene. Det var imidlertid flere med høy utdanning (29 prosent) enn med lav utdanning (19 prosent) som hadde økt spisefrekvensen av fullkornspasta og -ris. Det var også noen flere med høy utdanning (39 prosent) enn med lav utdanning (31 prosent) som svarte det samme om magre kjøttprodukter. Videre var det flere med høy utdanning (32 prosent) enn med lav utdanning (20 prosent) som hadde økt spisefrekvens av egg.



### 4.3.3 Hvor mange *spiste mindre* eller *spiste ikke* utvalgte karbohydratrike produkter etter graden av påvirkning man mente LCHF-debatten hadde hatt på egne spisevaner

Under dette punktet vil vi se nærmere på endringer i spisefrekvensen av utvalgte karbohydratrike produkter blant dem som mente de i hhv stor, ganske stor, i en viss, liten eller ingen grad hadde blitt påvirket av debatten.



**Figur 4-13** Andel som spiser mindre/ikke spiser de nevnte produktene. Etter endring i spisevaner som en følge av lavkarbo-dietten. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

- *Brød og fullkornsprodukter*

Ikke overraskende svarte stort sett alle (97-100 prosent) som mente debatten om LCHF-dietten hadde ført til store endringer i deres spisvaner, at de spiste mindre brød sammenlignet med 2-3 år siden. Det som var mer overraskende, var at det også blant dem som mente de i liten eller ingen grad hadde endret matvanene som en følge av debatten, også var relativt mange (hhv 36 prosent og 22 prosent) som mente de spiste mindre brød sammenlignet med for 2-3 år siden.

Det bør også nevnes at blant dem som mente LCHF-debatten hadde ført til stor endring i spisemønsteret deres, var det 80 prosent som svarte at de spiste mindre fullkornsprodukter.

- *Potet*

Endringer i spisemønsteret av potet fulgte det samme mønsteret som for brød. Blant dem som mente debatten hadde ført til store endringer, rapporterte 97 prosent at poteter var noe de spiste mindre av eller ikke spiste. Det var også relativt mange av dem som mente debatten i liten grad hadde ført til endringer i spisemønsteret deres som svarte at poteter var noe de spiste mindre av eller ikke spiste (45 prosent). Blant dem som mente debatten om LCHF-dietten ikke hadde ført til endringer, var det 22 prosent som spiste mindre potet.

- *Hvetemel/hvetemelsprodukter*

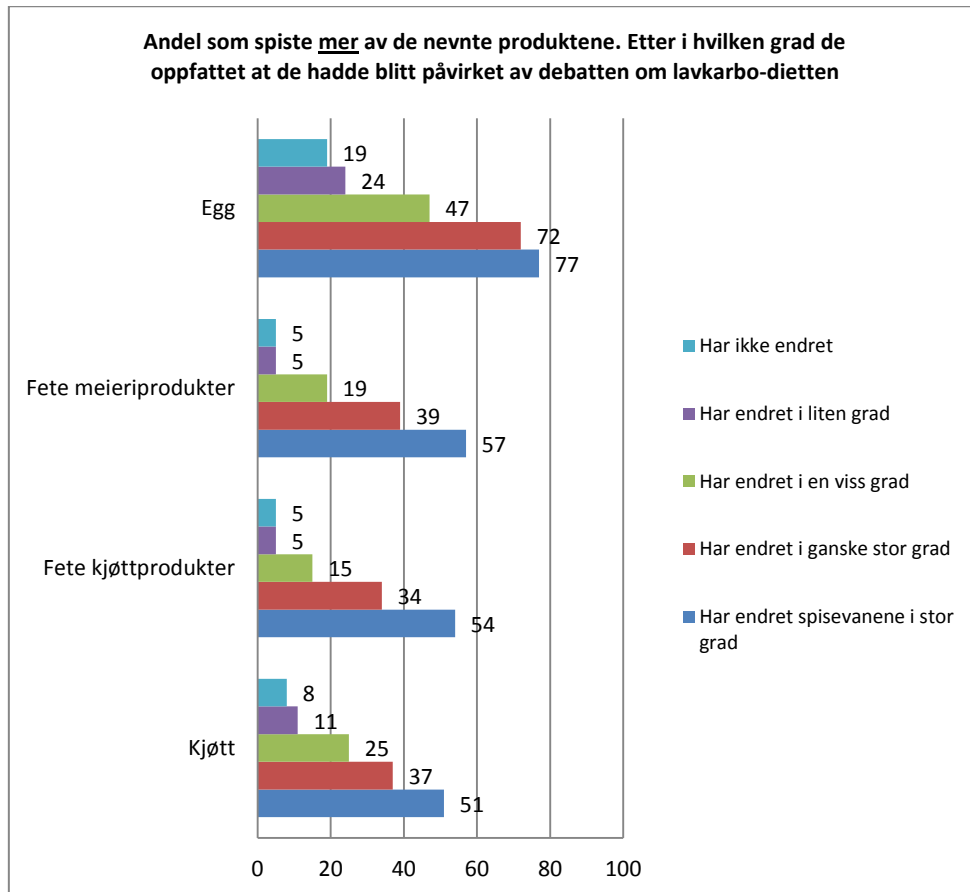
Det var også svært mange (94 prosent) av dem som mente debatten om LCHF-dietten hadde endret spisevanene deres, svarte at de spiste mindre hvetemel og hvetemelsprodukter. Blant dem som mente spisevanene i liten grad var endret, var det 48 prosent som svarte at de spiste mindre hvetemel/-produkter. 23 prosent av dem som mente spisevanene ikke var blitt endret, rapporterte også om lavere spisefrekvens.

- *Frukt*

Det var relativt mange (49 prosent) av dem som i stor grad hadde endret spisemønster som en følge av lavkarbo-debatten som mente de spiste mindre av/ikke spiste frukt. Videre var det 26 prosent av dem som hadde endret spisemønsteret i ganske stor grad som svarte det samme.

#### 4.3.4 Hvor mange *spiste mer* av utvalgte proteinrike og fete produkter etter graden av påvirkning man mente LCHF-debatten hadde hatt på egne spisevaner

Som nevnt, anbefaler ikke bare LCHF-formidlerne at man reduserer inntaket av karbohydratrike produkter, men også at man øker inntaket av proteinrike og fete produkter. I hvilken grad har så spisefrekvensen av de sistnevnte produktene endret seg blant dem som mente at de hadde eller ikke hadde blitt påvirket av debatten om LCHF-dietten?



**Figur 4-14** Andel som mener de spiser mer av de nevnte produktene. Etter endring i spisevaner som en følge av lavkarbo-dietten. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var tydelig at «low carb» hadde hatt en bredere appell enn «high fat». Det var generelt færre som mente de spiste «high fat» enn andelen som spiste «low carb».

- *Fete meieriprodukter*

Det var hhv 54 prosent og 39 prosent av dem som mente de i stor eller ganske stor grad hadde endret mat- og spisevanene sine som en følge av LCHF-debatten som rapporterte at de spiste mer fete meieriprodukter. Det var få (5 prosent) av dem som i liten eller ingen grad mente de hadde endret spisevanene sine som en følge av debatten som svarte det samme. 15 prosent av dem som mente de i en viss grad hadde endret spisevanene som en følge av debatten svarte at de spiste mer fete meieriprodukter.

- *Kjøtt og fete kjøttprodukter*

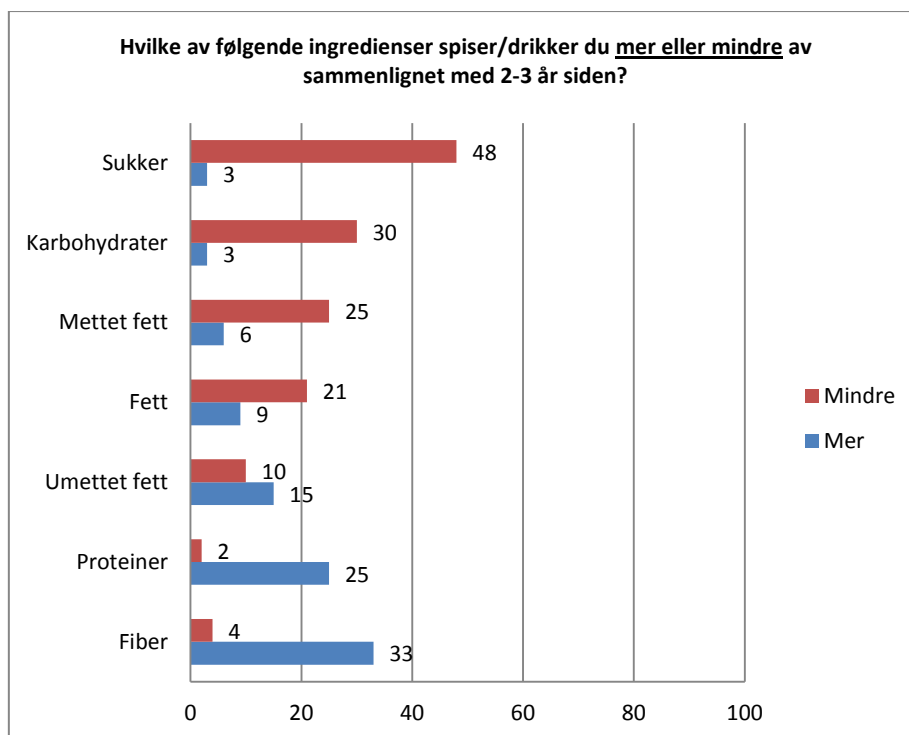
Endringer i spisefrekvensen av kjøtt og fete kjøttprodukter viste det samme mønsteret som for fete meieriprodukter. Det var hhv 51 prosent og 54 prosent av dem som mente de i stor eller ganske stor grad hadde endret matvanene sine som en følge av debatten som mente de hadde økt spisefrekvensen av kjøtt og fete kjøttprodukter. Relativt få (5-11 prosent) av dem som mente de i liten grad hadde endret spisemønsteret som en følge av debatten, svarte det samme.

- *Egg*

Egg var noe mange mente de spiste mer av sammenlignet med for 2-3 år siden. Dette gjaldt også blant dem som mente de i liten (24 prosent) eller ingen grad (19 prosent) hadde endret matvanen sine som en følge av LCHF-debatten. Blant dem som i stor eller ganske stor grad var det hhv 77 prosent og 72 prosent som svarte at de spiste mer egg.

#### 4.3.5 Hvilke næringsstoffer spiser eller drikker du mer eller mindre av sammenlignet med 2-3 år siden

Det ble også spurt om endringer i spisefrekvensen av ulike næringsstoffer som fett, sukker og karbohydrater. Dette spørsmålet hadde, i likhet med spørsmålet om endringer i spisefrekvens av utvalgte produkter, til hensikt å kartlegge endringer i forbrukernes prioriteringer og praksiser.



**Figur 4-15** Hvilke av følgende ingredienser spiser/drikker du mer/mindre av sammenlignet med for 2-3 år siden? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Som det vil komme frem i neste kapittel, har det vært en betydelig økende andel som gir uttrykk for at de vil begrense inntaket av sukker og karbohydrater de siste 2-3 årene. For fett har tallene vært relativt stabile.

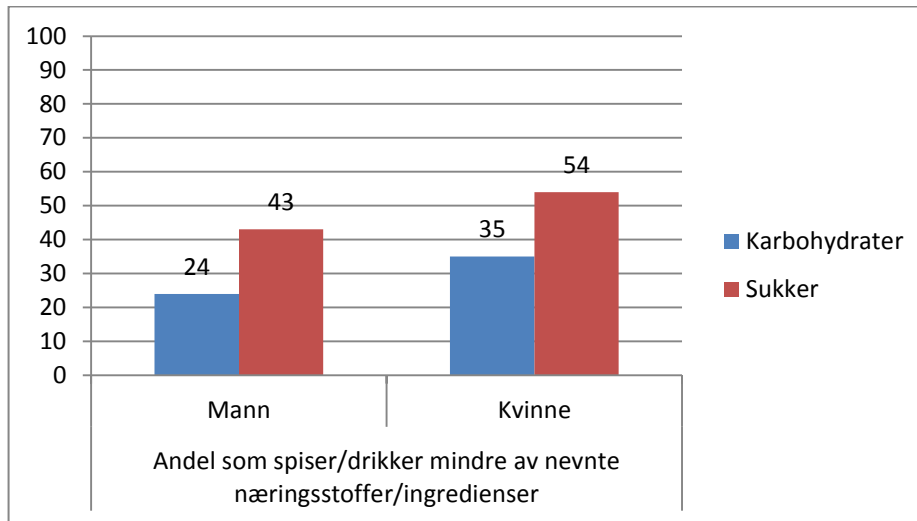
Vår survey viste at det var 30 prosent som mente de spiste mindre karbohydrater sammenlignet med for 2-3 år siden. Noen færre mente de spiste mindre mettet fett (25 prosent) og mindre fett (21 prosent). Nesten halvparten (48 prosent) svarte at de spiste mindre sukker.

I likhet med det som har kommet frem av en tidligere SIFO-studie (Bugge, Lavik & Lillebø 2008), viser også våre tall at kvalitetsegenskaper som grovhet, høyt fiberinnhold og fullkorn er kvalitetsegenskaper som blir tillagt stadig mer vekt. Det var 33 prosent som mente de spiste mer fiber sammenlignet med for 2-3 år siden.

Videre var det 25 prosent som mente de hadde økt inntaket av proteiner.

Variabeler som kjønn og alder hadde effekt på endringer i spisefrekvens av ulike næringsstoffer.

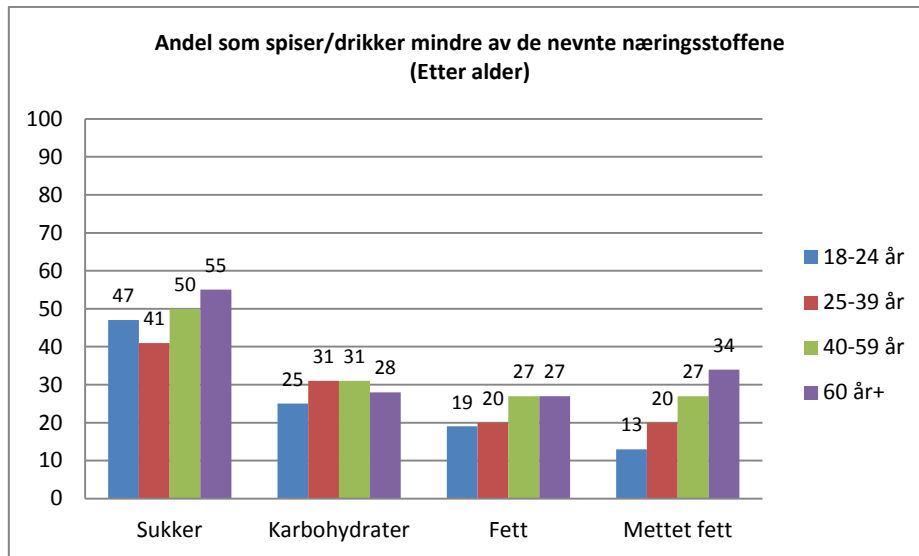
- *Kjønn*



**Figur 4-16 Andel som spiser/drikker mindre av nevnte næringsstoffer/ingredienser. Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Kvinner (35 prosent) mente altså i langt større grad enn menn (24 prosent) at de spiste mindre karbohydrater sammenlignet med for 2-3 år siden. Det var også flere kvinner (54 prosent) enn menn (43 prosent) som mente de spiste mindre sukker. Kvinner (38 prosent) var videre mer tilbøyelige enn menn (29 prosent) til å mene at de spiste mer fiber.

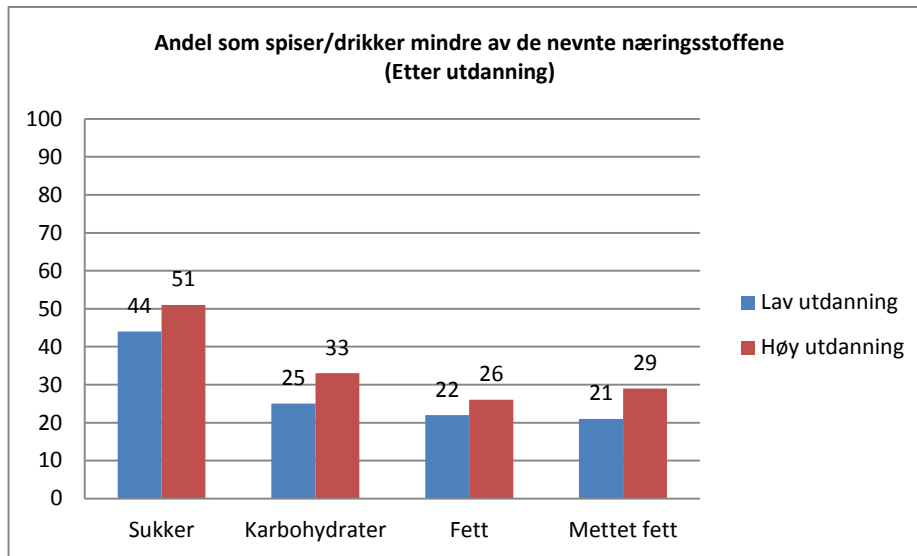
- *Alder*



**Figur 4-17 Andel som spiser/drikker mindre av nevnte næringsstoffer/ingredienser. Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Det var flere i den eldste aldersgruppen (60 år+) som mente de spiste mindre sukker og fett sammenlignet med for 2-3 år siden enn i de yngre aldersgruppene. I aldersgruppen 40-59 år og 60 år+ var det 27 prosent som mente de spiste mindre fett, mot 19-20 prosent av dem i alderen 18-24 år og 25-39 år. Andelen som mente de spiste mindre mettet fett økte proporsjonalt med økende alder. Det var for eksempel 34 prosent av de eldste (60 år+) som mente dette var noe de spiste mindre av, mot 13 prosent av dem i alderen 18-24 år. De yngste (18-24 år) mente i noe mindre grad enn folk i alderen 25-59 år at de spiste mindre karbohydrater.

- *Utdanning*

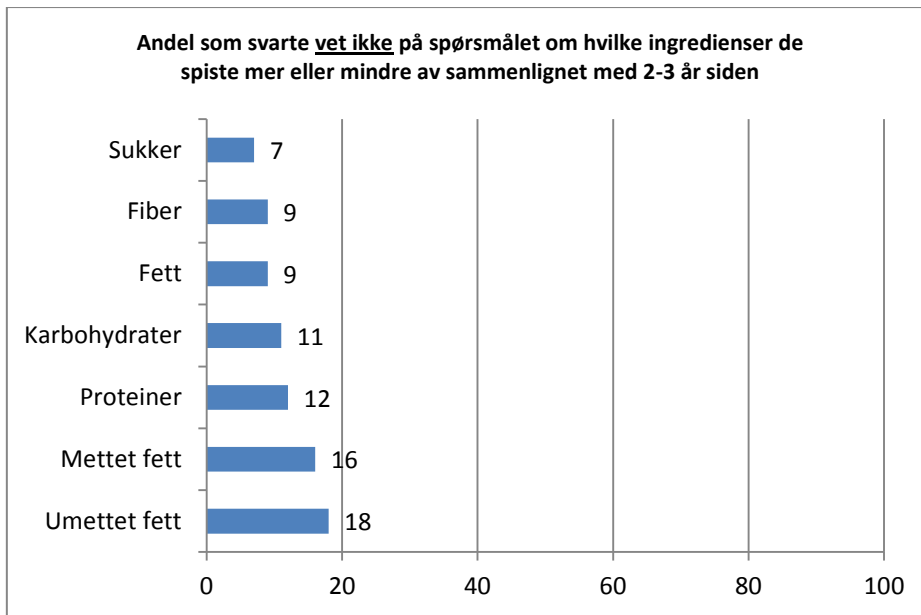


**Figur 4-18** Andel som spiser/drikker mindre av nevnte næringsstoffer/ingredienser. Etter utdanning. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Folk med høy utdanning var noe mer tilbøyelige til å mene at de hadde redusert spisefrekvensen av sukker, karbohydrater og fett de seneste par årene enn de med lav utdanning. Det var for eksempel 33 prosent av dem med høy utdanning, mot 25 prosent av dem med lav utdanning som mente de spiste mindre karbohydrater sammenlignet med siste 2-3 år. 26-29 prosent av dem med høy utdanning, mot 21-22 prosent av dem med lav utdanning mente de spiste mindre fett og mettet fett. Videre var det 51 prosent av dem med høy utdanning, mot 44 prosent av dem med lav utdanning som mente de spiste mindre sukker.

Mens det var få som svarte «vet ikke» på spørsmålet om hvorvidt de hadde endret spisefrekvensen av ulike produkttyper, var det relativt mange som ga uttrykk for usikkerhet når det gjaldt endring i inntak av ulike næringsstoffer. Dette må selvfølgelig ses i lys av at det å tilegne seg kunnskaper om matens sammensetning og næringsverdi er mer komplisert.



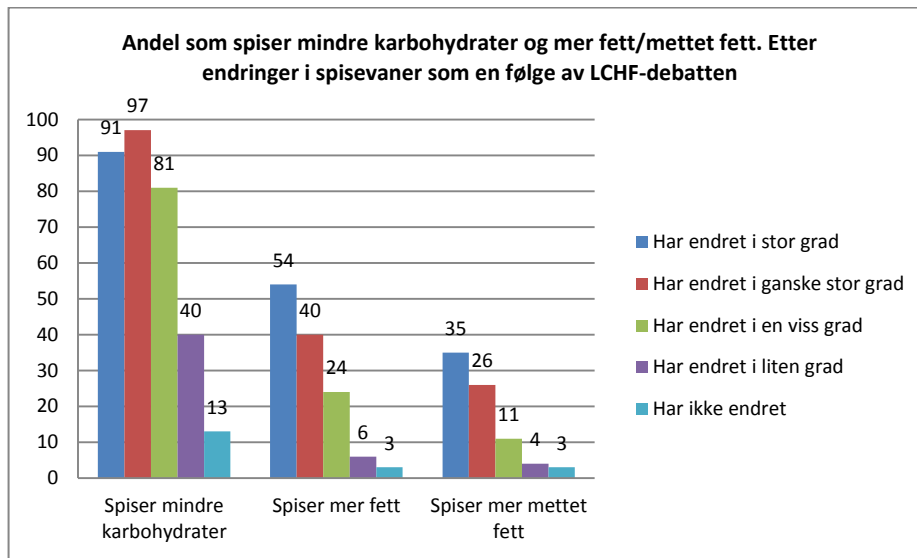


**Figur 4-19** Andel som svarte «vet ikke» på spørsmålet: Hvilke av de nevnte ingrediensene spiser du mer eller mindre av sammenlignet med for 2-3 år siden? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Som det kommer frem av figuren, var det særlig inntaket av ulike fettyper som mange mente de ikke kunne svare på. Til tross for at temaet mettet og umettet fett har vært et mye debattert tema i den senere tids kostholdsdebatt, var det altså 16-18 prosent som ikke visste hvorvidt deres inntak av disse to fettyper var endret eller ikke endret i løpet av de siste 2-3 årene. Andelen som svarte det samme om karbohydrater og proteiner var 11-12 prosent. For fett, fiber og sukker var tallene 7-9 prosent.

Som vist tidligere, er de yngre noe mindre opptatt av kosthold og helse enn de eldre aldersgruppene. Det var også flere i den yngste aldersgruppen som svarte at de ikke visste hvorvidt de hadde endret inntaket av ulike næringsstoffer de siste par årene. I den yngste aldersgruppen (18-24 år) var det om lag 31-32 prosent som svarte «vet ikke» på spørsmålet om endringer i inntaket av mettet og umettet fett. Nesten like mange svarte det samme om inntaket av (total-)fett (25 prosent) og karbohydrater (26 prosent).

#### 4.3.6 Hvor mange spiste *mindre* karbohydrater og *mer fett/mettede fett* blant dem som mente de i ulik grad eller ikke hadde endret matvanene sine som en følge av LCHF-debatten



**Figur 4-20 Andel som spiser mindre/mer av nevnte ingredienser/næringsstoffer. Etter endringer i spisemønsteret som en følge av LCHF-debatten. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

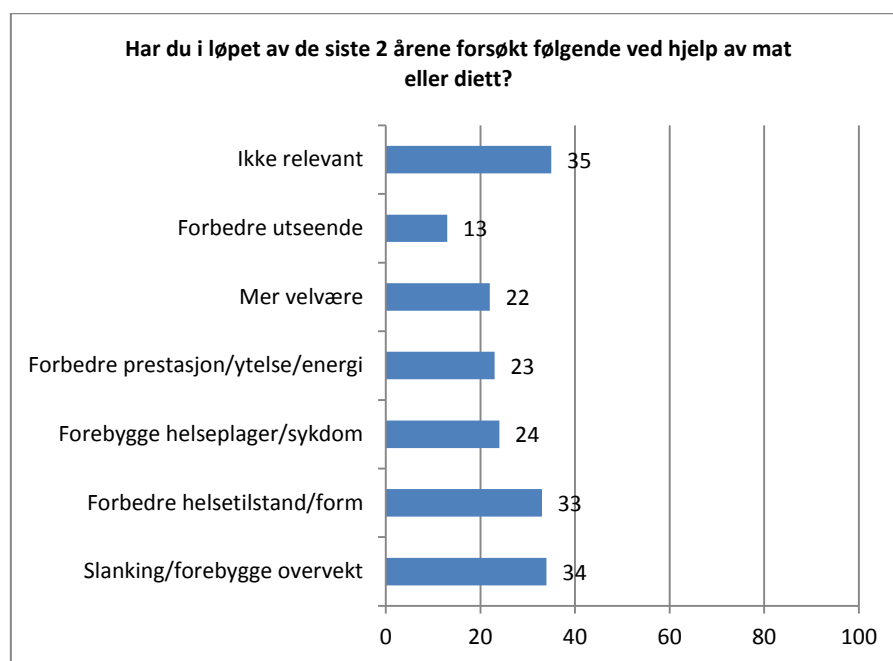
At stortsett «alle» (91-97 prosent) som mente de i stor eller ganske stor grad hadde endret sine spisevaner som en følge av debatten om LCHF-dietten, rapporterte at de spiste mindre karbohydrater sammenlignet med 2-3 år siden, er selvfølgelig ikke overraskende. Det som er mer interessant, var at også blant dem som mente de i liten grad hadde endret sine spisevaner som en følge av debatten, var det nokså mange (40 prosent) som mente de hadde redusert sitt inntak av karbohydrater. Blant dem som mente de ikke hadde endret spisemønsteret som en følge av debatten, var det 13 prosent som svarte det samme.

Over halvparten (54 prosent) av dem som mente de i stor grad hadde endret spisevanene som en følge av debatten om LCHF-dietten rapporterte at de hadde økt inntaket av fett. 40 prosent av dem som mente de i ganske stor grad hadde blitt påvirket av debatten svarte det samme. Til sammenligning var det bare 3-6 prosent av dem som i liten grad hadde endret eller ikke hadde endret sine spisevaner som en følge av debatten som hadde økt inntaket av fett.

Det var også en betydelig andel av dem som i stor grad eller i en viss grad hadde endret spisevanene sine som en følge av debatten om LCHF-dietten som hadde økt sitt inntak av mettet fett (hhv 35 prosent og 26 prosent). Få (3-4 prosent) av dem som i liten eller ingen grad hadde endret spisemønsteret som en følge av debatten, hadde økt inntaket av mettet fett.

#### 4.4 Hvilke verdier ønskes realisert gjennom mat og dietter

Som vist innledningsvis, er det nesten ikke grenser for hvilke ettertraktede verdier man blir gitt lovnader om ved å spise på bestemte måter – alt fra å spise seg sunn og slank til skjønn, sexy og svanger. I hvilken grad har så folk forsøkt å oppnå forbedringer og forandringer ved hjelp av mat og dietter de seneste par årene?

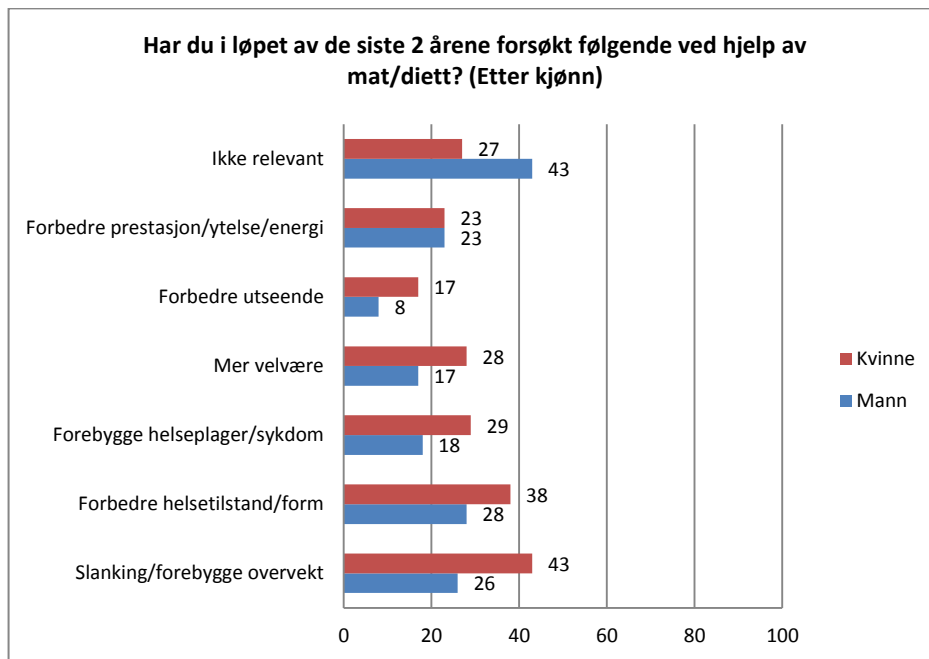


**Figur 4-21 Har du i løpet av de siste 2 årene forsøkt følgende ved hjelp av mat/diett? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Med tanke på mengden av medisinske tilstander og sykdommer som knyttes til mat- og spisevaner, var det ikke overraskende at mange hadde forsøkt å forebygge sykdom, slanke seg, forbedre energinivået osv. ved hjelp av mat eller diett de seneste par årene.

34 prosent hadde forsøkt å slanke seg eller forebygge overvekt ved hjelp av mat eller diett i løpet av de seneste par årene. Om lag like mange (33 prosent) hadde forsøkt å forbedre helsetilstand og form ved å spise på bestemte måter. Videre var det 24 prosent som ved hjelp av mat hadde forsøkt å forebygge helseplager og sykdom ved hjelp av mat eller dietter. 23 prosent hadde forsøkt å forbedre sine prestasjoner og energinivå ved hjelp av mat, og 22 prosent svarte det samme om økt velvære. 13 prosent hadde forsøkt å forbedre utseende var 13 prosent. 35 prosent mente spørsmålet ikke var relevant for dem. Det var imidlertid langt færre kvinner (43 prosent) enn menn (27 prosent) som mente spørsmålet var irrelevant.

- *Kjønn*



**Figur 4-22 Har du i løpet av de siste 2 årene forsøkt følgende ved hjelp av mat/diett? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Slanking - definert som en bevisst manipulasjon av matvarer for å miste eller opprettholde en bestemt vekt – er blitt et stadig mer utbredt spisemønster blant kvinner i vestlige land.<sup>63</sup> Av våre tall kom det frem at 43 prosent av kvinnene

<sup>63</sup> Se for eksempel Featherstone 1994, Sobal & Maurer 1995, Williams & Germov 1999, Bugge 2006, Hauge 2007).

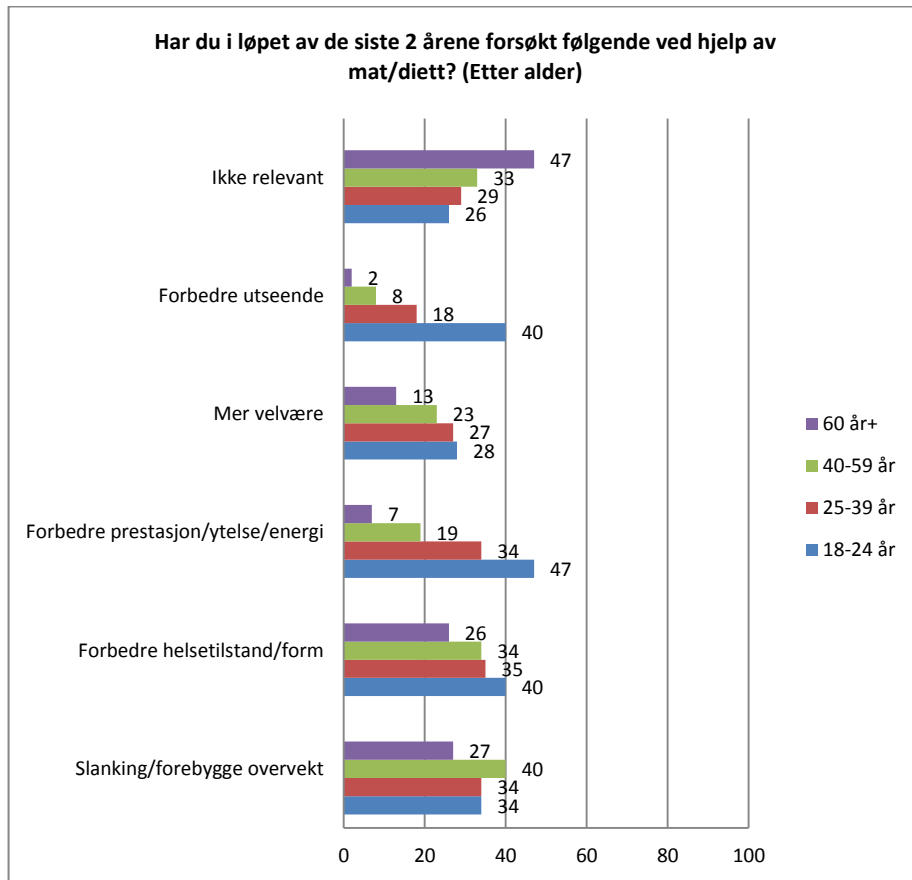
mente de hadde forsøkt å slanke seg eller forebygge overvekt ved hjelp av mat eller diett i løpet av de siste 2 årene. Det var 26 prosent av mennene som svarte det samme.

Som vist tidligere i rapporten, er kvinner generelt mer opptatt av helse og kosthold enn menn. Av surveyen kom det også frem at det var flere kvinner (38 prosent) enn menn (28 prosent) som hadde forsøkt å forbedre helstilstanden ved hjelp av mat eller diett. Videre var det flere kvinner (29 prosent) enn menn (18 prosent) som hadde forsøkt å forebygge helseplager eller sykdom ved hjelp av mat eller dietter. 28 prosent av kvinnene, mot 17 prosent av mennene hadde forsøkt å oppnå mer velvære ved hjelp av mat og dietter. Andelen kvinner som hadde forsøkt å forbedre utseende ved hjelp av mat var 17 prosent. 8 prosent av mennene svarte det samme.

Menn var imidlertid like opptatt av å forebedre prestasjoner og ytelse ved hjelp mat som kvinnene.

- *Alder*

Det var også tydelig at «spis deg»-retorikken appellerte mer til de yngre enn til de eldre.

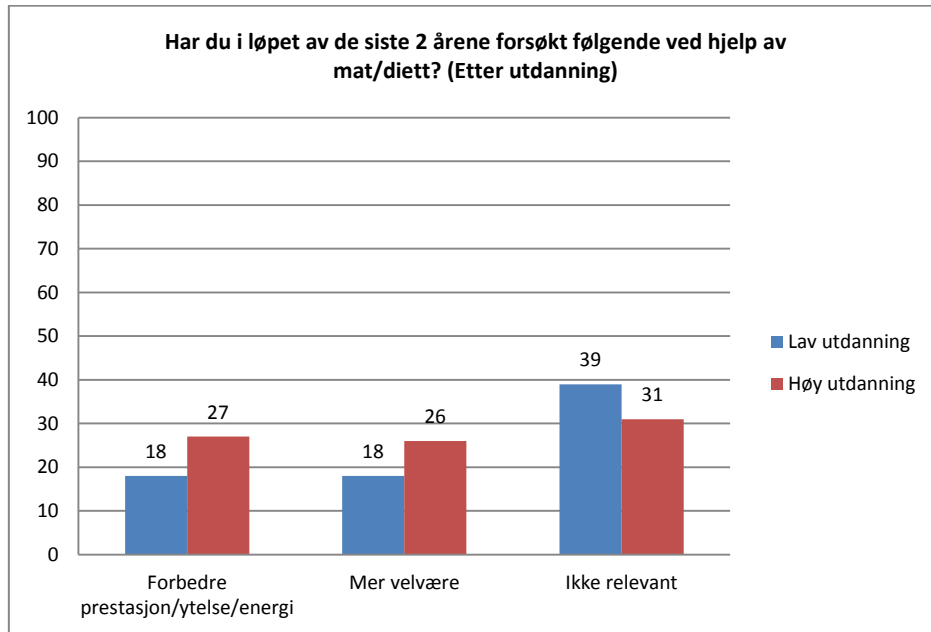


**Figur 4-23** Har du i løpet av de siste 2 årene forsøkt følgende ved hjelp av mat/diett? Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Med unntak av slanking eller forebygging av overvekt, scoret de yngre høyere enn de eldre på alle svarkategoriene. Det var for eksempel langt flere i aldersgruppen 18-24 år (40 prosent) enn i aldersgruppene 40-59 år (8 prosent) og 60 år+ (2 prosent) som hadde forsøkt å forbedre utseende ved hjelp av mat. 47 prosent av de yngste (18-24 år) hadde forsøkt å forbedre prestasjon og ytelse ved hjelp av mat, mot 19 prosent av dem i alderen 40-59 år, og 7 prosent av dem i alderen 60 år eller mer. De yngre (18-39 år) hadde i større

grad enn de eldste (60 år+) forsøkt å oppnå mer velvære gjennom diett/mat. Til slutt må det nevnes at det var flest i alderen 40-59 år (40 prosent) som i løpet av de siste to årene hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller diett. Blant folk i alderen 18 til 39 år var det 34 prosent som hadde forsøkt dette, og blant dem i alderen 60 år+ var det 27 prosent.

- *Utdanning*

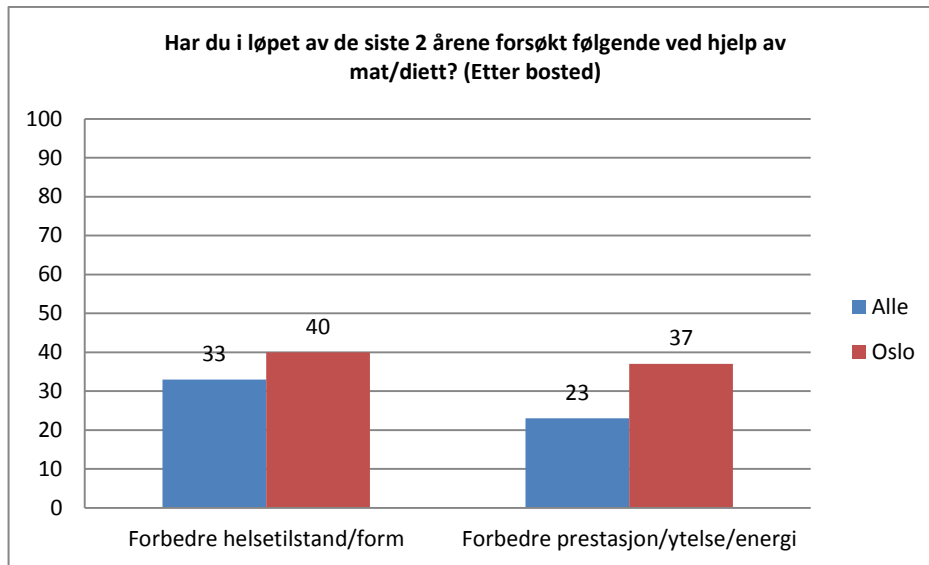


**Figur 4-24** Har du i løpet av de siste 2 årene forsøkt følgende ved hjelp av mat/diett? Etter utdanning. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var noen flere med lav utdanning (39 prosent) enn med høy utdanning (31 prosent) som mente spørsmålet: «Har du i løpet av de siste 2 årene forsøkt følgende ved hjelp av mat eller dietter?», ikke var relevant.

Omvendt var folk med høy utdanning (26-27 prosent) noe mer tilbøyelige til å mene at de i løpet av de siste par årene hadde forsøkt å forbedre prestasjon/ytelse og øke velvære ved hjelp av mat og diett enn folk med lav utdanning (18 prosent). Det var videre noen flere med lav utdanning (39 prosent) enn med høy utdanning (31 prosent) som mente spørsmålet ikke var relevant.

- *Bosted*



**Figur 4-25** Har du i løpet av de siste 2 årene forsøkt følgende ved hjelp av mat/diett? Etter bosted. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

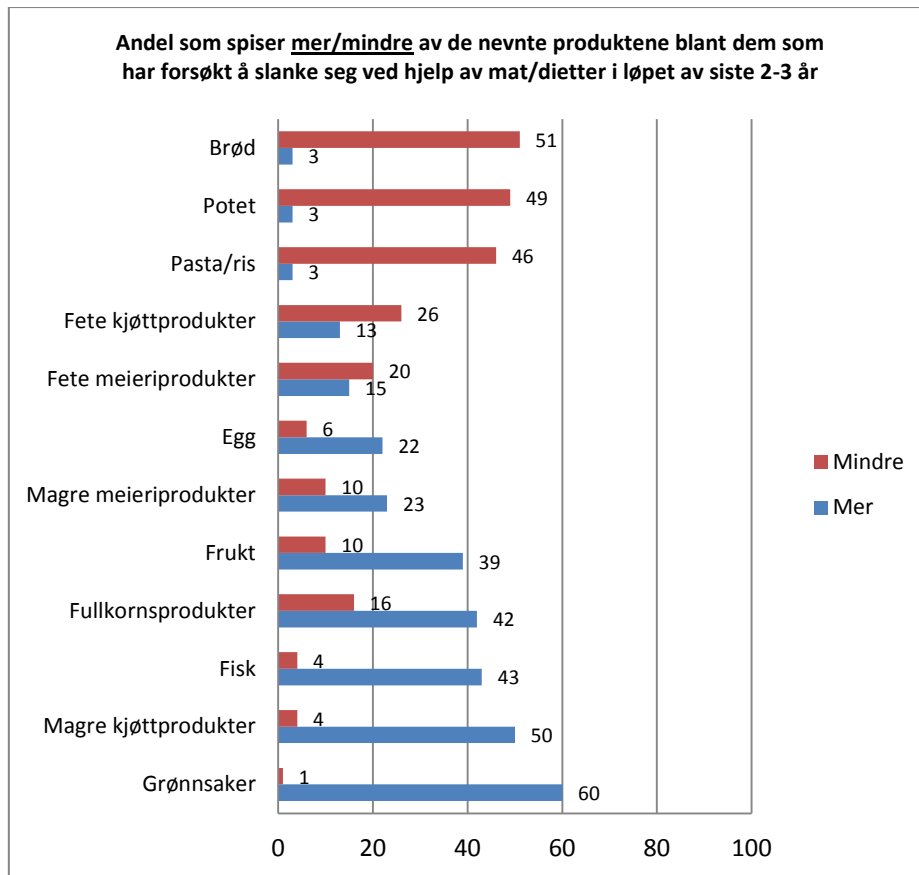
Som det kommer frem av figuren, var folk bosatt i Oslo (40 prosent) noe mer tilbøyelige til å mene at de hadde forsøkt å forbedre helsetilstand og form ved hjelp av mat eller diett enn totalbefolkningen (33 prosent). Oslo-folk (37 prosent) var også mer tilbøyelige til å mene at de hadde forsøkt å forbedre prestasjon og ytelse ved hjelp av mat enn totalbefolkningen (23 prosent).

Det var altså 34 prosent som mente de hadde forsøkt å slanke seg eller forebygge overvekt ved hjelp av mat eller dietter i løpet av de siste 2 årene. Hvilke ingredienser og produkter var det så de spiste mer eller mindre av?

#### 4.4.1 Hvilke produkter har den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller diett i løpet av siste 2-3 år hhv *økt* eller *redusert* spisefrekvensen av

I det følgende vil det bli sett nærmere på hvilke produkter den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller dietter hadde økt eller minket spisefrekvensen av.



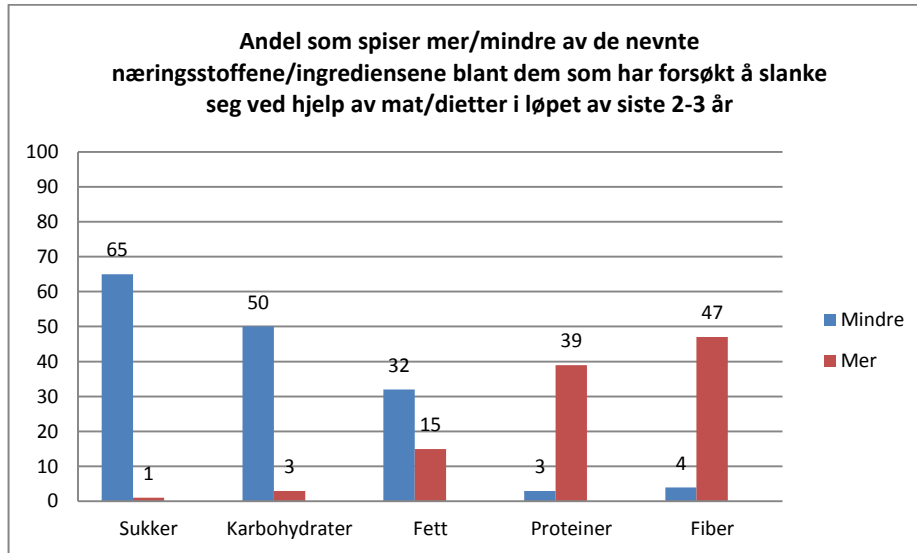


**Figur 4-26** Andel som spiste mer eller mindre av de nevnte produktene blant dem som har forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat/dietter i løpet av siste 2-3 år. N=347. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

LCHF-dietten blir formidlet som en særlig effektiv slankemetode (Sachs et al 2009). Som det kommer frem av figuren, var det også svært mange av slankerne som mente de spiste mindre karbohydrater. Om lag halvparten av slankerne mente de spiste mindre brød (51 prosent) og potet (49 prosent). Nesten like mange svarte det samme om pasta og ris (46 prosent). Det var langt færre som hadde økt spisefrekvensen av fete meieriprodukter (15 prosent) og fete kjøttprodukter (13 prosent). 22 prosent hadde økt inntaket av egg.

Det slankerne i størst grad hadde økt spisefrekvensen av var grønnsaker (60 prosent), magre kjøttprodukter (50 prosent), fisk (43 prosent) og fullkornsprodukter (42 prosent).

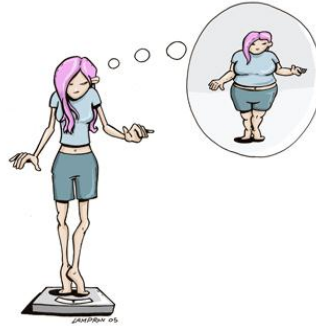
4.4.2 Hvilke næringsstoffer har den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller diett i løpet av siste 2-3 år hhv *økt* eller *redusert* spisefrekvensen av



**Figur 4-27 Andel som spiser mer eller mindre av de nevnte næringsstoffene/ingrediensene blant dem som har forsøkt å slanke seg ved hjelp av mat eller diett i løpet av siste 2-3 år. N=347. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Igjen viser våre tall at karbohydrater synes å ha blitt stigmatisert som vel så fetende/vektøkende som fett. Det var altså 50 prosent av slankerne som mente de spiste mindre karbohydrater. 32 prosent av slankerne svarte det samme om fett. Videre var det langt flere av dem som hadde forsøkt å slanke seg som hadde økt inntaket av fett (15 prosent) enn karbohydrater (3 prosent). Blant slankerne var det også mange som mente de hadde økt inntaket av fiber (47 prosent) og proteiner (39 prosent). 65 prosent mente de hadde redusert inntaket av sukker.

#### 4.5 Hvordan samsvarer oppfatningen om egen kroppsvekt med idealer og praksiser



Mat og kroppsvekt har vært et av de mest sentrale temaene i kostholdsdebatten de seneste årene. En utbredt oppfatning er at overvekt og fedme er i ferd med å anta epidemiske proporsjoner i den norske befolkningen. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at det er en pågående vektøkning i alle aldre og alle grupper. Det fremkommer også at 40-åringer i snitt veier 5-6 kg mer i dag enn i 1985.<sup>64</sup> Av statistikken er det anslått at om lag to av ti er overvektige eller fete.<sup>65</sup>

Under dette punktet vil det bli sett nærmere på hvordan folk oppfatter sin egen kroppsvekt. Hvor mange mener de veier for mye, og hvordan samsvarer dette med overvektstallene? Hvor mange mener de tilstreber en slank og vel trent kropp? Hvor mange unngår mat som de oppfatter som fetende?

---

64

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0 \(02.12.11\)](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0 (02.12.11))

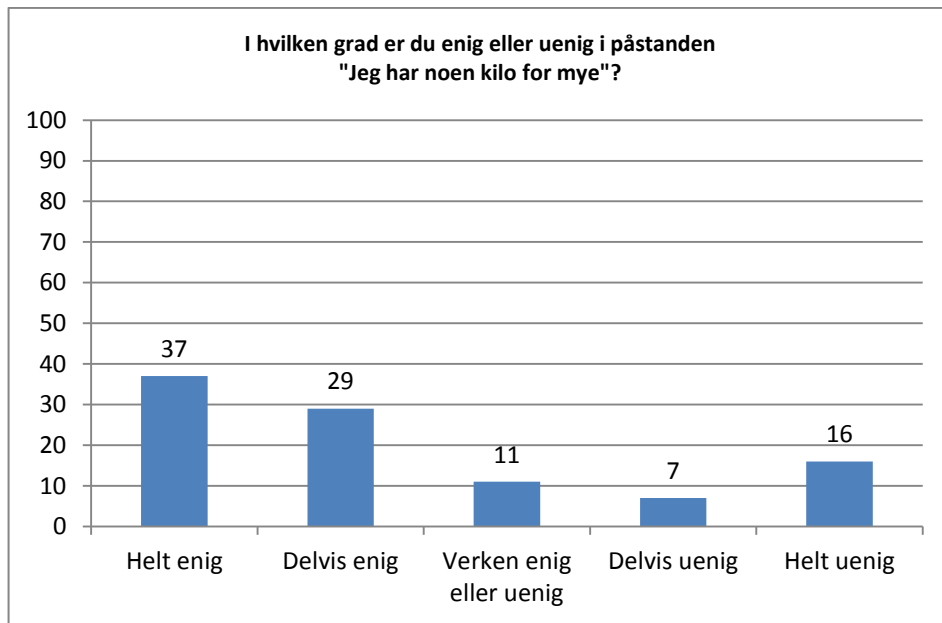
<sup>65</sup> **Faktaark om overvekt og fedme blant voksne:**

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_5565=5544:61210::1:5569:10:::0:0 \(08.12.11\)](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0&MainLeft_5565=5544:61210::1:5569:10:::0:0 (08.12.11))

**Fakta om overvekt og fedme blant barn og unge:**

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,4586:1:0:0:::0:0 \(08.12.11\)](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,4586:1:0:0:::0:0 (08.12.11))

#### 4.5.1 Hvor mange mener de har for høy kroppsvekt



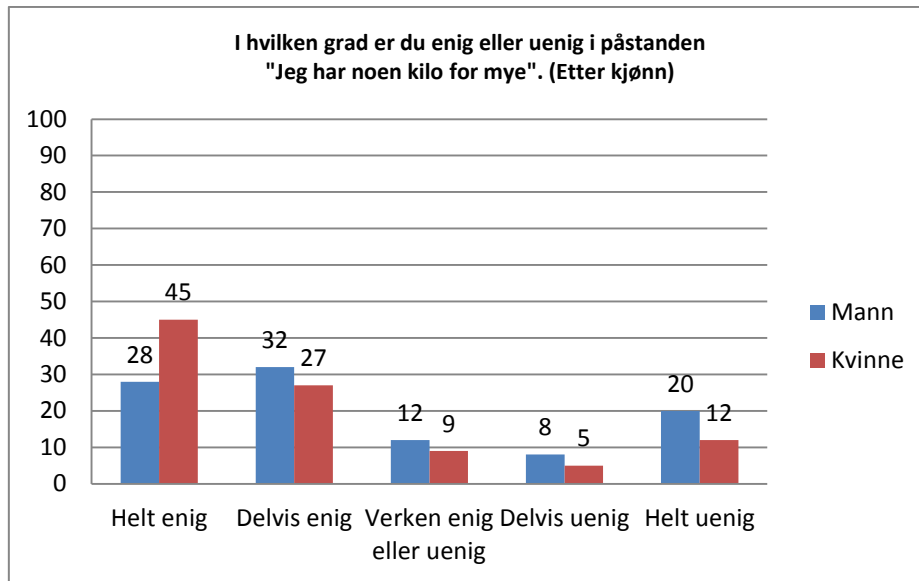
**Figur 4-28** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg har noen kilo for mye»? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Av vår survey kommer det frem at langt flere oppfatter egen kroppsvekt som for høy enn det som fremkommer av overvekts- og fedmetallene. I følge *FHIs* statistikker<sup>66</sup> er om lag åtte av ti nordmenn å betrakte som normalvektig. Som det det kommer frem av figuren, var det langt flere som mente de «hadde noen kilo for mye». Syv av ti var altså helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg har noen kilo for mye». 23 prosent var helt eller delvis uenig i påstanden.

66

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5565:0:15,2686:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5565:0:15,2686:1:0:0::0:0) (31.05.12)

- *Kjønn*



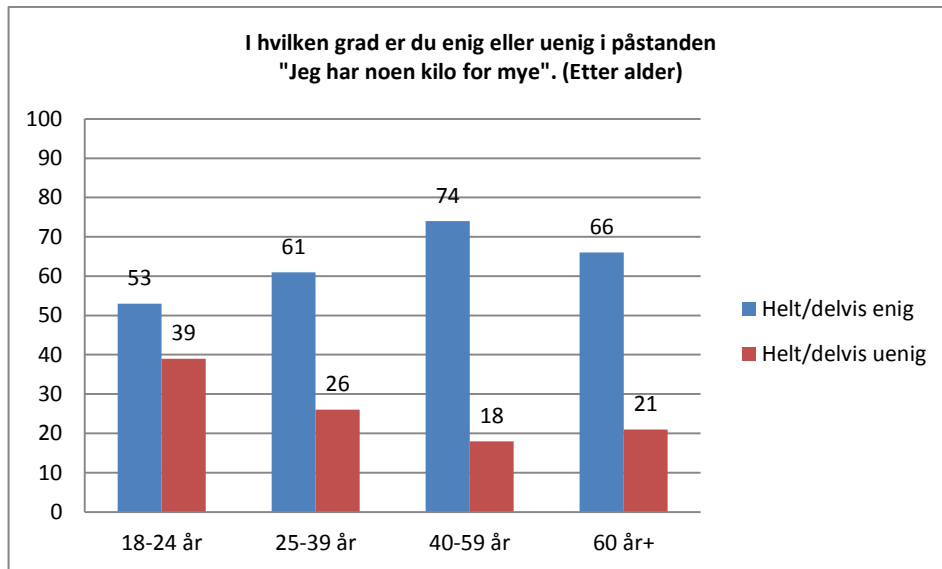
**Figur 4-29** I hvilken grad er du enig eller uenig i den nevnte påstanden? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Selv om statistikken fra *FHI* viser at færre kvinner er overvektige og fete enn menn, var det langt flere kvinner enn menn som mente de hadde «et par kilo for mye».<sup>67</sup> Som det kommer frem av figuren, var det 45 prosent av kvinnene, mot 28 prosent av mennene som var helt enig i påstanden: «Jeg har noen kilo for mye». Andelen kvinner som var helt eller delvis enig i denne påstanden var 72 prosent, mot 60 prosent av mennene.

<sup>67</sup>

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0 \(07.12.11\)](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0::0:0 (07.12.11))

- *Alder*



**Figur 4-30** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg har noen kilo for mye»? Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

*FHIs* tall viser at det særlig er de middelaldrende som har utviklet overvekt og fedme.<sup>68</sup> Av våre tall kom det også frem at det var de middelaldrende som i størst grad ga uttrykk for misnøye med egen kroppsvekt. I aldersgruppen 40-59 år var det 74 prosent som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg har noen kilo for mye». I aldersgruppen 18-24 år var det 53 prosent som svarte det samme. Og i aldersgruppene 25-39 år og 60 år+ var det hhv 61 prosent og 66 prosent som mente de hadde et par kilo for mye.

- *Bosted*

Tallene fra *Folkehelseinstituttet* viste at det var geografiske forskjeller i forekomsten av overvekt og fedme. Det var færre overvektige og fete bosatt i Oslo enn i Oppland, Hedmark, Troms og Finnmark.<sup>69</sup> Det var imidlertid ingen

<sup>68</sup>

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,4586:1:0:0::0:0&MainLeft\\_5631=5774:0:15,4586:1:0:0::0:0&Area\\_5774=5544:70852::1:5776:1::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,4586:1:0:0::0:0&MainLeft_5631=5774:0:15,4586:1:0:0::0:0&Area_5774=5544:70852::1:5776:1::0:0) (05.12.11)

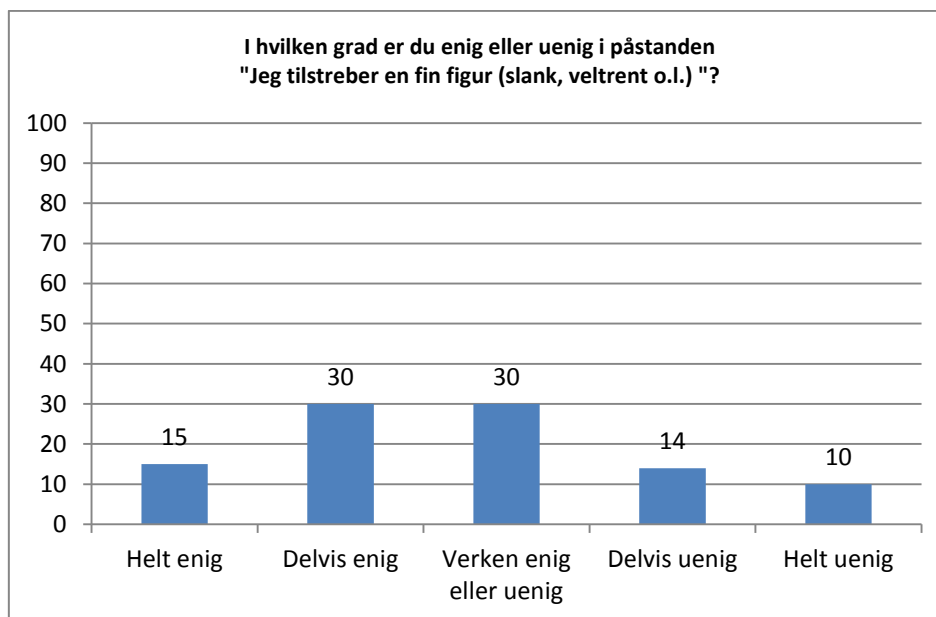
<sup>69</sup>

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_6039&MainArea\\_5661=6039:0:15,4576:1:0:0::0:0&MainLeft\\_6039=6041:70834::1:6043:19::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4576:1:0:0::0:0&MainLeft_6039=6041:70834::1:6043:19::0:0) (08.11.11)

forskjell i synet på egen kroppsvekt («Jeg har et par kilo for mye») avhengig av bosted.

#### 4.5.2 Hvor mange tilstreber det å ha en fin figur (slank og veltrent)?

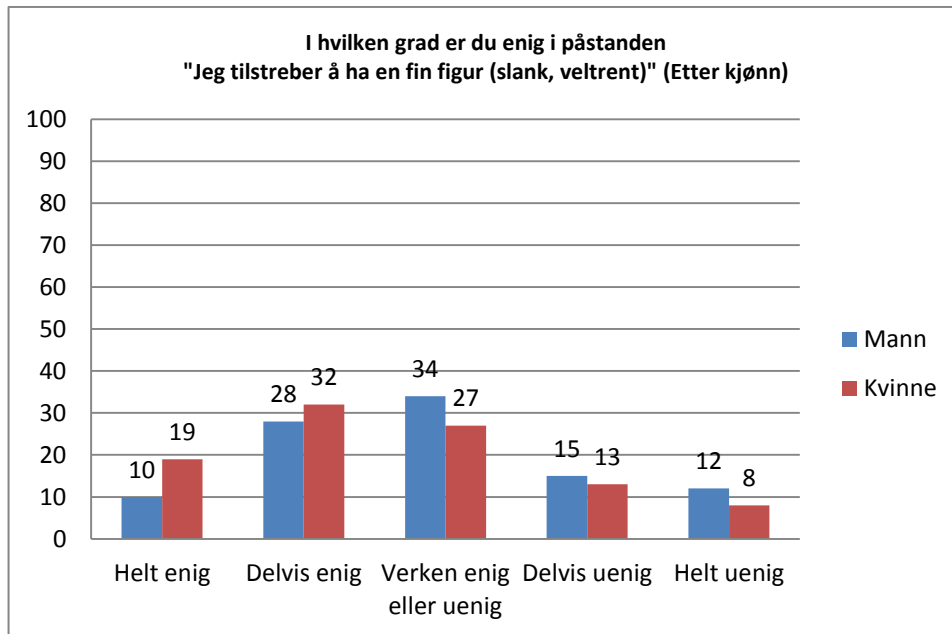
I et velkjent ordtak heter det «som man spør, får man svar». Da man i SIFO-surveyen spurte om hvorvidt man *prøvde* å få en slankere kropp var det så mange som 76 prosent som svarte at dette var noe de var helt eller delvis enig i. Da vi spurte i hvilken grad folk *tilstrebet* en fin figur, var det langt færre som mente dette var noe de var helt eller delvis enig. Antakelig oppfattes det «å prøve» som mindre ambisiøst enn noen man «tilstreber».



**Figur 4-31** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg tilstreber en fin figur (slank, veltrent og lignende)? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. KarboWEB 2011

Det var 45 prosent som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg tilstreber en fin figur (slank, veltrent o.l.)». 24 prosent var helt eller delvis uenig. Videre var det også relativt mange (30 prosent) som verken var enig eller uenig i denne påstanden. Det var imidlertid nokså store forskjeller i synet på denne påstanden mellom ulike sosiale grupper.

- *Kjønn*



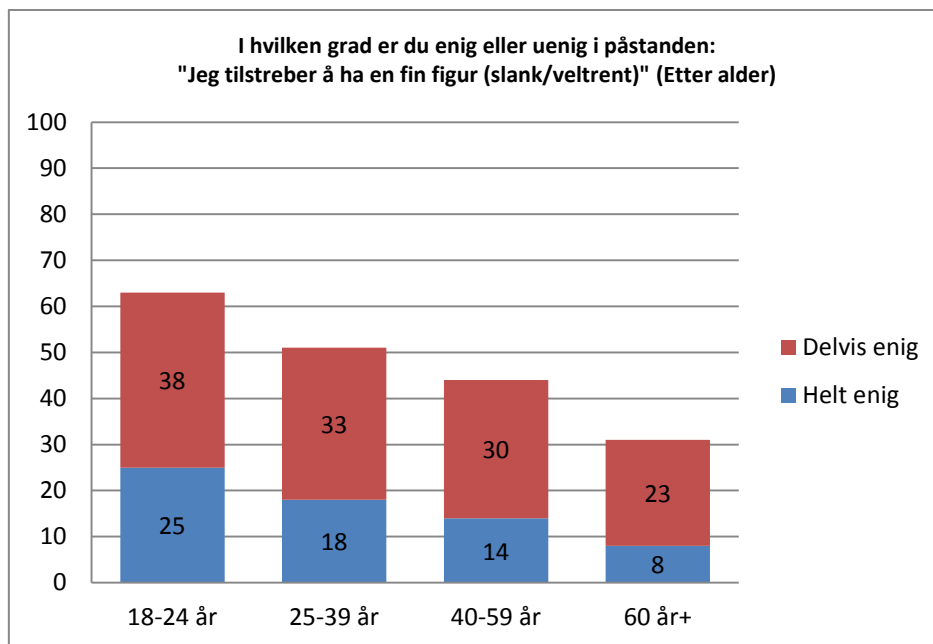
**Figur 4-32 I hvilken grad er du enig eller uenig i den nevnte påstanden? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Flere studier har vist at det er langt strammere rammer og grenser for kvinnelige kroppene enn for mannlige.<sup>70</sup> Våre tall viste at kvinner var mer opptatt av å tilstrebe en fin figur enn menn. Det var altså 51 prosent av kvinnene, mot 38 prosent av mennene som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg tilstreber å ha en fin figur (slank, veltrent o.l)».

<sup>70</sup> Featherstone 1994, Sobal & Maurer 1995, Williams & Germov 1999, Wykes & Gunter 2005, Roos 2006, Bugge 2007, Hauge 2007, Dworkin & Wachs 2009, Rysst 2011.



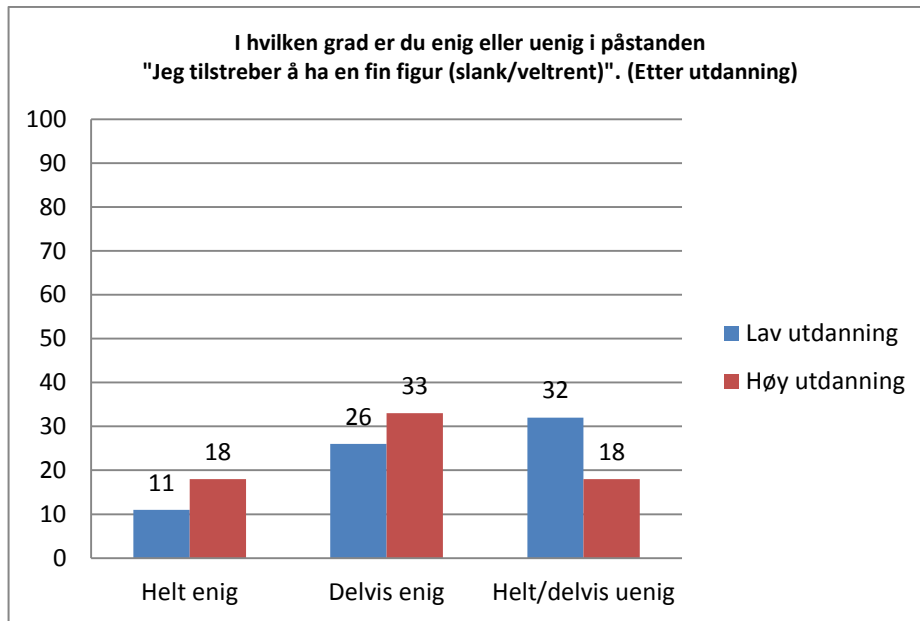
- *Alder*



**Figur 4-33** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg tilstreber å ha en fin figur (slank/veltrent)»? Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Tidligere SIFO-studier har vist at ungdom i større grad enn de andre aldersgruppene begrunner sunne matvaner med et ønske om forbedret utseende (Bugge 2007, Bugge 2010). Våre tall viser at de unge også er mer opptatt av å tilstrebe en fin figur enn de andre aldersgruppene. I aldersgruppen 18-24 år var det 63 prosent som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg tilstreber å ha en fin figur», mot 51 prosent i aldersgruppen 25-39 år, 44 prosent i aldersgruppen 40-59 år og 31 prosent i alderen 60 år+.

- *Utdanning*



**Figur 4-34** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg tilstreber å ha en fin figur (slank/veltrent)»? Etter utdanning. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

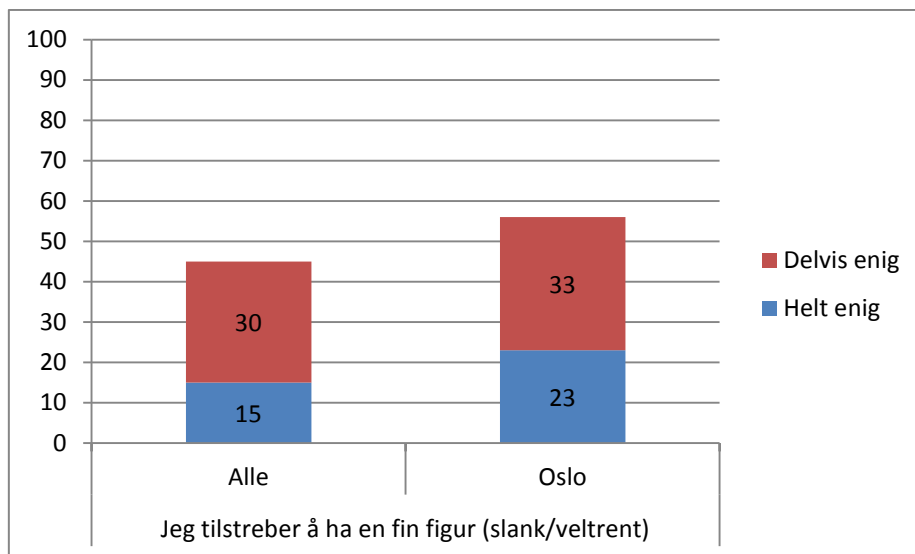
Av *FHIs* statistikk kommer det frem at folk med høy utdanning er slankere enn folk med lav utdanning.<sup>71</sup> Våre tall viste at flere med høy utdanning enn med lav utdanning tilstrebet det å ha en slank og veltrent kropp.

Det var flere med høy utdanning (51 prosent) enn med lav utdanning (37 prosent) som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg tilstreber å ha en fin figur (slank/veltrent)». Blant dem med høy utdanning var det 32 prosent som var helt eller delvis uenig i denne påstanden, mot 18 prosent av dem med lav utdanning.

---

71

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_6039&MainArea\\_5661=6039:0:15,4576:1:0:0:0:0&MainLeft\\_6039=6041:70834::1:6043:19::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4576:1:0:0:0:0&MainLeft_6039=6041:70834::1:6043:19::0:0) (05.01.12)

• *Bosted*

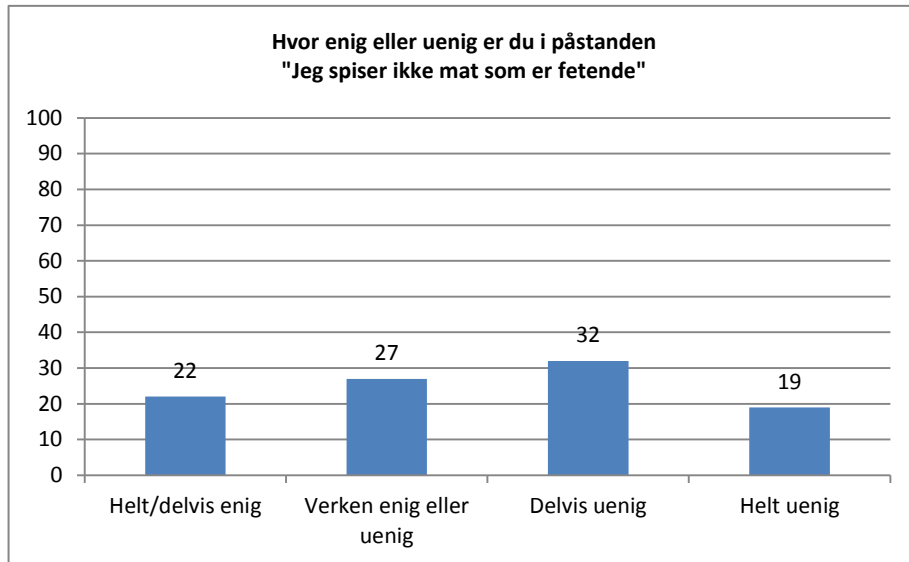
**Figur 4-35 I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg tilstreber å ha en fin figur (slank/veltrent)»? Etter bosted. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Som vist, var forekomsten av overvekt og fedme noe lavere i Oslo enn i andre deler av landet.<sup>72</sup> Av våre tall kom det også frem at Oslo-folk er mer opptatt av å ha en slank og veltrent kropp enn folk bosatt i andre deler av landet. Det var 56 prosent av dem som var bosatt i Oslo som var helt eller delvis enig i utsagnet «Jeg tilstreber å ha en fin figur (slank, veltrent). For landet i sin helhet var det 45 prosent som mente det samme.

<sup>72</sup> Av *Norske Spisefakta* (2010) fremkom det at hhv 78 prosent og 79 prosent mente de helst ville begrense inntaket av sukker og fett.  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0) (05.01.12)

### 4.5.3 Hvor mange unngår mat de oppfatter som fetende

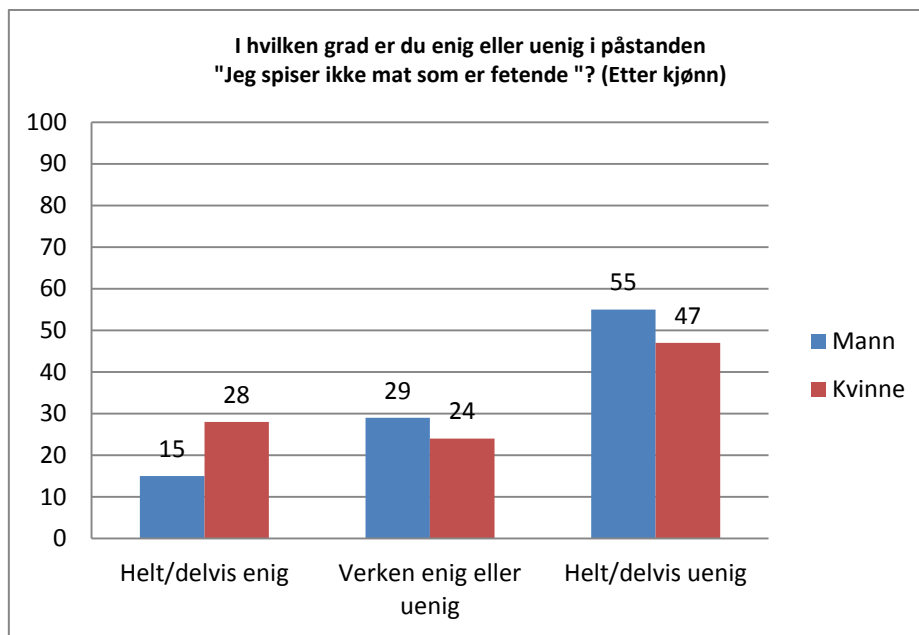
Selv om mange gir uttrykk for at de ønsker å unngå mat og drikke med høyt innhold av for eksempel sukker og fett, viste våre tall at det likevel var relativt få som mente de ikke spiste mat som var fetende.



**Figur 4-36 I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg spiser ikke mat som er fetende»? Etter bosted. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Det var langt færre (22 prosent) som var (helt eller delvis) enig i påstanden «Jeg spiser ikke mat som er fetende» enn andelen som var helt eller delvis uenig (51 prosent) i denne påstanden. En tidligere SIFO-studie viste også at det var de færreste (6 prosent) som ikke hadde spist sjokolade, søtsaker, snacks, søte bakervarer eller lignende i løpet av siste 7 dager. Mange begrunnet dette spisemønsteret med det følgende utsagnet «Jeg vil helst unngå å spise..., men jeg lot meg friste» (Bugge 2010).

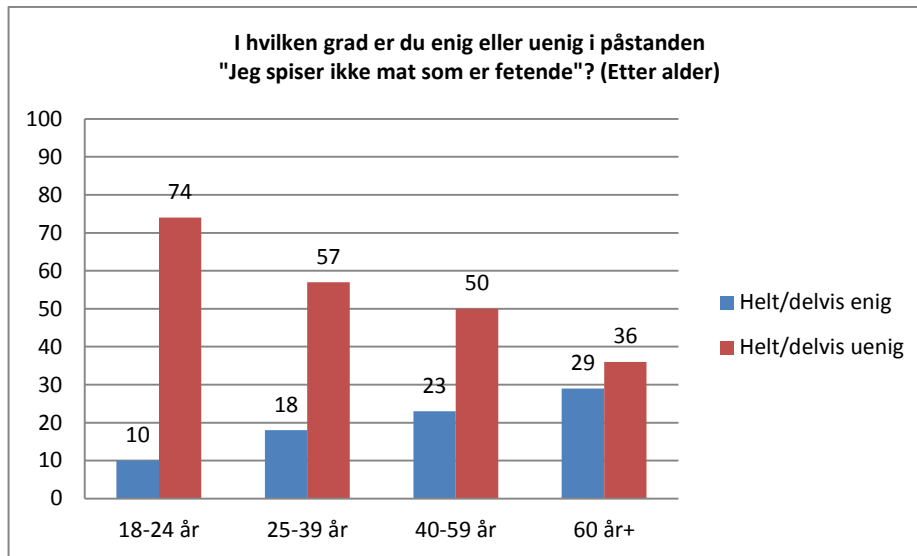
- *Kjønn*



**Figur 4-37 I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg spiser ikke mat som er fetende»? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Som vist tidligere, er det å unngå overvekt og fedme en viktigere motivasjonsfaktor for å spise sunt for kvinner enn menn. Det var derfor ikke overraskende at også flere kvinner (28 prosent) enn menn (15 prosent) svarte at de var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg spiser ikke mat som er fetende». Det var 55 prosent av mennene som var helt eller delvis uenig i påstanden om at de ikke spiste mat som var fetende.

- *Alder*



**Figur 4-38** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg spiser ikke mat som er fetende»? Etter alder. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Folk i alderen 40-59 år var minst fornøyd med egen kroppsvekt. Det var også i denne aldersgruppen (23 prosent) og blant dem i alderen 60 år+ (29 prosent) flest var (helt eller delvis) enig i påstanden «Jeg spiser ikke mat som er fetende». I aldersgruppene 18-24 år og 25-39 år var det hhv 10 prosent og 18 prosent som var (helt eller delvis) enig i påstanden. Blant de yngste var det 74 prosent som var (helt eller delvis) uenig i påstanden om at de ikke spiser mat som var fetende.

## 4.6 Hva er de viktigste årsakene til overvekt og fedme



### FACEBOOK-KOMMENTARER TIL EN NETTARTIKKEL OM OVERVEKT:<sup>73</sup>

Meg bekjent er det ikke fysisk mulig å legge på seg om man inntar MINDRE kalorier enn man forbrenner. Og hvem sin feil det er at man blir overvektig kan jo alltid diskuteres, men det er nå engang slik at det er en selv som bestemmer hva som skal inn i munnen eller ikke ... )

Kan være arv og...

Man arver ikke overvekt...

Man må tilpasse seg sitt genetiske potensial, ikke legge seg ned og skylde på verden rundt seg.

Enig. Jeg har også noen kilo for mye. Men det er helt og alene min egen feil. Spiser for mye, og for mye usunn mat. Trimmer for lite. Vi har det nok rett og slett for bra her i Norge☺ ... det er nok for lett å skylde på genene når man ikke lykkes med sin BMI.

<sup>73</sup> <http://www.klikk.no/foreldre/helse/article761619.ece> (30.05.12)

Riktignok handler det litt om både holdninger og aktivitetsnivå. Samtidig er det grundig dokumentert at billigmaten vi spiser i dag er manipulert, utspedd og næringsfattig – til og med helseskadelig.

Helvete heller, det har vel ingenting å si om et individ veier 40 eller 140 kg?

Jeg hadd ikke ansatt en person på 140 kg.

Typisk å klandre de som er overvektige, men hva om det ligger mer bak? Jeg tenker på stoffskifteproblemer, trøstespising og lignende.

Rimi-Hagen og Rema-Reitan er blant dem som har uttryddet den lokale kjøpmannen, og i sin trang etter å fylle opp pengebingene sine går de gjerne på kompromiss med sunnhet og næringsinnhold.

Overvektige har en slapp holdning overfor seg selv.

Det er som regel ikke de smarteste folka som er overvektige nei ...

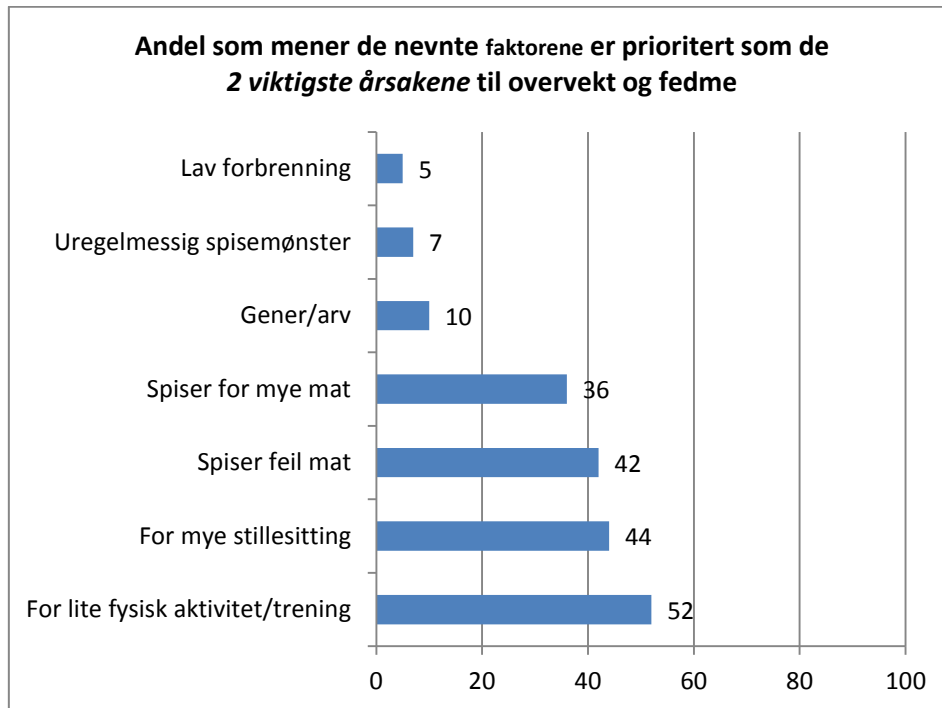
Det vil jeg gjerne se et bevis på. Kroppens masse er irrelevant for et menneskes intelligens.

Som det kommer frem av den ovennevnte *Facebook*-tråden, er forklaringer på overvekt og fedme i stor grad preget av det Sobal (1999) betegner som *stigmatiserende påstander*. Typiske eksempler på stigmatiserende påstander, er at man blir tykk fordi man mangler selvkontroll og vilje i form av fråsing, overspising og stillesitting. I de nevnte sitatene finnes det også eksempler på det han betegner som *destigmatiserende påstander*. Et eksempel er strukturelle begrensninger som innsnevrer den enkeltes muligheter til å foreta helse riktig matvalg. Flere teoretikere har satt søkelys på spredningen og markedsføringen av usunn mat, for eksempel Ritzer (2000) «The McDonaldization of society», Schlosser (2001) «The fast food nation», Winson (2005) «The spatial colonisation of the foodscape with «pseudo foods» og Dixon (2006) «Pester power». Et annet eksempel på destigmatiserende årsaksforklaringer er medisinske forhold som genetik og metabolske prosesser.

I følge Sobal (1999) er både ekspertenes og de folkelige oppfatningene om årsaken til overvekt og fedme dominert av stigmatiserende påstander. Av en tidligere SIFO-studie kom det frem at 62 prosent var helt enig i påstanden «Det er den enkeltes ansvar å spise sunt». 24 prosent svarte at de var delvis enig i denne påstanden. Det var langt færre som mente myndigheter og produsenter hadde ansvaret. 40 prosent mente sågar at myndighetene ikke burde blande seg opp i enkeltmenneskers spisevaner (Bugge, Lillebø & Lavik 2009).



I vår survey ble det kun spurt om årsaksforklaringer som kan knyttes til den enkeltes livsstil eller helsetilstand, og ikke til forhold som hviler på myndigheter og markedsaktører. Vår hensikt var å få kunnskaper om hvor stor betydning forbrukerne mente mat- og spisevaner hadde for utvikling av overvekt. Eller var det egentlig den moderne livsstilen med mye skjerm og stillesitting som var av størst betydning for utviklingen av slike tilstander? Og i hvilken grad tillegges arvelige faktorer noen betydning?

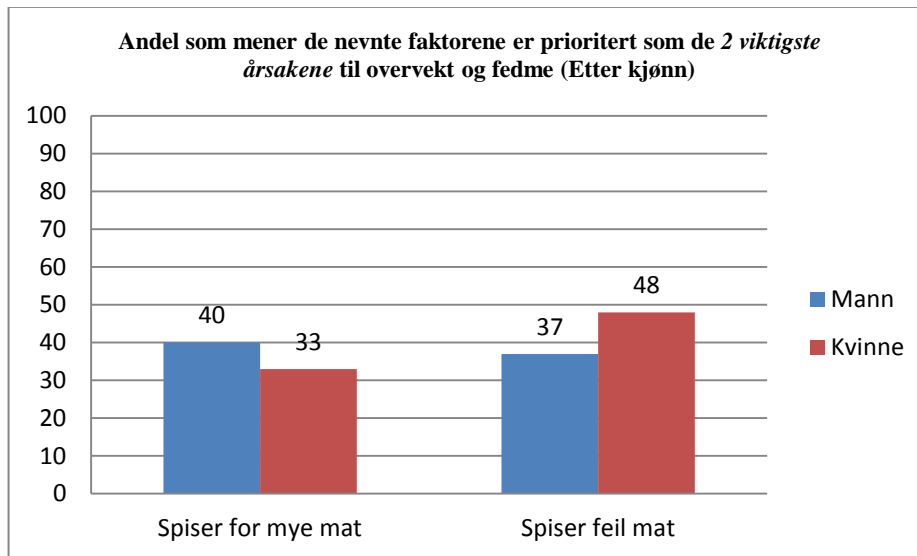


**Figur 4-39** Hvilke av følgende faktorer mener du er de viktigste årsakene til overvekt og fedme? (Prioriter). N=1000. Prosent. Februar 2012. Oppfølging Karbo-Web 2012

Som det kommer frem av figuren, var det altså flere som mente overvekt og fedme var knyttet til fysisk inaktivitet enn til spisevaner og medisinske forhold. Over halvparten (52 prosent) svarte at «for lite fysisk aktivitet/trening» var den viktigste eller nest viktigste årsaken til overvekt og fedme. Videre var det 44 prosent som svarte at «for mye stillesitting» var den viktigste eller nest viktigste årsaken. Det var hhv 42 prosent og 36 prosent som svarte «spiser feil mat» og «spiser for mye mat». Langt færre mente «gener/arv» (10 prosent) og «lav forbrenning (5 prosent)» var like viktige

årsaksforklaringer. Det samme gjaldt «uregelmessig spisemønster» (2 prosent).

- *Kjønn*



**Figur 4-40** Hvilke av følgende faktorer mener du er de viktigste årsakene til overvekt og fedme? (Prioriter). Etter kjønn. N=1000. Prosent. Februar 2012. Oppfølging Karbo-Web 2012

Som det har kommet frem tidligere i rapporten, er temaet hva og hvordan man bør spise for å oppnå ettertraktede verdier som sunnhet, slankhet og skjønnhet noe som engasjerer kvinner i langt større grad enn menn. På spørsmålet om hva som var de viktigste årsakene til overvekt og fedme var det flere kvinner (48 prosent) enn menn (37 prosent) som mente at «feil mat» var den viktigste årsaken til overvekt og fedme. Menn (40 prosent) var på sin side mer tilbøyelige enn kvinner (33 prosent) til å mene at «for mye mat» var den viktigste årsaken.

#### 4.7 Hvilke trekk ved dagens mat- og spisevaner mener du er de viktigste årsakene til at stadig flere blir overvektige og fete

Det var som vist, hhv 42 prosent og 36 prosent som mente «feil mat» og «for mye mat» var de viktigste årsakene til overvekt og fedme. Hvilke trekk er det

så ved dagens mat- og spisevaner som folk mener er særlig fedmefremmende? Er det for mye fet mat og sukkerholdig mat? For mye karbohydrater? Er det for lite grønnsaker? Eller rett og slett for lite inntak av fet mat som smør, fløte og rømme?



**Figur 4-41** Hvilke av de nevnte trekkene ved dagens mat- og spisevaner mener du er de viktigste årsakene til overvekt og fedme? (Prioriter). N=1000. Prosent. Februar 2012. Oppfølging Karbo-Web 2012

På spørsmål om hvilke trekk ved dagens mat- og spisevaner som var de viktigste årsakene til at stadig flere ble overvektige og fete, kom det frem at det å spise for mye sukkerholdig mat (63 prosent) ble sett på som den

viktigste årsaken. Deretter fulgte det å spise for store mengder mat (56 prosent) og for mye ferdigmat (51 prosent). Det var 40 prosent som mente det å spise for mye fet mat var blant de viktigste årsakene. Til sammenligning var det 18 prosent som svarte «for mye karbohydrater (brød, poteter, pasta og lignende).

Det mest overraskende ved svarene vi fikk, var kanskje at det vi betegnet som «ferdigmat» scoret høyere enn både «fet mat» og «for mye karbohydrater». En studie av nordmenns middagsvaner viste at ferdigmat ble beskrevet i nokså negative ordelag. Et typisk svar på spørsmålet om hva folk mente var å betrakte som en dårlig middag, var «ferdigmat som posesupper, frossenpizza og lignende» (Bugge 2006).



Den betydelige kritikken av ferdigmat kan på mange måter ses som et uttrykk for en sosial kritikk. Ferdigmaten er blitt et tegn på alt fra overvekt/fedme, stress, tids- og kunnskapsmangel til «juksemat» full av tilsetninger og ulumskheter. I omtalen av boken *Den hemmelige kokken. Noen har jukset med maten din* (Nilsson 2008) kan vi for eksempel lese følgende<sup>74</sup>:

Dei ekte råvarene blir bytte ut med billigare alternativ, nemleg tilsetningsstoff som emulgator og stabilisator og andre kunstige ingrediensar som E-stoff i store mengder. Jo fleire kjemikaliar, jo lågare pris. I tillegg til å vera lettvin og billig, skal maten i dag også vera mager. Og den hemmeleg kokken vår veit råd, mindre naturleg feitt, men meir tilsetningsstoff. Det er denne sanninga Nilsson vil ha fram, og han klarer å overtyde oss og forskrekke. Magnhild Bruheim, *NRK*

<sup>74</sup> <http://www.spartacus.no/index.php?ID=Bok&counter=410> (10.05.12)

På spørsmålet om hva man legger spesielt vekt på ved kjøp av mat i *Norske Spisefakta* (2010), gis respondentene nesten 30 svaralternativer. Det som toppet listen over hva man la spesielt stor vekt på ved kjøp av mat, var nettopp at den var fersk og frisk (*Norske Spisefakta* 2010). I en tidligere SIFO-studie (Bugge 2010) var det 30 prosent som svarte at de la spesielt stor vekt på at maten de kjøpte inneholdt lite kunstige tilsetninger.<sup>75</sup> Som det vil komme frem av dette kapitlet, er det også en betydelig andel som mener ferdigmat har en lav ernæringsmessig status.

#### 4.8 Hva er sunt og hva er usunt? Hva er fetende og hva er slankende?

I surveyen ble respondentene forelagt flere påstander som hadde til hensikt å avdekke hvordan den senere tids kostholdsdebatt hadde påvirket synet på utvalgte produkter og næringsstoffer: Hva mener forbrukerne er særlig usunt? Hva mener forbrukerne er å betrakte som særlig fetende? Og hvordan samsvarer forbrukernes syn med de offisielle kostholdsrådene?<sup>76</sup>

##### 4.8.1 «Low fat» eller «high fat»

Et stridstema mellom Helsemyndighetene og LCHF-formidlerne har altså vært hvorvidt det er de helfete eller de magre kjøtt-/meieriproduktene som er mest helsebringende.

I de offisielle kostrådene anbefales befolkningen at magre meieriprodukter inngår i det daglige kostholdet.<sup>77</sup>

Det anbefales også at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter (s. 310). Videre anbefales det at inntaket av produkter med høyt innhold av mettet fett erstattes av matvarer som har lite mettet fett eller mye umettet fett (s. 308).

Som vist tidligere i dette kapitlet, støttes ikke dette synet av formidlere av lavkarbo-dietten.<sup>78</sup> De anbefaler tvert om et kosthold med et høyt inntak av (mettet) fett. Hva er så forbrukernes syn på hhv «low fat» og «high fat»?

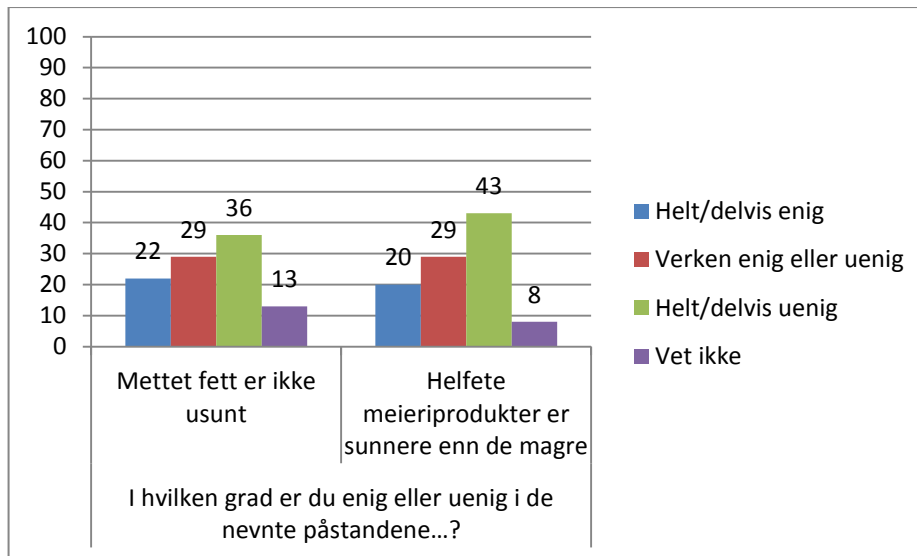
---

<sup>75</sup> <http://www.aktavara.org/> (10.05.12)

<sup>76</sup>

[http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr\\_d\\_for\\_\\_\\_fremm\\_322509a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr_d_for___fremm_322509a.pdf) (09.11.11)

<sup>77</sup> [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr\\_d\\_for\\_\\_\\_fremm\\_322509a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr_d_for___fremm_322509a.pdf) (07.12.11)

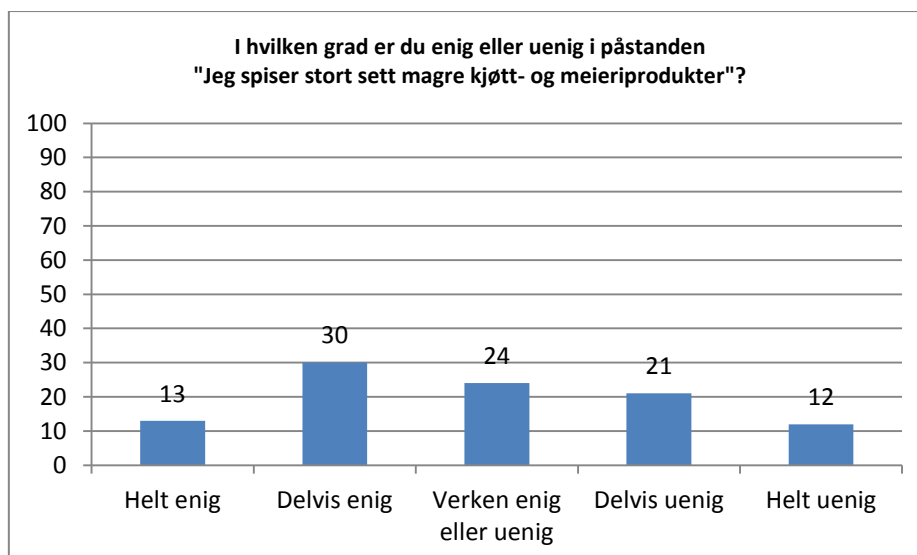


**Figur 4-42 I hvilken grad er du enig eller uenig i de nevnte påstandene? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Langt ifra alle var enige i helsemyndighetenes oppfatning om at magre meieriprodukter var sunnere enn de helfete. Som det kommer frem av figuren, var det 22 prosent som mente mettet fett ikke var å betrakte som usunt (helt eller delvis enig). Videre var det 20 prosent som mente de helfete meieriproduktene var å betrakte som sunnere enn de magre. Videre var det også en relativt stor andel (29 prosent) som verken var enig eller uenig i disse påstandene. Det var hhv 13 prosent og 8 prosent som svarte «vet ikke». Det var 36 prosent som var helt eller delvis uenig i påstanden: «Mettet fett er ikke usunt». Noen flere (43 prosent) var helt eller delvis uenig i påstanden: «De helfete meieriproduktene er sunnere enn de magre».

Hvor mange fulgte så Helsemyndighetenes råd om å velge de magre kjøtt- og meierivariantene?

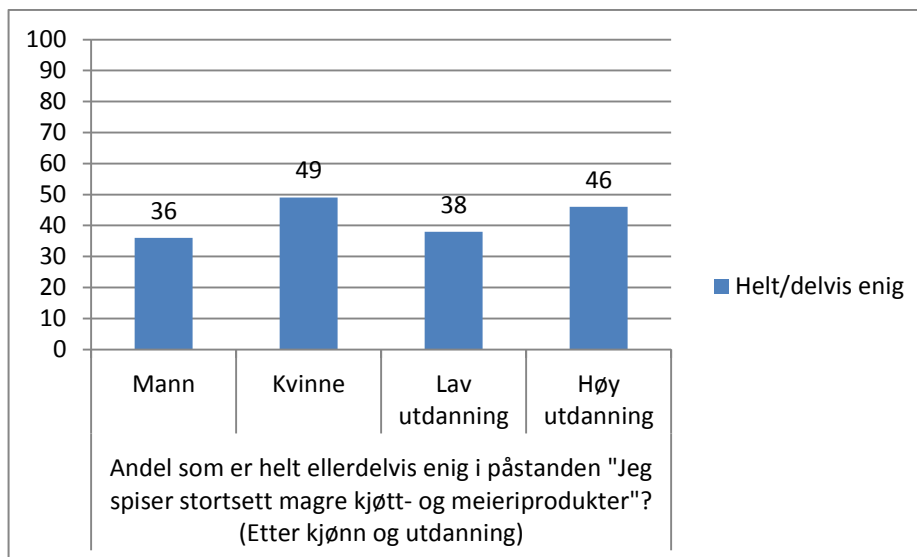
<sup>78</sup> Hexeberg 2010, Hexeberg 2011, Eenfeldt 2011.



**Figur 4-43** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg spiser stort sett magre kjøtt- og meieriprodukter»? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011.

Det var under halvparten (43 prosent) som fulgte helsemyndighetenes anbefaling om å velge de magre variantene av kjøtt- og meieriprodukter. 33 prosent var helt eller delvis uenig i påstanden: «Jeg spiser stort sett magre kjøtt- og meieriprodukter». 33 prosent var helt eller delvis uenig.

- *Kjønn og utdanning*



**Figur 4-44** Andel som er helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg spiser stort sett magre kjøtt- og meieriprodukter»? Etter kjønn og utdanning. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Det var flere kvinner (49 prosent) enn menn (36 prosent) som mente de stort sett spiste magre kjøtt- og meieriprodukter. Videre var det også flere med høy utdanning (46 prosent) enn med lav utdanning (39 prosent) som mente de hovedsakelig spiste de magre produktvariantene.

#### 4.8.2 Kjøtt og bacon

Et annet stridstema mellom helsemyndighetene og LCHF-formidlerne har vært hvorvidt kjøtt og fete kjøttprodukter er helsebringende eller ikke.

I de offisielle kostrådene anbefales det å redusere inntaket av kjøtt til 500 gram per uke. Videre anbefales det at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrenser inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt (s. 308). Eenfeldt (2011) er imidlertid av en nokså annen oppfatning:

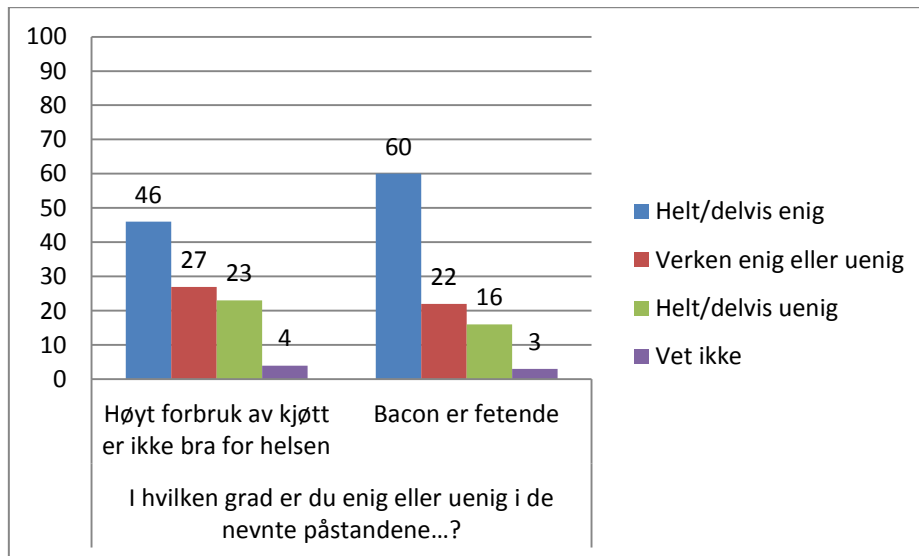
Mettet fett finner man mye av i kjøtt fra alle varmblodige dyr og i melk fra pattedyr. (...). Mennesket er også et varmblodig dyr. Kroppen vår er også for en stor del bygd opp av dette mettede fett (..). Hvordan kan det da være en gift? Det er en merkelig idé. Kan det stemme (s. 36).



Og slik argumenterer Hexeberg (2010):

Nasjonalt råd for ernæring anbefaler oss at maten ikke bør inneholde mer enn 30-35 energiprosent. (...). Hvis du spiser magre meieriprodukter, magert kjøtt og mager fisk, kommer du kanskje i mål, men hva er vitsen med det? Et høyt inntak av naturlig fett er ikke farlig hvis du samtidig begrenser inntaket av karbohydrater, bør du spise mer naturlig fett. (...). Jeg anbefaler deg å spise mest mulig naturlig fett som finnes i for eksempel kjøtt, fet fisk, kylling med skinn, fet fugl, nøtter, avocado, smør, fløte, rømme, crème fraîche, fet ost, kokosolje osv. (s.26-27).

Hva mener så forbrukerne: Er et høyt inntak av kjøtt bra eller dårlig for helsen? Og hva med bacon – er det fetende eller ikke?



Figur 4-45 I hvilken grad er du enig eller uenig i de nevnte påstandene? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Til tross for helsemyndighetenes anbefalinger om å redusere inntaket av kjøtt, var det altså 23 prosent som ga uttrykk for å være helt eller delvis uenig i påstanden om at et høyt kjøttforbruk ikke var bra for helsen. 27 prosent var verken enig eller uenig i påstanden. Nesten halvparten (46 prosent) hadde imidlertid den samme oppfatningen som helsemyndighetene.

Det var videre 16 prosent som var helt eller delvis uenig i påstanden om at bacon var å betrakte som et fetende produkt. Videre var det 22 prosent som verken var enig eller uenig i denne påstanden. 60 prosent var helt eller delvis enig i påstanden «bacon er fetende».

### 4.8.3 Poteter og brød

Flere av kjernekarbohydratene i det norske kostholdet har vært gjenstand for heftige debatter de senere årene. Dette gjelder ikke minst poteter og brød. Hexeberg (2010) skriver blant annet følgende om potet:

«Hvis du spiser poteter uten fett, får du et høyere blodsukker enn om du spiser poteter med fett. Derfor er det bedre å spise litt potet og legge fett på» (s. 43).

I de nye kostrådene er ikke poteten lenger inkludert i de anbefalte 5 porsjonene med grønnsaker, frukt og bær. Begrunnelsen for dette var blant annet at det ikke finnes overbevisende eller systematisk dokumentasjon om potetens betydning for kroniske sykdommer. Videre er det slik at poteter vanligvis heller ikke inngår i vitenskapelige studier som omhandler matvaregruppene «frukt og grønnsaker» eller «grønnsaker» (s. 305).

Mens LCHF-formidlerne altså anbefaler en betydelig reduksjon i inntaket av brød og kornprodukter<sup>79</sup>, er helsemyndighetenes anbefaling at man bør spise minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag. Som eksempler på anbefalte fullkornsprodukter nevnes blant annet brødsriver av sammalt hvetemel og knekkebrød av grov rug (s. 306).

Dette skriver Hexeberg (2010) om grovt brød:

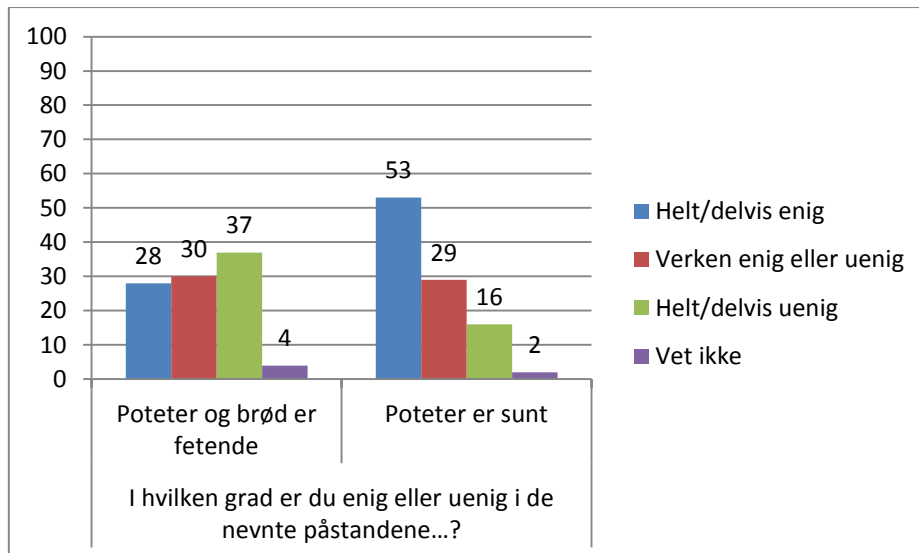
«Grovt brød gir ikke fullt så stor blodsukkerstigning som loff, men består like fullt mest av stivelse, som gir deg rikelig med glukose. Grovt korn er også et tveegget sverd, blant annet fordi kli hemmer opptaket av en del viktige vitaminer og mineraler» (s. 43.)

Av ulike forbruksundersøkelser har det fremkommet at det er en økende andel som mener potet og brød er fetende. I 2005 var det 30 prosent som mente poteter var fetende. Dette hadde økt til 37 prosent i 2009 (Norske Spisefakta 2010). I 2008 var det 19 prosent som mente brød var å betrakte som fetende (Bugge, Lavik og Lillebø 2008).

I surveyen ble respondentene forelagt flere påstander om brød og potet. I hvilken grad mente så folk at poteter og brød var å betrakte som fetende? Og i hvilken grad ble poteter oppfattet som sunt?

---

<sup>79</sup> Hexeberg 2010, Hexeberg 2011, Eenfeldt 2011.



**Figur 4-46 I hvilken grad er du enig eller uenig i de nevnte påstandene? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

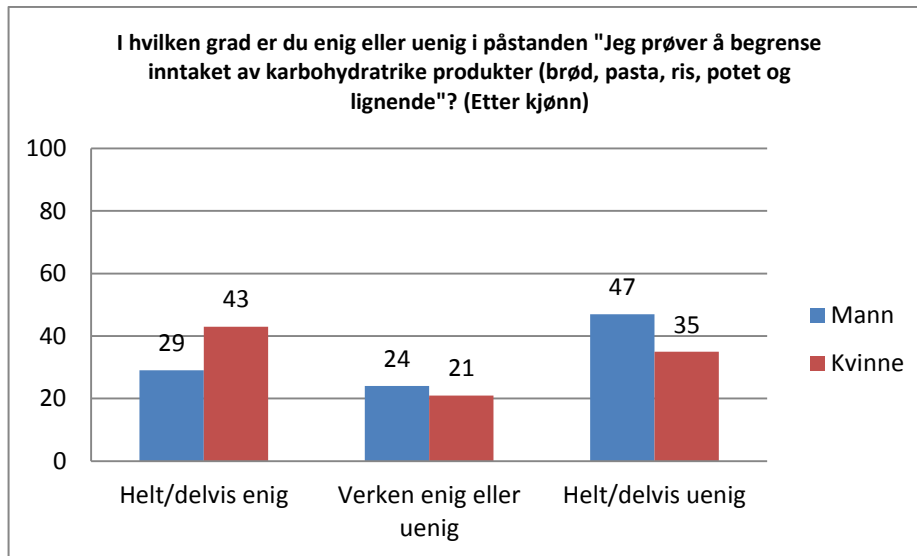
Mens det i de ovennevnte undersøkelsene var stilt separate spørsmål om poteter og brød, formulerte vi i vår survey følgende spørsmål: «I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden:

Poteter og brød er fetende». Det var 28 prosent som var helt eller delvis enig i påstanden. Om lag like mange (30 prosent) var verken enig eller uenig i påstanden, og 37 prosent var altså helt eller delvis uenig.

Over halvparten (53 prosent) mente likevel at potet var å betrakte som sunt. 29 prosent var verken enig eller uenig, og 16 prosent var helt eller delvis uenig i denne påstanden.

Vi spurte også respondentene om hvorvidt karbohydratrike produkter som brød, pasta, ris, potet og lignende var noe de prøvde å begrense inntaket av. Fire av ti (37 prosent) var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg prøver å begrense inntaket av karbohydratrike produkter». Kvinner var imidlertid mer opptatt av dette enn menn.

- *Kjønn*



Figur 4-47 I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg prøver å begrense inntaket av karbohydratrike produkter (brød, pasta, ris, potet og lignende)? Etter kjønn. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Som det kommer frem av figuren, var det langt flere kvinner (43 prosent) enn menn (29 prosent) som var helt eller delvis enig i denne påstanden. Andelen som var helt eller delvis uenig i påstanden var 41 prosent.

#### 4.8.4 «Fem om dagen»

Helsemyndighetene anbefaler at:

Alle bør spise minst 5 porsjoner frukt, grønnsaker og bær (til sammen tilsvarende minst 500 gram) grønnsaker, frukt og bær hver dag. Omkring halvparten av inntaket bør være grønnsaker, og omkring halvparten frukt og bær. Ett glass juice kan maksimalt inngå som én porsjon (s. 306).

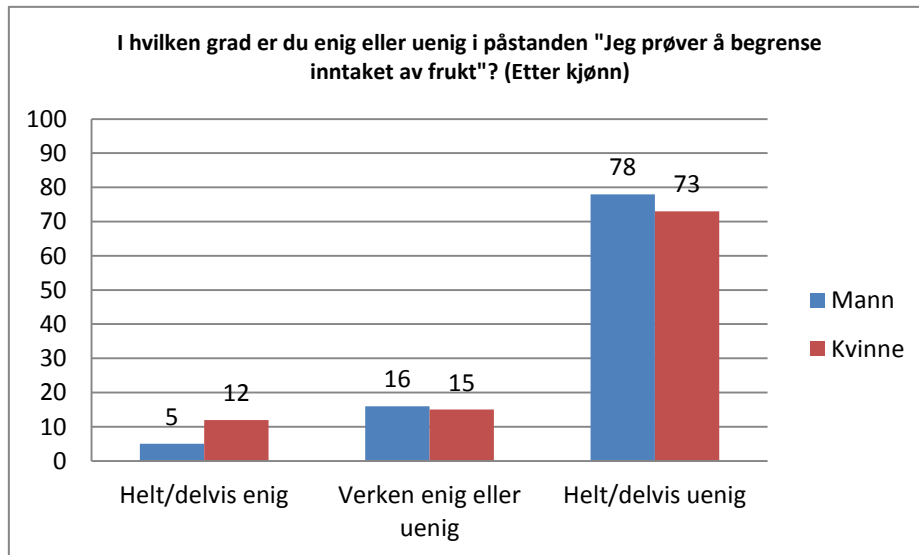
Denne anbefalingen faller ikke i smak hos LCHF-formidleren Eenfeldt (2011). Han mener tvert om at man bør la være å spise frukt. Som han selv sier det:

«Fem frukter om dagen som mange spiser, gir like mye sukker som en halv liter brus. Det er samme type sukker» (s. 209).

Og dette skriver Hexeberg (2010) om Helsemyndighetenes anbefaling om to frukter og tre grønnsaker om dagen:

To middels store epler inneholder ca. 30 gram sukker, og hvis du isteden spiser en banan og 100 gram druer, får du i deg ca. 40 gram sukker. Hvis grønnsakene du spiser stort sett er rotgrønnsaker, får du i deg rikelig med sukker fra disse kildene også. Grønnsaker som vokser over jorden, inneholder imidlertid relativt lite sukker og kan spises i større mengder (s. 43).

I surveyen ble respondentene spurt om i hvilken grad de var enige eller uenige i påstanden: «Jeg prøver å begrense inntaket av frukt».



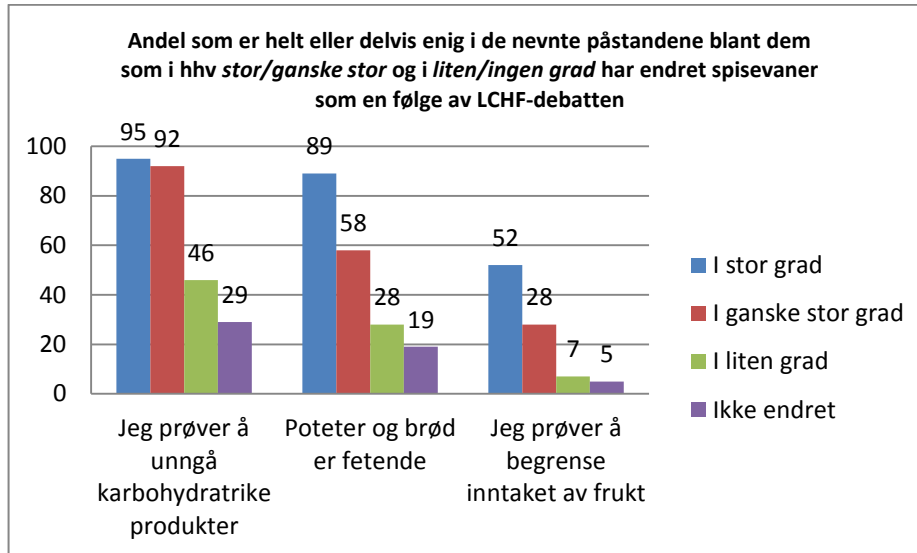
**Figur 4-48** I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Jeg prøver å begrense inntaket av frukt»? (Etter kjønn). N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Én av ti (8 prosent) svarte at de var helt eller delvis enig i denne påstanden. Det var flere kvinner (12 prosent) enn menn (5 prosent) som mente de prøvde å begrense inntaket av frukt.

#### 4.8.5 Hvordan vurderes den ernæringsmessige kvaliteten på brød, poteter, pasta, frukt av dem som i noen grad hadde endret eller ikke hadde endret spisesvaner som en følge av LCHF-debatten

Som vist tidligere i kapitlet, var det om lag to av ti som mente LCHF-debatten hadde ført til endringer i deres mat og spisevaner. Langt flere mente imidlertid at de spiste mindre av produkter som poteter, brød, pasta og ris sammenlignet

med de siste par årene. I det følgende vil vi se nærmere på hvor mange av dem som mente de i noen grad eller ikke hadde endret spisevanene sine, prøvde de for eksempel å unngå karbohydratrike produkter? Hvor mange av dem var det som mente poteter og brød var fedmefremmende produkter? Og hvor mange av dem prøvde å begrense inntaket av frukt?



**Figur 4-49** Andel som var helt eller delvis enig i de nevnte påstandene. Etter endringer i spisevaner som en følge av lavkarbo-debatten. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Om lag halvparten (46 prosent) av dem som mente de i liten grad hadde endret spisevanene sine som en følge av LCHF-debatten, svarte at de prøvde å unngå karbohydratrike produkter. Så mange som 29 prosent av dem som ikke hadde endret spisevanene sine som en følge av debatten svarte det samme. Blant dem som mente de hadde endret spisevanene som en følge av debatten svarte nesten alle (92-95 prosent) at de prøvde å unngå denne type produkter.

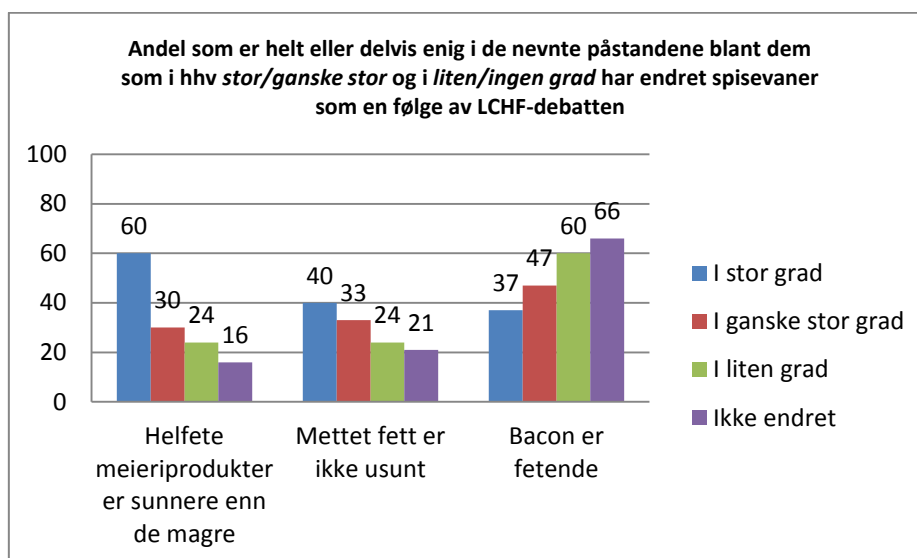
Det var hhv 28 prosent og 19 prosent av dem som mente de i liten eller ingen grad hadde endret spisevanene som en følge av LCHF-debatten som mente poteter og brød var å betrakte som fetende.

Mens om lag halvparten (52 prosent) av dem som i stor grad hadde endret spisevanene sine som en følge av LCHF-debatten svarte at de forsøkte å begrense inntaket sitt av frukt, var dette lite utbredt blant dem som i liten eller

ingen grad hadde endres spisevanene sine som en følge av debatten (7 og 5 prosent).

#### 4.8.6 Hvordan vurderes den ernæringsmessige kvaliteten på magre og fete meieri- og kjøttprodukter av dem som i ulik grad *hadde endret* eller *ikke hadde endret* spisesvaner som en følge av LCHF-debatten

Som vist gjennom dette kapitlet, synes det også som om LCHF-debatten har ført til endringer i synet på helfete meieri- og kjøttprodukter. Under dette punktet vil vi derfor se nærmere på hvordan de som i noen grad hadde endret eller ikke hadde endret sine matvaner som en følge av debatten vurderte de nevnte produktene.



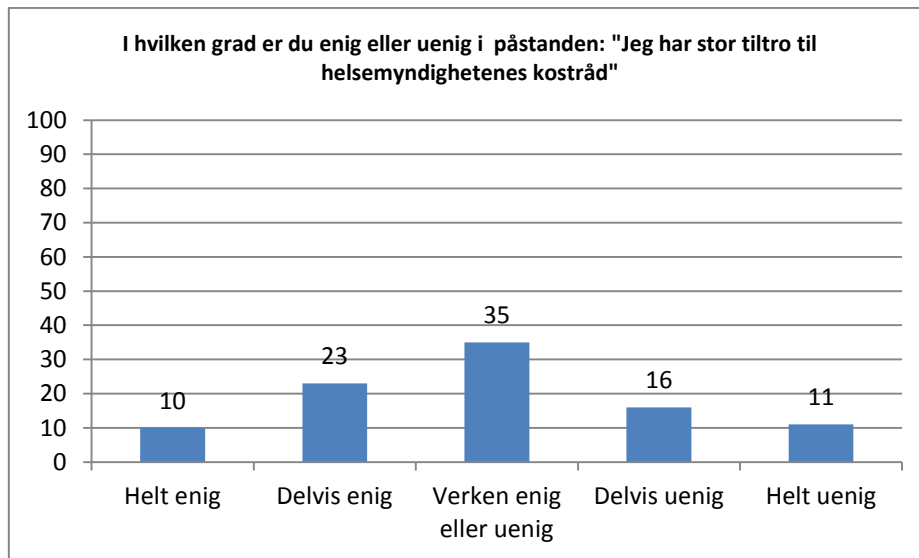
**Figur 4-50** Andel som var helt eller delvis enig i de nevnte påstandene. Etter endringer i spisemønsteret som en følge av lavkarbo-debatten. N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Blant dem som i liten eller ingen grad hadde endret spisevanene sine som en følge av LCHF-debatten, var det hhv 24 prosent og 16 prosent som ga uttrykk for at de oppfattet helfete meieriprodukter som sunnere enn de magre. Videre var det 24 prosent og 21 prosent i denne gruppen som mente mettet fett ikke var usunt.





#### 4.9.1 Tiltro til helsemyndighetenes kostråd



**Figur 4-51** I hvilken grad er du enig eller uenig i den nevnte påstanden? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011

Kun én av ti var altså helt enig i påstanden «Jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostråd». 23 prosent var delvis enig i påstanden. Andelen som var helt eller delvis uenig var 27 prosent, og 35 prosent var verken enig eller uenig. Variabler som kjønn og alder hadde ingen effekt på tiltroen til helsemyndighetenes kostråd. Folk med høy utdanning ga imidlertid uttrykk for å ha større tiltro til myndighetene enn folk med lav utdanning. Blant dem med høy utdanning var det 38 prosent som var helt eller delvis enig i påstanden «Jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostråd». 27 prosent av dem med lav utdanning svarte det samme.

Når såpass få mente de hadde stor tiltro til de offisielle kostrådene, må nok dette ses i lys av de mange debattinnleggene som setter spørsmålsteget ved de konvensjonelle kostholdseksperternes kunnskaper. Et eksempel er den svenske

legen Andreas Eenfeldts karakteristik<sup>80</sup> av professor Christian Drevon ved avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo.<sup>81</sup>

Christian Drevon baserer seg på foreldet kunnskap og myter når han kaller lavkarbo «tull», «vås» og «populisme».

Et annet eksempel er legen og forskeren Espen Rostrup. Han skriver følgende på sin kostholdsblogg.<sup>82</sup>

Da jeg, nærmest ved en tilfeldighet, begynte å lese meg opp på karbohydratene og insulinets effekt på appetitt og metabolisme og så de gunstige effektene en reduksjon i inntaket av karbohydrater kunne ha for mange, satt jeg litt måpende igjen. At "fettskrekken" hadde et så tynt vitenskapelige fundament var for meg en overraskelse. Det finnes svært få holdepunkter for å si at inntak av fett er assosiert med økt forekomst av hjerte- karsykdommer, et standpunkt jeg ikke er alene om å ha. Det var spesielt interessant å lese at professor Rune Blomhoff i Nasjonalt Råd for ernæring langt på vei deler denne oppfatningen. Han har ledet arbeidsgruppen som har oppsummert internasjonal forskning på kosthold og helse i forbindelse med utarbeidelsen av kostrådene. Imidlertid synes det ikke å være enighet innad i Nasjonalt Råd for ernæring vedrørende dette. Ved gjennomgang av referansene som brukes i de nasjonale kostrådene finnes heller ikke der holdepunkter for at mettett fett gir økt risiko for sykdom.

Eenfeldt kritiserer også lederne i Nasjonalt råd for ernæring i et debattinnlegg med tittelen «Mer ydmykhet i diettdebatten»:

(...). Stadig mer tyder på at mye karbohydrater er problemet, selv om lederne i Nasjonalt råd for ernæring omtaler dette som «et feilspor». (...). Enten velger disse ekspertene med omhu hvilke studier de velger å lese, eller så har de hodet godt plassert i sanden og nekter for deres eksistens.<sup>83</sup>

Dette er bare noen av mange eksempler på hvordan den norske kostholdsreliten blir omtalt av sentrale opinionsformere i LCHF-debatten. Ikke overraskende viste også våre resultater at tiltroen til helsemyndighetenes kostråd var lavest blant dem som i størst grad hadde lagt om til LCHF-dietten.

<sup>80</sup> <http://www.kostdoktor.se/> (14.12.11)

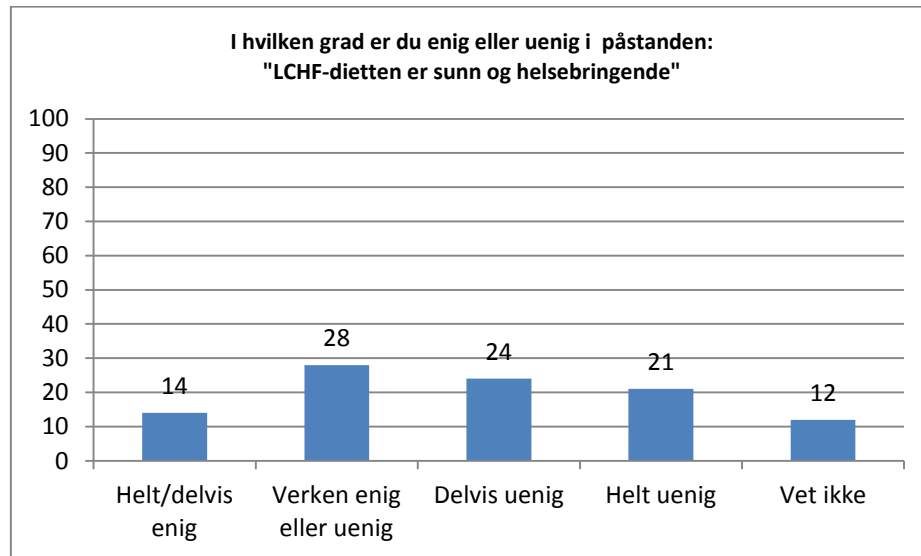
<sup>81</sup> Eenfeldt, Andreas (22.06.11) Ekstremkost i går, normalkost i dag. Debattinnlegg i Aftenposten. <http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/Ekstremkost-i-gr-normalkost-i-morgen-6281830.html> (14.12.11)

<sup>82</sup> <http://espenrostrup.com/om-me/> (14.12.11)

<sup>83</sup> Eenfeldt, Andreas (30.06.11) Mer ydmykhet i diettdebatten. Debattinnlegg i Aftenposten, torsdag 30. juni 2011:5)

#### 4.9.2 LCHF-dietten – sunn eller usunn

Mens Helsemyndighetene anbefaler en diett med lavt (mettet) fettinnhold, mindre kjøtt, mer frukt og grønnsaker og grove kornprodukter, anbefaler altså LCHF-formidlerne både helfete kjøtt- og meieriprodukter og mindre frukt. I hvilken grad oppfattes så en diett basert på lavt inntak av karbohydrater og et høyt høyt inntak av (mettet) fett som sunt og helsebringende?



**Figur 4-52 I hvilken grad er du enig eller uenig i den nevnte påstanden? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011**

Selv om LCHF-debatten har ført til mange endringer i forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser, var det altså relativt få (14 prosent) som var helt eller delvis enig i påstanden: «Lavkarbodiesetten er sunn og helsebringende». Videre var det 45 prosent som var helt eller delvis uenig i denne påstanden. Det er også verdt å merke seg at hhv 28 prosent og 12 prosent mente de ikke hadde noen oppfatning (verken enig eller uenig) eller visste (vet ikke) hvorvidt LCHF-dietten var sunn eller ikke.

Når så mange ga uttrykk for å være usikre (verken enig eller uenig/vet ikke) på hvorvidt LCHF-dietten var sunn eller ikke, må nok dette ses i lys av at det er nokså store motsetninger mellom de ulike kostholdsradene. I en tidligere SIFO-studie ga tre av ti uttrykk for at de ble både usikre og forvirret av kostholdsdebatter (for eksempel debatten om hvorvidt brød, poteter og korn var sunt eller usunt) (Bugge, Lavik & Lillebø 2008).

Videre må nok den store usikkerheten også ses i lys av at det er en diett som i stor grad assosieres med slanking. Selv om det å ha en normalvektig kropp anses å være helsebringende, er det langt ifra alle slankemetoder som blir vurdert som særlig sunne. På nettsiden *www.lommelegen.no* kan vi for eksempel lese følgende:<sup>84</sup>

Usunn slanking. Ikke alle slankemetoder er like gjennomtenkte og trygge. Ved alle former for dietter som skiller seg veldig fra et normalt, godt kosthold bør man være særlig på vakt. Men også noen dietter som kan virke sunne og balanserte, kan i lengden være uheldige. Her får du tips om hva du bør passe deg for...

Et Google-søk avslører at LCHF-dietten er en slankemetode som blir kritisert av både eksperter, interessegrupper og kjendiser.

Ernæringsprofessor Christian A. Drevon ved Universitetet i Oslo synes at alle bør droppe lavkarbo. (...). Lavkarbo-dietter er en hype av dimensjoner, et hysteri som har bikket fullstendig over. Lavkarbo er rett og slett usunt! sier han.<sup>85</sup>

Slik omtales LCHF-dietten på nettsiden til *Norsk Vegetarforening*:

Allikevel mener jeg dr. Atkins hovedfeil var å ha lav kroppsvekt som sitt hovedmål, i stedet for en best mulig helse. Rett kroppsvekt er en av de positive effektene man oppnår ved å leve på en sunnest mulig måte, men man får ikke nødvendigvis en best mulig helse ved å følge en diett som er ment å gi redusert kroppsvekt! De som følger Atkins-dietten vil kanskje nå målet om lavere kroppsvekt, men samtidig kan denne dietten gå på bekostning av egen helse på lengre sikt. Forestillingen om at man bør spise masse animalsk protein og fett kan i verste fall føre til utallige tilfeller av diabetes, kreft, nyresvikt og hjertesykdommer. Og er det egentlig noen vits i å bli tynn, dersom man kan bli syk eller i verste fall dø av det?<sup>86</sup>

Og slik beskriver den profilerte kjendisen Anna Anka sitt forhold til LCHF-dietten:

Vil du dø? Fettet legger seg på innsiden av kroppen. Jeg vil gjerne møte noen av dem på dietten om ti år og undersøke hvordan de ser ut på innsiden - hvis de fortsatt lever, sier 40-åringen til VG.

Den svært veltrente blondinen følger selv en streng diett, der fett og salt er bannlyst. I tillegg trener hun hver dag - så «Skal vi danse»-treningen er trolig midt i blinken for henne. Hun understreker at det ikke finnes gode snarveier til en sunn

<sup>84</sup> <http://www.lommelegen.no/32202/usunn-slanking> (15.12.11)

<sup>85</sup> <http://www.dn.no/dnaktiv/article2169729.ece> (15.12.11)

<sup>86</sup> [http://veg-veg.no/vegetarnytt/helse/lavkarbo\\_atkins\\_unaturlig\\_slank\\_eller\\_naturlig\\_sunn\\_valget\\_er\\_ditt](http://veg-veg.no/vegetarnytt/helse/lavkarbo_atkins_unaturlig_slank_eller_naturlig_sunn_valget_er_ditt) (15.12.11)

livsstil og en slank kropp.

- Folk på lavkarbo er desperate, og det utnyttes av dem som ønsker å tjene penger. Folk vil helst slippe å anstrenge seg. Men det finnes ingen «quick fixes». Ingen kan holde seg på lavkarbo i lengden. Jeg er ikke redd for karbohydrater, men man må spise med måte, sier Anna Anka til VG.<sup>87</sup>

Ved nærmere ettertanke, var det kanskje ikke så rart at så mange som fire av ti ga uttrykk for at de var usikre på hvorvidt LCHF-dietten var sunn eller ikke. Av våre tall synes det dessuten som om en omlegging til LCHF først og fremst er motivert av slanking og ikke for å forebygge helseplager eller forbedre helsen.

#### 4.9.3 LCHF-dietten – usolidarisk og miljøfiendtlig?

Det er ikke bare den ernæringsmessige siden av LCHF som har vært gjenstand for kritikk. Flere har også satt et kritisk søkelys på etiske og miljømessige aspekter ved en diett basert på høyt inntak av kjøtt og fett. I følge forfatterne av boken *Matens Pris* - Malin Olofsson og Daniel Ohman – er lavkarbotrenden å betrakte som «en miljømessig katastrofe».<sup>88</sup>



Lederen for *Framtiden i våre hender*, Arild Hermstad advarer også mot det han beskriver som en «miljøfiendtlig lavkarbotrend». Han etterlyser videre en

---

<sup>87</sup> <http://www.seher.no/879364/anna-anka-mener-lavkarbo-er-galskap> (15.12.11)

<sup>88</sup> <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=3737&artikel=4670066> (15.12.11)

større bevissthet rundt bærekraftig mat.<sup>89</sup> Aftenpostens matskribent Yngve Ekern, er også blant dem som har stilt seg kritisk til LCHF-dietten.<sup>90</sup>

**Er du menneskehetens SUV?** Før vi går lei av lavkarbo-maset: Dietten som gjør oss rike litt tynnere, tyner miljøet og gjør det lite fett for verdens sultende. Praten om lavkarbo går løst i selskapslivet. Da er det ikke bare nødvendig, men også festlig, å være festbrems. «Du ser ned på rotgrønnsaker og spiser altså så mye entrecôte du makter å få i deg,» sier jeg til den ivrigste misjonæren blant gjestene rundt bordet.

”Du er med andre ord en menneskehetens SUV, en temmelig grådig skapning.” Jeg løfter glasset til en skål, men kunne like gjerne knust det mot bordkanten. Lavkarbo-tilhengerne måper. De andre, som gjerne syter over de utallige avisoppslagene om dietten – er den sunn eller usunn? – fryser også til.

”Lavkarbo er egentlig høykarbon. Miljøskadelig. Ego.” Jeg vrir kniven en omdreining til, før fakta kommer på bordet. Lavkarbodietten bygger altså på tanken om at vi blir tjuke av et for høyt insulinnivå, ikke fettinntak. Og jo mer karbohydrater vi spiser, jo mer insulin – og jo større vommer. Jippi.

Nå er forbruket av bacon gått rett i taket, smørsalget fordoblet, fløten flyter, det er fri flette for animalsk fett. Men er det ikke trist, dere, at når vi bruker ufattelige arealer skog og mark for å ale opp dyr vi kan spise biffen av, så går det ut over annet jordbruk. Alle har vel fått med seg at det går ørten kilo korn til for å produsere en kilo kjøtt? Hvem betaler for slankingen? Det er millioner på millioner av fattigfolk i verden, som ikke ser særlig lyst på en stadig verre matvarekrise.

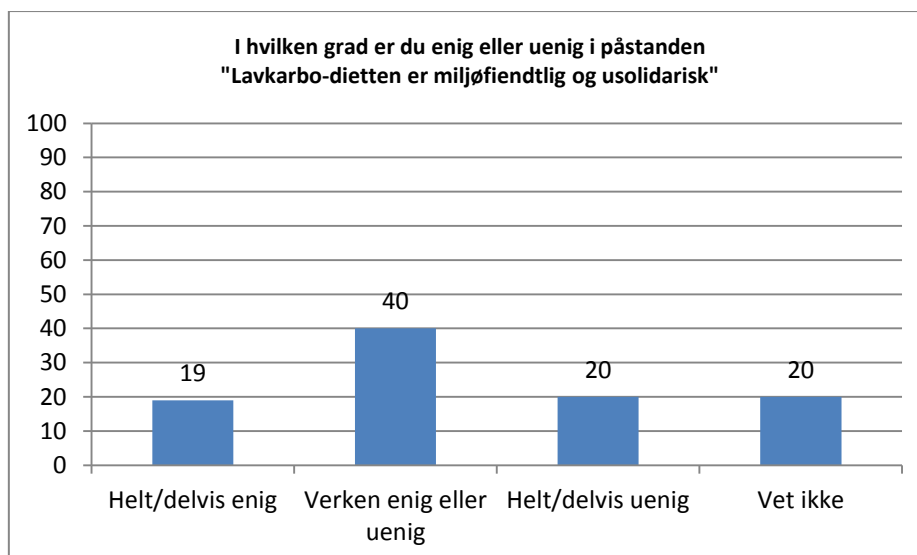
Rotgrønnsaker, som hylles av miljøbevisste for at de klimamessig er overlegne grønnsaker dyrket i drivhus, er fysj. At fett og kjøtt øker risikoen for hjerteinfarkt og tarmkreft, er hysj.

Og er det ikke et paradoks, da, at en som klamrer seg for livet til lavkarbo faktisk ikke tåler å trene noe særlig, mens vi vel må være enige om at det som virkelig fører til varig vektnedgang, er nettopp mosjon? Nei, la oss fleske til. Glemme alle tanker om rettferdig fordeling av ressurser. De etiske sidene av industrielt dyrehold? Bløh. Her dreier det seg om veldreide kropp, om å surfe på toppen av næringskjeden i verdens rikeste land.

I hvilken grad mente så respondentene at LCHF-dietten hadde problematiske etiske og miljømessige aspekter?

<sup>89</sup> <http://www.miljostrategi.no/PRIVOXI-FORCE/en/Samfunnsansvar/Advarer-mot-lavkarbotrenden/> (15.12.11)

<sup>90</sup> <http://blogg.aftenposten.no/ekern/2011/10/07/er-du-menneskehetens-suv/> (15.12.11)



Figur 4-53 I hvilken grad er du enig eller uenig i påstanden: «Lavkarbo-dietten er miljøfiendtlig og usolidarisk»? N=1000. Prosent. November 2011. Karbo-WEB 2011.

I likhet med det som kom frem av svarene på spørsmålet om hvorvidt LCHF-dietten var å betrakte som sunn eller ikke, var det også stor usikkerhet knyttet til hvorvidt dietten var miljøfiendtlig og usolidarisk. To av ti svarte altså at de ikke visste. Videre var det 40 prosent som mente de verken var enig eller uenig i påstanden: «Lavkarbo-dietten er miljøfiendtlig og usolidarisk». To av ti var helt eller delvis enig i denne påstanden. Like mange var helt eller delvis uenig.

Den relativt store usikkerheten respondentene ga uttrykk for på dette spørsmålet, må nok også ses i lys av at interessen for miljømessige og etiske aspekter ved matforbruket har vist nedadgående tendenser de senere årene. Tall fra *Norske Spisefakta* (2010) viser en signifikant nedgang i andelen som mener det er spesielt viktig at maten de kjøper er produsert på en miljøvennlig måte. Det var for eksempel 16 prosent som mente det var spesielt viktig for dem at maten de kjøpte var miljøvennlig/økologisk. Til sammenligning var det 58 prosent som svarte «at maten er sunn» og 54 prosent svarte «at den har lav pris».

## 4.10 Oppsummering

Det er ikke uten grunn at «lavkarbo» ble kåret til årets mest populære ord av *Språkrådet*. Som det kommer frem av dette kapitlet, har de opphetede debattene omkring denne dietten ført til mange endringer i forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser. Selv om endel umiddelbart ga uttrykk for at de var nokså upåvirket av debatten, viste de oppfølgende spørsmålene at de nok ikke var så upåvirket allikevel.

Til tross for at seks av ti mente de i liten eller ingen grad hadde endret sine matvaner som en følge av debatten om LCHF, var det i all hovedsak de karbohydratrike produktene folk mente de hadde redusert inntaket av de siste par årene. Det var 30-40 prosent som mente de spiste mindre brød, pasta, hvetemel, hvetemelsprodukter og poteter sammenlignet med for 2-3 år siden. Videre var det 20 prosent som mente de hadde økt spisefrekvensen av fete meieriprodukter i den samme tidsperioden. Enda flere (27 prosent) mente de hadde økt inntaket av egg. Det var flere kvinner enn menn som hadde redusert spisefrekvensen av hvetemel, poteter, brød og pasta. Kvinner hadde også i noe større grad enn menn økt spisefrekvensen av egg, helfete meieriprodukter og fullkornsprodukter (pasta, ris, brød og lignende).

Det bør også bemerkes at blant dem som mente at de i liten eller ingen grad hadde endret matvanene sine som en følge av LCHF-debatten, var det likevel mange som mente de spiste mindre poteter, hvetemel og brød. Det var hhv 45 prosent og 27 prosent av dem som i liten eller ingen grad mente de hadde endret spisevanene som en følge av debatten, som rapporterte at de spiste mindre poteter. Det var omtrent de samme tallene for hvetemel. Videre var det hhv 36 prosent og 22 prosent av dem som i liten eller ingen grad hadde latt seg påvirke som spiste mindre brød. Det var imidlertid tydelig at budskapet om å øke inntaket av (mettet) fett, var svært lite spiselig for denne gruppen. Kun et fåtall (5 prosent) i den gruppen som mente de i liten eller ingen grad hadde endret spisevanene som en følge av debatten, rapporterte at de spiste mer helfete meieri- og kjøttprodukter.

Det ble også sett på endringer i inntaket av ulike næringsstoffer. Det var (langt) flere som rapporterte at de spiste mindre sukker (48 prosent) og karbohydrater (30 prosent) enn fett (21 prosent) i løpet av de siste par årene. Det folk i størst grad hadde økt inntaket av var fiber (33 prosent) og proteiner (25 prosent). Flere kvinner enn menn hadde redusert inntaket av sukker og karbohydrater.



Den økende forekomsten av overvekt og fedme i befolkningen har vært et sentralt tema i offentligheten de senere årene. Våre tall viste at 34 prosent hadde forsøkt å slanke seg eller forebygge overvekt ved hjelp av mat eller diett i løpet av de seneste par årene. Flere kvinner enn menn hadde forsøkt dette. Brød, poteter, pasta og ris toppet listen over hvilke matvarer den gruppen som hadde forsøkt å slanke seg spiste mindre av. Det de særlig hadde økt inntaket av var grønnsaker, magre kjøttprodukter, fisk og fullkornsprodukter. Det var også flere av slankerne som mente de hadde redusert inntaket av karbohydrater (50 prosent) enn av fett (30 prosent).

I følge de offisielle statistikkene kan om lag 80 prosent av den norske befolkningen defineres som normalvektige. Våre tall viste at langt flere mente selv at de var overvektige. Syv av ti var altså helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg har et par kilo for mye». Så mange som 45 prosent av kvinnene var «helt enig» i dette utsagnet. Andelen menn som var «helt enig» var til sammenligning 28 prosent. Det var folk i alderen 40-59 år som var mest tilbøyelige til å mene at de var overvektig.

I likhet med flere internasjonale studier<sup>91</sup>, viser også vår studie at den slanke og veltrente kroppen er blitt stadig mer ettertraktelsesverdig. Nesten halvparten var for eksempel helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg tilstreber en figur (slank, vel trent o.l)». Kvinner og unge var mer tilbøyelige til å være enige i dette utsagnet enn menn og eldre. Det samme var tilfellet for folk med høy utdanning og folk bosatt i Oslo.

Vi ønsket også å øke kunnskapen om hvilke faktorer folk mente var de viktigste årsakene til den økende forekomst av overvekt og fedme. Det var flere som svarte fysisk inaktivitet (52 prosent) som den viktigste årsaken enn «feil mat» (42 prosent) og «for mye mat» (36 prosent). Få (10 prosent) mente genetiske («gener/arv») eller metabolske («lav forbrenning») (5 prosent) faktorer var de viktigste årsakene.

På spørsmål om hvilke trekk ved dagens mat- og spisevaner som var å betrakte som særlig fedmefremmende, var det svaralternativet «spiser/drikker for mye sukkerholdige produkter» (63 prosent) som scoret høyest. Deretter fulgte «spiser for mye mat» (56 prosent) og «spiser for mye ferdigmat» (51 prosent). 40 prosent svarte «for mye fet mat». Det var langt færre som mente «for mye karbohydrater» (18 prosent) var en viktig årsak.

---

<sup>91</sup> For eksempel Sobal 1999, Williams & Germov 1999.

Et stridstema i kostholdsdebatten har vært hvorvidt fete meieri-/kjøttprodukter, brød, poteter, pasta og ris er fetende eller ikke. Tallene våre viser at det har vært en signifikant nedgang i andelen som mener de helst begrenser inntaket av fett de siste 2-3 årene. Omvendt har det vært en signifikant økning i andelen som mener de helst begrenser inntaket av karbohydrater.

Gjennom flere tiår har befolkningen blitt anbefalt å redusere inntaket av mettet fett. Det var bare én av ti som likevel var helt eller delvis uenig i påstanden «mettet fett er ikke usunt». Videre var det bare 8 prosent som var helt eller delvis uenig i utsagnet: «Helfete meieriprodukter er sunnere enn de magre». 13 prosent svarte at de var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg spiser stort sett magre kjøtt- og meieriprodukter». Selv om (mettet) fett har fått høyere ernæringsmessig status blant store deler av forbrukerne de seneste par årene, var det likevel få som mente et høyt inntak av kjøtt og bacon var særlig helsebringende. Det bør imidlertid bemerkes at 16 prosent var helt eller delvis uenig i påstanden: «Bacon er fetende».

Flere av LCHF-formidlerne har også kritisert helsemyndighetenes anbefaling «5 om dagen». Dette gjelder altså i all hovedsak frukt og rotgrønnsaker («grønnsaker som vokser under bakken»). Våre tall viste at kun én av ti mente de var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg prøver å begrense inntaket av frukt». 28 prosent mente imidlertid at potet var å betrakte som fetende.

Av våre tall fremkom det at tiltroen til de offisielle norske kostrådene var nokså lav. Det var kun 10 prosent som svarte at de var «helt enig» i påstanden «Jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostråd». 23 prosent var delvis enig. Det var imidlertid heller ikke så mange som mente LCHF-formidernes budskap var særlig tillitsvekkende. Kun 14 prosent svarte at de var «helt eller delvis enig» i påstanden: «LCHF-dietten er sunn og helsebringende». Den generelt lave tiltroen må ses i lys av at de ulike rådene som gis er nokså motsetningsfylte. Tidligere SIFO-studier har også vist at mange mener dette fører til at de blir både usikre og forvirret. Videre synes det også som om en omlegging til LCHF-dietten først og fremst er motivert av et ønske om en slankere – og ikke nødvendigvis en sunnere – kropp.

## 5 Nei-maten – du er hva du ikke spiser!



Figur 5-1 Bilder er hentet fra Rema 1000s kampanje for sine 'Fri for'-produkter.<sup>92</sup>

De senere årene har man sett en økende andel produkter som markedsføres som «fri/fritt for...». Som eksempel kan nevnes *Rema 1000s* lansering av produktserien «fri for gluten» og «fri for melk». Som forfatterne av boken *Raw food på norsk* (Palmcrantz og Lilja 2011:170) skriver det:

Et gammelt ordtak sier: Du er hva du spiser. Det dreier seg like mye om hva du sløyfer i kostholdet ditt”.

Et særlig kjennetegn ved mange av superdiettene, er nettopp at de innebærer mange restriksjoner i valg av mat. På 2000-tallet skrev legen Fedon Lindbergh flere bøker som omhandlet hvordan man kunne forbedre helsen og velvære ved å redusere inntaket av karbohydratrike produkter. I årene etter har det blitt utgitt en strøm av bøker om dietter som formidler at man kan oppnå en rekke helseeffekter ved «ikke å spise» for eksempel brød, pasta, hvetemel, melk, kjøtt, grønnsaker som vokser under jorden, meieriprodukter, oppvarmet mat (40 grader eller mer), lettprodukter, frysevarer osv. Blant bestselgerne finner vi foruten Lindbergh, også Hexeberg og Eenfeldts LCHF-bøker, Mauritsons bøker om *kjernesunn mat*, Berge og Chackos bok om *supermat*, samt Palmcratz bøker om *raw food*.

<sup>92</sup> <http://www.rema.no/omrema1000/aktuelt/article60645.ece> (15.01.12)

I dette kapitlet vil det bli sett nærmere på hvilke ingredienser og produkter som er definert som «nei-mat» i de ulike kostholdsrådene og diettene: Hvordan omtales disse ingrediensene og produktene i kostholdsbøker og kostholdsblogger? Hvorfor er de så ugunstige? Hva skal man spise i stedet? Og hvilke ingredienser og produkter har forbrukerne blitt hhv mer eller mindre skeptiske til de senere årene: Hvor mange mener for eksempel at sukker, fett og karbohydrater er noe de vil begrense inntaket av? Har andelen økt eller minket de senere årene?

## 5.1 Sukker

**Sukker gjør ingen godt.** Sukker er lik fedme og fare for diabetes. Men sukker gjør deg også mer utsatt for infeksjoner og forsterker aldring. Blant annet.<sup>93</sup>

Som vist er de ulike kostholdsrådene nokså motsetningsfylte med hensyn til hva som er å betrakte som hhv sunn og usunn mat. Et av unntakene er sukker. Det er imidlertid forskjellige oppfatninger om hvor strengt man skal praktisere sukkerreduksjon. I de offisielle kostrådene anbefales det å begrense inntaket av tilsatt sukker til mindre enn 10 prosent av det daglige energiinntaket. Blant de produktene man bør redusere forbruket av nevnes blant annet saft, brus, leskedrikker, søte bakervarer, søtsaker og lignende.<sup>94</sup> I den kjernesunne dietten holder det imidlertid ikke med en begrensning i inntaket. Mauritson (2010) beskriver derimot dietten som «sukkerfri kost»:

Vi holder oss unna sukker, også rørsukker og alle typer sirup. (...) Frukt alene (...), kan holde deg fast i sukkertrangen. Spis i stedet frukt i shaker (...). Da kan du nemlig ha olje og protein i form av proteinpulver eller pasteurisert egg i shaken din» (s. 23).

Mens de offisielle kostrådene anbefaler økt inntak av frukt, blir dette av Mauritson (2010) også sett på som uheldig. Det samme er tilfellet for rådene som gis av LCHF-formidlerne. Eenfeldt skriver for eksempel:

Bær er greit i moderate mengder så fremt du ikke er superstreng/-følsom. Unngå helst frukt: Mye sukker. Spis det unntaksvis som godteri (s. 177).

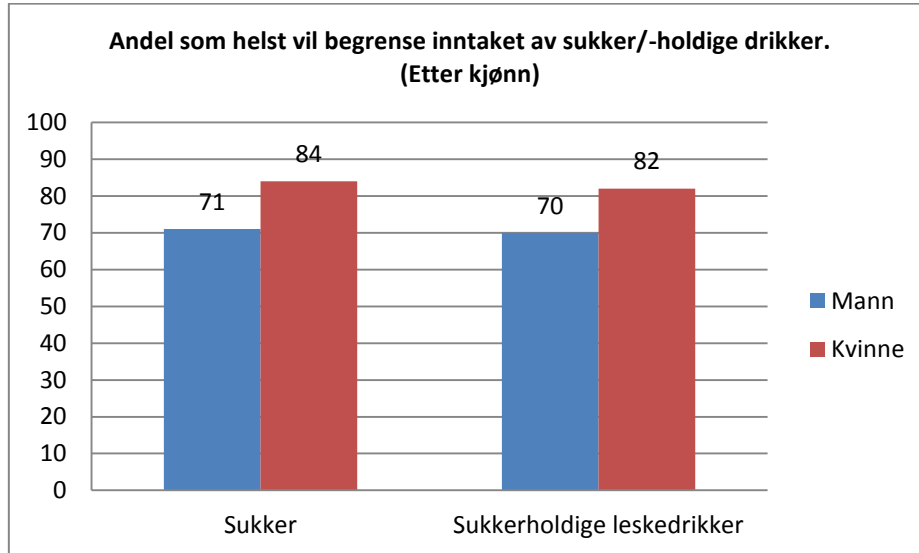
Det har vært en betydelig økende andel som gir uttrykk for at sukker og sukkerholdige produkter er noe man ønsker å begrense inntaket av. I 2001 var det 65 prosent som svarte at dette var noe de helst ville begrense inntaket av.

<sup>93</sup> <http://www.aftenposten.no/helse/article903230.ece> (11.05.12)

<sup>94</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (11.05.12)

Dette hadde økt til 78 prosent i 2011 (Norske Spisefakta 2012). Videre var det 77 prosent som mente de helst ville begrense inntaket av sukkerholdige leskedrikker.

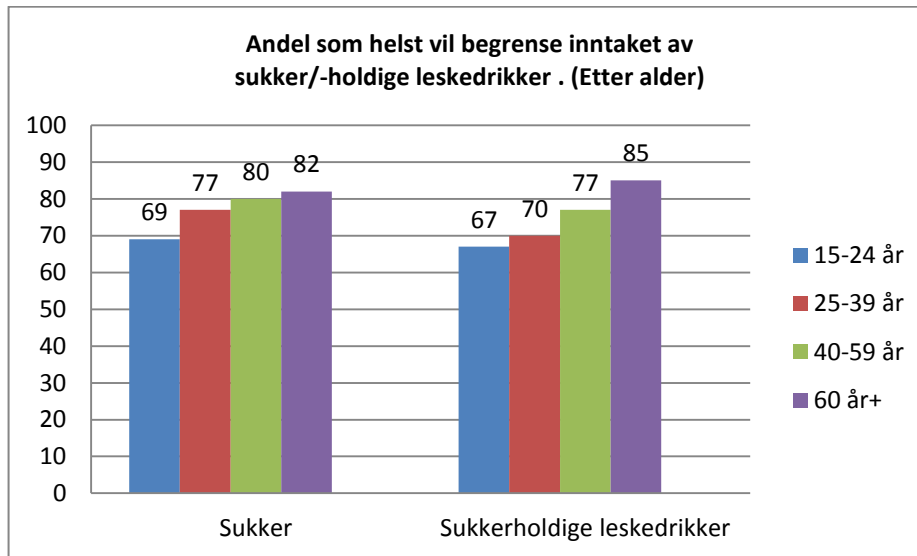
- *Kjønn*



**Figur 5-2** Andel som helst vil begrense inntaket av sukker og sukkerholdige leskedrikker. Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Flere kvinner (84 prosent) enn menn (71 prosent) mente de helst ville begrense inntaket av sukker. Videre var det 82 prosent av kvinnene og 70 prosent av mennene som svarte det samme om sukkerholdige leskedrikker.

- *Alder*



**Figur 5-3 Andel som helst vil begrense inntaket av sukker og sukkerholdige leskedrikker. Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010**

Selv om det har vært en betydelig økende andel av de unge i aldersgruppen 15-24 år som gir uttrykk for å være skeptiske til sukker/-holdige leskedrikker det siste tiåret, er de altså mindre skeptiske enn de eldre aldersgruppene. I alderen 15-24 år var det 69 prosent som svarte at de helst ville begrense inntaket av sukker. Dette økte til 80-82 prosent i aldersgruppene 40-59 år og 60 år+.

Det samme mønsteret kom frem av spørsmålet om begrensninger i sukkerholdige leskedrikker. 67 prosent i aldersgruppen 15-24 år svarte at dette var noe de helst ville begrense inntaket av. I aldersgruppene 40-59 år og 60 år+ var det hhv 77 prosent og 85 prosent som svarte det samme.

## 5.2 Fett



Som vist, har de ulike kostholdsformidlerne et nokså ulikt syn på hvorvidt fett er noe man bør begrense inntaket av. I de offisielle kostrådene anbefales det at man begrenser inntaket av kjøtt, samt at man bør velge de magre kjøttproduktene. Det samme gjelder for meieriprodukter. Videre anbefales det å begrense inntaket av (mettet) fett.

Forkortelsen LCHF står ikke bare for «low carb», men også for «high fat». Eenfeldt (2011) skriver for eksempel følgende:

Er fett eller mettet fett farlig? Det korte svaret er «nei». Det lange svaret finner du i tredje kapittel. For å sammenfatte det som står der, viser flere store gjennomganger av all forskning på området at redusert inntak av fett og mettet fett ikke hjelper mot hjertesykdom (s. 196).

Det er derfor ikke særlig overraskende at Eenfeldt, i motsetning til helsemyndighetene, mener man bør erstattet magre kjøtt- og meieriprodukter med de feteste alternativene:

Spis gjerne meieriprodukter: Velg alltid det feteste alternativet» (s. 177).

Spis gjerne kjøtt. Valgfri type. Fettrandene er nyttig, og det samme er skinnet på kyllingen (s.176).

Hexeberg (2010) er også av den oppfatning at det magre ikke er å foretrekke:

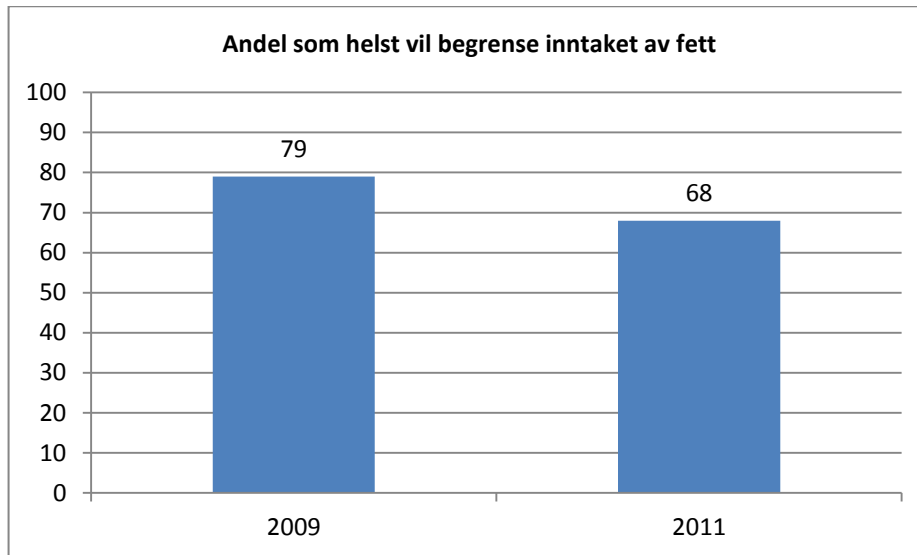
Jeg anbefaler deg å spise mest mulig naturlig fett som finnes i for eksempel kjøtt, fet fisk, kylling med skinn, fet fugl, nøtter, mandler, frø, avokado, oliven, smør, fløte, rømme, crème fraîche, fet ost, kaldpresset olivenolje, rapsolje, linfrøolje og kokosoljer (s. 27).

LCHF-formidlernes syn på (mettet) fett skiller seg ikke bare fra de offisielle rådene, men også fra *raw food-dietten* og lignende. I denne dietten anbefales

det at man bytter ut animalske produkter med vegetabiler. Videre kan vi lese følgende om fett:

For mye av noe er aldri bra, og det gjelder spesielt dårlig fett, som fester seg til karene våre og gjør kroppen trett. Dårlig fett kan være fett fra animalske kilder og melkeprodukter. I raw food får vi sunne, umettede fettstoffer ... (Palmcrantz 2011:172).

Hva mener så forbrukerne om fett – hvor mange mener dette er noe man bør begrense inntaket av, og har synet på fettets ernæringsmessige status endret seg de seneste par årene?



**Figur 5-4 Andel som helst vil begrense inntaket av fett i perioden 2009 til 2011. N=3887 (2009) og N=2017 (2011). Prosent. 2009 og 2011. Norske Spisefakta og HealthMealWeb 2011**

Som det kommer frem av figuren, har det vært en signifikant nedgang i andelen som mener de helst vil begrense inntaket av fett. I 2009 var det 79 prosent som mente de helst ville begrense inntaket av fett (Norske Spisefakta 2010). I 2011 hadde denne andelen sunket til 68 prosent (HealthMeal-WEB 2011). Et fellestrekk ved begge undersøkelsen var at kvinner var mer opptatt av å begrense inntaket av fett og fete produkter som smør, margarin og pølser enn menn. Det var også slik at de eldre aldersgruppene var mer opptatt av å begrense inntaket av fett enn den yngste aldersgruppen (15-24 år). Det var ingen forskjell mellom aldersgruppene i synet på smør og margarin. De eldre



(40-59 år og 60 år+) (50-53 prosent) var imidlertid mer opptatt av å begrense inntaket av pølser enn de yngste (15-24 år) (38 prosent).

### 5.3 Karbohydrater

Mens LCHF-formidlerne anbefaler et kosthold med minst mulig karbohydrater, er et fellestrekk ved de andre diettene snarere at de lyse, fine brød- og kornproduktene bør erstattes med de grovere variantene. Forfatteren av boken om *Raw food*-dietten skriver for eksempel følgende:

Karbohydrater er kroppens og hjernens viktigste drivstoff (...). I vår karbohydratfikserte tid er budskapet ofte at karbohydrater er farlig, i alle fall dersom man vil holde vekten og holde blodsukkerkurven stabil. (...) I raw food inneholder de aller fleste næringsmidlene langsomme karbohydrater. Unntaket er den tørkede frukten, som kan gi et kick av raske karbohydrater (s. 170).

Forfatterne av *Kjernesunn familie* beskriver «hvit mat» og kornprodukter som inneholder gluten som eksempler på «nei-mat»: <sup>95</sup>

*Ikke hvit mat:* Vi holder oss unna hvite, raffinerte kornprodukter. Hvitt mel og brød. Hvit ris. Hvit pasta (s 24).

*Glutenfri kost:* Vi dropper gluten fra hvetemel, også emmer og spelt, rug, havre og bygg i minst åtte uker, ofte for alltid (s. 24).

Eenfeldt (2011) gir følgende råd til hva man bør fjerne fra skap og kjøleskap:

«Hvetemel, pasta, ris og poteter» (s. 182-183).

Disse bør erstattes med *Oopsies*. Det er et brød uten karbohydrater. Det er heller ikke anbefalt å spise fullkornsprodukter. Som han selv skriver:

«De er bare mindre dårlige».

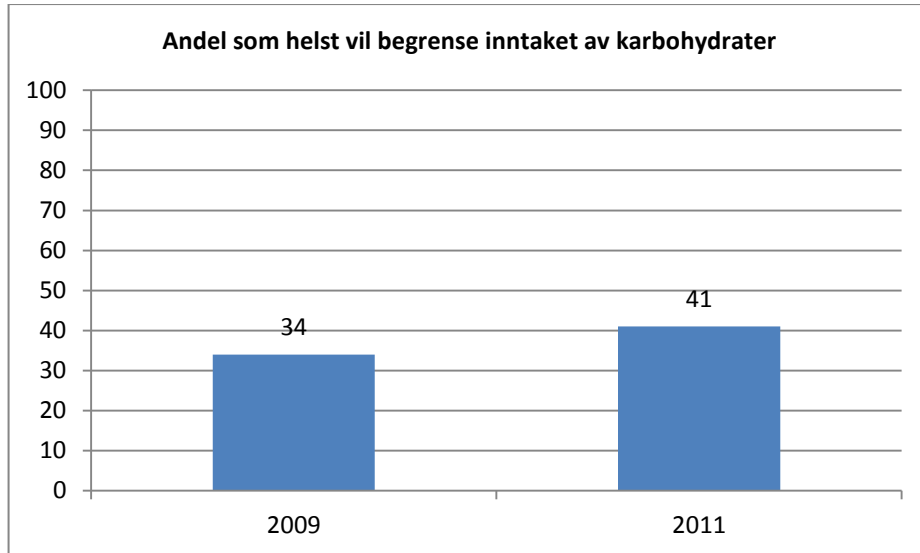
Videre kan moderate mengder med rotgrønnsaker være greit:

«Hvis man ikke er altfor nøye på karbohydratene» (s. 177).

Hva mener så forbrukerne om karbohydrater – hvor mange mener dette er noe man bør begrense inntaket av, og har synet på karbohydratenes ernæringsmessige status endret seg de seneste par årene?

---

<sup>95</sup> <http://www.kernesundfamilie.dk/> (18.01.12)



**Figur 5-5 Andel som helst vil begrense inntaket av karbohydrater i perioden 2009 til 2011. N=3887 (2009) og N=2017 (2011). Prosent. 2009 og 2011. Norske Spisefakta og HealthMealWeb 2011**

I perioden 2009 til 2011 har andelen som helst vil begrense inntaket av karbohydrater økt fra 34 prosent til 41 prosent. Det er viktig å bemerke at den siste undersøkelsen ble foretatt i mai 2011. Det vil altså si før mediene for alvor satte søkelyset på temaet «lavkarbo». Kvinner (40 prosent/46 prosent) var betydelig mer opptatt av å redusere inntaket av karbohydrater enn menn (28 prosent/36 prosent) (HealthMealWeb 2011).

Det bør også nevnes at det av den nevnte surveyen også kom frem at poteter, brød og hvetemel/hvetemelsprodukter toppet listen over hva folk mente de hadde redusert inntaket av de seneste par årene (se forrige kapittel).

## 5.4 «Ferdigmat» og kunstige tilsetninger



Som vist i forrige kapittel, var et høyt inntak av «ferdigmat» noe mange mente var en viktig grunn til den økende forekomsten av overvekt og fedme i befolkningen. I likhet med sukker, er også «ferdigmat» ansett som noe man bør begrense inntaket av både helsemyndigheter og av formidlerne av de ulike diettene.

I de offisielle kostrådene gis det anbefalinger om at man i større grad erstatter (industri-)bearbejdede matvarer og ferdigretter med råvarer. Dette begrunnes i hovedsak med at mange av produktene har et høyt saltinnhold.

Industriebearbejdede matvarer bidrar med ca. 70-80 % av saltinntaket. Rene råvarer bidrar med ca. 10 %, mens salting av maten under tillaging og spising (husholdningssalt) bidrar med 10-15 % av det totale saltinntaket. De matvaregruppene som bidrar med mest salt i gjennomsnittskosten, er kjøttprodukter og brødvare. Kantinemåltider og gatekjøkkenmat kan også ha et meget høyt saltinnhold. Hjemmebakst og matlaging som tar utgangspunkt i råvarer fører vanligvis til et vesentlig lavere saltinntak enn et kosthold basert på halv- og helfabrikata. Noen varegrupper som snacks, pizza og fastfood har ofte et høyt innhold av salt.<sup>96</sup>

Når det gjelder tilsetningsstoffer, er også dette noe som ofte beskrives i negative termer. I de offisielle kostrådene blir det for eksempel anbefalt å begrense inntaket av drikke med kunstige søtningstoffer. Begrunnelsen er at det fører til økt surhet i munnhulen slik at forekomsten av tannerosjon øker.

Mauritson (2010) beskriver den kjernesunne dietten som en «ikke «kjemisk» diett:

<sup>96</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (11.05.12)

Vi holder oss unna kjemiske stoffer i maten og ødelagt mat. Kunstige søtningemidler. Vegetabiliske oljer som er ødelagt ved koking eller kjemiske prosesser (26).

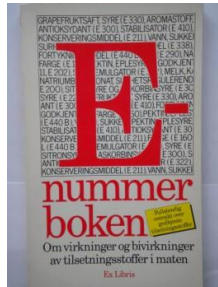
Under punktet «Pimp kjøleskapet ditt» (s. 32) ramses det opp mange ingredienser og produkter som bør utelates. Foruten en rekke meieriprodukter, bør man også fjerne «ost i skiver, diverse kjøttpålegg fra kjøleskapet». Som nr. 16 på listen står følgende:

Frysevarer med innebygget risiko for ballongmage, trett kropp og sure familiemedlemmer på grunn av hvitt mel, sukker, transfett, melkeprotein, avfallsost og mat forkledt som pizza, billig ferdigmat og fargesprakende fløteis.

Formidlerne av *raw food*-dietten mener imidlertid at kostholdet bør ligne mer på det vi spiste før maten ble industrialisert. Etter deres syn har moderne matvareproduksjon ført til en betydelig forringelse av matens ernæringsmessige kvalitet<sup>97</sup>

For bare 50 år siden hadde mye av den maten vi spiser til daglig en mye høyere næringsverdi enn den har i dag. Matvaretabellene vi opererer med i Norge er delvis basert på 30-40 år gammel statistikk fra utlandet og er ikke til å stole på. Den vanlige maten du kjøper i butikken har ikke lenger evnen til å gi deg like mye næring som før.

*Raw food*-formidlerne forfekter altså at den optimale dietten er den maten som ble spist før matproduksjonen ble industrialisert. I *Spisefakta* (2012) kom det frem at 15 prosent uttrykte interesse for dette spismønsteret. Det var unge (21 prosent) og folk bosatt i Oslo (21 prosent) som uttrykte størst interesse for dette spisemønsteret.

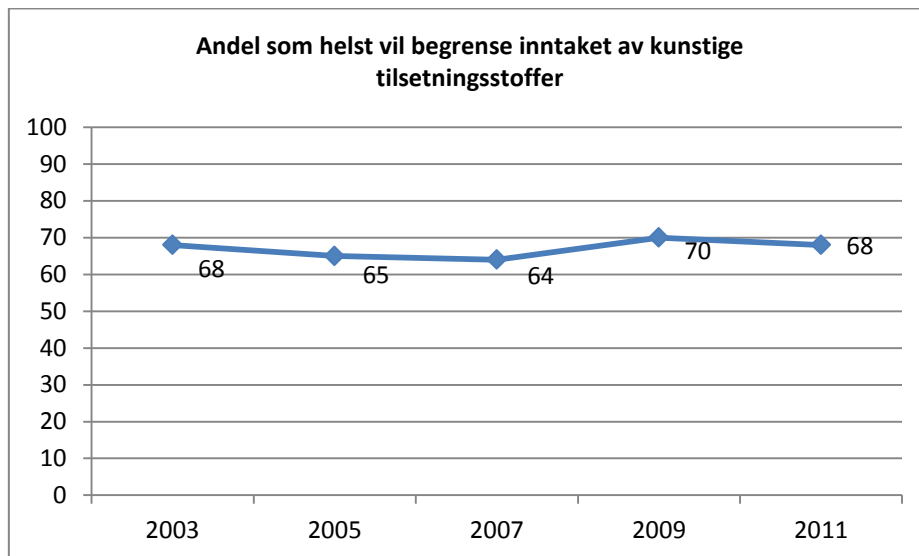


Hva mener så forbrukerne om ferdigmat og kunstige tilsetningsstoffer – hvor mange mener dette er noe man bør begrense inntaket av, og har synet på

<sup>97</sup> <http://www.raw-food.no/dgradmin/RawFood.nsf/docs/5001.html> (16.01.12)

denne type mat og ingrediensers ernæringsmessige status endret seg de seneste par årene?

- *Kunstige tilsetningsstoffer*



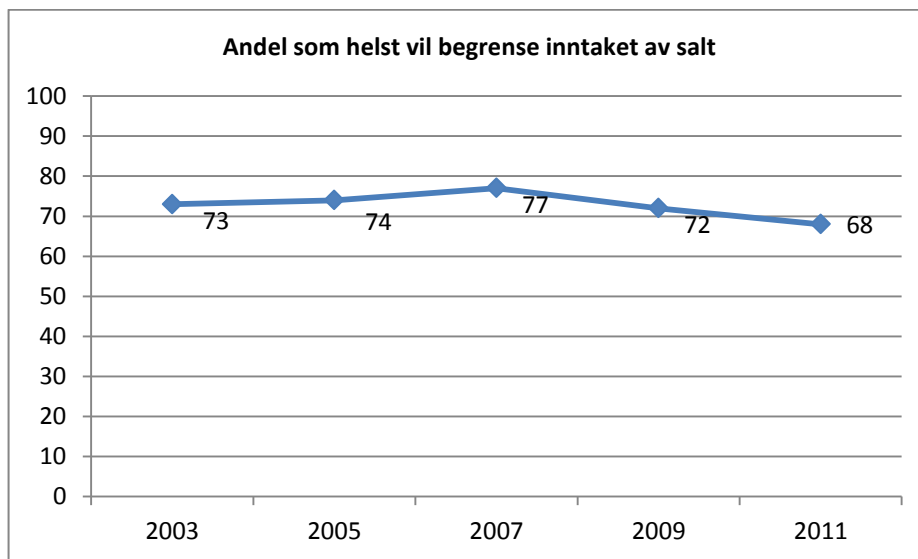
**Figur 5-6 Andel som helst vil begrense inntaket av kunstige tilsetningsstoffer i perioden 2003 til 2011. N=ca. 3900 (2003-2009) og N=2017 (2011). Prosent. 2003, 2005, 2007, 2009 og 2011. Norske Spisefakta og HealthMealWeb 2011**

Andelen som mener kunstige tilsetningsstoffer er noe de helst vil begrense inntaket av har endret seg relativt lite gjennom 2000-tallet. Det var 68 prosent som mente dette var noe de var opptatt av. Tallet hadde økt til 70 prosent i den siste undersøkelsen (2012). Det bør også nevnes at *Norske Spisefakta* (2010) viste at 19 prosent mente de ofte eller av og til lot være å kjøpe matvarer som inneholdt kunstige tilsetningsstoffer. 55 prosent svarte at dette skjedde av og til. 24 prosent svarte de sjelden eller aldri lot være å kjøpe denne type mat. På spørsmålet om hva man la spesielt stor vekt på ved kjøp av mat og drikke, svarte 33 prosent «minst mulig kunstige tilsetningsstoffer (E'er). Denne andelen hadde også holdt seg stabil gjennom 2000-tallet.

- Salt



Av helsemyndighetene ble altså det høye saltinnholdet i industrielt bearbeidet mat lagt til grunn for anbefalingene om å begrense inntaket.



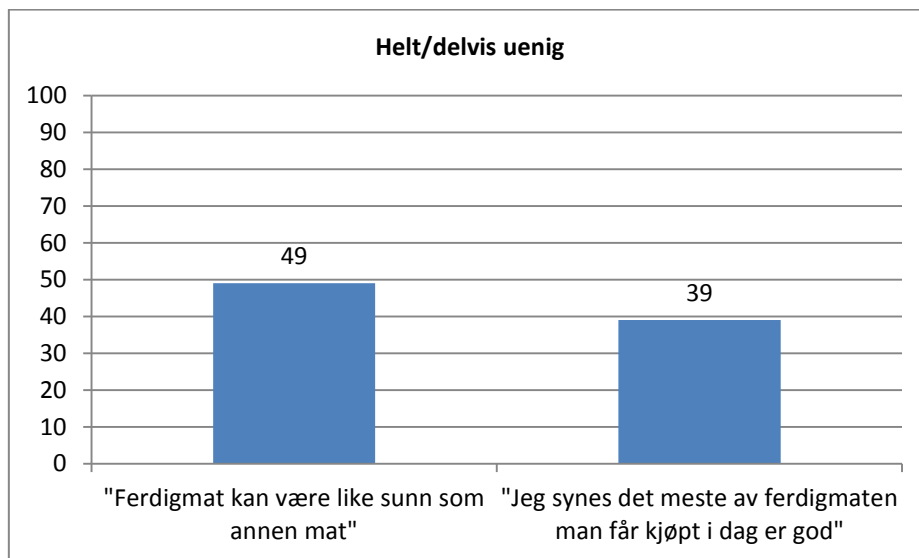
**Figur 5-7** Andel som helst vil begrense inntaket av salt i perioden 2003 til 2011. N=ca. 3900 (2003-2009) og N=2017 (2011). Prosent. 2003, 2005, 2007, 2009 og 2011. Norske Spisefakta og HealthMealWeb 2011

Som det kommer frem av figuren, har skepsisen til salt endret seg relativt lite gjennom 2000-tallet. Om lag syv av ti mente altså at dette var noe de ønsket å begrense inntaket av. De eldste var langt mer opptatt av å begrense saltinntaket enn de yngste. Kvinner var også mer opptatt av å begrense inntaket enn menn.

- *Ferske og friske råvarer*

Det ble ikke spurt om hvorvidt folk ønsket å begrense inntaket av ferdigmat. På spørsmålet om hva man la spesielt vekt på ved kjøp av mat, var det imidlertid tydelig at *fersk/frisk* var en kvalitetsegenskap som var langt viktigere enn for eksempel *lang holdbarhet*. Det var 84 prosent som mente ferskhet var spesielt viktig. 23 prosent svarte det samme om lang holdbarhet.

Svarene på spørsmålene om hvorvidt man var enig eller uenig i påstandene «Jeg synes det meste av ferdigmaten man får kjøpt i dag er god» og «Ferdigmat kan være vel så sunn som annen mat», viste at det hadde vært en signifikant nedgang i andelen som var helt eller delvis enig i disse påstandene gjennom 2000-tallet.



**Figur 5-8** Andel som er helt/delvis uenig i de nevnte påstandene. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Nesten halvparten (49 prosent) var altså helt eller delvis uenig i påstanden «Ferdigmat kan være like sunn som annen mat. Fire av ti svarte det samme på spørsmålet om hvorvidt man var enig eller uenig i påstanden «Jeg synes det meste av ferdigmaten man får kjøpt i dag er god».

Kvinner var mer negative til ferdigmat enn menn. Andelen kvinner som var helt eller delvis uenig i påstanden om at ferdigmat kunne være vel så sunn som annen mat var 53 prosent. 44 prosent av mennene mente det samme. De

eldste (60 år+) var mer positivt innstilt til ferdigmat enn de andre aldersgruppene. I den eldste aldersgruppen var det 39 prosent som var helt eller delvis uenig i den nevnte påstanden. I de yngre aldersgruppene (15-24 år og 25-39 år) var det 54 prosent som var helt eller delvis uenig.

Kvinner mente også i noe mindre grad enn menn at ferdigmaten man får kjøpt «er god». Det var de yngste (15-24 år) og de eldste (60 år+) som var mest tilbøyelige til å være enig i påstanden om at ferdigmat «var god». Det var 57-59 prosent i disse aldersgruppene som mente de var helt eller delvis enig i påstanden. I aldersgruppene 25-39 år og 40-59 år var det 47-50 prosent som mente dette.

## 5.5 Melk og meieriprodukter

Melk har den samme posisjonen i dietten *Kjernesunn familie/mat* som brød, poteter, pasta og ris har i LCHF-dietten. I følge Mauritson (2010) er kumelk det første du bør fjerne fra kjøleskapet ditt (s. 34). Begrunnelsen er at melk egner seg best for kalvenes mager (s. 21), og gir mange helseplager; slimdanning, øreproblemer, luftveislidelser, snørr, fordøyelsesproblemer (s.32). Hun mener det å unngå melk er særlig viktig for barn med atferdsforstyrrelser og autistiske trekk. Årsaken er at barn med denne diagnosen ikke kan bryte ned melk i tarmen (s. 21). Videre skriver hun: «Dropp ost og smør (...). Beste helsetips: Når du velger å spise ost en gang i mellom, så velg geit- eller fåreost, det er lettere å fordøye» (s. 22). Meieriprodukter bør, i følge Mauritsson (2010), erstattes med blant annet ulike oljer, juicer, shaker, soyaprodukter, rismelk, frukt, grønnsaker og økologisk kjøttprodukter (s. 34).

I likhet med den *Kjernesunne*-dietten, blir det av *Raw food*-formidlerne anbefalt å bygge ut kumelk med for eksempel mandelmelk, sesammelk, paranøttmelk (Palmcrantz & Lilja 2011:137). Videre anbefales det at man spiser minimalt med meieriprodukter og andre animalske produkter. Det lille man i såfall spiser må være rått (ikke mer enn 40 grader C).

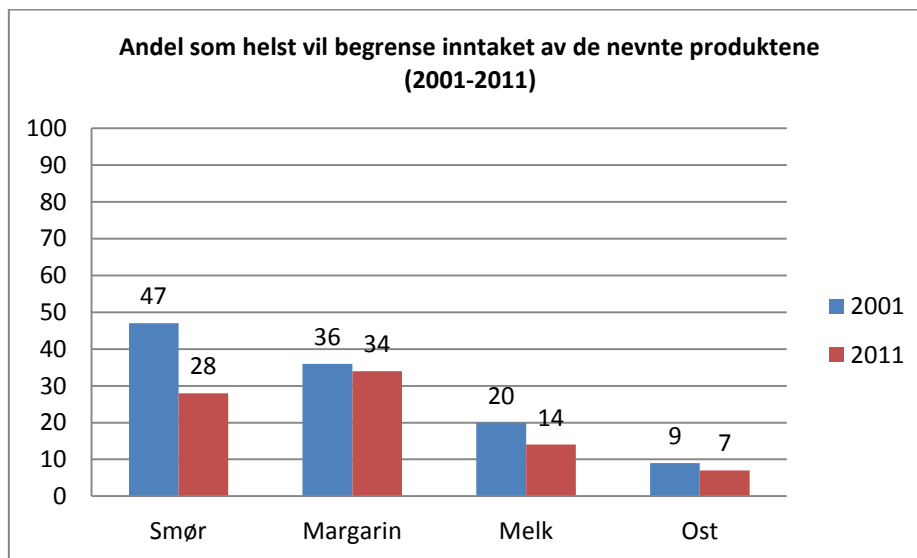
Mat tilberedt av frukter, bær, grønnsaker, rotfrukter, frø, nøtter, tørket frukt, alger, skudd, spirer, honning, kaldpressede oljer og krydder. Råvarene varmes ikke over cirka 40 grader» (Palmcrantz & Lilja 2011:9)

I de offisielle kostrådene anbefales også et kosthold som i hovedsak er plantebasert (mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer). Dette betyr imidlertid ikke at melk og meieriprodukter bør utelates, tvert om anbefales det



et daglig inntak av magre meieriprodukter. Dette begrunnes med at slike produkter inneholder en rekke viktige næringsstoffer (for eksempel kalsium og jod). I motsetning til LCHF-formidlerne, mener Helsemyndighetene at inntaket av meieriprodukter med mye mettet fett som helmelk, rømme, fløte, fet ost og meierismør bør begrenses.<sup>98</sup>

Hva mener så forbrukerne om melk og andre meieriprodukter – hvor mange mener dette er noe man bør begrense inntaket av, og har synet på denne type mat og ingrediensers ernæringsmessige status endret seg de seneste par årene?



**Figur 5-9** Andel som mente de helst ville begrense inntaket av de nevnte produktene. (2001-2010). N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2012

Det er liten tvil om at LCHF-formidlerne har påvirket forbrukernes syn på meierismør. I 2001 var det 47 prosent som svarte at dette var noe de helst ville begrense inntaket av. I 2009 var tallet 40 prosent, og i 2011 var tallet sunket til 28 prosent. Det var lite endringer i synet på margarin. Tre av ti mente dette var noe de ville begrense inntaket av i 2011. Andelene som vil begrense inntaket av melk og ost er relativt lav (hhv 14 prosent og 7 prosent).

I det følgende er det laget en samlet oversikt over hvilke produkter og næringsstoffer/ingredienser forbrukerne helst vil begrense inntaket av, samt

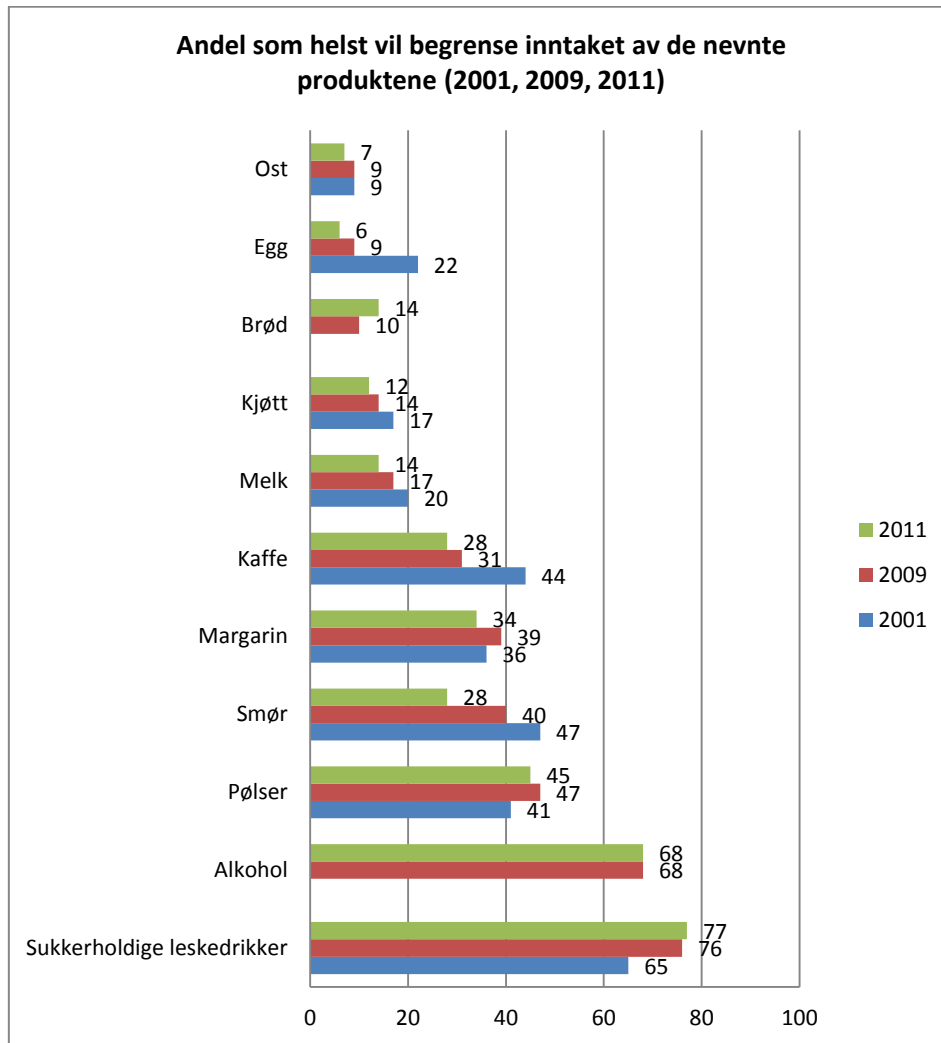
<sup>98</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (14.06.12)

hvordan synet på disse produktene og næringsstoffene/ingrediensene har endret seg/ikke endret seg gjennom 2000-tallet.

## 5.6 Hvilke produkter vil man helst begrense forbruket av i perioden 2001 til 2011

I *Norske Spisefakta* (2012) ble det spurt om hvilke produkter forbrukerne helst ville redusere spisefrekvensen av. Det var 12-14 prosent som ønsket å begrense inntaket av kjøtt, melk og brød. Sukkerholdige leskedrikker (77 prosent) var det produktet aller flest ga uttrykk for å at de ville begrense drikkefrekvensen av. Deretter fulgte alkohol (68 prosent), pølser (45 prosent) og margarin (34 prosent). Kun 6 prosent svarte det samme om egg. Det har imidlertid skjedd flere endringer i perioden 2001 til 2011 som det er verdt å kommentere.

5.6.1 Færre opptatt av å begrense forbruket av egg, smør og kaffe – flere opptatt av å redusere sukkerholdige leskedrikker og pølser

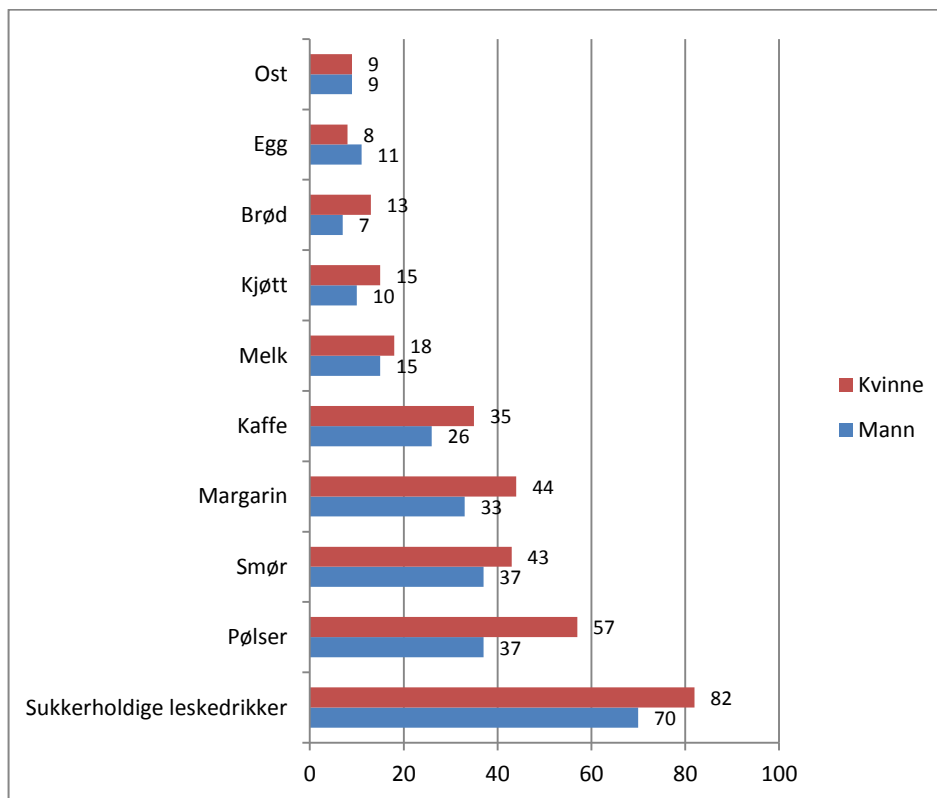


Figur 5-10 Andel som helst vil begrense forbruket av de nevnte mat- og drikkeproduktene. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012.

Tall fra perioden 2001 til 2011 viser altså at det har skjedd endringer i forbrukernes syn på ulike produkters ernæringsmessige status. Det har vært en betydelig økende andel som mente de helst ville begrense inntaket av sukkerholdige leskedrikker ( fra 65 prosent til 77 prosent). Omvendt var det

færre som mente de helst ville begrense inntaket av smør i denne perioden. Fra 47 prosent i 2001 til 28 prosent i 2011. Andelen som ville begrense inntaket av kaffe hadde falt fra 44 prosent i 2001 til 28 prosent i 2011. Mens så mange som 22 prosent svarte at de helst ville begrense inntaket av egg i 2001, var det bare 6 prosent som svarte det samme i 2011.

- *Kjønn*



Figur 5-11 Andel som helst vil begrense forbruket av de nevnte mat- og drikkeproduktene. Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010.

Kvinner er betydelig mer opptatt av å begrense forbruket av mat og drikke med høyt innhold av sukker og fett enn menn. Det var for eksempel 82 prosent av kvinnene og 70 prosent av mennene som mente de ville begrense drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker. Langt flere kvinner (57 prosent) enn menn (37 prosent) var opptatt av å begrense forbruket av pølser. Flere kvinner (43-44 prosent) enn menn (33-37 prosent) var opptatt av å begrense forbruket av smør og margarin. For de andre produktgruppene var

kjønnsforskjellene mindre. Det var imidlertid noen flere kvinner (13-15 prosent) enn menn (7-10 prosent) som var opptatt av å begrense forbruket av kjøtt og brød.

### 5.6.2 Potet

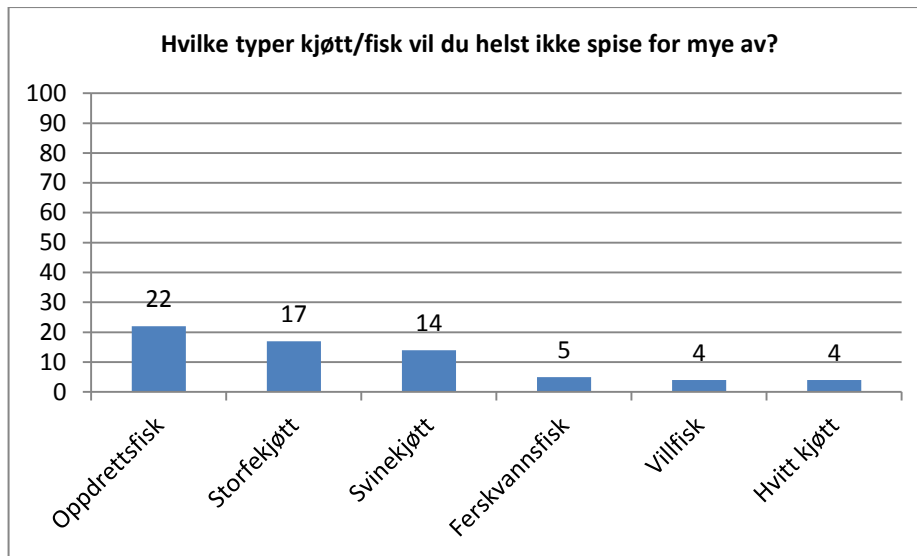
I *Norske Spisefakta* ble det ikke spurt om hvorvidt forbrukerne forsøkte å begrense inntaket av potet. Andre spørsmål i undersøkelsen viste imidlertid tydelig at potet har hatt en nedadgående ernæringsmessig status. Det var for eksempel 37 prosent som mente potet var å betrakte som en fetende matvare. Andelen som mente dette hadde vist økende tendenser gjennom siste halvdel av 2000-tallet. Videre kom det frem at det har vært en nedgang i spisefrekvensen av poteter. Det er blant unge voksne (25-39 år) og folk bosatt i Oslo man finner den laveste spisefrekvensen.

I 2003 var det 29 prosent som daglig spiste poteter, og i 2011 var det 17 prosent som svarte det samme. Mange spiste imidlertid poteter hhv 3-7 dager i uken (58 prosent) eller 1-2 dager i uken (23 prosent). Det var altså relativt få som spiste poteter et par ganger i måneden, sjeldnere eller aldri. Det er også verdt å nevne at i i aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år var det 40-44 prosent som spiste poteter tre dager i uken eller oftere. I aldersgruppene 40-59 år og 60 år+ var det hhv 60 prosent og 82 prosent som spiste poteter like ofte (Norske Spisefakta 2012).

### 5.6.3 Oppdrettsfisk, storfe-, svinekjøtt m.m.

Både helsemyndighetene og LCHF-formidlerne anbefaler at fet fisk bør være en sentral del av kostholdet. I de offisielle kostrådene anbefales det at man spiser 300-450 gram fisk i uken. Inntaket av fet fisk bør være på minst 200 gram. Det finnes også enkelte oppskrifter på middagsretter med fet fisk i bøkene *Supermat* og *Kjernesunn familie*, for eksempel laksetartar, laksecarpaccio og lakserull. Tilbudet av fet fisk består i stor grad av oppdrettslaks og -ørret. Vår undersøkelse viser imidlertid at relativt mange stiller spørsmål ved de helsemessige sidene ved denne produksjonsmetoden.

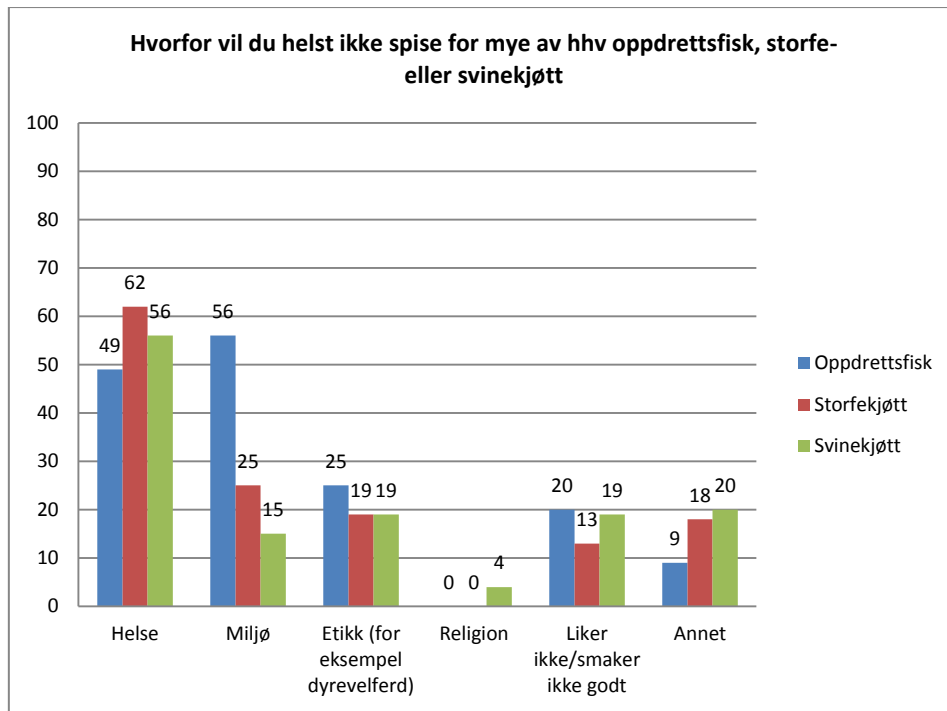
Når det gjelder rødt kjøtt er de nevnte kostholdsrådene ikke samstemte. Mens LCHF-formidlerne altså anbefaler et høyt inntak av rødt kjøtt (storfe/svin), blir det i de offisielle kostholdsrådene altså anbefalt at man begrenser inntaket av rødt kjøtt. Supermat, raw food og kjernesunn mat inneholder minimalt med kjøtt. Vår undersøkelse viser at det også er en del som stiller spørsmål ved den ernæringsmessige statusen til rødt kjøtt.



**Figur 5-12** Hvilke av de nevnte fiske-/kjøttsortene vil du helst ikke spise for mye av? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Det var 22 prosent som hadde betenkeligheter med hensyn til inntak av oppdrettsfisk. Det var relativt få som hadde betenkeligheter med å spise ferskvanns- eller villfisk (4-5 prosent). Det samme var tilfellet for hvitt kjøtt (4 prosent). Andelen som helst ville begrense inntaket av svin eller storfekjøtt var 14-17 prosent.

Den andelen som svarte at de helst ville begrense inntaket av oppdrettsfisk, ble videre spurt om hvilke betenkeligheter de hadde til dette matproduktet.



**Figur 5-13 Hvorfor vil du ikke spise for mye av hhv oppdrettsfisk, storfe- eller svinekjøtt? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb**

Mens betenkeligheter om skadelige stoffer for helsen var den viktigste begrunnelsen for å begrense inntaket av storfekjøtt (62 prosent) og svinekjøtt (56 prosent), var skader på miljøet den betenkeligheten flest nevnte når det gjaldt oppdrettsfisk (56 prosent). Det var imidlertid også mange som nevnte helse som en årsak til at de ikke ville spise for mye oppdrettsfisk (49 prosent). Det var 19-25 prosent som nevnte etikk som en viktig faktor. 19-20 prosent svarte at de ikke likte smaken av oppdrettsfisk eller svinekjøtt. 13 prosent sa det samme om storfekjøtt. Det er også verdt å merke seg at annet-kategoriene på spørsmålene vedrørende begrensninger på spising av storfe- og svinekjøtt er relativt store (18-20 prosent). Vi har imidlertid ikke informasjon om hva respondentene har lagt i «annet».

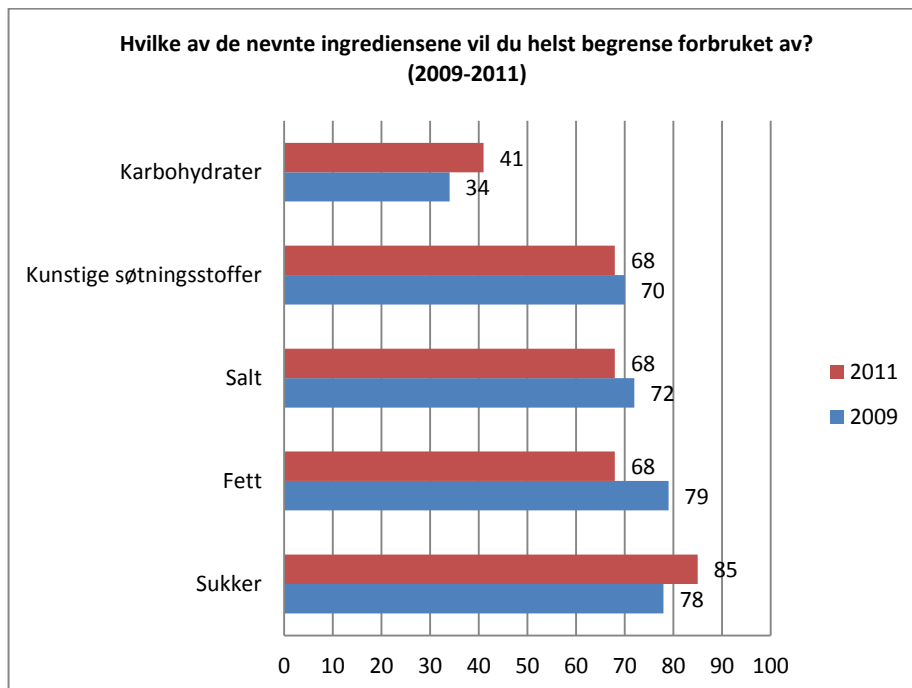
På spørsmål om hva som var de viktigste årsakene til at man ikke spiste mer fisk og sjømat enn det man allerede gjorde, var det 36 prosent som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg er skeptisk til produksjonsmetodene (for eksempel oppdrett, overfiske, medisingifter, miljøgifter). Den andelen som

hadde en høy spisefrekvens av fisk og sjømat, ga i større grad uttrykk for at dette var en betenkelighet enn de som hadde en lav spisefrekvens.

## 5.7 Hvilke ingredienser er forbrukerne blitt mer eller mindre skeptiske til i perioden 2009 til 2011

Spørsmålet om hvilke ingredienser/næringsstoffer man helst vil begrense inntaket av, viste også at det hadde skjedd endringer i forbrukernes syn på karbohydrater og fett i løpet av de seneste par årene. Sukker (85 prosent) var imidlertid det som toppet listen over det forbrukerne helst ville begrense inntaket av. Deretter fulgte fett (68 prosent), salt (68 prosent), kunstige søtningsstoffer (68 prosent) og karbohydrater (41 prosent).

### 5.7.1 Færre opptatt av å redusere inntaket av fett – flere opptatt av å redusere inntaket av karbohydrater og sukker



**Figur 5-14** Andel som helst vil begrense forbruket av de nevnte ingrediensene i perioden 2009-2011. N=3887. N=2017. Prosent. 2009 og 2011. Norske Spisefakta 2010 og HealthMealWeb 2011.



Det har altså vært en signifikant økning i andelen – fra 78 til 85 prosent - som mente de helst ville begrense forbruket av sukker. I 2009 var det 34 prosent som mente de helst ville begrense inntaket av karbohydrater. Denne andelen hadde økt til 41 prosent i 2011. Andelen som mente de ville begrense forbruket av kunstige søtningsstoffer og salt var relativt uendret. Det var imidlertid tydelig at det ikke bare var budskapet «low carb» som hadde ført til endringer, men også budskapet om «high fat». Det var en signifikant nedgang i andelen – fra 79 prosent til 68 prosent som mente de ville begrense forbruket av fett i perioden 2009 til 2011.

- *Kjønn og alder*

Kvinner var generelt mer opptatt av å begrense inntaket av de ulike ingrediensene/næringsstoffene enn menn. De eldre aldersgruppene var også mer opptatt av å begrense forbruket av de ulike ingrediensene enn de yngre. Unntaket var karbohydrater og kunstige søtningsstoffer.

Det er imidlertid viktig å bemerke at det også i ungdomsgruppen, var en betydelig økende andel som svarte at de ønsket å begrense inntaket av for eksempel sukker. Barn og unge er altså de gruppene som har høyest inntak av sukker.<sup>99</sup>

- *Utdanning*

Det var relativt små forskjeller mellom utdanningsgruppene i synet på de nevnte ingrediensene. Unntakene var sukker og karbohydrater. Folk med høy utdanning var altså mer opptatt av å begrense forbruket av disse to ingrediensene enn folk med lav utdanning.

## 5.8 En stadig lengre liste over «nei-mat»

Tine Sundal (44) venter besøk. Hun baker eplekake. Oppi bollen går agavesirup, rapsolje, kokt quinoa, malte infrø, rødvinseddik, malte og hele havregryn, himalayasalt, to epler, rosiner, mandler og noe krydder.

Jeg bestemte meg på et tidspunkt for at jeg skulle slutte å spise hvitt. Det er veldig usunt. For åtte år siden kuttet hun ut kjøtt. Året etter røk hvetemel. Deretter droppet hun alt det hvite, som sukker og melk. I dag koker hun drikkevannet, planlegger middagsrettene en måned i slengen, tar en detoxdiett etter ferier, og er en lukrativ stamgjest på den lokale helsekosten. Nå prøver hun å overtale mannen

---

<sup>99</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/tall-og-undersokelser/utviklingen-i-norsk-kosthold/Sider/sukker.aspx> (12.01.12)

til å redusere fiskemåltidene. Hun liker ikke tanken på tungmetallstoffene som kan henge igjen. Sundal fyller helst middagstallerkene med «supermat» eller «raw food» - mat som ikke kokes eller stekes, for å bevare næringsinnholdet så høyt som mulig.<sup>100</sup>

På en vanlig kaffebar er det ingenting jeg kan spise. Ikke søtsaker, ikke pasta og ikke brød. Det høres strengt ut, men en livsstil i lavkarboens tegn er slettes ikke så ille. (...). Brød, rundstykker og kaker blir servert på nyåpnede Low Carb & Coffee i Parkveien. (...). Det går fint an å lage lavkarbobrød. Vi baserer oss da på nøtter, frø, egg, crème fraîche og cottage cheese som bindemiddel, sier gründer ...<sup>101</sup>

Det å eliminere ordinære ingredienser og produkter i kostholdet er altså et fenomen som synes å ha økt i omfang de senere årene (Bratman 2000). Dette kan på den ene siden ses i lys av den overveldende mengden av medisinske tilstander og sykdommer som blir knyttet til mat. På den annen siden er det i jakten på sunnhet, slankhet og skjønnhet ikke lenger like negativt å være kresen. Slik ble dette erfart av en klinisk ernæringsfysiolog ved et universitetssykehus:

«Jeg møter jo veldig mange som starter med eliminering av matvarer – og de er jo selvfølgelig veldig påvirket av alt som skjer i media. Og så har de de kanskje tatt noen blodprøver i utlandet, og fått konstatert at det er en rekke matvarer de ikke tåler ... det er alltid melk ... det er alltid hvete og ... det er veldig ofte egg ... og så er det soya...»

I bloggmaterialiet fremkom en lengre beskrivelse av resultatet av «matintoleransetest» som var blitt analysert av et laboratorium i England. Vedkommende hadde betalt 2800 kroner for testen.

På rapporten fra testen er resultatene delt inn i en rød, en gul og en grønn del. Rød er ille og må unngås, gul kan jeg spise av og til, og grønn er ok (men bør begrense det som ligger opptil gul grense). Resultatet er ikke hysterisk ille, men for å si det sånn – jeg er GLAD jeg allerede har kuttet gluten og melk!

Som det kommer frem av tittelen på dette kapitlet synes det altså som om hva *du ikke spiser* er vel så viktig som hva *du spiser*. Det var for eksempel typisk at kostholdsbloggerne i presentasjonen av egen blogg skrev mer om hva de ikke spiste enn hva de spiste. Slik presenterer bloggeren av *Food is my religion!*<sup>102</sup> seg selv:

<sup>100</sup> Jebsen, Anniken & Christel Marie Stabæk (2011) *Sykt sunn*. DN Magasinet, 21. mai 2011:36.

<sup>101</sup> Aftenposten Aften, torsdag 9. august 2012.

<sup>102</sup> <http://matibergen.wordpress.com/> (19.01.12)

I dag har jeg funnet ut at jeg ikke tåler melkeprotein, at jeg må være forsiktig med gluten og egg, og at jeg reagerer på enkelte kunstige tilsetningsstoffer. Jeg er også forsiktig med mat som inneholder mye salisylsyre og benzosyre. Kostholdet mitt har derfor beveget seg gradvis fra delvis-lavkarbo og videre mot en allergivennlig diett som blant annet består av raw food, supermat, rene (og ofte økologiske) råvarer og mye grønnsaker. Selv om jeg ikke er veganer, har jeg oppdaget at det finnes mange fine, veganske oppskrifter som kan erstatte tradisjonelle melkeprodukter som ost og rømme. (...). I tillegg er alle oppskrifter 100% sukkerfri.

En av de andre populære kostholdsbloggerne er Silje. Slik presenterte hun sin blogg:

Dette er en blogg om helse og kosthold, vegetarmat, rawfood, supermat, oppskrifter uten gluten, laktose og sukker (...), og min vei mot å bli frisk av ME/CFS (kronisk utmattelsessyndrom).<sup>103</sup>

Bloggen *hvetefri.blogspot.com* omhandler råd og tips om hvordan skulle sette sammen et kosthold uten hvetemel og hvetemelsprodukter.<sup>104</sup>

Jeg har funnet ut at jeg ikke tåler hvete, og prøver med denne bloggen å inspirere både meg selv og andre som gjerne vil leve et hvetefritt liv. Det er den moderne hveten jeg reagerer på, men kan fortsatt tåle noen andre hvetetyper som spelt og emmer (...), og alt som er naturlig glutenfritt. (...). Hilsen den hvetefrie jenta

En av kodene i analyseprogrammet *atlas.ti* fikk betegnelsen «uten/fritt». Her er noen av de mange sitatene som inneholdt disse ordene eller synonymer:

Kaffe latte **uten** kaffe og kumelk.

Glutenfrie rundstykker **uten** egg.

Gulrotbrød☺ Og til dere som er i tvil, så er brødet vegansk, gluten**fritt**, melke**fritt** + gulrotsøtt.

Nydelig 17. mai-kake! Nam, nam, nam. Dessuten er kaken økologisk, vegansk, lavkarbo, gluten**fri**, laktose**fri**, sukker**fri**, soyaf**fri** og raw (bortsett fra steviaen!).<sup>105</sup> Her er det med andre ord bare å fyre løs, så la tennene løpe i vann!

<sup>103</sup> <http://siljesreise.com/about/> (31.10.11)

<sup>104</sup> <http://hvetefri.blogspot.com/> (19.01.12)

<sup>105</sup> Stevia er en plante med søt smak og steviosid er et uttrekk fra denne planten. Disse er ikke tillatt brukt som tilsetningsstoffer i mat i Norge eller EU, men er i bruk i andre deler av verden. Mattilsynet mottar mange spørsmål om stevia og steviosid og har her samlet de mest stilte spørsmålene og svarene.

[http://www.mattilsynet.no/mat/tilsetningsstoffer/sotstoff/sp\\_rsm\\_1\\_og\\_svar\\_om\\_stevia\\_34342](http://www.mattilsynet.no/mat/tilsetningsstoffer/sotstoff/sp_rsm_1_og_svar_om_stevia_34342). (28.10.11)

Vet noen om enkle lavkarbo-opskriftsbøker. Eventuelt sammen med gluten**fritt**. Jeg ønsker meg en lavkarbo-bok **UTEN** meieriprodukter også.

Tid for brownies! Foruten å være veganske er de **uten** sukker, soya, egg og gluten.

**Eliminert bort** kjøtt. Jeg har lenge fått signaler fra kroppen min om at den helst ikke vil ha kjøtt. Folk med min blodtype bør spise minimalt med kjøtt.

Jeg **spiser ikke** soyaprodukter annet enn en soya latte i ny og ned.

Spagetti «carbonara» ... helt **uten** kunstige tilsetningsstoffer, gluten, melk og animalske ingredienser. «Carbonara-saus» 1,5 dl cashewnøtter, næringsgjær (...). Det gir litt «ostete» smak.

Jadda, så blir det litt juseringer i hverdagskostholdet mitt. Soyamelken, mandlene og hasselnøttene **kastes på dør**. Forbaska kjipt med eggehvitten også, jeg som nå har blitt så glad i egg!

Dette er bare noen få av mange eksempler som ble kategorisert under koden «uten»/»fritt».

Som lege mente Bratman (2000) også å kunne observere et økende antall foreldre som som laget en rekke restriksjoner omkring barnas kosthold. I en kommentar i Aftenposten kunne man betegnende nok lese følgende:

**KARBOKIDSA.** Moderne barn drikker nemlig ikke melk. Det er ukult. De **spiser ikke** poteter fordi de er fulle av gluten. De skal ha pølser **uten** skinn, **uten** fett, **uten** sukker og **uten** mel. Om alt skal være i balanse.<sup>106</sup>

Videre mente Bratman (2000) det var en økende tendens til å tolke «normale» følelsesmessige reaksjoner hos barn - som oppstemthet, sinne, frustrasjon, glede osv. - som et resultat av feil mat. Det er i denne sammenhengen verdt å nevne at Mauritsons (2010) bok *Kjernesunn familie* nettopp beskriver hvordan *kjernesunn mat* kan forebygge:

«Ulvetimer: barn som hylar i spent bue», krangling, atferdsforstyrrelser (ADHD) og autisme (s. 13).

Dette fordret imidlertid at familien fjernet ingredienser som kumelk, gluten, kunstige farger, lettprodukter, E-stoffer, dårlig fett, kjøtt med medisinrester,

---

<sup>106</sup> Aasheim Anette (2011) *Karbokidsa*. Aftenposten Aften, torsdag 10.03.11:2.

kunstig mat og sukkersjokk forkledt som mat, sukker, hvit ris, sterke farger, hvitt mel, kjeks og kaker fra kostholdet sitt (s. 33 og s. 38).



**Figur 5-15** Bildene er hentet fra den bestselgende boken «Kjernesunn familie. Forvandler familien på få uker. Frokost, lunsj, middag, snacks og godteri uten gluten, tilsetningsstoffer, sukker og melk» (2010:153 og 155)

Som vist på bildene, ble sønnen altså kvitt sine atferdsproblemer (autisme) da Mauritson (2010) fjernet melk og gluten fra kostholdet hans. Som det står under det siste bildet:

«Når Bertram ved et uhell får i seg gluten eller melk en dag, blir han dypt autistisk i 7-14 dager» (s. 155).

Når listen over hva man ikke bør spise synes å bli stadig lengre, må dette altså ses i lys av at det gjennom de senere årene har vært et økende antall medisinske tilstander som kobles til vanlige ingredienser og produkter i det norske kostholdet. I det følgende vil det bli gjengitt noen typiske beskrivelser av hvordan dette ble gjennomført i praksis.

## 5.9 Begrunnelser for å velge bort karbohydrater og hvordan gjennomføres dette i praksis

Som vist, har anbefalingene om å redusere innholdet av karbohydrater fått nokså stort gjennomslag i befolkningen. LCHF-dietten var også det spisemønsteret som ble viet mest oppmerksomhet på internett. Under dette punktet vil det blir sett nærmere på hvordan LCHF-dietten ble omtalt i bloggmaterialene. Av de mange innleggene kom det tydelig frem at det var et stort behov for diskutere hvordan man skulle praktisere en LCHF-diett: Hvor mange «karber» var «lov»? Hva var «lov» å spise og hva var «ikke lov»? Og

hva kunne man erstatte den «ulovlige» maten med? Hvordan lykkes med oppskrifter uten de vanlige ingrediensene? osv. osv.

### 5.9.1 Spiseregler: Hva er «lov» og hva er «ikke lov»

Et gjennomgangstema i kostholdsbloggene var hele tiden hva man hhv kunne spise og ikke kunne spise for å oppnå verdier som sunnhet, slankhet osv. Kunne man spise knekkebrød? I såfall hvor mange og hvilke typer var «lov»? Hva med frukt, erter, havregryn osv?

Er havregryn lov?

Spørsmål: Hva med erter og brekkbønner? Svar: Erter nei, brekkbønner nja. Jeg har funnet ut at brekkbønner har 4,2 karber så det går.

**Spørsmål:** Spiser du knekkebrød? Spiser du frukt som eple? Hva med frukt er dette no-no? **Svar:** Jeg spiser veldig sjelden...

Mens noen skilte mellom «hverdag» og «helg» ( gjerne omtalt som «oppkarbingsdager»), var det andre som planla dagens måltider med matematisk presisjon.

Jeg vil anbefale deg at du ikke gjør brød til hverdagsmat.

Jeg lurer på hvor mange karb det er «lov» å spise om dagen.

Jeg regner ikke lenger så nøye på karbene jeg spiser, men hvis du er fersk på lavkarbo vil du tjene på å lære deg å regne på karbene selv. Etter hvert vil du opparbeide deg en slags «fingerspissfølelse» på hvor mange karber du får i deg».

Når jeg kjørte oppkarbing måtte jeg opp på 350 g karbohydrater på en dag! Carb-heaven!

Jeg stussa litt over det du sa om KH-innholdet. Mine solsikkekjerner inneholder 18 KH pr. 100 gram, så hvis jeg ikke har kjøpt «feil vare» så inneholder dette brødet en god del mer enn 12-14 KH?

Hvorvidt enkelte ingredienser og produkter var akseptabelt å spise eller ikke, var imidlertid også avhengig av hvor strengt man praktiserte dietten.

**Spørsmål:** Er kjøpeknekkebrød helt greie i forhold til LCHF-kostholdet? **Svar:** For meg inneholder de for mange karber, men det finnes jo mange måter å leve lavkarbo. Så det kommer an på hvordan du vil gjøre det. Lever du strengt ketogent (à la Fedon) så er det vel greit.

**Spørsmål:** Vet du om søtpoteter er lavkarbo? **Svar:** Søtpoteter inneholder 17-18 gram karbohydrater. Det er ikke nok lavkarbo for de som lever strengt, men den har lavere GI enn potet

Jeg har drevet med ketolyse i 30 dager nå, og det nærmeste jeg har spist noe brød er noen eggelapper.

Hvis man spiser under 100 g karbo for dagen, hvor mange gram fett bør man minst ligge på?

Nå spiser jeg første måltid etter kl. 13.00.

Er Pepsi Max lov? Hva med frukt er det no-no?

Karbohydrater fungerer faktisk som en liten «damage-control». For nå er det faktisk sommer, og fettprosenten skal få holde seg der den er!

Jeg har prøvd med på spisedager tidligere, og det funket overhodet ikke for meg. Klarte ikke å kontrollere meg og spiste altfor mye.

Merker at proteinshaken demper søtsuget noe sinnsykt!

Når man uheldigvis hadde latt seg friste til å spise noe «ulovlig» måtte man praktisere dietten enda strengere i etterkant.

### 5.9.2 Råd og tips: Hvordan lage «brød», «pizzabunn» osv.

Et gjennomgangstema i de ulike bloggene, var innlegg som formidlet praktiske råd og tips om produkter, oppskrifter og lignende: Hva skulle man bytte ut mel, poteter og lignende med? Hvordan lykkes med tilberedning av «potetsalat» uten potet og «brød» uten mel?

Er du overfølsom for karbohydrater, så stek hamburgerbrødene til de blir sprø. Da kan du faktisk skrape ut «innmaten», og da får du mye bedre plass til kjøtt.

Jeg lagde «potetsalat», men med sellerirot.

Hjemmelaget glutenfrie knekkebrød. Jeg var skikkelig treig med å kaste meg på knekkebrød-trenden... (...). Håper andre glutenfrie kan få nytte av oppskriften ☺

Squashetti: Spagetti laget av squash. Den er mettende, veldig bra for deg og helt uten kunstige tilsetningsstoffer, gluten, melk og animalske ingredienser.

Jeg er veldig glad i pizzabunn som er basert på squash eller auberginer.

Jeg bruker mandelmel.

Det er noen som nesten bare har squash i pizzabunnen. Jeg er likevel veldig glad i denne bunnen som er basert på aubergine.

Det var imidlertid tydelig at det ikke alltid var like lett å lykkes med de alternative oppskriftene. Videre var det også en del som ga uttrykk for at de hadde problemer med å venne seg til nye smaker, konsistenser osv.

Nå har jeg endelig funnet en brøderstatning som funker for meg.

Jeg tror aldri man kan bli ordentlig fornøyd med en lavkarbo-pizzabunn før man virkelig har slått seg til ro med at det aldri vil smake ordentlig hvetebrunn.

Eg treng noko til å erstatte kveitemjøl.

Min jakt på «brød» er over etter at jeg fant denne oppskriften☺.

Jeg lagde dette brødet i går, men følte at det ble litt svampaktig i midten – slik de fleste lavkarbo-brød jeg har prøvd.

Jeg savnet brød noe så innmari at jeg har vurdert å kutte ut lavkarbo på det planet.

Finnes det noen lavkarbo-brød UTEN egg? Ble litt lei den eggesmaken.

Det var imidlertid liten tvil om at man fikk «lønn for strevet». Ikke bare ble man slank, man fikk også vakrere hud, mer energi osv.

Har selv gått ned 9 kilo på 6 uker med lavkarbo.

Gratulerer med de fantastiske resultatene på de 30 dagene du har holdt på.

Har gått på lavkarbo siden mai sammen med min mann, gått ned til sammen 35 kilo!

Jeg ser det på huden og kjenner det på energien.

Eg er sjeleglad for at eg oppdaga lavkarbo-kosten. (...). Livet mitt er totalforandra☺

Så flott kropp du har! Tror jeg går for å prøve din diett!

Som det kommer frem av disse sitatene, var det mange suksesshistorier som ble formidlet gjennom bloggene. Det å tilpasse seg en diett som i stor grad atskilte seg fra det ordinære norske kostholdet krevde imidlertid nøye planlegging og standhaftighet. For noen synes det som om de mange bestrebelsene førte med seg følelse av overlegenhet i forhold til dem som fortsatt spiste den ordinære maten.



### 5.9.3 Vi og de andre: «høykarbofolket»

Det krever altså mye planlegging å tilpasse seg en diett som i stor grad atskiller seg fra det ordinære norske kostholdet. Det var også tydelig at de mange kostholdsreglene var veldig effektive måter å etablere bånd på. Ikke bare var det «irriterende» med de som mente karbohydrater var sunt - de burde også omvendes.



En av Norges mest besøkte blogger er [www.fotballfrue.no](http://www.fotballfrue.no)<sup>107</sup> er en ivrig ambassadør for LCHF-dietten:

**Intervjuer:** Hvorfor valgte du og fotballmannen din å begynne på Low Carb High Fat (LCHF) egentlig? Anta dere hvor trendy det skulle bli?

**Fotballfrue:** Kroppen min har alltid reagert dårlig på kornprodukter. Derfor har jeg alltid spist lite karbohydrater.

**Intervjuer:** På en skala fra en til ti: Hvor irriterende er folks mas om at kroppen trenger karbohydrater?

**Fotballfrue:** 10! Kanskje 15. (...).<sup>108</sup>

Av bloggmaterialer kom det også frem en rekke beskrivelser av hvordan man forsøkte å få familie og venner til å legge om fra høykarbo til lavkarbo:

Ellers blir jeg ekstra glad hver gang jeg ser noen andre spre lavkarbolivets gleder til alle de som ikke vet bedre.

<sup>107</sup> 13.01.12

<sup>108</sup>

[http://www.kjendis.no/2011/10/28/kjendis/fotballfrue/fredag/dagbladet\\_fredag/caroline\\_berg\\_eriksen/18801268/](http://www.kjendis.no/2011/10/28/kjendis/fotballfrue/fredag/dagbladet_fredag/caroline_berg_eriksen/18801268/) (28.10.11)

Og ja! Hurra for lavkarbo-livet! Man kan ikke annet enn å spre det glade budskap☺!

Jippi! Nå har samboeren min hengt seg på lavkarbolivet også.

Lavkarbiske herligheter! Spørs om du får ha dem i fred for høykarbofolket☺

Jeg kommer aldri til å gå tilbake til høykarbo – uavhengig av hvilken vekt jeg måtte ha.

Jeg kan love deg at straks du bytter ut karbohydratkildene dine – så skjer det store endringer i kroppscomposisjonen.

Karbs er oppskrytt synes jeg

Som vist, var mange av bloggerne opptatt av å fjerne produkter fra sitt daglige kosthold. Jo mer de greide å holde seg unna «no no-produkter», desto bedre følte de seg. I følge Bratman (2000) kan man snakke om «primadonnakropper». Man søker hele tiden å perfeksjonere kroppslige former og kroppslige opplevelser. Videre kan den enorme opptattheten av «å spise riktig» være en søken etter kulturelt aksepterte normer for skjønnhet uten at man trenger å innrømme det - særlig for kvinner. Det er ikke slanking som motiverer, men det at man «ikke tåler», «kroppen reagerer på det», «føler meg ikke bra når jeg spiser...» osv. Streben etter perfekt helse (og kropp) synes også ha gjort det mer legitimt å være kresen. Når man ikke spiser .... – er man ikke sær og vanskelig, men snarere sunn og helsebevisst.

## 5.10 Oppsummering

Både de kvantitative og de kvalitative materialene viste tydelig at det var blitt nesten umulig ikke å ta stilling til all informasjonen som spres om usunne ingredienser og matvarer: brød, hvetemel, meieriprodukter, poteter, pasta, kjøtt, ris kan være fetende, er fetende, og hvis de mot formodning viser seg ikke å være fetende, så kan det jo fortsatt være en mulighet for at de er fetende. I følge Wildavsky (1989) ender denne formen for logikk som oftest opp med at den enkelte velger å følge «worst cast»-antakelsen.

Av materialene kan det videre synes som om listene over hva man bør unngå synes å bli stadig lengre. Det er også tydelig at det å fjerne ingredienser fra kostholdet oppfattes å ha mange positive effekter – alt fra å bli kvitt overflødige kilo, oppblåste mager, kløe, tretthet til å oppnå balanse, livsglede og en ny mening i tilværelsen. Faren er imidlertid at intoleransen for ulike ingredienser og matvarer eskalerer til nesten ingenting blir tillatt. Selv om det

kan bidra til å skape bånd mellom de som «lever strengt ...», kan det også bidra til sosial isolasjon.

Det som kanskje er mest bemerkelsesverdig med populære dietter som LCHF, kjernesunn familie, supermat og raw food, er at de til tross for alle restriksjonene på ingredienser og produkter som er helt sentrale i den norske matkulturen – slik som hvetemel, brød, poteter, kjøtt og meieriprodukter – har fått så stor gjennomslagskraft i så store lag av befolkningen. Av materialet kommer det frem at bloggerne bruker mye tid og ressurser på å utforme et riktig kosthold. Det er imidlertid grunn til å stille spørsmål ved om mat fortjener den plass det har i mange av bloggernes liv. Streben etter «perfekt helse» har altså gjort det mer legitimt å være kresen.

Med tanke på den økende andelen som gir uttrykk for å følge bestemte dietter eller forsøker å begrense inntaket av ulike ingredienser og produkter, er det altså grunn til å tro at vi kommer til å se stadig flere «terapeutiske produkter». Med det mener vi altså produkter som er skreddersydd en enkeltes helsetilstand – enten den er diagnostisert eller selvopplevd.



## 6 Terapeutisk mat – «du blir hva du spiser»



Supermat er matvarer som inneholder ren, høykonsentrert næring. Inkluderer du supermat i kostholdet, vil du oppleve at du får større overskudd, mer energi og bedre helse. Kroppen renses, huden får ny glød og din biologiske alder reduseres radikalt etter hvert som cellene i kroppen fornyes (Berge & Chaco 2010:omslaget)

Samtidig som formidlerne av de ulike diettene formidler betydningen av å ekskludere ingredienser, er de også svært opptatt av å inkludere. Et kjennetegn ved mange av superdiettene er nettopp at de bygger opp dietten omkring et fåtalls ingredienser eller matvarer: for eksempel «high fat»-produkter, vegetabiler eller bestemte spesialprodukter. Ved å innlemme de utvalgte ingrediensene eller produktene er lovnaden å løse den enkeltes helseproblem – det være seg alt fra...

Overvekt, høyt blodtrykk, svingende blodsukker, sukkeravhengighet, hypotyreose, kroniske betennelser, ME, polycystisk ovariesyndrom, ufrivillig barnløshet, migrene, for tidlig overgangsalder, atrieflimmer, akne, dårlig ånde, multippel sklerose, trombose, kreft, epilepsi, artrose eller rett og slett manglende energi og livsslyst (Pamplona-Roger 2006:8-9, Hexeberg 2010:5-9, Berge & Chacko 2010:25).

I prosessen med å bli kvitt sine plager blir det altså svært viktig å inkludere bestemte ingredienser i kostholdet.

En gjennomgang av de utvalgte kostholdsbøkene, viser at synet på hvilke ingredienser og produkter som er å betrakte som særlig helsebringende, samt hva man kan oppnå ved å innlemme disse i kostholdet er nokså forskjellig. I bestselgeren *Frisk av mat. Din mat kan være din beste medisin* har forfatteren Pamplona-Rogers (2006) satte seg fore å lage et leksikon for matvarer med helbredende kraft. I en omtale av denne boken kan vi lese følgende:

Tittelen viser at dette er en bok som går rett inn i tida; å spise seg frisk er et høyaktuelt tema. I forordet, skrevet av dr. Jaon Sabaté, professor i ernæring ved Loma Linda University i California, blir vi minnet om at temaet var aktuelt allerede for to tusen år siden da den moderne medisinenes far Hippokrates sa: Måtte din mat være din medisin, og måtte din medisin være din mat. Forskjellen til i dag er at vi vet så mye mer om hvordan enkelte matvarer og næringsstoffer virker i kroppen. (...). Forlaget opplyser at de første 3000 eksemplarene ble solgt ut med en gang og nye 3000 ble trykket. Dette helseleksikonet treffer nok mange helsebevisste nordmenn hjemme.<sup>109</sup>

Som vist, synes altså LCHF-formidlernes syn på poteten som både fetende og lite helsebringende å ha fått gjennomslag de senere årene. I *Frisk av mat* tar imidlertid Pamplona-Rogers til orde for at poteten tvertom har en rekke positive helsemessige effekter – blant annet kan den løse problemer knyttet til fedme og ustabil blodsukker:

Et kosthold med mye poteter eller den såkalte «potet-dietten», er gunstig ved metabolsk acidose, for mye urinsyre, urinsyregikt og nyrestein.. Diabetes: Poteter inneholder sammensatte karbohydrater (stivelse) som langsomt omdannes til glukose i løpet av tre eller fire timer i tarmen. Dermed forsårsaker de ikke brå endringer i blodsukkeret. Fedme: (...) Poteter hjelper til å bekjempe fedme av minst to grunner...» (Pamplona-Rogers 2006:193).

At potet er gunstig for blodsukkersvingninger, diabetes og overvekt, er imidlertid ikke Hexeberg (2010) enig i:

Kokte eller bakte poteter er ikke nødvendigvis bedre enn chips og pommes frites (...). Poteter inneholder svært mye stivelse, som faktisk kun består av glukosemolekyler. Hvis du spiser poteter uten fett, får du et høyere blodsukker enn om du spiser poteter med fett. (...). Personer med diabetes og overvekt bør ikke spise noe særlig potet (s. 43).

Tips til deg som vil ha stabilt blodsukker. (...). Reduser betydelig på stivelsesholdige matvarer som (...) poteter (s. 158).

Men hva er egentlig sant? Og hva er usant? I de nye kostholdsrådene har man beveget seg vekk fra den monopoliserende argumentasjonen. Når for

<sup>109</sup> <http://www.matomsorg.no/id/140.0> (11.05.12)

eksempel poteter ikke lenger er en del av «5 om dagen»-anbefalingen, begrunnes dette slik:

Det gis ikke kvantitative anbefalinger for poteter og belgvekster fordi det ikke er overbevisende eller sannsynlig dokumentasjon om deres betydning for kroniske sykdommer.<sup>110</sup>

Det blir også innledningsvis opplyst at det kun gis konkrete og kvantitative anbefalinger når den samlede dokumentasjonen om en matvare kan karakteriseres som overbevisende eller sannsynlig.

I dette kapitlet vil vi se nærmere på spisemønsteret av mat- og drikkeprodukter som har fått økt matkulturell og ernæringsmessig status de seneste par årene. For å få bedre kunnskaper om dette har vi både sett på hvilke produkter som fremheves som særlig helsebringende i de utvalgte kostholdsboekene, samt endringer i forbrukernes spisevaner.

## 6.1 Sunne innkjøpslister

Under dette punktet har vi kun ramset opp de ingrediensene og produktene som blir fremhevet som særlig helsebringende av de ulike kostholdsaktørene.

- *Offisielle kostråd – «Råd 1»:*

Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk (s. 302).<sup>111</sup>

- *LCHF – «Innkjøpsliste for nybegynnere»:*

Smør, kremfløte (38%), Crème fraîche (35%), egg, bacon, kjøtt, fisk, oster (helst ordentlig fete), tyrkisk yoghurt (10%), kål, andre grønnsaker som vokser over jorden, dypfryste grønnsaker, avokado, oliven, olivenolje, nøtter (Eenfeldt 2011:182)

- *Kjernesunn familie – «kjernesunt kjøleskap»:*

Fiberhusk, guarmin, lecitin granulat, proteinpulver, organic food bar, kaldpresset jomfrukokosolje, aroniasaft, granateplesaft, grønn te-ekstrakt, yogi-te med kakaobønne, brød (glutenfritt), knekkebrød (glutenfritt), wholemeal-brød (glutenfritt), bokhvetemel, jyttemel, grøt (glutenfri), mysli (glutenfri), brun ris, fullkornspasta (glutenfri), misosuppe, tofupasta

---

<sup>110</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebyggekroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (09.02.12)

<sup>111</sup> Samme referanse som forrige.

(glutenfri), kikerter, kokosmelk, cashewsmør, hasselnøttsmør, mandelsmør, tahin, riskjeks, dadler, nøtter, rosiner, bjørkesøt, tamari, carob, kakao, 70% sjokolade uten sukker, colavingummu, kokosbar, marsipanbrød, nutella wannabee, blåbærdrops... (Mauritson 2010:39)

- *Raw Food – «Nybegynner – dine første skritt»:*

Ingredienser: 1. Mandler, nøtter og frø. 2. Tørket frukt. 3. Honning. 4. Carob/kakao. 5. Oljer. 6. Melkesyrede grønnsaker. 7. Krydder og urter. 8. Tamari og Nama shoyu. 9. Salt. 10. Alger. (Palmcrantz & Lilja 2011:20-24).

- *Supermat – Råvarer:*

Frø, korn, kakao, gress, spirer, frukt, bær, alger, sjøgrønnsaker, oljer, fettsyrer, naturlige superurter (Berge og Chacko 2010: Innholdsfortegnelsen)

I det følgende vil det bli sett nærmere på ingredienser og matvarer som fungerer som viktige markører på sunn og helseriktig livsstil.

## 6.2 Grovt, brunt, mørkt, fiberrikt, lavkarbo og knasende

Som vist i det forrige kapitlet, var brød et av de produktene mange mente de spiste mindre av enn tidligere. Et sentralt tema i de mest populære kostholdsøkene og -bloggene, er nettopp hvordan man kunne lykkes med å redusere inntaket av brød og kornprodukter, samt hvordan man kunne erstatte de konvensjonelle produktene med «brøderstatninger», «lavkarbobrød», «proteinbrød», «pizzaomelett», «paibunn uten paideig» (Hexeberg 2010:177-196). Under overskriften «Lavkarbobrødet som kan brukes til alt» finner vi følgende oppskrift:<sup>112</sup>

**Dr Andreas Eenfeldts oppskrift på Oopsies**

3 egg

100 gram philadelphia-ost

En klype salt

½ ss fiberhusk (kan sløyfes)

---

<sup>112</sup> <http://www.klikk.no/helse/dinkost/vektkontroll/article707325.ece> (01.02.12)



½ ts bakepulver (kan sløyfes)

Mens LCHF-formidlerne anbefaler folk å spise minimalt med brød- og kornprodukter, anbefaler altså norske helsemyndigheter befolkningen til å *spise minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag*.<sup>113</sup> Dette rådet stiller Hexeberg seg kritisk til:

Grovt brød gir ikke fullt så stor blodsukkerstigning som loff, men består like fullt mest av stivelse som gir deg rikelig med glukose (s. 43).

Av den siste spisefaktaundersøkelsen (2012) fremkom det at 42 prosent mente de regelmessig eller av og til erstattet vanlig mat med lavkarbomat (mat med færre karbohydrater). Dette var mer utbredt blant kvinner (47 prosent) enn blant menn (38 prosent).

### 6.2.1 Endringer i nordmenns brød- og kornvaner

**Grovkarbo er svaret.** Ordet «grovkarbo» sier mye om hva et sunt kosthold egentlig innebærer.<sup>114</sup>

**Dukan-mat:** Havrekli er en vesentlig ingrediens i Dukan-dietten.<sup>115</sup>

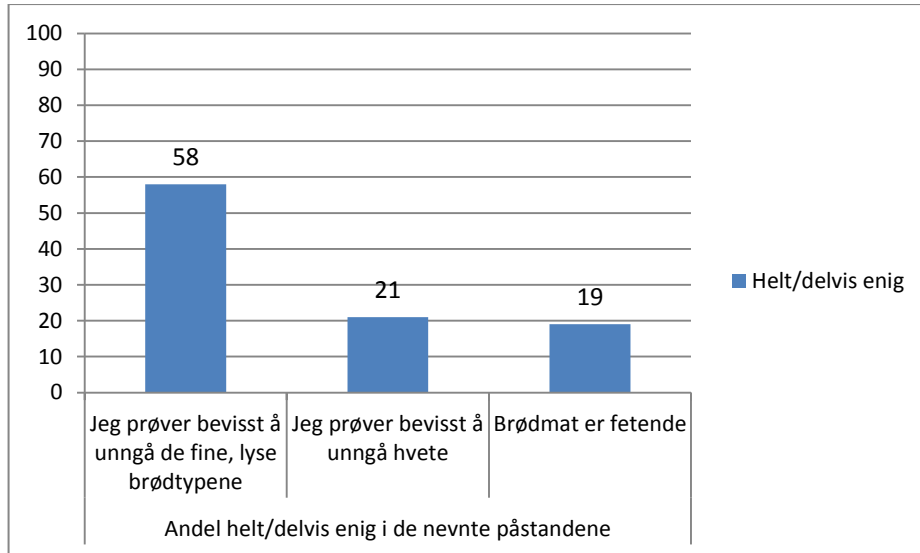
En studie av nordmenns brød- og kornvaner i kjølvannet av den opphetede «Fedon-debatten» på midten av 2000-tallet viste at fire av ti mente de hadde endret brødvanene sine som en følge av debatten (Bugge, Lavik & Lillebø 2008). To av ti mente debatten hadde ført til at de spiste mindre brød enn tidligere. Det var imidlertid langt flere som mente de var mer opptatt av å spise grove brød- og kornprodukter, samt at de også var blitt mer skeptiske til produkter laget av fint og lyst mel. Det er i denne sammenhengen verdt å nevne at 31 prosent mente de spiste mer grovbrød enn tidligere.

---

<sup>113</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (09.02.12)

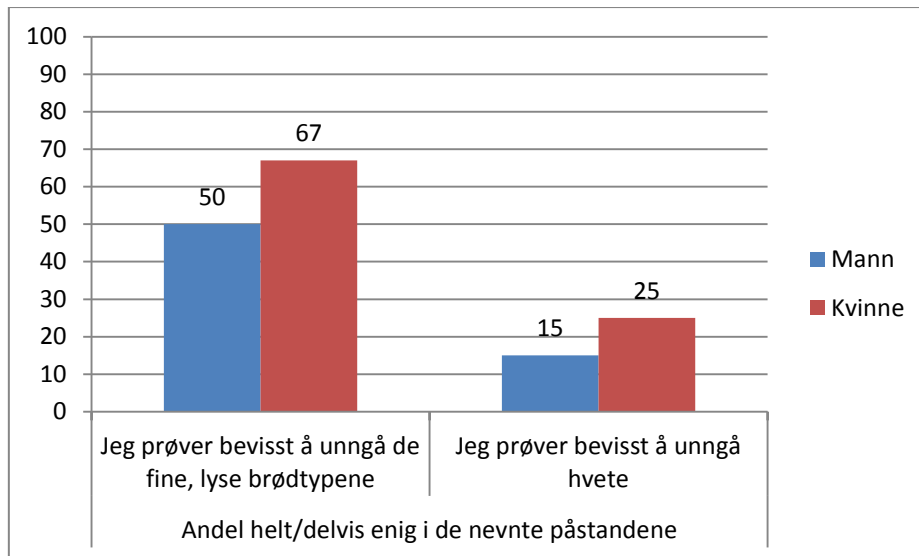
<sup>114</sup> <http://www.aftenposten.no/meninger/Grovkarbo-er-svaret-6746217.html> (11.05.12)

<sup>115</sup> <http://www.dagbladet.no/2012/06/16/tema/helse/klikk/22139310/> (18.06.12)



**Figur 6-1** Andel som er helt eller delvis enig i de nevnte påstandene. N=1037. Prosent. Bugge, Lavik og Lillebø 2008. WEB

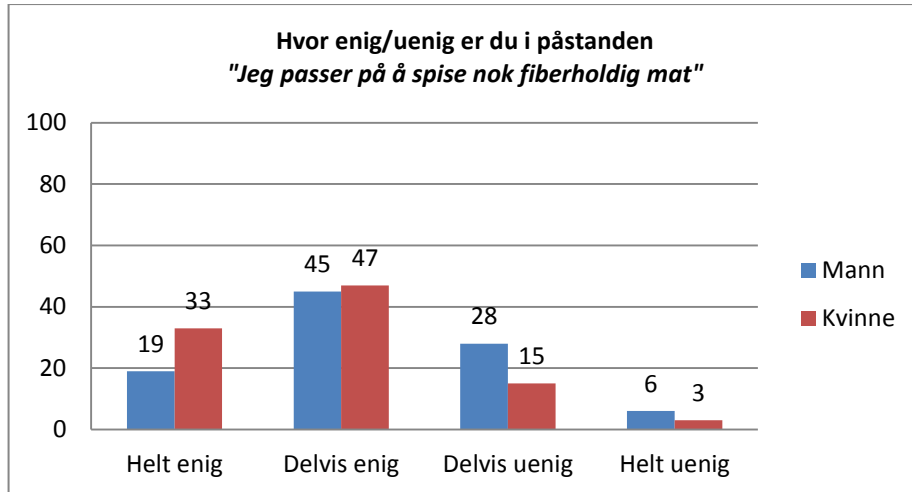
Over halvparten var helt eller delvis enig i påstanden om at de bevisst prøvde å unngå de fine, lyse brødtypene. Det var langt færre (21 prosent) som mente de bevisst prøvde å unngå hvete. Om lag like mange var helt eller delvis enig i utsagnet om at brødmat var fetende.



**Figur 6-2** Andel som er helt eller delvis enig i de nevnte påstandene. Etter kjønn. N=1037. Prosent. Bugge, Lavik og Lillebø 2008. WEB

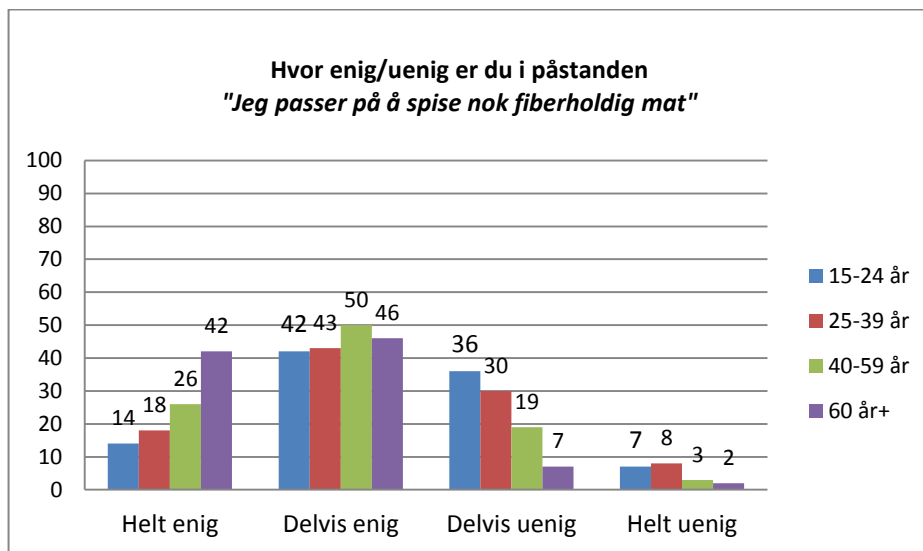
Kvinner (67 prosent) var mer opptatt av å unngå fine, lyse brødtyper enn menn (50 prosent). Det var også flere kvinner (25 prosent) enn menn (15 prosent) som var helt eller delvis enig i utsagnet om at de bevisst unngikk hvete.

Surveyen viste også at mange forbrukere var nøye med å få i seg nok fiberholdig mat. Andelen som var helt enig eller delvis enig i utsagnet «Jeg passer på å få i meg nok fiberholdig mat» var 74 prosent. Det var imidlertid nokså store forskjeller mellom de ulike aldersgruppene i vektleggingen av å ha et fiberrikt kosthold (Norske Spisefakta 2010/12).



**Figur 6-3** Hvor enig/uenig er du i påstanden «Jeg passer på å spise nok fiberholdig mat»? Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Flere kvinner (33 prosent) enn menn (19 prosent) var altså helt enig i påstanden om at de passet på å spise nok fiberholdig mat. Omvendt var det langt flere menn (34 prosent) enn kvinner (18 prosent) som var helt eller delvis uenig i denne påstanden.



**Figur 6-4** Hvor enig/uenig er du i påstanden «Jeg passer på å spise nok fiberholdig mat»? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var altså langt flere i aldersgruppen 60 år+ (42 prosent) som var helt enig i påstanden «Jeg passer på å spise nok fiberholdig mat» enn i de andre aldersgruppene (16-26 prosent). I aldersgruppen 15-24 år var det 43 prosent som var helt eller delvis uenig i påstanden, mot 9 prosent i aldersgruppen 60 år+.

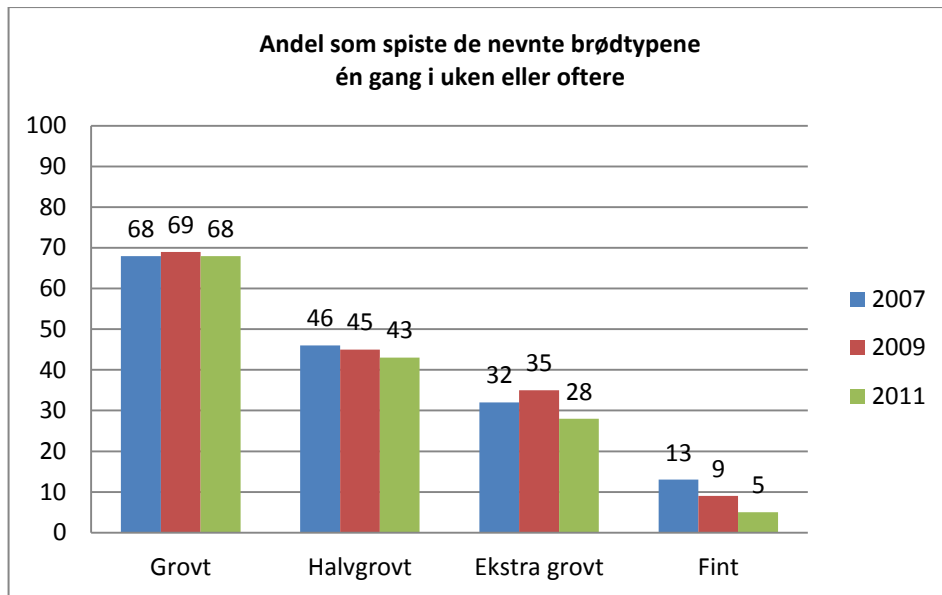
### 6.2.2 Spisefrekvens av grove brød



Flere surveyer viser at «grovhet» er en kvalitetsegenskap ved brød og kornprodukter som forbrukerne var opptatt av. I en survey gjennomført av *Opplysningskontoret for brød og korn* (2011) kom det frem at 66 prosent mente dette var noe de la spesielt stor vekt på ved kjøp av brød. Kvinner la mer vekt på dette enn menn.<sup>116</sup>

---

<sup>116</sup> <http://www.brodogkorn.no/sitefiles/5/NO2011-0234ToplineResultaterBrodvaner-OpplysningskontoretforBrodogKorn.pdf> (14.05.12)



**Figur 6-5 Andel som spiser de nevnte brødtypene 1 gang i uken eller oftere. 2007: N=1037. Prosent (Bugge, Lavik & Lillebø 2008). 2009: N=3887. Prosent. Norske Spisefakta 2010. 2011: N=2009. Prosent YouGov<sup>117</sup>**

Med unntak av fint brød (for eksempel loff), har spisefrekvensen av de ulike brødtypene holdt seg relativt stabil de seneste par årene. Som det kommer frem av figuren, er det også grovt brød forbrukerne har høyest spisefrekvens av. Syv av ti spiste grovt brød ukentlig. Det var hhv 45 prosent og 35 prosent som spiste halvgrovt (kneipp) eller ekstra grovt brød ukentlig. 5 prosent svarte det samme om fint brød (loff).

Kvinner hadde en noe høyere spisefrekvens av grovt brød enn menn. Det var for eksempel 30 prosent av kvinnene, mot 25 prosent av mennene som daglig spiste grovt brød. Videre var det noen flere kvinner (12 prosent) enn menn (7 prosent) som daglig spiste ekstra grovt brød.

<sup>117</sup> <http://www.brodogkorn.no/sitefiles/5/NO2011-0234ToplineResultaterBrodvaner-OpplysningskontoretforBrodogKorn.pdf> (14.05.12)

### 6.2.3 Spisefrekvens av knekkebrød

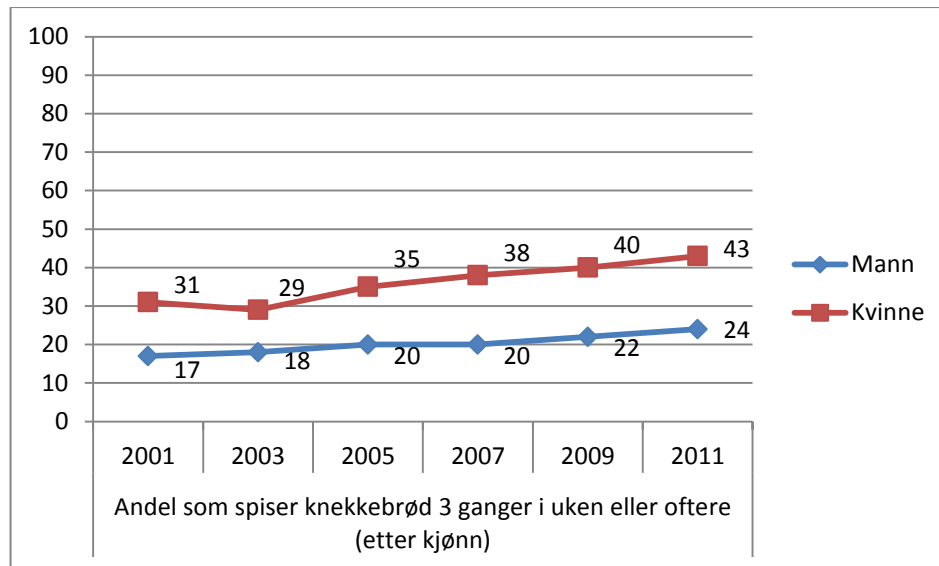


Hjemmelaget glutenfri knekkebrød! Jeg var skikkelig treig med å kaste meg på knekkebrødtrenden...

Noe av det snilleste jeg har gjort for magen min det siste året er å kutte ut å spise brød og bakevarer med mye hvetemel og gjær. (...). Jeg brukte litt tid på å finne ut hva jeg skulle erstatte brødet med (...). Jeg kom over en knekkebrød-opskrift...<sup>118</sup>

Knekkebrød var et produkt som var mye omtalt i kostholdsbloggene. Våre tall viste at det hadde vært en økning i spisefrekvens av knekkebrød de seneste par årene.

<sup>118</sup> [http://treningsdagbok1.blogg.no/1266662757\\_hjemmelagde\\_knekkebrd.html](http://treningsdagbok1.blogg.no/1266662757_hjemmelagde_knekkebrd.html) (22.09.11)



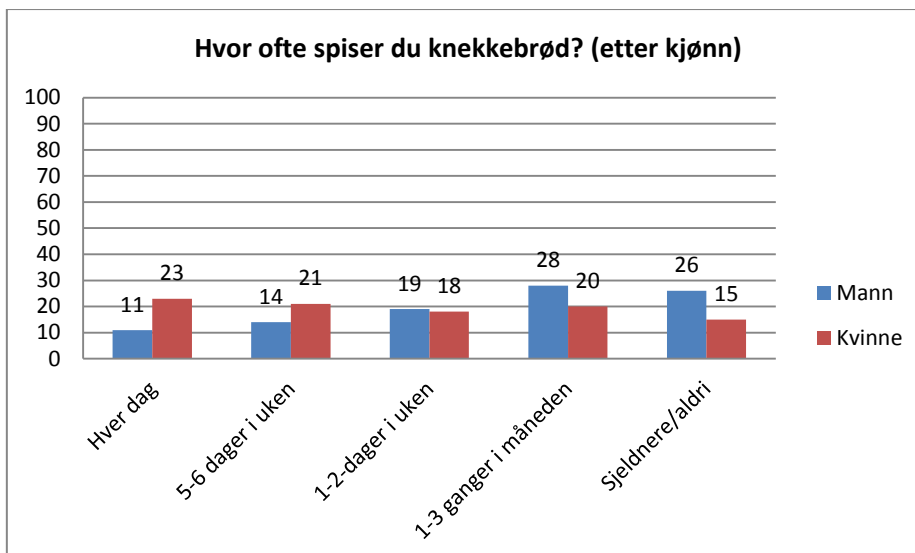
**Figur 6-6 Andel som spiser knekkebrød 3 ganger i uken+. Etter kjønn. 2001-2011. N=3999. Prosent. Norske spisefakta 2012.<sup>119</sup>**

Det var langt flere kvinner (43 prosent) enn menn (24 prosent) som spiste knekkebrød tre ganger i uken eller oftere. Det var langt flere menn (17 prosent) enn kvinner (7 prosent) som sjelden eller aldri spiste knekkebrød. 21 prosent av kvinnene spiste daglig knekkebrød, mot 8 prosent av mennene.

De siste tallene fra *Norske Spisefakta* (2012) viser at spisefrekvensen av knekkebrød har holdt seg stabil det siste året. Det var 44 prosent av kvinnene og 24 prosent av mennene som spiste denne brødtypen tre ganger i uken eller oftere.

<sup>119</sup> <http://www.brodogkorn.no/sitefiles/5/NO2011-0234TabellerResultaterBrodvaner-OppllysningskontoretforBrodogKorn.pdf> (14.05.12)





**Figur 6-7** Hvor ofte spiser du knekkebrød? Etter kjønn. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012

Selv om kvinner hadde en noe høyere spisefrekvens av knekkebrød enn menn, viste tallene at dette var noe mange (54 prosent) spiste et par ganger i måneden eller oftere. Det var 21 prosent som svarte at de sjelden eller aldri spiste knekkebrød. Noen flere menn (26 prosent) enn kvinner (15 prosent) svarte dette.

#### 6.2.4 Hjemmebakt brød

Jeg er så innmari kresen når det gjelder brød, og ENDELIG har jeg funnet et som jeg synes er godt. Jg savnet brød noe så innmari at jeg vurderte å kutte ut lavkarbo på det planet. Men ikke nå!!!! Tusen hjertlig takk for denne oppskriften☺

Godt å høre at du slipper å gi opp lavkarbo. Det er jo et fantastisk kosthold, så det hadde vært surt å måtte gi opp på grunn av brødsnivene. Lykke vil videre på lavkarbokost!

Da er knekkebrødene i ovnen! Er veldig spent nå.

Knekkebrødene bakte jeg for første gang i går kveld, og de ble veeeeeldig gode!

Flere studier har vist at interessen for matlaging, baking og lignende har vært økende de senere årene (Bugge 2006, Bugge, Lavik & Lillebø 2008). *Norske Spisefakta* (2010) viste at over halvparten av befolkningen ga uttrykk for å

være interessert i å lage mat. Videre var det også en relativt stor andel som ga uttrykk for at de hadde matlaging som hobby. Det er i denne sammenhengen verdt å nevne at de senere årene har ligget en rekke matlagingsbøker på *Bokhandlerforeningens* salgslister.<sup>120</sup> Videre ligger det flere mat- og kostholdsblogger på listene over de mest besøkte bloggene.<sup>121</sup> Et eksempel er Trines matlogg. Hun har ligget høyt på topplisten til [www.blogglisten.no](http://www.blogglisten.no) de seneste par årene.<sup>122</sup> Her formidles en rekke moteriktige brød:

Det går stort sett i eltefrie brød hjemme hos oss nå.

Eltefritt klibrød

Eltefritt halvgrovt brød med gresskarkjerner

Bjørns 6-kornsbrød

No-knead-bread á la Ina

Grovbrød á la Viestad

Mellomgrovt brød med hele speltkorn og solsikkekjerner

Valnøttbrød á la Schakenda

I løpet av de senere årene har det også kommet en rekke nye mel- og bakeblandinger i dagligvarehyllene. Et eksempel er bedriften *Møllerens* produktserie «Hjemmebakt 123»<sup>123</sup> Som eksempler kan nevnes «Lavkarbobrød» og «Knekkebrød»



Det er i det hele tatt mye som tyder på at baking er har fått en renessanse. Den helsebevisste matforbrukeren erstatter gjerne kjøpebrødet med hjemmebakte

<sup>120</sup> <http://www.bokhandlerforeningen.no/Statistikk/Bestselgerlisten> (18.06.12)

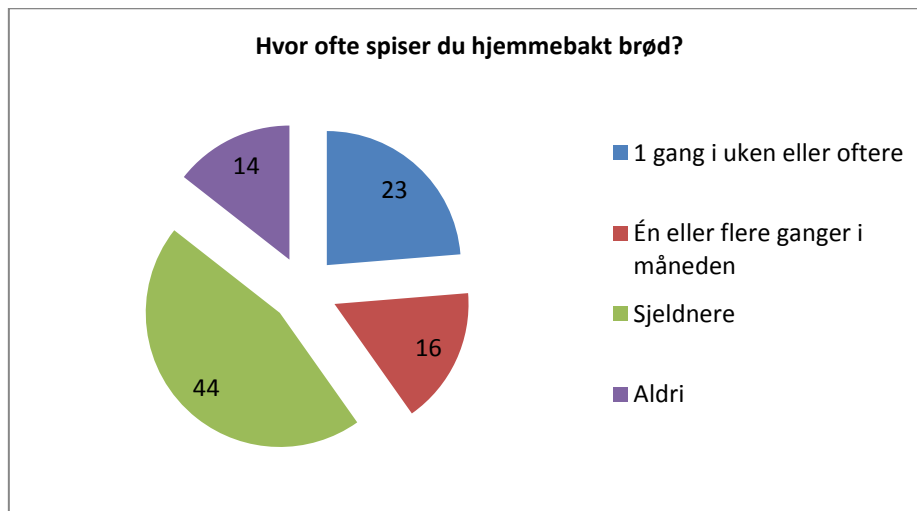
<sup>121</sup> <http://bloggurat.net/topplister/besoekende/> (18.06.12)

<sup>122</sup> <http://trinesmatlogg.no/tag/gj%C3%A6rbakst-br%C3%B8d2/page/2/> (26.05.11)

<sup>123</sup> <http://www.mollerens.no/Produkter/Hjemmebakt-123/> (26.09.11)

fylt med helkorn, fullkorn, solsikkefrø, nøtter, proteinpulver, tørkede frukter og lignende.

Av en SIFO-studie fra 2008 kom det frem at 35 prosent bakte brød eller rundstykker én gang i måneden eller oftere. Kvinner (39 prosent) bakte noe oftere enn menn (31 prosent). Det er i denne sammenhengen også verdt å nevne at langt flere kvinner (45 prosent) enn menn (28 prosent) bakte kake én gang i måneden eller oftere. Undersøkelsen viste at 39 prosent brukte ferdige brød- og kakeblandinger (ofte/av og til). De yngre aldersgruppene brukte denne type produkter langt oftere enn de eldre. Den viktigste begrunnelsen for å bake brød selv var at de hjemmebakte smakte bedre, at det ga kontroll over hva brødet inneholdt, samt at det var sunnere (Bugge, Lavik & Lillebø 2008).



Figur 6-8 Hvor ofte spiser du hjemmebakt brød? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2011

Det var 23 prosent som spiste hjemmebakt brød én gang i uken eller oftere. Videre var det 16 prosent som spiste dette én eller flere ganger i måneden. 58 prosent spiste sjelden eller aldri hjemmebakt brød.

### 6.3 Grønnsaker, salat og «raw food»

Fokuset på kropp og helse har ført til at grønnsaker er trendy som aldri før. Forbruket har steget med 20 prosent de siste 10 årene, sier direktør i OFG, Guttorm Rebnes.<sup>124</sup>

Kapittel 3 – Mat for nervesystemet. Salat. Beroliger nervene og fyller magen. I dagens samfunn blir stressede mennesker anbefalt å spise salat (...). Beroligende og søvndyssende stoffer (...). Funksjonelle forstyrrelser i nervesystemet (...). Søvnløshet (...). Fordøyelsesplager (...). Forstoppelse (...). Overvekt (...). Diabetes (...) (Pamplona-Roger 2006:54-55)

Det var nokså ulike oppfatninger om hva som var å betrakte som «ja-mat» i de ulike diettene. Ett av unntakene var grønnsaker. Dette var altså «ja-mat» i alle diettene. I LCHF-dietten gjaldt imidlertid dette bare grønnsaker som vokste over jorden.

Hvis grønnsakene du spiser stort sett er rotgrønnsaker, får du i deg rikelig med sukker fra disse kildene også. Grønnsakene som vokser over jorden, inneholder imidlertid relativt lite sukker og kan spises i større mengder (Hexeberg 2010:43).

I kostrådene fra *Nasjonalt råd for ernæring* (2011) ble det anbefalt at man spiste 2-3 porsjoner (å 100 gram) grønnsaker hver dag. Videre ble det anbefalt det at man burde velge grønnsaker med forskjellige farger. Begrunnelsen for dette rådet, var at den systematiske kunnskapsoppsummeringen hadde vist at det var en sammenheng mellom inntak av slike grønnsaker og risiko for kroniske sykdommer som hjertekarsykdommer, kreft, overvekt og fedme (s. 305).

Her er noen eksempler på hvordan grønnsaker ble omtalt i kostholdsbloggene:

Jeg dropper gledelig både brød og pasta til fordel for grønnsaker!

Squash er jo en super grønnsak. Jeg er veldig glad i den pizzabunnen som er basert på auberginer også.

---

124

[http://www.nationen.no/2011/06/09/norsk\\_mat/opplysningskontoret\\_for\\_frukt\\_og\\_gront/forbruk/gronnsaker/frukt/6687825/](http://www.nationen.no/2011/06/09/norsk_mat/opplysningskontoret_for_frukt_og_gront/forbruk/gronnsaker/frukt/6687825/) (23.08.12)

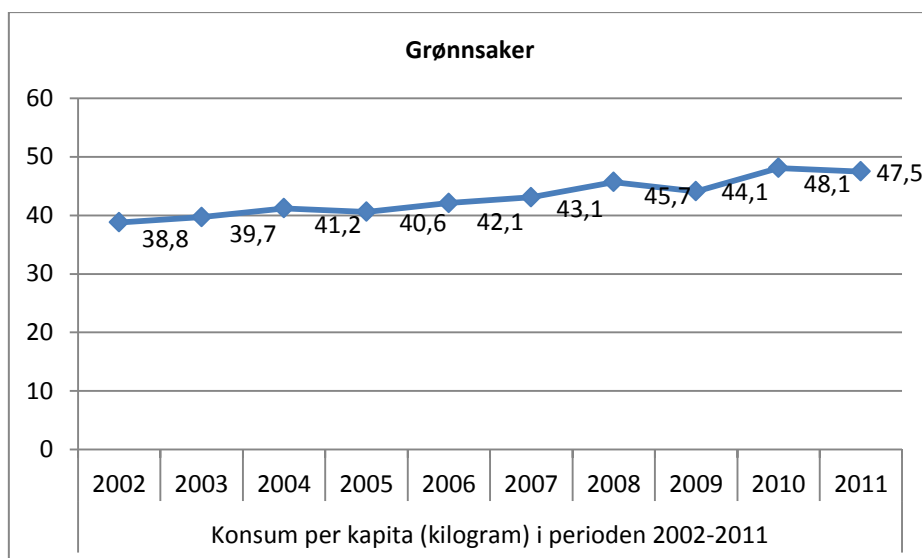
Favoritter som jeg ALLTID har i kjøleskapet er: brokkoli, løk, tomat, isbergsalat, kålrot, avokado, spinat, paprika...

Jeg kjøper økologiske alfalalspirer. De er, i likhet med andre spirer, blant de mest næringsrike grønnsakene i verden.

Kommentar: Åh, jeg elsker alfalalspirer!

For litt over et år siden hadde eg som mål å spise minst ein vegetar middag i veka. Målet om å spise mindre kjøtt er nådd, å slutte heilt har eg ikkje planer om.

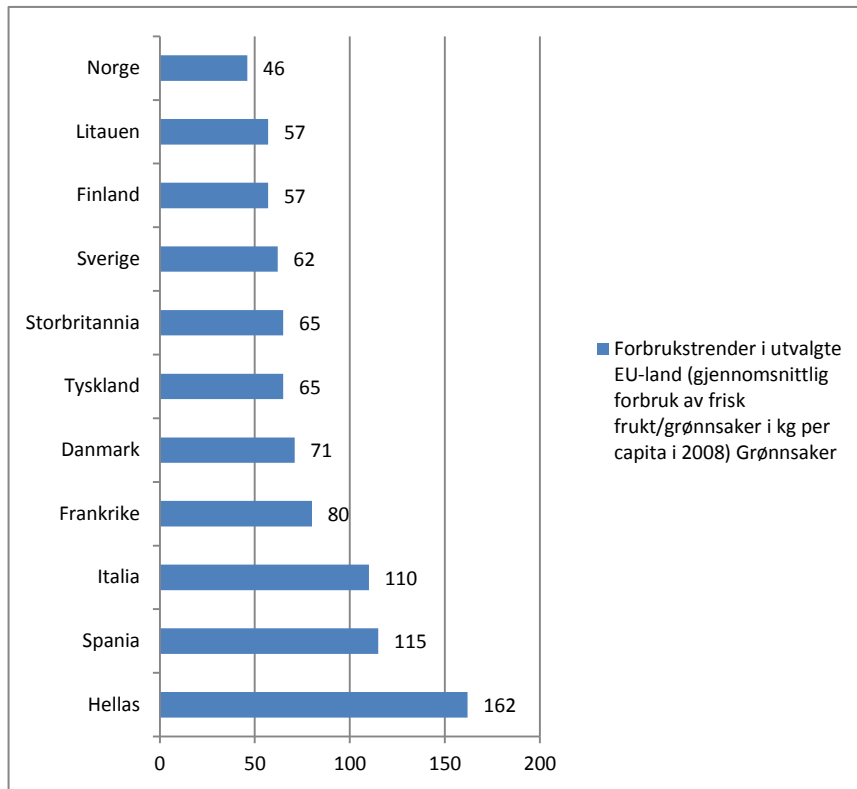
I en survey gjennomført av *Oppllysningskontoret for frukt og grønt*, ble det spurt om hvilke typer matvarer eller produktgrupper man tenkte på som sunnest. Grønnsaker kom best ut, foran fisk. Halvparten av respondentene nevnte grønnsaker som det sunneste, og ni av ti mente grønnsaker var blant de tre sunneste matvarene (OFG 2012).



**Figur 6-9** Forbruksutviklingen av grønnsaker i perioden 2002-2011 i konsum per capita (kilogram). OFG 2012

Tall over forbruksutviklingen av grønnsaker i perioden 2002 til 2011, viser at forbruket har økt med 8,8 kilo. I 2011 spiste vi i gjennomsnitt spiser 47,5 kilo grønnsaker i året. Dette tallet er betydelig lavere enn i andre europeiske land.

- *Forbruket av grønnsaker i utvalgte europeiske land*

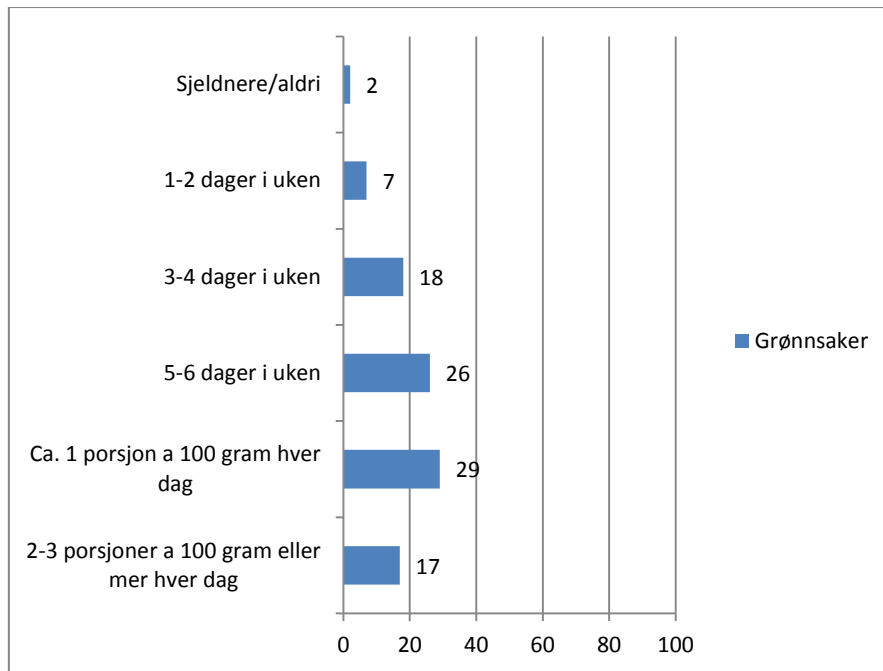


**Figur 6-10** Gjennomsnittlig forbruk (kg) av grønnsaker per capita i 2008. (OFG 2010)

I Hellas var det gjennomsnittlige forbruket mer enn tre ganger så høyt som i Norge. Mens det i Norge ble spist i gjennomsnitt 46 kg grønnsaker per person i 2008, ble det i Hellas spist 162 kg. Deretter følger Spania med 115 kg og Italia med 110 kg. Av de skandinaviske landene er det Danmark som har høyest forbruk av grønnsaker (71 kg). Deretter følger Sverige med 62 kg og Finland med 57 kg.

Selv om det har vært en økning i spisefrekvensen av grønnsaker de senere årene, har altså nordmenn en langt lavere spisefrekvens av dette enn de anbefalte 2-3 porsjonene (å 100 gram) grønnsaker pr dag.<sup>125</sup>

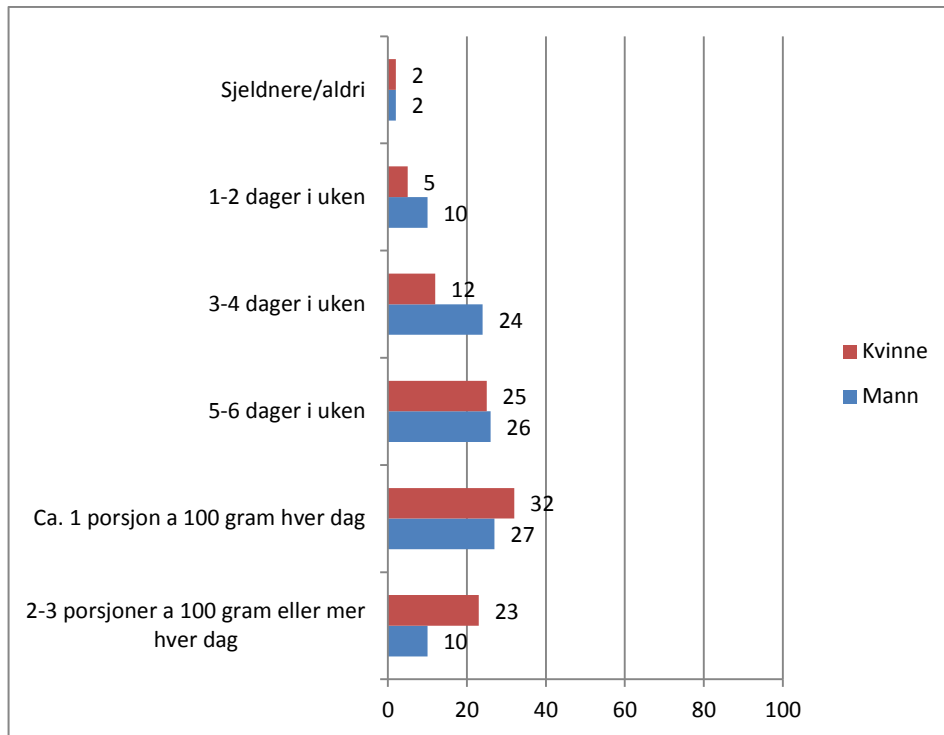
<sup>125</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (18.06.12)



**Figur 6-11** Hvor ofte spiser du grønnsaker (alle måltider)? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

Som det kommer frem av figuren, var det kun 17 prosent som spiste den anbefalte mengden grønnsaker. 29 prosent spiste om lag 100 gram grønnsaker daglig. Totalt var det altså litt under halvparten (46 prosent) som spiste grønnsaker daglig. Det var få (2 prosent) som ikke spiste grønnsaker ukentlig. Andelen som spiste grønnsaker 5-6 dager i uken var 26 prosent. 25 prosent spiste grønnsaker én til fire dager i uken..

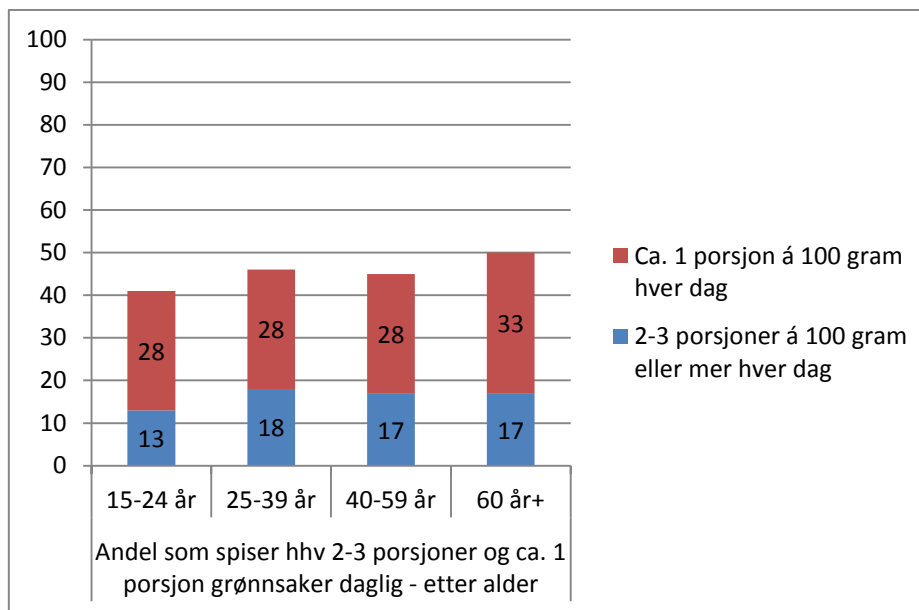
- *Kjønn*



**Figur 6-12 Hvor ofte spiser du grønnsaker (alle måltider)? Etter kjønn. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB**

Menn hadde en lavere spisefrekvens av grønnsaker enn kvinner. Langt flere flere kvinner (23 prosent) enn menn (12 prosent) spiste to til tre porsjoner med grønnsaker daglig. Det var også langt flere menn (36 prosent) enn kvinner (17 prosent) som spiste grønnsaker fire dager i uken eller sjeldnere/aldri.

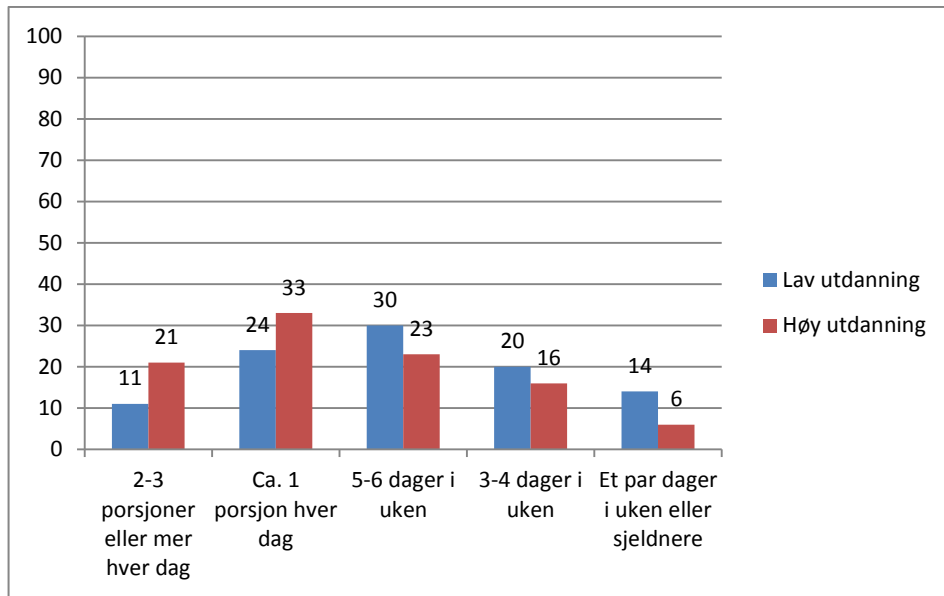


• *Alder*

**Figur 6-13** Hvor ofte spiser du grønnsaker (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

Som det kommer frem av figuren, var det unge i alderen 15-24 år som hadde lavest spisefrekvens av grønnsaker. Blant de unge var det 41 prosent som spiste grønnsaker daglig, mot 50 prosent av de eldre i aldersgruppen 60 år eller mer. Det var færre i den yngste aldersgruppen (13 prosent) som spiste 2-3 porsjoner grønnsaker daglig enn i de andre aldersgruppene (17-18 prosent).

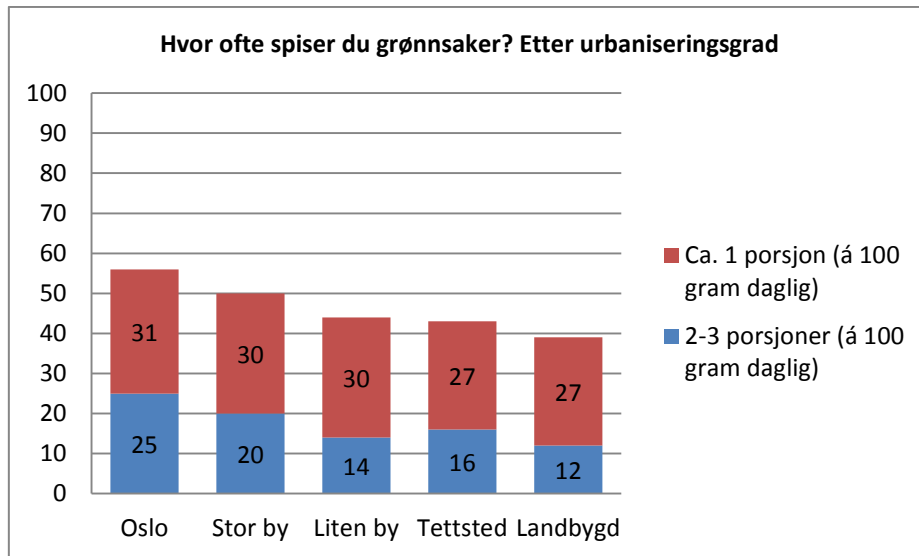
- *Utdanning*



**Figur 6-14 Hvor ofte spiser du grønnsaker (alle måltider)? Etter utdanning. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB**

Utdanningsvariabelen hadde stor effekt på spisefrekvensen av grønnsaker. Det var langt flere med høy utdanning (54 prosent) enn med lav utdanning (35 prosent) som spiste grønnsaker hver dag. Av dem med høy utdanning var det 21 prosent som spiste 2-3 porsjoner daglig, mot 11 prosent av dem med lav utdanning. Videre var det 14 prosent av dem med lav utdanning som spiste grønnsaker et par ganger i uken eller sjeldnere/aldri, mot 6 prosent av dem med høy utdanning.

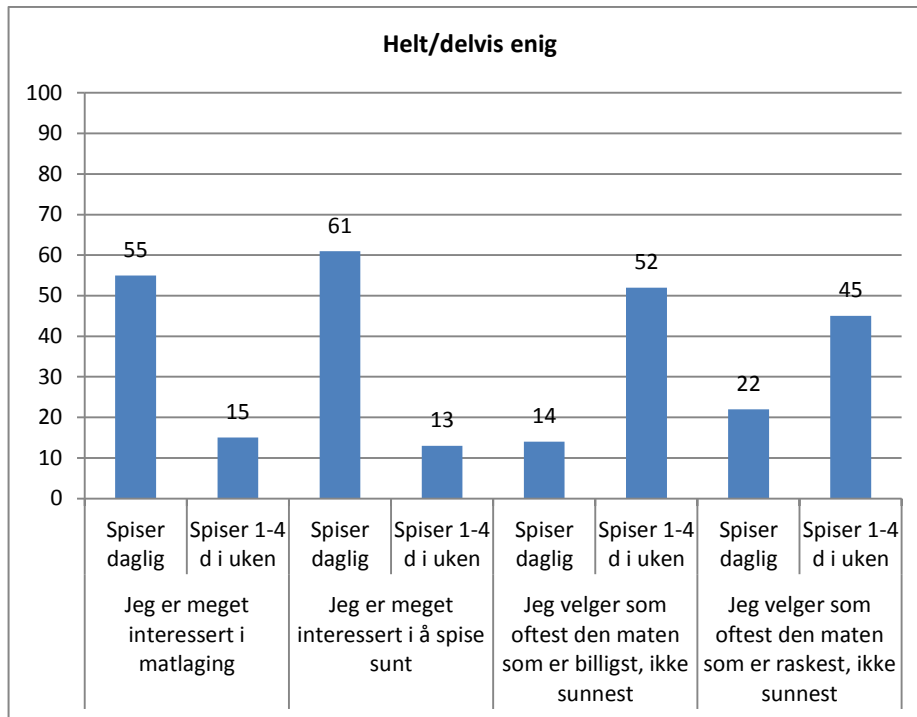
- *Urbanisering*



**Figur 6-15** Hvor ofte spiser du grønnsaker (alle måltider)? Etter urbaniseringsgrad. N=2017. Prosent.

Folk bosatt i urbane strøk har en høyere spisefrekvens av grønnsaker enn folk som var bosatt i mindre urbane strøk. Som det kommer frem av figuren, øker spisefrekvensen proporsjonalt med økende grad av urbanisering. Det var hhv 25 prosent og 20 prosent av dem som var bosatt i Oslo eller andre større byer som spiste 2-3 porsjoner grønnsaker daglig, mot 12 prosent av dem som var bosatt på landsbygda.

- *Spisefrekvens etter interesse for mat og helse*



**Figur 6-16** Andel som spiste grønnsaker hhv daglig og 1-4 dager i uken. Etter interesse for mat og helse (helt enig). N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

Som det kommer frem av figuren, hadde preferanser og prioriteringer knyttet til mat og helse, stor effekt på spisefrekvensen av grønnsaker. Den gruppen som fortrinnsvis valgte mat som var billig eller rask å lage hadde en langt lavere spisefrekvens av grønnsaker, enn den gruppen som var opptatt av matlaging og sunne spisevaner.

Våre tall viste at interesse for sunnhet og matlaging hadde stor betydning for spisefrekvens av grønnsaker. Blant dem som var interessert i å spise sunt, var det 61 prosent som spiste grønnsaker daglig.

Interesse for matlaging hadde også stor betydning for spisefrekvensen av grønnsaker. Blant dem som daglig spiste grønnsaker, var det 55 prosent som svarte at de var helt enig i utsagnet «Jeg er meget interessert i matlaging».

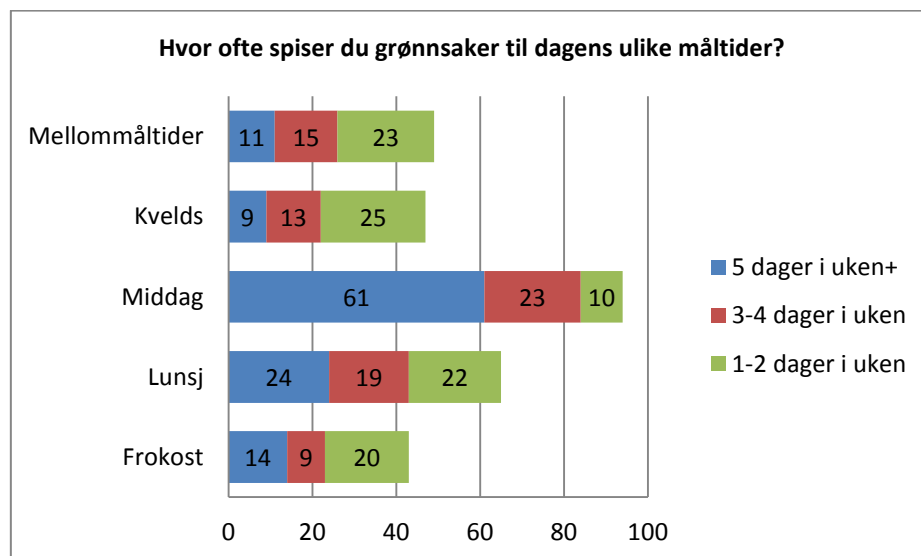
Den gruppen som hadde en lav spisefrekvens av grønnsaker (1-4 dager i uken) (52 prosent), var langt mer enig i utsagnet: «Jeg velger som oftest den maten som er billigst, ikke sunnest» enn de som hadde en høy spisefrekvens (daglig) (14 prosent).

Selv om de færreste spiser nok grønnsaker, er det altså liten tvil om at grønnsaker er en viktig ingrediens i den helsebevisste forbrukerens kosthold. Gjennom de siste tiårene har også nordmenn blitt kjent med en rekke nye grønnsaksretter – alt fra salater og råkost, wokkede grønnsaker til moser og sauser (Bugge 2006).

### 6.3.1 Bruk av grønnsaker i måltidsmønsteret

Under dette punktet vil det bli sett nærmere på hvordan grønnsaker inngår i dagens ulike måltider. Videre vil det bli sett på hvor ofte og hvilke grønnsaker og grønnsaksretter som brukes, samt hvilke tilberedningsmetoder som foretrekkes.

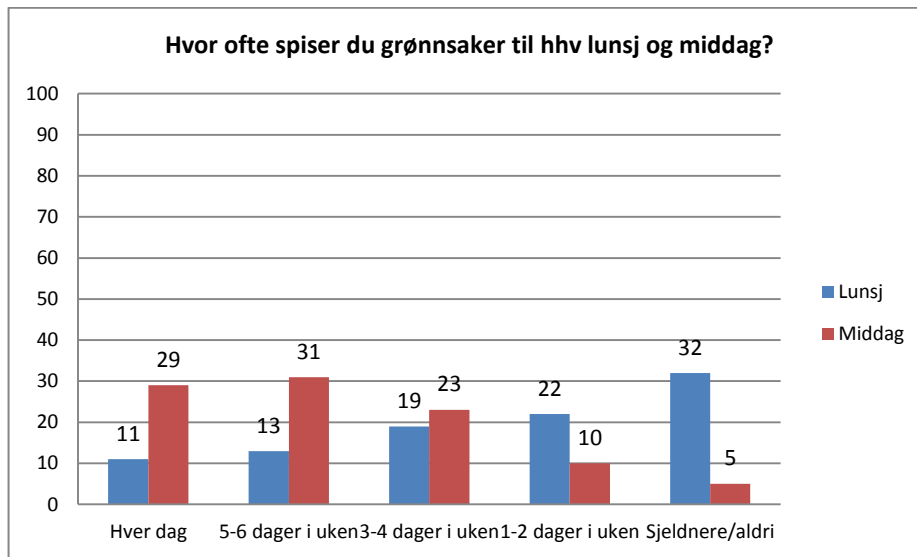
- *Hvor ofte spises grønnsaker til dagens ulike måltider*



**Figur 6-17** Andel som ukentlig spiser grønnsaker til dagens ulike måltider. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

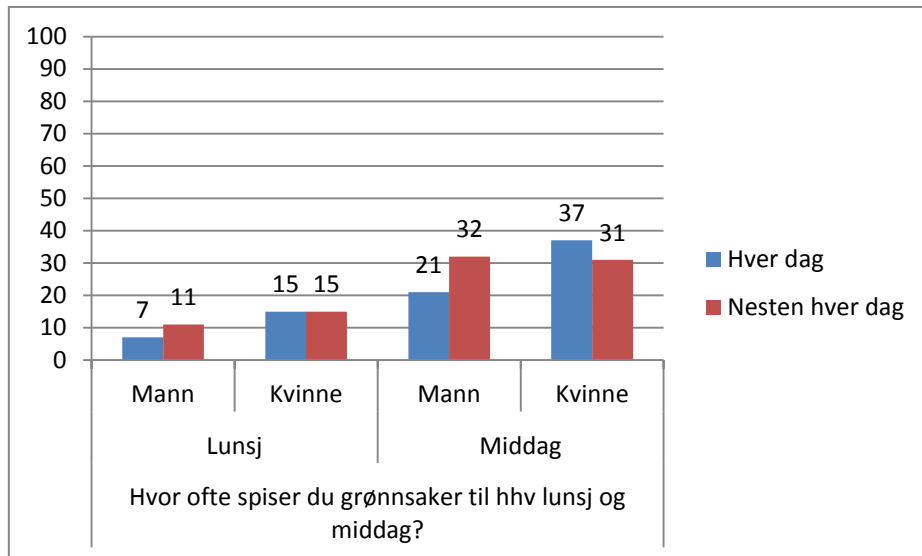
Middagen er det måltidet hvor det i størst grad spises grønnsaker. Seks av ti spiste altså grønnsaker til middag hver dag eller nesten hver dag. Nesten alle

(93 prosent) spiste dette til middag ukentlig. Det var 65 prosent som spiste grønnsaker til lunsj ukentlig. For de andre måltidene (frokost, kvelds, mellommåltider) var det mellom 43-49 prosent som spiste grønnsaker ukentlig.



**Figur 6-18** Hvor ofte spiser du grønnsaker til hhv lunsj og middag? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

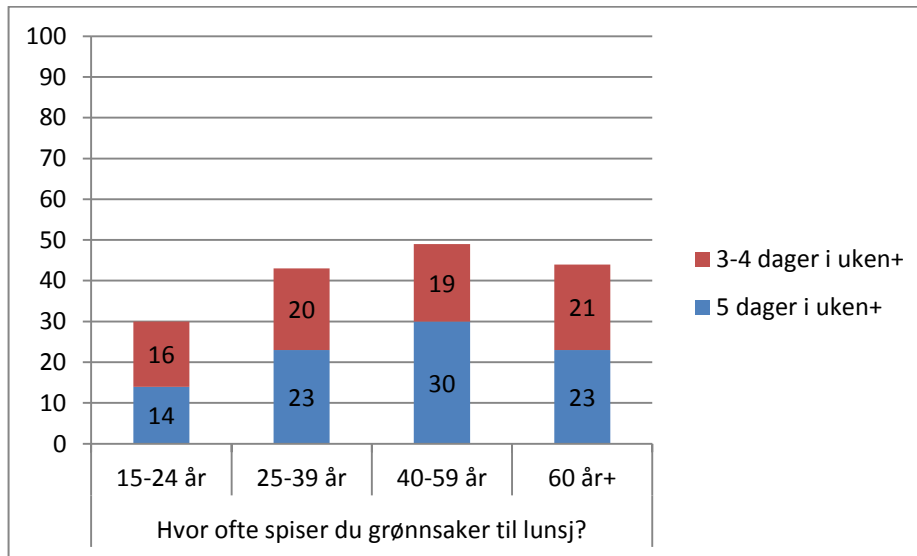
Lunsj og middag var altså de to måltidene hvor folk hadde høyest spisefrekvens av grønnsaker. Det var hhv 11 prosent og 29 prosent som daglig spiste grønnsaker til lunsj og middag. 31 prosent spiste grønnsaker til middag fem til seks dager i uken. Det var langt flere (32 prosent) som sjelden eller aldri spiste grønnsaker til lunsj enn til middag (5 prosent). Det er imidlertid verdt å merke seg at det også var en relativt stor andel som hadde en relativt lav spisefrekvens av grønnsaker til middag. 33 prosent spiste grønnsaker mellom én til fire dager i uken.

• *Kjønn*

**Figur 6-19** Hvor ofte spiser du grønnsaker til hhv lunsj og middag? Etter kjønn. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Flere kvinner (30 prosent) enn menn (18 prosent) spiste grønnsaker til lunsj hver dag eller nesten hver dag. Det var også flere kvinner (68 prosent) enn menn (53 prosent) som spiste grønnsaker til middag hver dag eller nesten hver dag.

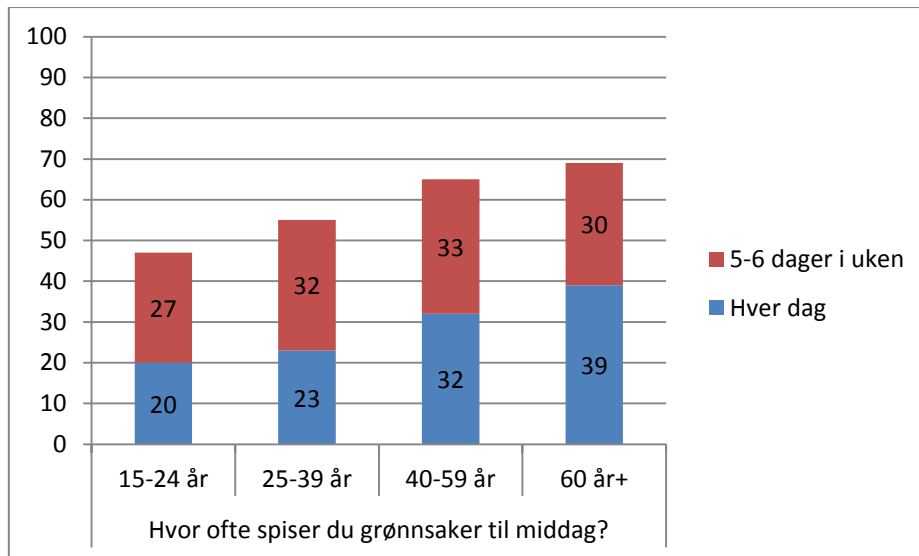
- *Alder*



**Figur 6-20** Hvor ofte spiser du grønnsaker til lunsj? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. HealthMealWeb

I alderen 15-24 år var det 14 prosent som spiste grønnsaker til lunsj hver dag eller nesten hver dag. Det var folk i aldersgruppen 40-59 år som hadde den høyeste spisefrekvensen av grønnsaker til lunsj. 30 prosent i denne aldersgruppen spiste grønnsaker til lunsj hver dag eller nesten hver dag. 23 prosent i aldersgruppene 25-39 år og 60 år+ svarte det samme. Et lignende mønster kom frem av bruken av grønnsaker til middag.

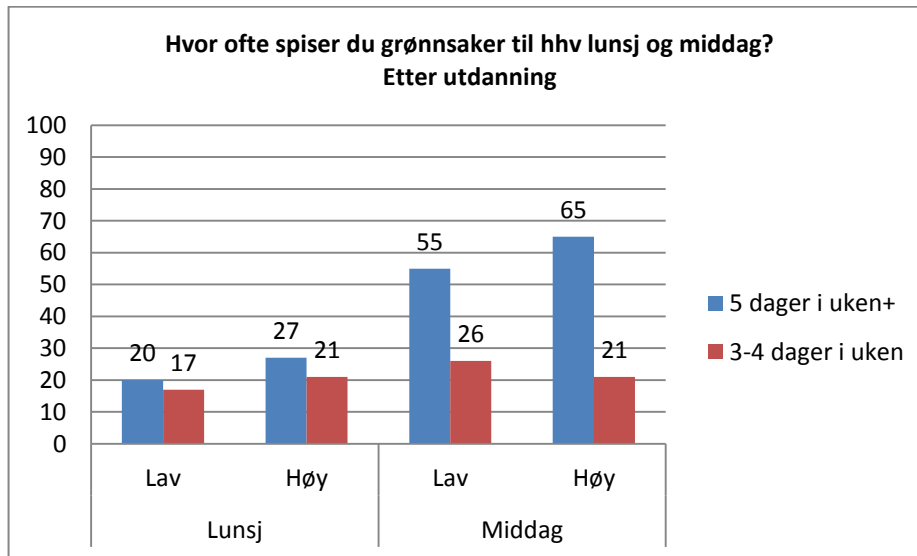




**Figur 6-21** Hvor ofte spiser du grønnsaker til middag? Etter alder. N=1040. Prosent. 2011. WEB

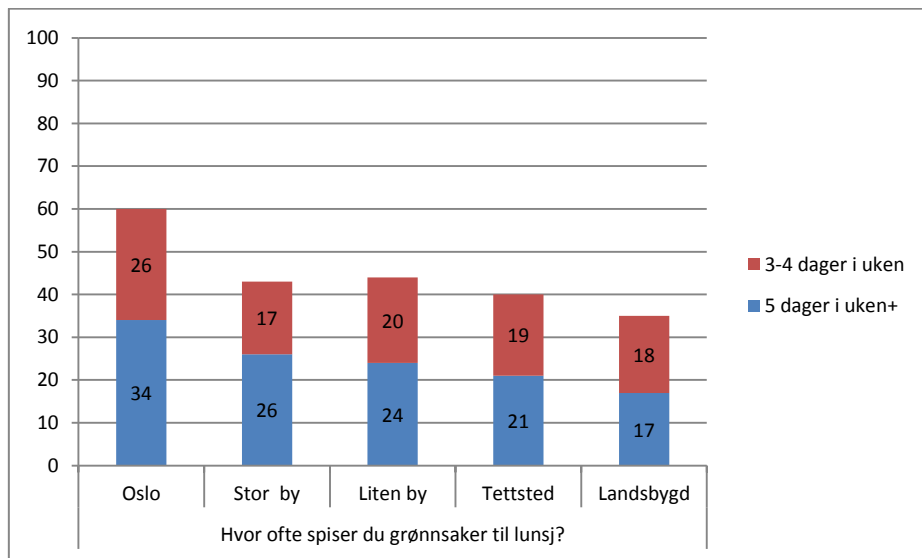
Spisefrekvensen av grønnsaker til middag økte med økende alder. Det var 47 prosent i den yngste aldersgruppen som spiste grønnsaker til middag fem dager i uken eller oftere. Det var aldersgruppene 40-59 år og 60 år+ som hadde den høyeste spisefrekvensen. Her var det 65-69 prosent som spiste grønnsaker til middag fem dager i uken eller oftere.

- *Utdanning*



**Figur 6-22** Hvor ofte spiser du grønnsaker til lunsj? Etter utdanning. N=1040. Prosent. 2011. HealthMealWEB

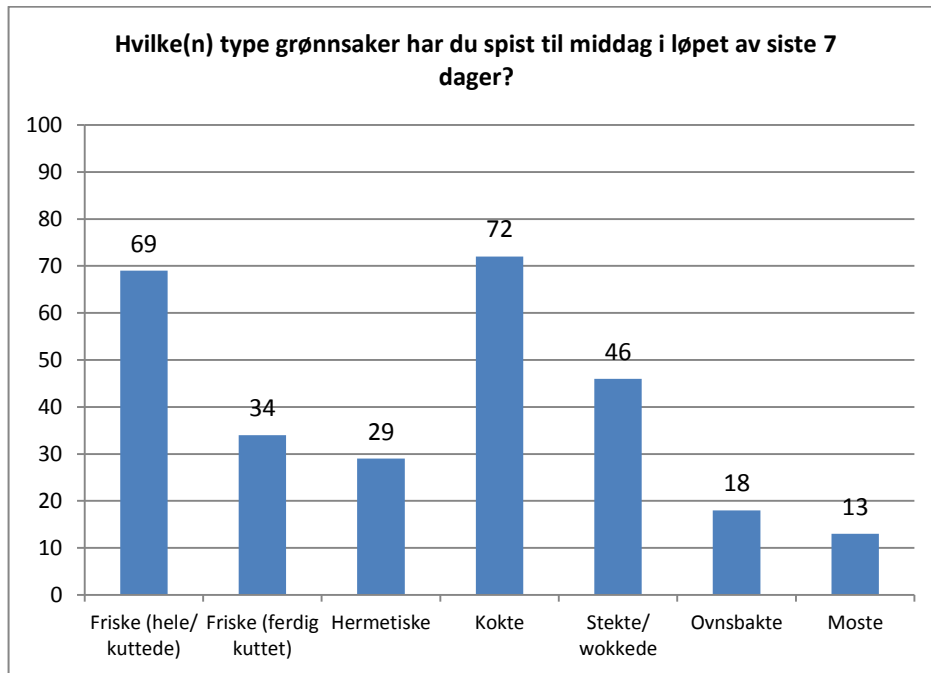
Folk med høy utdanning hadde en høyere spisefrekvens av grønnsaker til lunsj og middag enn de med lav utdanning. Det var 20 prosent av dem med lav utdanning, mot 27 prosent av dem med høy utdanning som spiste grønnsaker til lunsj fem dager i uken eller oftere. Videre var det 55 prosent av dem med lav utdanning og 65 prosent av dem med høy utdanning som spiste grønnsaker til middag fem dager i uken eller oftere.

• *Bosted*

**Figur 6-23** Hvor ofte spiser du grønnsaker til lunsj? Etter bosted. N=1040. Prosent. 2011. WEB

Som det kommer frem av denne figuren, har folk bosatt i Oslo en betydelig høyere spisefrekvens av grønnsaker til lunsj enn folk bosatt i mindre byer og tettsteder. 34 prosent av dem som var bosatt i Oslo spiste grønnsaker til lunsj hver dag eller nesten hver dag. Blant dem som bodde i spredtbygde strøk eller tettsteder var det hhv 17 prosent og 21 prosent som svarte det samme.

- *Hvilke typer grønnsaker blir spist til middag?*

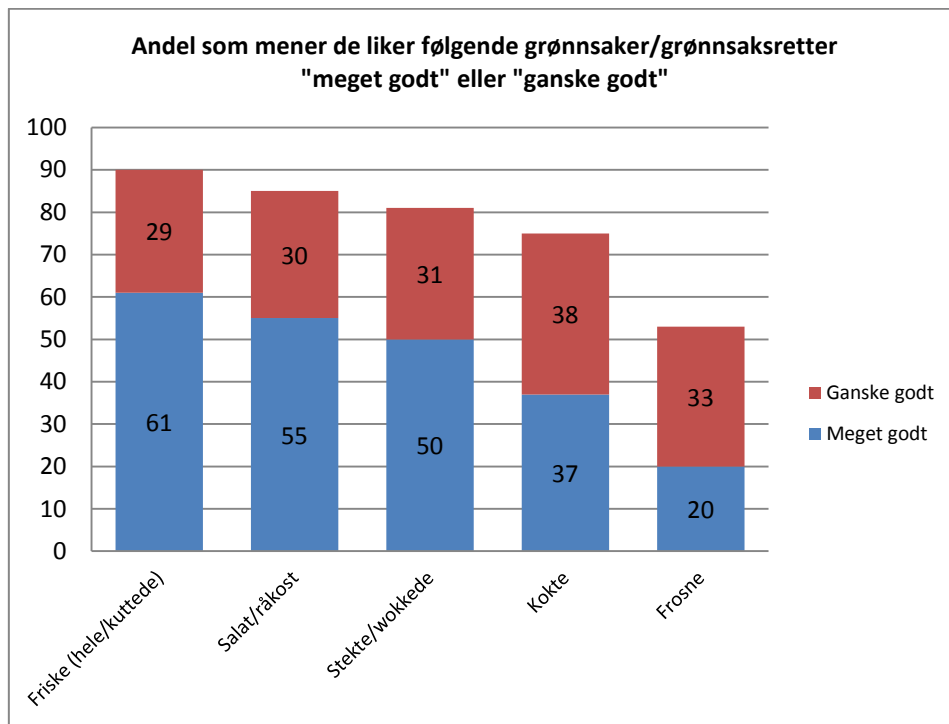


**Figur 6-24** Hvilke(n) typer grønnsaker har du spist til middag i løpet av siste 7 dager? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Den andelen som hadde spist grønnsaker til middag i løpet av siste 7 dager ble også spurt om hvilke type grønnsaker de hadde spist. Som det kommer frem av figuren var det relativt mange ulike former for grønnsaker og grønnsaksretter som hadde blitt spist til middag. Det vanligste var kokte grønnsaker (72 prosent) og deretter friske grønnsaker man kuttet selv (69 prosent). Det var imidlertid store forskjeller mellom de ulike aldersgruppene. De yngre hadde i langt mindre grad enn de eldre spist kokte grønnsaker til middag.

Av Norske Spisefakta (2012) kommer det frem at det har vært en betydelig økning i bruken av stekte og wokkede grønnsaker de senere årene. Våre tall viste at 46 prosent hadde spist denne formen for grønnsaker i løpet av de siste syv dager. Det var langt flere yngre enn eldre som hadde spist stekte eller wokkede grønnsaker.

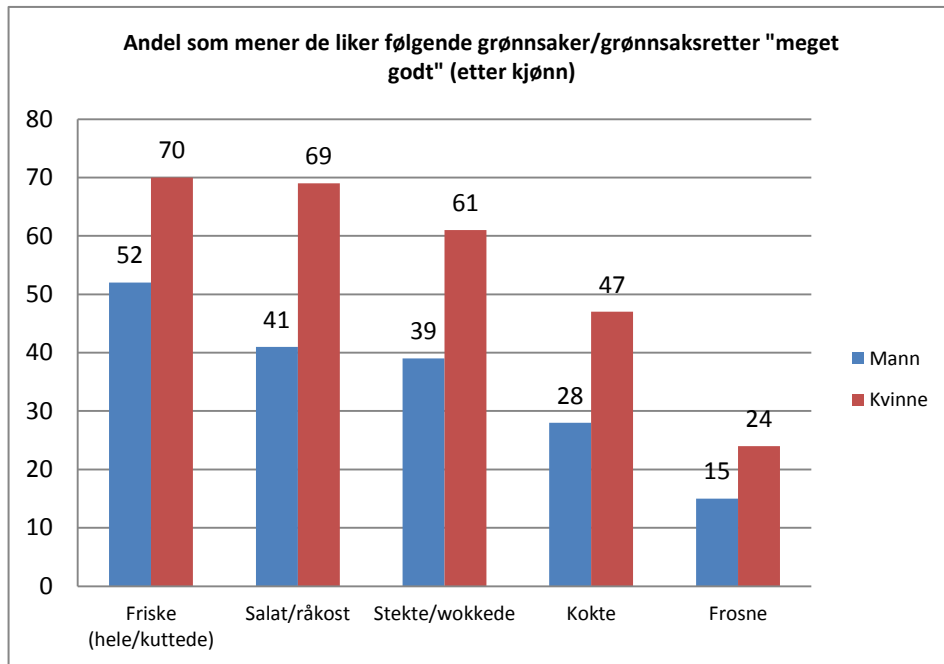
- Hvilke type grønnsaker (friske, frosne etc.) foretrekkes
- 



**Figur 6-25** Andel som mener de liker de nevnte grønnsakene/grønnsaksrettene «meget godt» eller «ganske godt». N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Selv om det å spise kokte grønnsaker var noe mer utbredt enn friske, viste våre tall at det var den sistnevnte varianten som var best likt. Det var 90 prosent som mente friske grønnsaker var noe de likte «meget godt» eller «ganske godt». 75 prosent svarte det samme om kokte grønnsaker. Det var hhv 55 prosent og 30 prosent som mente at salater og råkost smakte «meget godt» eller «ganske godt». Nesten like mange svarte det samme om stekte eller wokkede grønnsaker. Det var langt færre som mente kokte (37 prosent) og frosne (20 prosent) grønnsaker smakte «meget godt» enn det som var tilfellet for friske (61 prosent), salat (55 prosent) og stekte/wokkede grønnsaker (50 prosent).

- *Kjønn*



**Figur 6-26** Andel som mener de liker de nevnte grønnsakene/grønnsaksrettene «meget godt». Etter kjønn. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Som det kommer frem av figuren, uttrykker kvinner langt større preferanse for ulike type grønnsaker og grønnsaksretter enn menn. Det var altså 70 prosent av kvinnene mot 52 prosent av mennene som mente de likte friske (hele/kuttete) grønnsaker «meget godt». Langt flere kvinner (69 prosent) enn menn (41 prosent) mente salat og råkost var noe de likte «meget godt». 61 prosent av kvinnene og 39 prosent av mennene svarte det samme om stekte eller wokkede grønnsaker. Det var også flere kvinner (47 prosent) enn menn (28 prosent) som uttrykte stor preferanse for kokte grønnsaker.

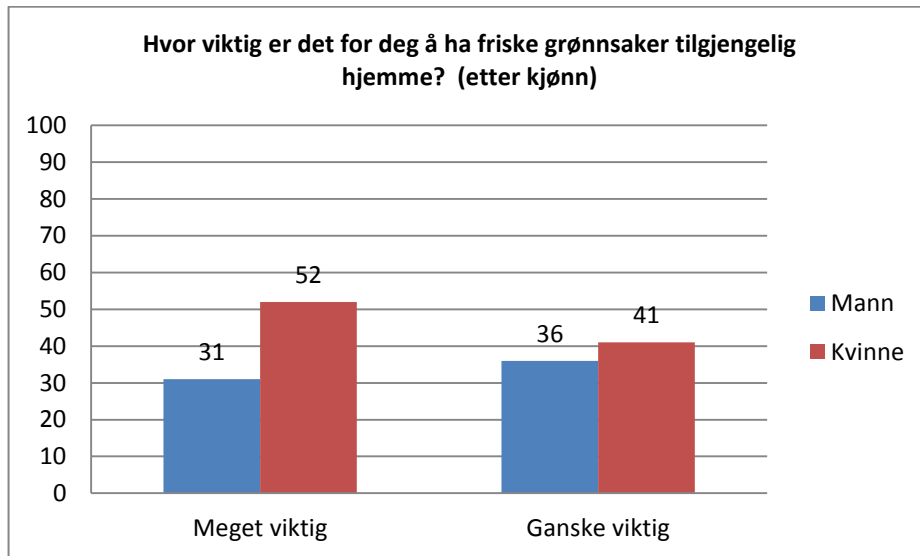
- *Betydningen av å ha friske grønnsaker som en del av det daglige kostholdet*



**Figur 6-27** Hvor viktig er det for deg å ha friske grønnsaker tilgjengelig hjemme? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Én av ti mente det var lite viktig for dem å ha friske grønnsaker tilgjengelig hjemme. De fleste (78 prosent) mente imidlertid at dette var noe de oppfattet som meget eller ganske viktig.

- *Kjønn*



**Figur 6-28** Hvor viktig er det for deg å ha friske grønnsaker tilgjengelig hjemme? (etter kjønn). N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

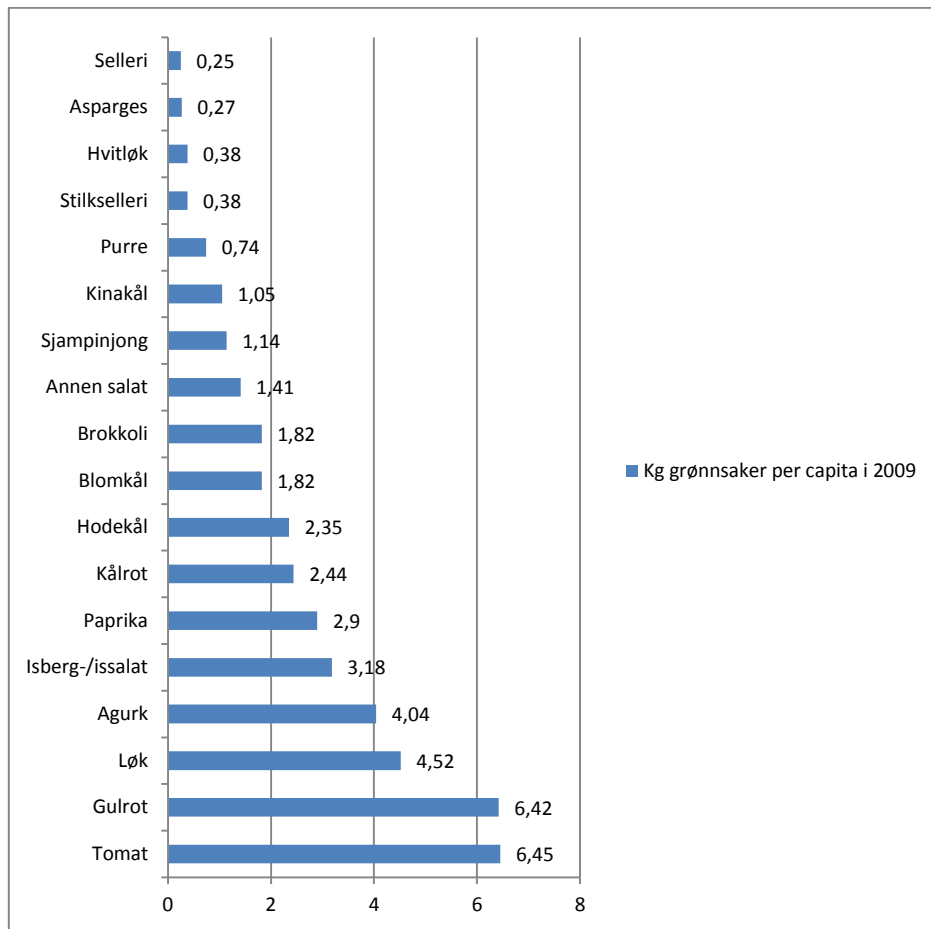
Ikke overraskende var det å ha friske grønnsaker tilgjengelig i hjemmet viktigere for kvinner (52 prosent) enn for menn (31 prosent).

Det bør også nevnes at det var færre unge enn eldre som la vekt på dette. Det var hhv 30 prosent og 39 prosent i aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år som svarte at dette var noe de la vekt på, mot hhv 47 prosent og 45 prosent i aldersgruppene 40-59 år og 60 år+.



### 6.3.2 Populære grønnsaker

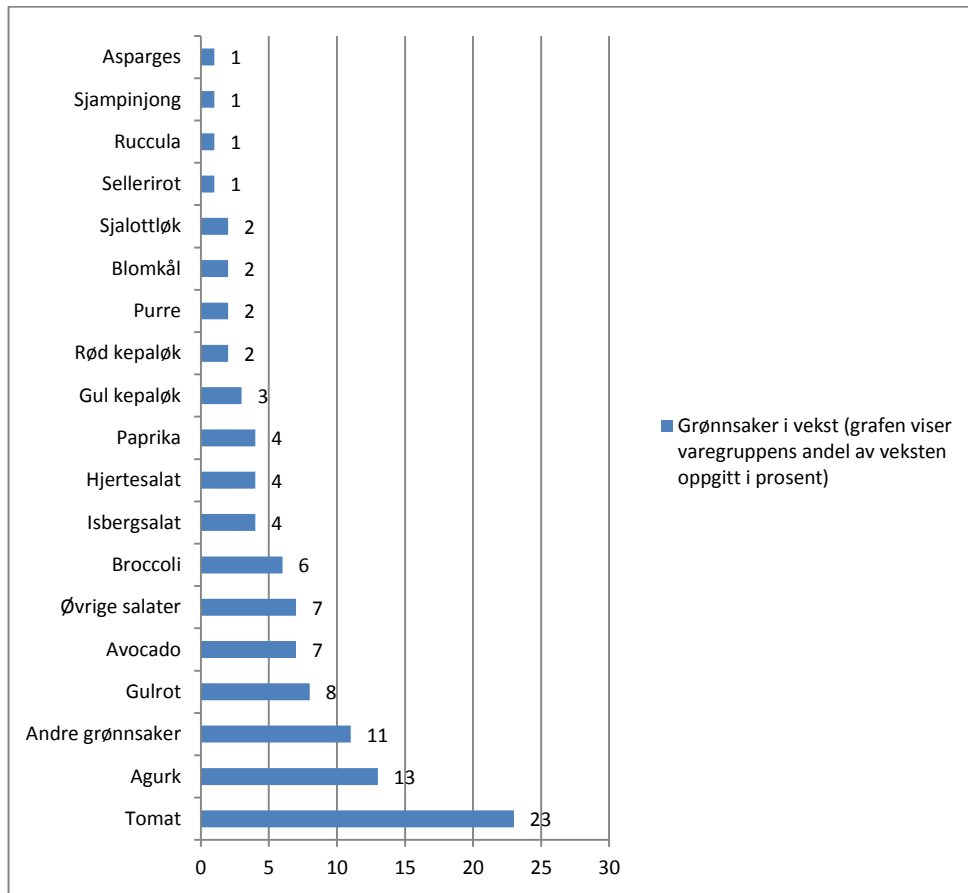
Hvilke grønnsaker er det så nordmenn har det høyeste forbruket av, og hvilke grønnsaker er det som er i vekst?



Figur 6-29 Forbruk (kg) av ulike typer grønnsaker per capita i 2009. OFG 2010.

Tomat, gulrot og salat (flere typer) er de grønnsakstypene nordmenn har høyest forbruk av. Nordmenn spiste i gjennomsnitt 6,45 kg tomater og 6,42 kg gulrøtter per person i 2009. Videre ble det spist 4,59 kg salat (isberg-/issalat og annen salat), 4,52 kg løk og 4,04 kg agurk per person. Blant andre grønnsakstyper som nordmenn har et relativt høyt forbruk av bør nevnes paprika (2,90 kg), kålrot (2,44 kg) og hodekål (2,35 kg). Tallene for henholdsvis brokkoli og blomkål var 1,82 kg per person.

- *Grønnsaker i vekst (%)*



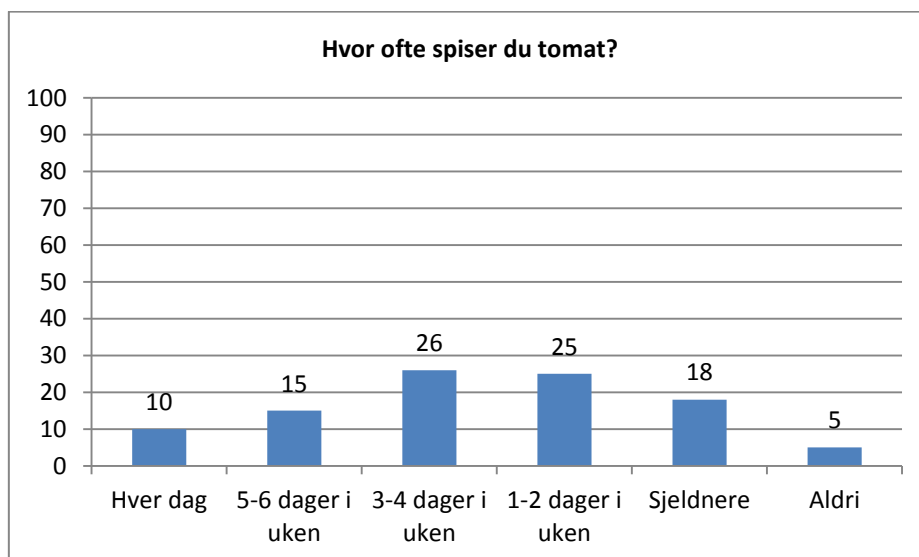
**Figur 6-30 Grønnsaker i vekst (grafene viser varegruppens andel av veksten oppgitt i prosent). OFG 2010.**

Ser man på de ulike grønnsakenes andel av veksten i prosent, kommer det frem at tomat (23 prosent) har økt mest. Deretter følger agurk (13 prosent). De ulike salatypene som er nevnt i figuren har en økning på 15 prosent. Høyt på listen ligger også gulrot, avocado og brokkoli (7-8 prosent). Andelen andre grønnsaker har en vekst på 11 prosent.

- *Tomat*

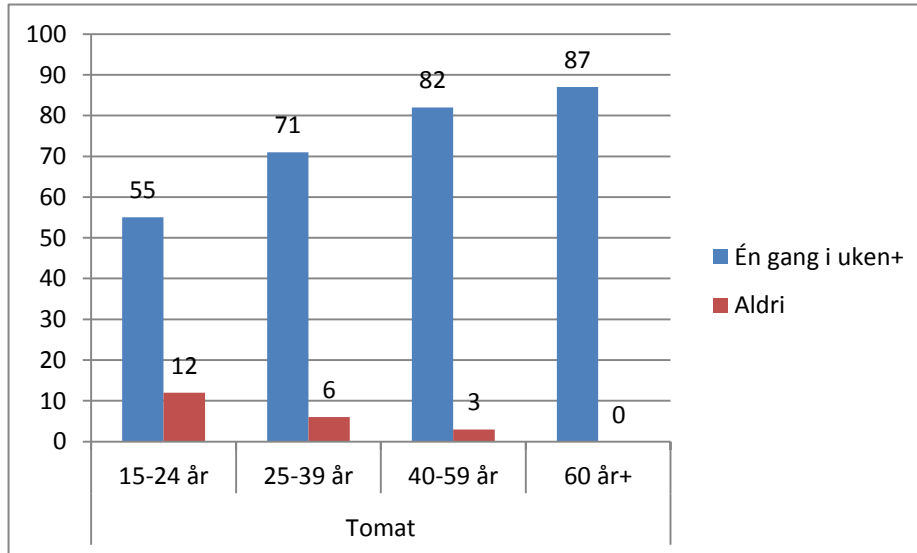
Tomat (...). I Europa ble den introdusert av spanjolene, som brakte den med fra Peru og Mexico i det sekstende århundre. Det gikk imidlertid mer enn to hundre år før tomaten ble alminnelig godtatt i Frankrike, Tyskland og Nord-Europa. Denne grønnsaken ble faktisk ikke helt husvarm i tyske og nord-amerikanske kjøkken før godt inn i det tjuende århundre. (...). Den er noe mye mer enn en ingrediens i salater eller sauser. Den helbredende kraften tomaten utøver på et mangfold av forstyrrelser sammen med den forebyggende virkningen mot kreft, spesielt prostata, gjør denne grønnsaken til en allsidig anerkjent **medisinsk matvare** (Pamplona-Rogers 2006:265)

Det å bruke tomat i matlaging var fremmedartet for 1960-tallets middagskokker. Da den italienske matretten *Spagetti Bolognese* ble introdusert for nordmenn stekte man kjøttet i margarin – ikke olje. Man tilsatte en teskje med tomatpuré – ikke flådde tomater osv. (Bugge 2006). Gjennom de siste tiårene har tomaten blitt en av de mest brukte grønnsakene i det norske kostholdet. I dagligvarebutikken finner vi også et stadig større tomatsortiment – alt fra klasetomater, bifftomater, cherrytomater, dulcita og plommetomater til soltørkede og flådde tomater. Tall fra *Norske Spisefakta* (2001-2012) viser at det har vært en økende spisefrekvens av tomater gjennom 2000-tallet.



Figur 6-31 Hvor ofte spiser du tomat? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Det var altså 25 prosent som spiste tomat fem dager i uken eller oftere. Videre var det 51 prosent som spiste dette én til fire dager i uken. 23 prosent spiste sjelden eller aldri tomater. Kvinner hadde en høyere spisefrekvens av tomat enn menn. Det var 31 prosent av kvinnene som spiste tomat fem dager i uken eller oftere, mot 18 prosent av mennene.



**Figur 6-32** Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. WEB

Som det kommer frem av figuren, økte spisefrekvensen av tomat betraktelig med økende alder. Det var 87 prosent i den eldste aldersgruppen som spiste dette én gang i uken eller oftere, mot 55 prosent i den yngste aldersgruppen. Blant 15-24-åringene var det 12 prosent som aldri spiste dette, mot 0,2 prosent i den eldste aldersgruppen.

Kvinner hadde også en noe høyere spisefrekvens av tomat enn menn. Det var 52 prosent av kvinnene og 35 prosent av mennene som spiste tomat fem dager i uken eller oftere. Folk med høy utdanning hadde også en noe høyere spisefrekvens av tomat enn folk med lav utdanning. (Norske Spisefakta 2012).

- *Avokado*

Kapittel 5 Mat for arteriene. Avokado. Senker kolesterolet og bekjemper anemi. I dag er avokadoen en av de mest verdsatte fruktene på grunn av sin næringsverdi, og for sine kostmessige og terapeutiske egenskaper. Det anbefales spesielt å spise

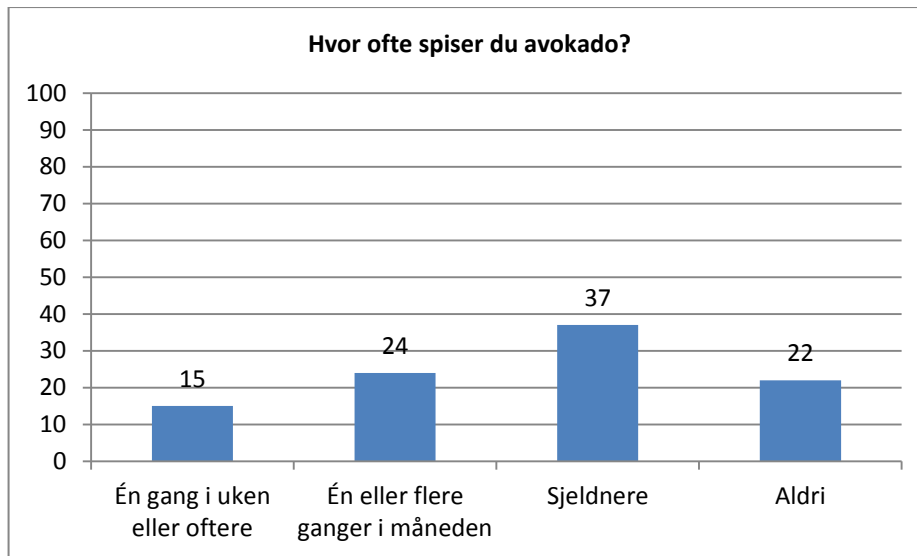
avokado i følgende tilfeller: Høyt kolesterol (...). Kretsløpssykdommer (...). Fordøyelsesbesvær (...). Diabetes (...) (Pamplona-Roger 2006:112-115)



Som det har kommet frem tidligere i rapporten, er den fete avokadoen en grønnsak som LCHF-formidlerne anbefaler en høy spisefrekvens av. Tall fra *Norske Spisefakta* viser at det har vært en betydelig økning i spisefrekvensen av denne grønnsaken gjennom 2000-tallet.

I 2001 var det 10 prosent som spiste denne grønnsaken et par ganger i måneden eller oftere. I 2009 hadde dette tallet økt til 20 prosent, og i 2011 var tallet økt til 29 prosent. Ingen spiser mer avokado enn folk bosatt i Oslo. 48 prosent av Oslo-folk spiste dette to ganger i måneden eller oftere. Kvinner spiser betydelig mer avokado enn menn. Det var 34 prosent av kvinnene, mot 24 prosent av mennene som spiste denne grønnsaken to ganger i måneden eller oftere. I aldersgruppen 15-39-år var det 35 prosent som spiste avokado et par ganger i måneden eller oftere, mot 29 prosent i alderen 40-59 år og 22 prosent i alderen 60 år+.

Lignende resultater kommer også frem av HealthMeal-surveyen.



**Figur 6-33** Hvor ofte spiser du avokado? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

Avokado var en grønnsak få spiste hver dag eller nesten hver dag (2 prosent). Det var imidlertid en grønnsak mange spiste ukentlig (15 prosent) eller månedlig (24 prosent). Kvinner hadde en noe høyere spisefrekvens av denne grønnsaken enn menn. De yngste (15-24 år) og de eldste (60 år+) hadde en noe lavere spisefrekvens av denne grønnsaken enn voksne (25-49 år).

- *Salat og råkost*

Nok en salat på bloggen, kan jo nesten tro at jeg har begynt å tenke på badesesongen:) Dessverre ser det ut som om vi får vente på varmen her i Norge. En frisk og lett salat er godt uansett om det blir bading eller ikke i sommer. Jeg har valgt rene og distinkte smakssettere til å løfte frem rekene og avocados milde smaker. Koriander og avocadoolje er i grunn hva som skal til, en liten dash lime kommer også godt med.<sup>126</sup>

I likhet med så mange andre matretter, har salat blitt introdusert for nordmenn via USA. Salat ble allment kjent i USA i første halvdel av det 20. århundre.<sup>127</sup> På 1980-tallet ble salat – i form av kinakål og isbergsalat - et stadig vanligere innslag på nordmenns tallerkener. I dag spiser nordmenn i gjennomsnitt 5 kg salat i året. Det er spesialsalatene som har økt mest de siste årene.<sup>128</sup>

<sup>126</sup> <http://annicaommat.wordpress.com/2012/06/02/avocado-og-rekesalat/> (17.06.12)

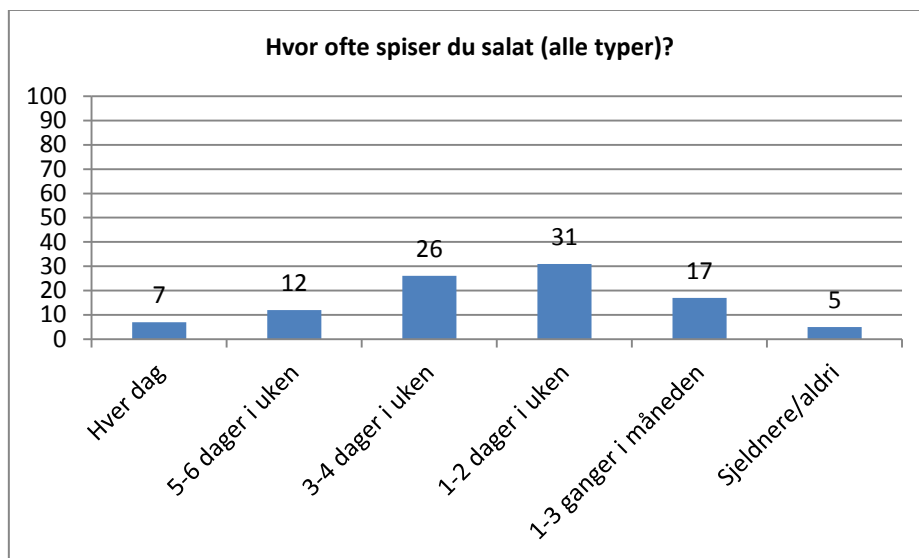
<sup>127</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Salat> (10.10.11)

<sup>128</sup> <http://www.frukt.no/leksikon/gronnsaker/salater2/> (10.10.11)

Salatbarer har i løpet av de senere årene også blitt stadig mer synlige i det norske matlandskapet – fra restauranter og kantiner til supermarkeder og hurtigmatsteder. De første salatbarene dukket opp på amerikanske restauranter på 1960-tallet.<sup>129</sup> På spørsmål om forbrukernes preferanser for ulike typer matretter, scoret altså salater og råkostler svært høyt. Våre tall viser også at frisk salat er noe de aller fleste spiser regelmessig.

Av *Norske Spisefakta* (2012) kommer det frem at spisefrekvensen av frisk salat har vært økende gjennom 2000-tallet. I 2003 var det 24 prosent som spiste dette tre ganger i uken eller oftere. I 2011 var tallet økt til 32 prosent. Kvinner spiser mest salat. 38 prosent av kvinnene rapporterte at de spiste frisk salat tre ganger i uken eller oftere.

Av *HealthMeal*-surveyen kom det frem at svært mange spiste frisk salat (alle typer) regelmessig.

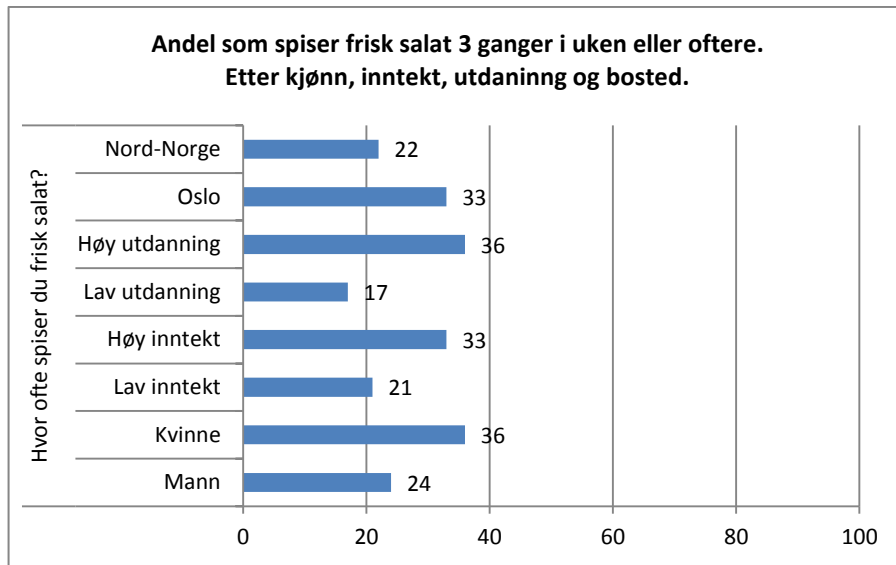


Figur 6-34 Hvor ofte spiser du salat? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMealWeb

I løpet av de siste tiårene har salat gått fra å være en trend til å bli en av de mest spiste grønnsakene. Åtte av ti spiste altså frisk salat én gang i uken eller oftere. Det var 5 prosent som sjelden eller aldri spiste frisk salat. Kvinner har en høyere spisefrekvens av salat enn menn. Det var 24 prosent av kvinnene og 15 prosent av mennene som spiste salat fem dager i uken eller oftere.

<sup>129</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Salad\\_bar](http://en.wikipedia.org/wiki/Salad_bar) (10.10.11)

- *Spisefrekvens etter kjønn, utdanning, inntekt og bosted*

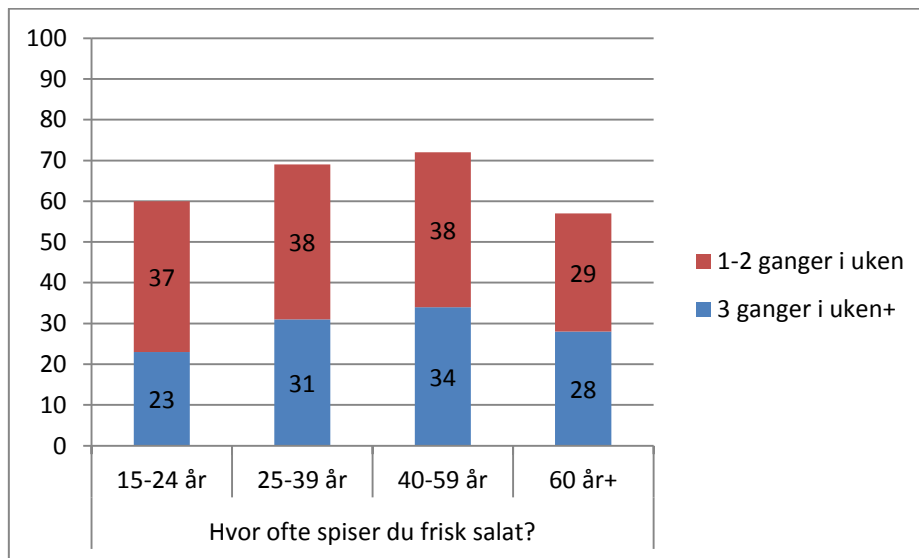


**Figur 6-35** Hvor ofte spiser du frisk salat? Etter kjønn, inntekt, utdanning og bosted. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Kvinner hadde en betydelig høyere spisefrekvens av frisk salat enn menn. Det var altså 36 prosent av kvinnene som spiste dette 3 ganger i uken eller oftere, mot 24 prosent av mennene. Videre kom det frem at folk med lav inntekt og utdanning hadde en lavere spisefrekvens enn de med høy inntekt og utdanning. Det var altså 33 prosent av dem med høy inntekt som spiste frisk salat 3 ganger i uken eller oftere, mot 21 prosent av dem med lav inntekt. Det var også langt flere med høy utdanning (36 prosent) enn med lav utdanning (17 prosent) som spiste dette like ofte. Folk bosatt i Nord-Norge hadde den laveste spisefrekvens av frisk salat. Der var det 22 prosent som spiste dette 3 ganger i uken eller oftere. Høyest spisefrekvens hadde folk bosatt i Oslo. Her var andelen som spiste frisk salat 3 ganger i uken eller oftere 33 prosent. Alder hadde også effekt på spisefrekvens av frisk salat.



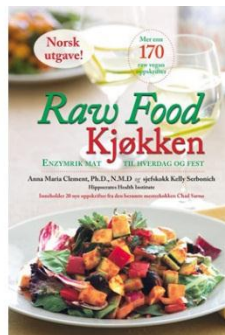
- *Spisefrekvens etter alder*



**Figur 6-36** Hvor ofte spiser du frisk salat? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

De yngste og de eldste aldersgruppene hadde en noe lavere spisefrekvens av frisk salat enn de midterste. Blant 40- til 59-åringene og 25- til 39-åringene var det hhv 72 prosent og 69 prosent som spiste frisk salat 3 ganger i uken eller oftere. Blant 15- til 24-åringene og 60-åringene+ var det hhv 60 prosent og 57 prosent som spiste frisk salat like ofte.

- *Spisefrekvens av rå grønnsaker og råkost*

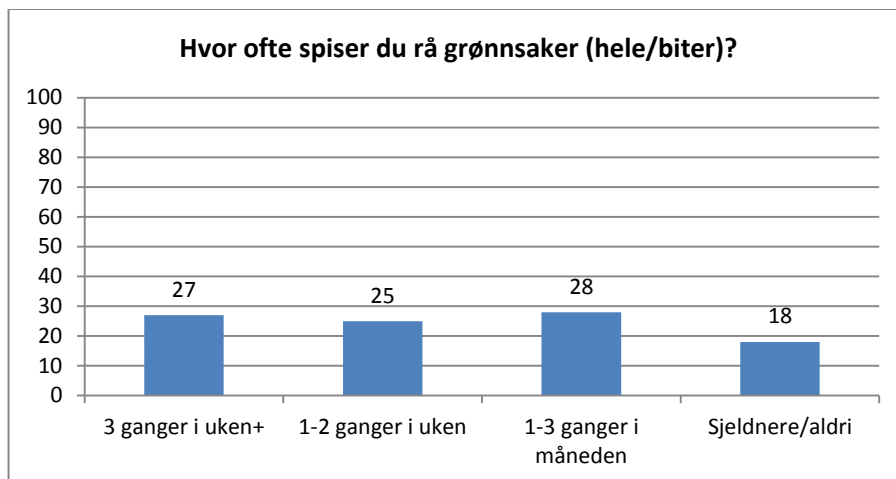


Raw food består hovedsakelig av alle de friske grønnsakene og deilige fruktene som finnes. Så sant det er mulig bør du velge økologiske og naturproduserte varer (Palmcrantz & Lilja 2011:20)

Det som kjennetegner «greens» er det høye innholdet av klorofyll, svært konsentrert og næringstetthet og et høyt innhold av fytokjemikalier (plantekjemikalier) med antioksidantlignende egenskaper som beskytter mot frie radikaler og renser kroppen for skadelige stoffer (Berge & Chacko 2010:42).

Tradisjonelt har nordmønnen hatt en lav spisefrekvens av rå grønnsaker. På slutten av 1980-tallet foretok ernæringsfysiologen og antropologen Marianne Lien (1987) en studie av spisevanene i Finnmark. Hun fant en betydelig skepsis til de rå grønnsakenes inntog i kostholdet. Særlig blant de eldre var det mange som var skeptiske til oppfatningen om at grønnsaker skulle være så sunt. Maten ble gjerne kategorisert som «etandes» og «ikke etandes». Til den siste kategorien hørte blant annet «græss». Det vil si salat og annen kaninmat. Mye har endret seg siden den gangen. Et bildesøk på [www.google.no](http://www.google.no) på «sunn mat» viste at stort sett alle de 100 første treffene viste rå grønnsaker i form av fat, salater, råkost og lignende.

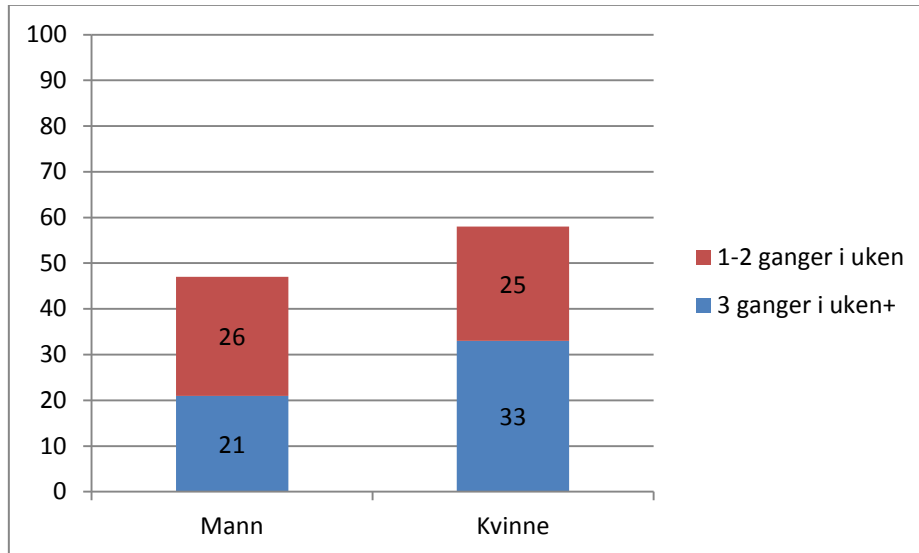
Av de ulike surveyene vi har tilgang til kommer det frem at det har vært en økende spisefrekvens av rå grønnsaker, råkost og salat gjennom 2000-tallet. I 2003 var det 20 prosent som spiste rå grønnsaker hele eller i biter tre ganger i uken eller oftere, og i 2011 hadde dette økt til 27 prosent (Norske Spisefakta 2012).



**Figur 6-37** Hvor ofte spiser du rå grønnsaker (hele/biter)? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Om lag halvparten (52 prosent) spiste rå grønnsaker (hele/biter) én gang i uken eller oftere. Andelen som sjelden eller aldri spiste denne formen for grønnsaker var 18 prosent.

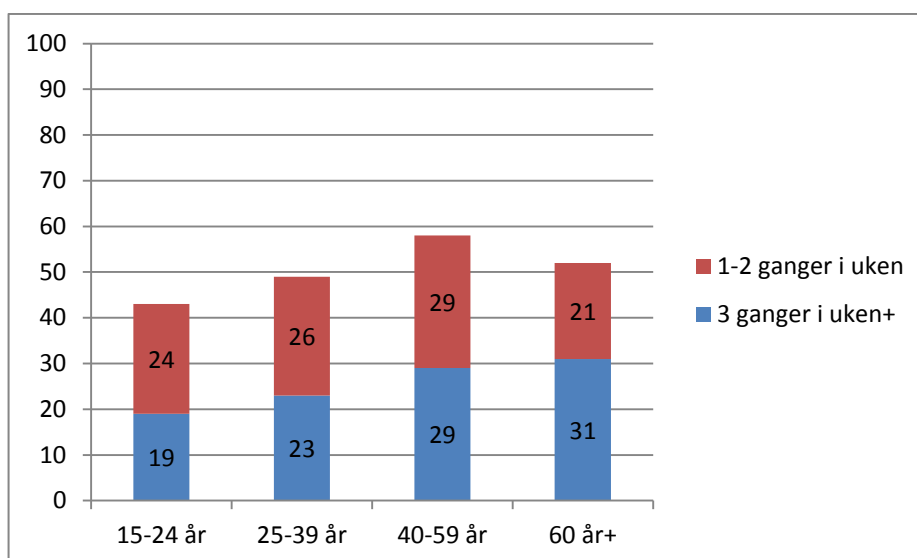
- *Spisefrekvens etter kjønn*



**Figur 6-38** Hvor ofte spiser du rå grønnsaker (hele/biter)? Etter kjønn. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Kvinner har en høyere spisefrekvens av rå grønnsaker enn menn. Det var altså 33 prosent av kvinnene, mot 21 prosent av mennene som spiste dette tre ganger i uken eller oftere.

- *Spisefrekvens etter alder*



**Figur 6-39** Hvor ofte spiser du rå grønnsaker (hele/biter)? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Unge i alderen 15-24 år har en lavere spisefrekvens av rå grønnsaker enn de andre aldersgruppene. Det var folk i alderen 40-59 år som hadde den høyeste spisefrekvensen. I denne aldersgruppen var det 58 prosent som spiste dette tre ganger i uken eller oftere, mot 43 prosent av dem i aldersgruppen 15-24 år.

Det må også nevnes at folk med lav utdanning har en lavere spisefrekvens denne formen for grønnsaker enn de med høy utdanning. Det var 21 prosent av dem med lav utdanning, mot 30 prosent av dem med høy utdanning som spiste dette tre ganger i uken eller oftere.

- *Smoothie eller «Smudi»*

Drikk deg sunn med smoothie! (...) Proppfull av fiber, vitaminer og mineraler. (...). Fordi en smoothie inneholder fruktkjøtt, er den rik på fiber ... (...). Blandet med yoghurt eller andre syrnede melkeprodukter får du også i deg melkeproteiner og kalsium (...). En smoothie metter godt og hjelper på fordøyelsen og egner seg som et sunt og velsmakende lite måltid.<sup>130</sup>

<sup>130</sup> <http://matoppskrift.no/sider/artikkel202.asp> (22.09.11)

Jeg spiser en god del superfoods, som det kalles. Eller retttere sagt drikker det, siden det meste er i pulverform og passer godt i en smoothie, juice eller blandet med rismelk (Snøbrettkjører Terje Håkonsen i *Supermat* s. 71)

Fruktmos- og grønnsaksblandinger – *Smoothies* – kan spores tilbake til USA på 1960-tallet. På den tiden begynte helsebutikkene å selge ulike former for frukt- og grønnsakspureer med «milk shake-konsistens». Drikken ble således et godt alternativ til dem som ikke tålte melkeprodukter. I 1973 ble den første smoothie-baren åpnet i USA, *Smoothie King*.<sup>131</sup>



Det var først på midten av 2000-tallet at smoothies for alvor ble kjent i Norge.<sup>132</sup> I dag er smoothies i stor grad markedsført til helsebevisste forbrukere.

Ett glass Meierienes Juice, TINE Mana, TINE Smudi, TINE Friskus eller TINE 40/60 kan inngå som én av de fem frukt- og grønnsaksporsjonene som myndighetene anbefaler daglig («5 om dagen»). Man kan trygt si at dette er frukt i flytende form.<sup>133</sup>

I flere SIFO-studier er det vist hvordan nye ingredienser, retter og spisemåter først slår an hos folk bosatt i Oslo.<sup>134</sup> Som vist, er smoothie et relativt nytt fenomen for nordmenn. Ikke overraskende, hadde folk bosatt i Oslo en betydelig høyere spisefrekvens av smoothie enn folk bosatt i andre deler av landet. Det var 43 prosent av dem som bodde i Oslo som månedlig spiste smoothie, mot 21 prosent av dem som var bosatt i Nord-Norge. For folk bosatt i andre deler av Norge var tallet 20-28 prosent. Det var langt flere av dem som var bosatt i Nord-Norge (35 prosent) enn i Oslo (17 prosent) som aldri spiste/drakk smoothie (Norske Spisefakta 2012).

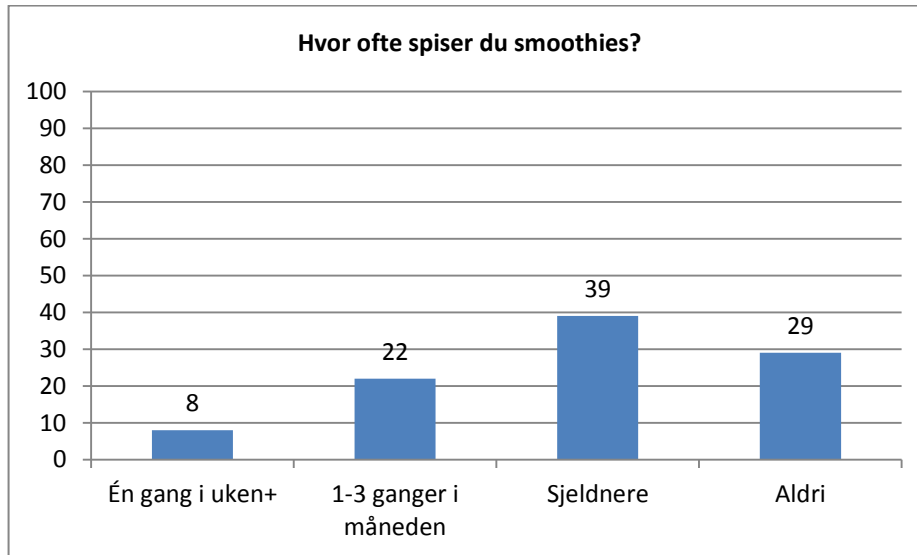
<sup>131</sup> <http://www.smoothieking.com/> (22.09.11)

<sup>132</sup> <http://5omdagen.keydev.no/tema/smoothie/smoothiens-historie/> (22.09.11)

<sup>133</sup> <http://www.tinepamenyen.no/211101.cms> (22.09.11)

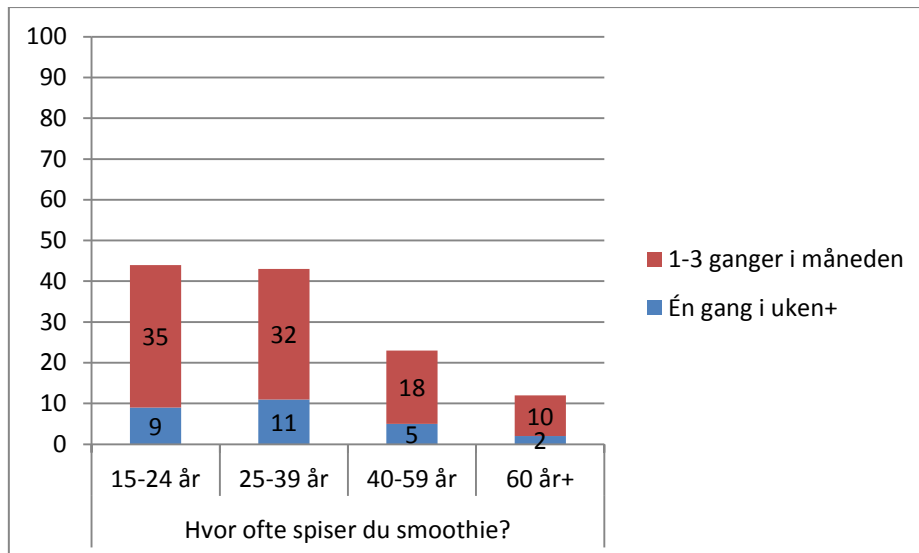
<sup>134</sup> For eksempel Bugge 2006, Bugge & Lavik 2007

I Norske Spisefakta ble spørsmål om spisefrekvens av smoothie stilt for første gang i 2004. Ikke overraskende har det vært en betydelig økende spisefrekvens av smoothie gjennom 2000-tallet. I 2005 var det 6 prosent som spiste dette to ganger i måneden eller oftere. Dette hadde økt til 18 prosent i 2011.



**Figur 6-40** Hvor ofte spiser du smoothie med frukt eller grønnsaker? N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012

Tre av ti spiste altså smoothie én gang i måneden eller oftere. Kvinner har en noe høyere spisefrekvens enn menn. Det var 21 prosent av kvinnene og 16 prosent av mennene som spiste dette et par ganger i måneden eller oftere. Videre har folk bosatt i Oslo en noe høyere spisefrekvens enn folk i andre deler av landet. Det var 28 prosent av dem som var bosatt i Oslo som spiste smoothie to ganger i måneden eller oftere, mot 19 prosent av befolkningen i sin helhet. Det er også en rett som appellerer mer til folk med høy utdanning enn lav utdanning. Det var imidlertid særlig unge mennesker som hadde tatt i bruk denne frukt-/grønnsaksmosen.



**Figur 6-41** Hvor ofte spiser du smoothie med frukt eller grønnsaker? Etter alder. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012

I aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år var det hhv 44 prosent og 43 prosent som spiste smoothie én eller flere ganger i måneden. Til sammenligning var det 23 prosent i alderen 40-59 år som spiste dette like ofte. 12 prosent i alderen 60 år+ spiste smoothie én gang i måneden eller oftere.

Tall fra *Norske Spisefakta* (2012) viser også at det har vært en betydelig økende andel som har skaffet seg smoothiesmaskin eller blender. I 2005 var det 9 prosent som hadde en slik maskin i husholdningen. Dette hadde økt til 28 prosent i 2009, og 52 prosent i 2011. De yngre aldersgruppene (15-39 år), hushold med barn, og folk bosatt i Oslo hadde i størst grad anskaffet denne type kjøkkenmaskin.

Smoothie er et sentralt innslag i flere av de populære diettene – kjernesunn diett, raw food, supermat og lignende. Det er imidlertid langt i fra bare frukt og grønnsaker som tilsettes i mosen. Flere refererte for eksempel til hvetegress som en sentral ingrediens i smoothiene deres.



Hvetegress blir ofte kalt for "en gave til menneskeheten". Ikke uten grunn. For hvetegress tilfører kroppen alle næringsstoffene vi trenger, det renser og avgifter kroppen, balanserer metabolismen vår, styrker immunforsvaret og tilfører oksygen gjennom klorofyllet. Ekte naturlig livskraft! Hvetegress inneholder 19 aminosyrer, inkludert alle de 9 essensielle. Her kan man virkelig snakke om at mat er medisin (ref. Hippocrates eget utsagn). Og det er derfor ikke så rart at hvetegress er en veldig viktig del av behandlingen når man kommer til Hippocrates Institute i USA. Det var da også Dr. Ann Wigmore (grunnleggeren av Hippocrates) som tok i bruk hvetegress i sin behandling og gjorde hvetegressets healende egenskaper kjent i moderne tid.<sup>135</sup>

Andre populære ingredienser i disse terapeutiske smoothiene var for eksempel goji (bær), hamppulver (proteinpulver), spirulina (kosttilskudd), chlorella (alge) og lignende.

Jeg liker best flytende frokost, så det blir som regel smoothie. Nå for tiden går det i Gojismoothie, salat, gulrot og ananasjuice.

Har bestemt meg for å bli flinkere til å variere smoothiene mine, så her forleden kjøpte jeg...

Mine faste ingredienser i en supersmoothie er kakaonibs, acticated barely, maca, hamppulver og bipollen. Dersom fargene er riktig har jeg også i hvetegress.

Hver morgen starter jeg med en smoothie, samt kamut hvetegress, spirulina og chlorella.

Siden sist fredag har jeg hovedsakelig levd på suppe og smoothie.

Lunsj: 2-3 skiver lavkarbo-brød med pålegg. Tropisk supersmoothie eller en annen smoothie.

En typisk frokost: Smoothie med mango og avokado...

<sup>135</sup> [http://nikkisverden.blogg.no/1313315814\\_trening\\_og\\_kosttilsku.html](http://nikkisverden.blogg.no/1313315814_trening_og_kosttilsku.html) (18.06.12)



Dersom man synes alger og hvetegress smaker vondt blandet med vann, kan man blande med eplejuice. Juice av sitrusfrukt skal ikke brukes.

Gojiismoothie som togmat.

Den aller letteste måten å inkludere supermat i kosten på er å blande ingrediensene i smoothien, og dermed kamoufleres også spesielle smaker som enkelte tilskudd har. For å unngå guffen smak, pass på å ikke blande hvetegress og alger i en smoothie med røde ingredienser.

It's alive! Dere som har juicemaskin selv har sett dette før, men til dere andre – SLIK ser levende juice ut!

Som det kommer frem er smoothie et typisk eksempel på «ja-mat» i de ulike diettene. Det er imidlertid mange meninger om hva man bør bruke av ingredienser for å oppnå de ønskede helsemessige effektene.

- *Hvitløk, chili og mais – appellerer til de yngre*

Hold deg sunn og frisk. 10 gode grunner til å spise hvitløk. (...). Reduserer risikoen for ...<sup>136</sup>

Chili

Kvinner elsker den, og forskerne roser den opp i skyene. Hvorfor?

Fordi chili reduserer appetitten og setter fart på forbrenningen ved å øke stoffskiftet, slik at det blir lettere å holde vekten. Og chili får fettfattige retter til å smake mye mer, slik at det også blir fristende å spise sunt. Her får du tre delikate chilioppskrifter.<sup>137</sup>

Ang om maiskolber er ille når man slanker seg så er svaret nei. Mais er sunt og selv om mais er en av de grønnsakene med mest karbs. Men her er det snakk om sunne karbs. Men siden mais er en meget kcal rik grønnsak så er det en fordel å ikke overdrive, men et par maiskolber per dag skader ikke. Alt med måte ;) (...).Når det kommer til hermetisk mais vs maiskolbe så er egentlig det samme. Det som er forskjellen er at hermetisk mais inneholder mindre kcal og karbs. Dette har sammenheng med at den har mistet en del av næringsinnholdet gjennom lagring og bearbeiding. Laken den ligger i er ikke sukkerlake, men en blanding av vann og salt ;)<sup>138</sup>

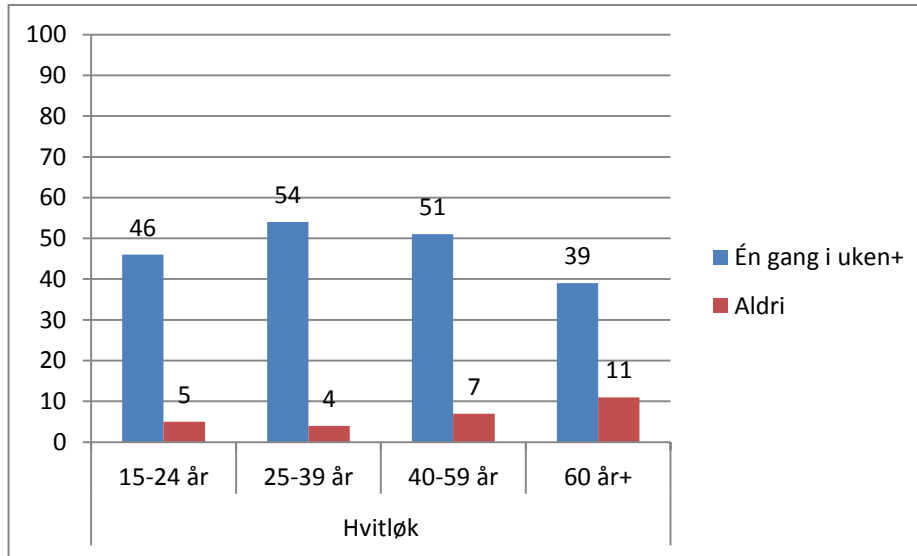
---

<sup>136</sup> <http://www.klikk.no/mat/article312836.ece> (23.08.12)

<sup>137</sup> <http://iform.nu/kosthold/sunn-vekt/chili> (23.08.12)

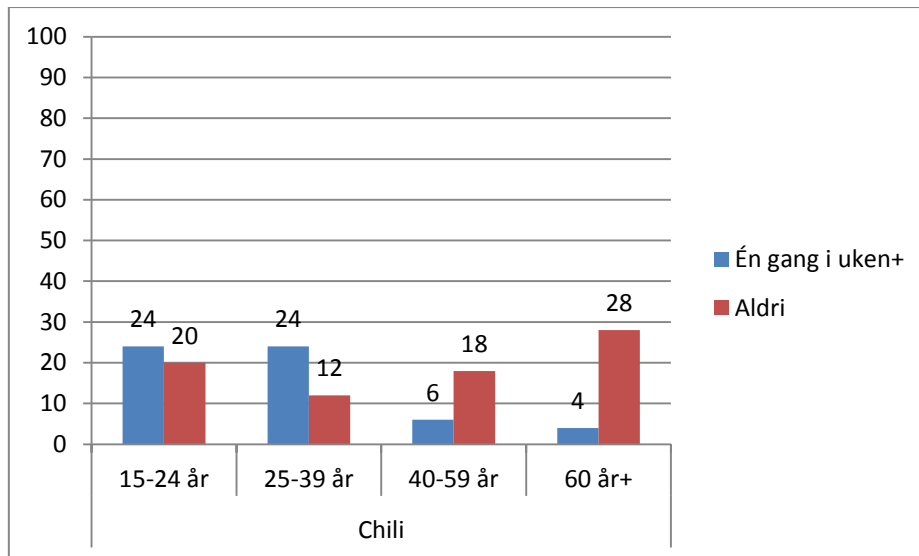
<sup>138</sup> <http://www.iform.no/forum/index.php?action=printpage;topic=45358.0> (23.08.12)

De yngste (15-24 år) har altså en lavere spisefrekvens av grønnsaker enn de eldre aldersgruppene. Av våre tall kommer det imidlertid også frem at de forskjellige aldersgruppene har ulike grønnsakspreferanser. De yngre har for eksempel en høyere spisefrekvens av fersk hvitløk, chili og mais enn de eldre aldersgruppene. Omvendt har de eldre en høyere spisefrekvens av diverse rotgrønnsaker og kål. Det samme gjelder for tomat.



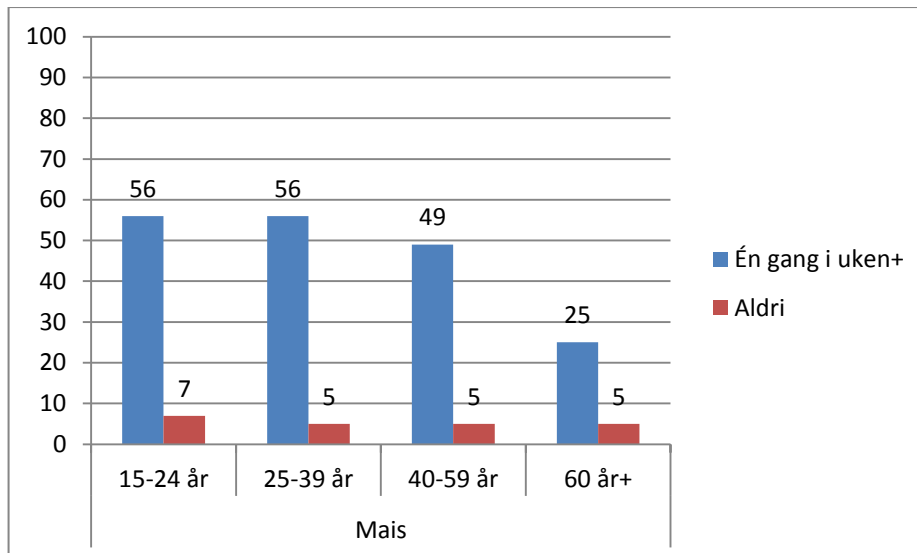
**Figur 6-42** Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Som det kommer frem av figuren, er det aldersgruppene 25-39 år og 40-59 år som har den høyeste spisefrekvensen av fersk hvitløk. I disse aldersgruppene var det hhv 54 prosent og 51 prosent som spiste dette én gang i uken eller oftere. I aldersgruppene 60 år eller eldre var det 39 prosent som spiste dette ukentlig. Det var 11 prosent i alderen 60 år eller mer som aldri spiste fersk hvitløk var 11 prosent.



**Figur 6-43** Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Det var aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år som hadde den høyeste spisefrekvensen av fersk chili. Andelen som spiste dette én gang i uken eller oftere var 24 prosent. For aldersgruppene 40-59 år og 60 år eller mer var det hhv 6 prosent og 4 prosent som spiste dette like ofte. I den eldste aldersgruppen var det 28 prosent som aldri spiste fersk chili. Det var hhv 20 prosent og 18 prosent i aldersgruppene 15-24 år og 40-59 år som aldri spiste dette, og i aldersgruppen 25-39 år var det 12 prosent som svarte dette.



**Figur 6-44** Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Mais var også en grønnsakstype som var langt mer populær i de yngre aldersgruppene. I aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år var det 56 prosent som spiste dette én gang i uken eller oftere, mot 25 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer.

- *Kål og rotgrønnsaker*

Poteter holder vi oss jo langt unna, den saken er grei. Men hva med rotgrønnsaker som gulrot og kålrabi? Mener å ha lest/hørt at man skal være forsiktig med disse også. Kan noen svare meg på hvordan dette forholder seg?

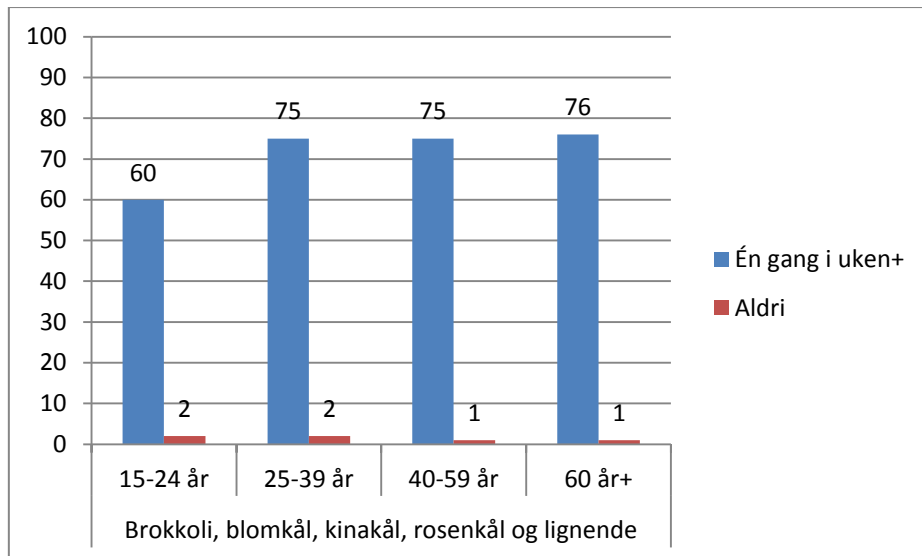
Kålrot har 6,4 karber pr. 100g

Gulrot har 6,7 karber pr. 100g

Så det er ganske mye, og tunge grønnsaker. Fyller fort opp karbekvota når man spiser dette.<sup>139</sup>

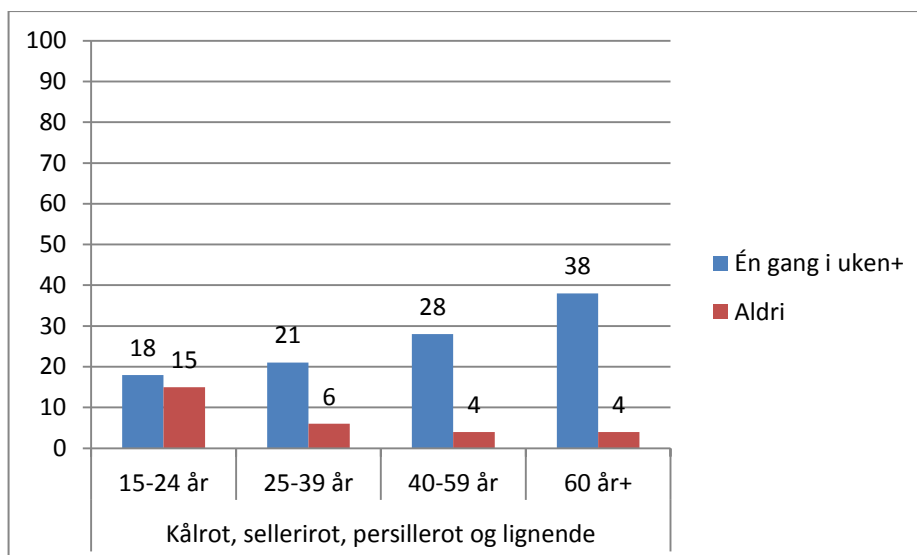
LCHF-formidlerne mener altså at man bør begrense inntaket av grønnsaker som vokser «under jorden» - altså rotgrønnsaker av typen gulrøtter, persillerot, kålrot og lignende. Denne type grønnsaker har tradisjonelt vært de mest brukte grønnsakene i det norske kjøkken (Bugge 2006). De eldre aldersgruppene har en høyere spisefrekvens av denne type grønnsaker enn de yngre.

<sup>139</sup> <http://forum.lavkarbo.no/showthread.php?t=11779> (23.08.12)



**Figur 6-45** Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Den yngste aldersgruppen (15-24 år) hadde en lavere spisefrekvens av ulike kåltyper enn de eldre aldersgruppene (25 år+). Blant de yngste var det 60 prosent som spiste kål ukentlig, mot 75-76 prosent i de andre aldersgruppene.



Figur 6-46 Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter alder. N=2017. Prosent. 2011. WEB

Rotgrønnsaker av typen kålrot, sellerirot og persillerot ble spist hyppigst i den eldste aldersgruppen. Det var 38 prosent av dem i alderen 60 år eller mer som spiste dette én gang i uken eller oftere, mot 18 prosent av dem i alderen 15-24 år. Det var 15 prosent i den yngste aldersgruppen som aldri spiste dette, mot 4 prosent i den eldste aldersgruppen. Andelen som ukentlig spiste denne type rotgrønnsaker i aldersgruppene 25-39 år og 40-59 år var hhv 21 prosent og 28 prosent.

- *Asparges, aubergine, avokado, chili, hvitløk og krydderplanter – eksklusivt og distingverende*

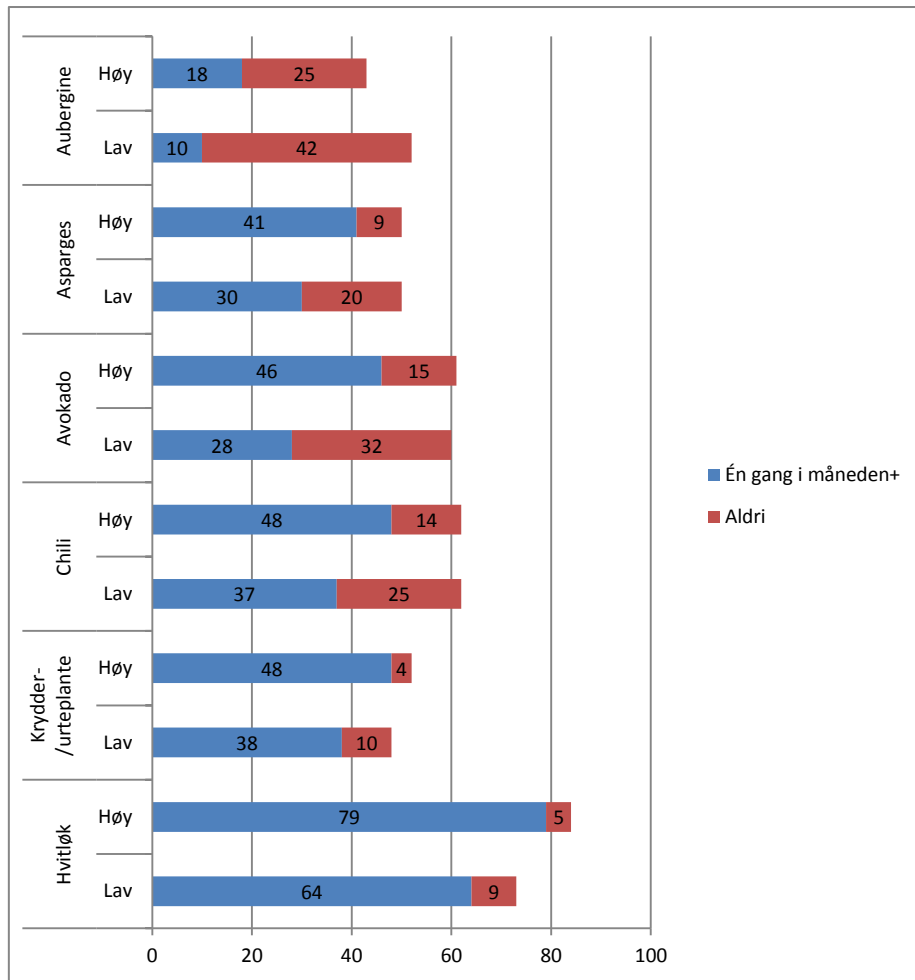
Asparges er megatrend, og i Vestfold er aspargesdyrker Trygve Tvedten mannen bak en årlig aspargesfestival i Sandefjord. Han er en av mange vestfoldinger som ivrer for den ferske aspargesen. Tvedten holder til på Østby gård i Tjølling der han har over 100 mål med grønn asparges.<sup>140</sup>

Urter/krydderplanter. De er grønne og trendy. Det gir stor glede å gå ut å plukke sin egen urtete eller å kunne krydre maten gjennom hele sommeren av egen avling.<sup>141</sup>

<sup>140</sup> [\(http://www.vestfoldblad.no/nor/Kultur/Mat-Vin/Asparges-helt-konge/\(24425\)\)](http://www.vestfoldblad.no/nor/Kultur/Mat-Vin/Asparges-helt-konge/(24425)) (23.08.12)

<sup>141</sup> [\(http://www.solfang.no/kategori/urter/\)](http://www.solfang.no/kategori/urter/) (23.08.12)

Som vist tidligere, har folk med høy utdanning en høyere spisefrekvens av grønnsaker enn folk med lav utdanning. Det var også nokså store forskjeller mellom de ulike utdanningsgruppene når det gjaldt spisefrekvens av grønnsaker som asparges, aubergine, avokado, chili, hvitløk og krydderplanter. Studier har vist at denne type grønnsaker er blitt viktige identitetsmarkører i den urbane middelklassen (Bugge 2010).



Figur 6-47 Hvor ofte spiser du de utvalgte grønnsakene (alle måltider)? Etter utdanning. N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Forbruket av fersk hvitløk har økt betraktelig gjennom 2000-tallet. Forskjellen i spisefrekvens mellom utdanningsgruppene har også blitt mindre. Som det kommer frem av figuren, er det imidlertid fremdeles en noe høyere spisefrekvens av hvitløk blant dem med høy utdanning enn blant dem med lav utdanning. Det var 79 prosent av dem med høy utdanning som spiste dette én gang i måneden eller oftere, mot 64 prosent av dem med lav utdanning.

Forbruksutviklingen av friske krydder-/urteplanter ligner den for hvitløk. Selv om det har blitt mindre forskjeller mellom utdanningsgruppene når det gjelder spisefrekvens, er det altså fremdeles slik at de med høy utdanning (48 prosent) har en høyere spisefrekvens av slike planter enn de med lav utdanning (38 prosent).

Blant dem med høy utdanning var det 48 prosent som spiste fersk chili én gang i måneden eller oftere, mot 27 prosent av dem med lav utdanning. Det var imidlertid langt flere med lav utdanning (25 prosent) enn med høy utdanning (14 prosent) som aldri spiste dette.

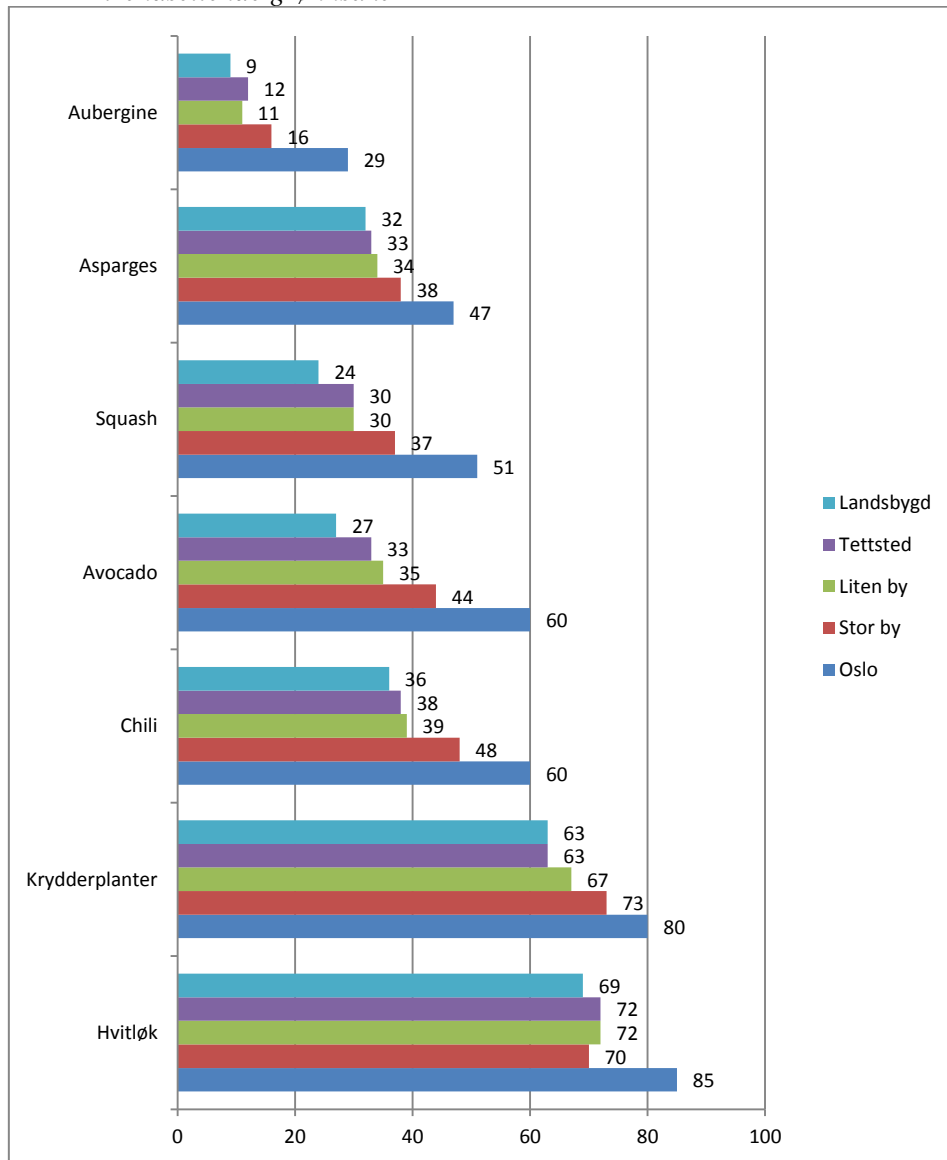
Det var stor forskjell i spisefrekvens av avocado mellom de ulike utdanningsgruppene. Andelen som spiste dette én gang i måneden eller oftere var 46 prosent blant dem med høy utdanning og 28 prosent blant dem med lav utdanning. Det var hhv 32 prosent og 15 prosent av dem med lav utdanning og høy utdanning som aldri spiste dette.

Langt flere med lav utdanning (20 prosent) enn med høy utdanning (9 prosent) spiste aldri asparges. Det var også flere med høy utdanning (41 prosent) enn med lav utdanning (30 prosent) som spiste denne grønnsakstypen én gang i måneden eller oftere.

Langt flere med lav utdanning (42 prosent) enn med høy utdanning (25 prosent) spiste aldri aubergine. Blant dem med høy utdanning var det det 18 prosent som spiste dette én gang i måneden eller oftere, mot 10 prosent blant dem med lav utdanning.



- *Avokado, squash og aubergine - eksempler på urbane og trendsettende grønnsaker*



**Figur 6-48** Andel som spiser de utvalgte grønnsakene (alle måltider) én gang i måneden eller oftere. Etter urbaniseringsgrad. N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Som det kommer frem av figuren, har Oslo-folk en betydelig høyere spisefrekvens av hvitløk, chili, avocado, squash og aubergine enn folk bosatt i

mindre urbane strøk. Oslo-folk har også en noe høyere spisefrekvens av krydderplanter og asparges.

Andelen Oslo-folk som spiste fersk hvitløk én gang i måneden eller oftere var 85 prosent, mot 69-72 prosent for folk bosatt i mindre byer, tettsteder og landsbygda.

Det var 80 prosent av Oslo-folk som månedlig spiste friske krydderplanter, mot 63 prosent av dem som var bosatt på tettsteder og landsbygda.

Forbruket av chili har økt betraktelig de siste par årene. Oslo-folk (60 prosent) spiste imidlertid dette langt oftere enn folk bosatt i mindre byer, tettsteder og landsbygda (36-39 prosent). Blant folk bosatt i større byer var det 48 prosent som spiste dette én gang i måneden eller oftere.

Det var også langt flere Oslo-folk (60 prosent) enn folk bosatt i mindre byer, tettsteder eller landsbygda (27-35 prosent) som månedlig spiste avocado. I de større byene var det 44 prosent som spiste dette én gang i måneden eller oftere.

Andelen Oslo-folk som spiste squash månedlig var 51 prosent, mot 24-31 prosent av dem som bodde i mindre byer, tettsteder eller landsbygda. Av dem som var bosatt i større byer var det 37 prosent som spiste dette månedlig.

Det var mindre forskjeller når det gjaldt asparges. Det var 47 prosent av Oslo-folk som spiste dette månedlig, mot 32-34 prosent av dem som var bosatt i mindre byer, tettsteder eller landsbygda. 38 prosent av dem som bodde i større byer spiste asparges én gang i måneden eller oftere.

29 prosent av Oslo-folk spiste aubergine én gang i måneden mot 9-12 prosent av dem som var bosatt i mindre byer, tettsteder eller landsbygda. 16 prosent av dem som var bosatt i større byer spiste aubergine månedlig.

## 6.4 Fisk, sjømat og alger/sjøgrønnsaker



I kostrådene fra *Nasjonalt råd for ernæring* (2011) anbefales det at man spiser 300-450 gram fisk i uken. Minst 200 gram av inntaket bør være fet fisk. Dette tilsvarer 2-3 middagsporsjoner i uken. Alternativt kan dette erstattes med en tilsvarende mengde fisk som pålegg. Det vil si 6 påleggsporsjoner. Den systematiske kunnskapsoppsummeringen som er benyttet i rapporten viser at det er en sammenheng mellom inntaket av (fet) fisk og risiko for kroniske sykdommer som hjerte-/karsykdommer og kreft (s. 307).

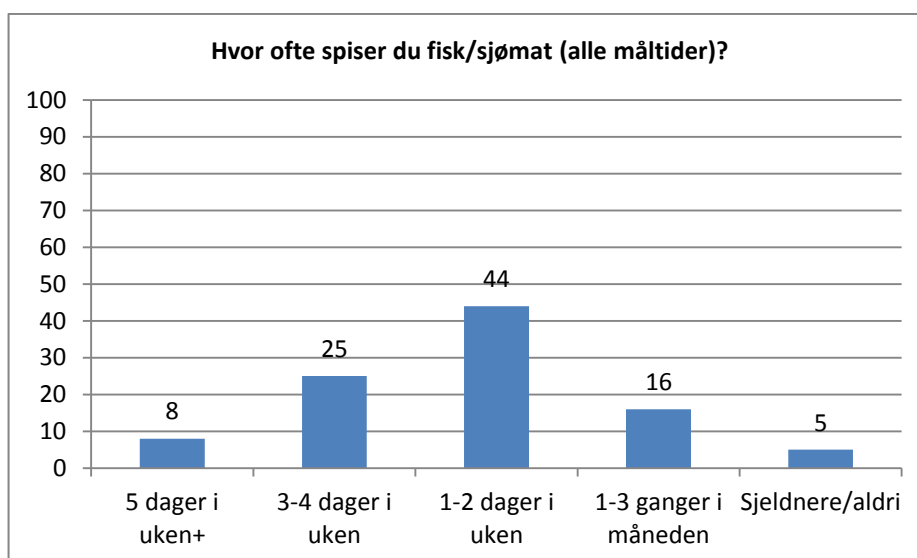
Jeg er helt enig i at fisk er bra å spise, spesielt fet fisk, som gir oss mye av de nyttige omega-3-fettsyrene. Fiskepinner, fiskekaker og fiskeboller er ikke å anbefale fordi de inneholder mye stivelse hvis de ikke er fritert, eller er tilsatt mel (Hexeberg 2010:44)

Alger og sjøgrønnsaker er nok ikke det første vi tenker på når det gjelder sunt og næringsrikt kosthold. Det burde vi. Disse matvarene inneholder utrolige mengder mineraler, vitaminer og alle essensielle aminosyrer (Berge & Chacko 2010:69).

Nori er det japanske navnet for flere varianter av rødalgen *Porphyra*. Navnet blir også brukt som referanse til matvarer laget av disse sjøgrønnsakene. (...). Nå pakkes noribladene vanligvis rundt sushi ... (Berge & Chacko 2010:87).

I tillegg til grønnsaker, var fisk og sjømat også noe mange mente de hadde økt spisefrekvensen av de seneste par årene. Av *Norske Spisefakta* kommer det frem at det særlig er spisefrekvensen av laks og ørret som har økt det siste tiåret. I 2001 var det 8 prosent som spiste dette som hovedingrediens til middag én gang i uken eller oftere. I 2009 hadde dette tallet økt til 20 prosent. Oslo-folk (28 prosent) hadde en høyere spisefrekvens av rød fisk enn folk bosatt i andre deler av landet. Fiskepålegg var også noe mange spiste ukentlig. Det var 36 prosent som spiste makrell i tomat ukentlig. Nesten like mange svarte det samme om kaviar eller lignende (32 prosent). I *HealthMeal*-surveyen ble det spurt en rekke spørsmål om spisemønsteret av fisk og sjømat.

- *Spisefrekvens av fisk og sjømat (alle måltider)*



**Figur 6-49** Hvor ofte spiser du fisk/sjømat (alle måltider)? N=2017. Prosent. 2011. HealthMeal-web

Det å spise fisk og sjømat til frokost, lunsj eller middag var noe mange (77 prosent) gjorde ukentlig, men få spiste dette daglig (2 prosent) eller nesten hver dag (6 prosent). 25 prosent spiste fisk/sjømat 3-4 dager i uken, og 44 prosent spiste dette 1-2 dager i uken.

Kvinner hadde en høyere spisefrekvens av fisk og sjømat enn menn. Det var 37 prosent av kvinnene og 30 prosent av mennene som spiste fisk eller sjømat 3 dager i uken eller oftere.

Spisefrekvensen av fisk og sjømat økte med økende alder. I alderen 15-24 år var det 13 prosent som spiste fisk eller sjømat 3 dager i uken eller oftere. Det var 27 prosent i alderen 25-39 år, 32 prosent i alderen 40-59 år, og 56 prosent i alderen 60 år+ som spiste fisk eller sjømat 3 dager i uken eller oftere.

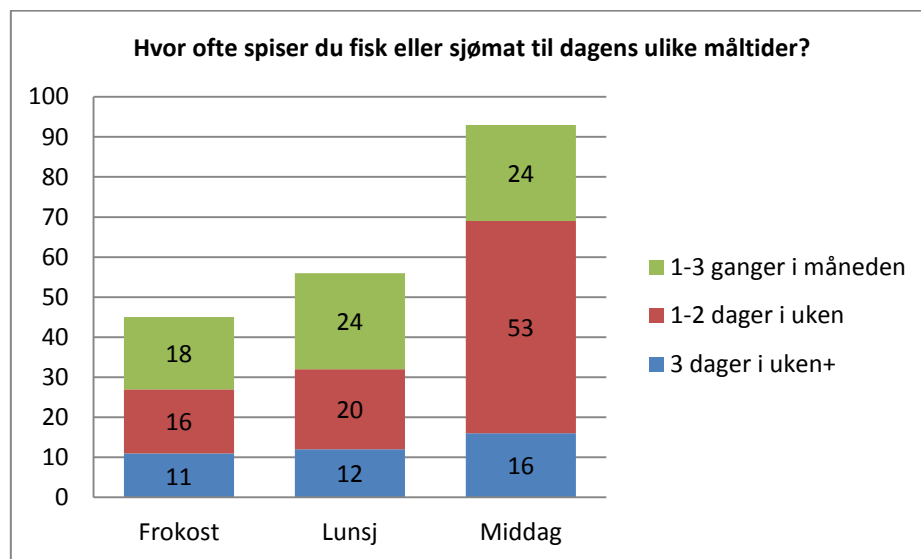
Det kom også frem at folk med høy utdanning hadde en noe høyere spisefrekvens enn dem med lav utdanning. Blant dem med høy utdanning var det 37 prosent som spiste fisk eller sjømat 3 dager i uken eller oftere, mot 30 prosent av dem med lav utdanning.

- *Interesse for å spise sunt/matlaging har effekt på spisefrekvens*

Den andelen som svarte at de var helt enig i utsagnet «Jeg er meget interessert i å spise sunt» hadde en betydelig høyere spisefrekvens av fisk og sjømat enn befolkningen i sin helhet. I den førstnevnte gruppen var det 49 prosent som spiste fisk og sjømat tre dager i uken eller oftere. For befolkningen i sin helhet var det 33 prosent som svarte det samme.

Den andelen som svarte at de var helt enig i utsagnet «Jeg er meget interessert i matlaging» hadde også en høyere spisefrekvens av fisk og sjømat enn befolkningen i sin helhet. I den førstnevnte gruppen var det 42 prosent som svarte at de spiste fisk og sjømat tre dager i uken eller oftere, mot 33 prosent av befolkningen i sin helhet.

#### 6.4.1 Bruken av fisk og sjømat til dagens ulike måltider



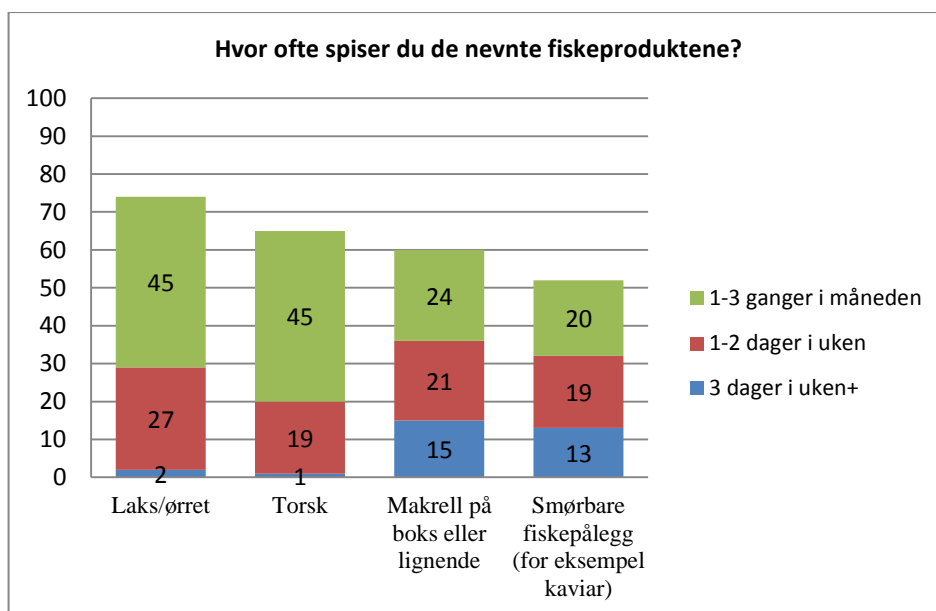
**Figur 6-50** Hvor ofte spiser du fisk eller sjømat til hhv frokost, lunsj, middag? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-web

Det var 11-12 prosent som spiste fisk eller sjømat til frokost eller lunsj tre dager i uken eller oftere. 16 prosent svarte det samme om middag. Over halvparten (53 prosent) spiste fisk eller sjømat én til to ganger i uken. 16-20 prosent svarte det samme om frokost og lunsj.

## 6.4.2 Populære fisk-/sjømatprodukter

**Laks er den nye biffen.** Laksen er vår mest populære fisk. Og i butikken møter vi den i alle formasjoner: frossen, fileterte stykker, ferdige filetbiter ...<sup>142</sup>

Blant de mest spiste fisk-/sjømatproduktene var det både produkter som egnet seg til de typiske brødmåltidene (frokost og lunsj), samt til middagen (for eksempel fersk eller frossen laks, ørret eller torsk).



**Figur 6-51** Hvor ofte spiser du hhv laks/ørret, torsk, makrell på boks o.l, smørbare fiskepålegg (f.eks kaviar)? N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-web

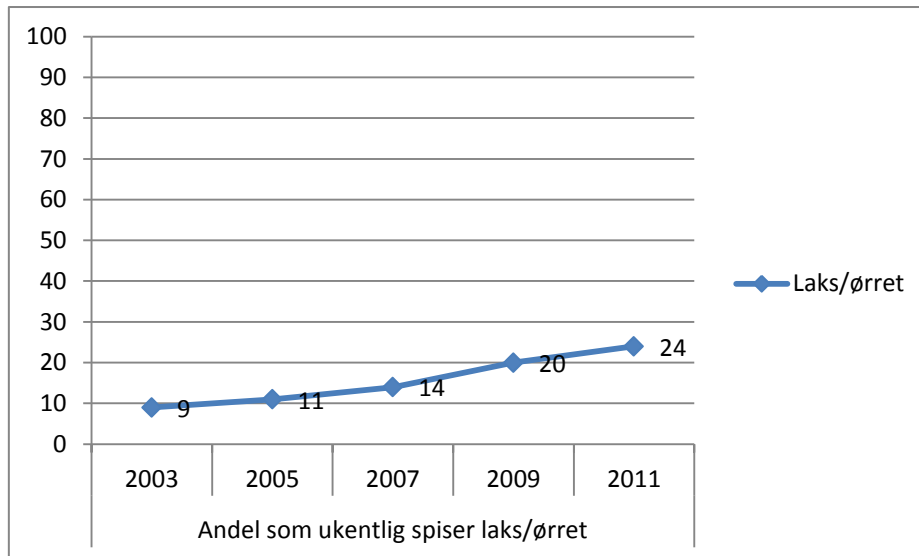
Som det kommer frem av figuren, var det tre av ti som spiste fersk eller frossen laks/ørret én gang i uken eller oftere. Videre var det 45 prosent som spiste dette én eller flere ganger i måneden. Foruten laks og ørret, var også torsk noe mange spiste regelmessig. 20 prosent spiste dette én gang i uken eller oftere. Videre var det 45 prosent som spiste dette én eller flere ganger i måneden.

Etter laks, ørret og torsk var det altså påleggsprodukter som var de mest spiste fisk- og sjømatproduktene. Det var 13-15 prosent som spiste makrell på boks,

<sup>142</sup> <http://www.klikk.no/mat/spise/article764484.ece> (21.06.12)

kaviar eller lignende tre dager i uken eller oftere. Videre var det 19-21 prosent som spiste dette 1-2 dager i uken eller oftere, og 20-24 prosent spiste dette én eller flere ganger i måneden.

Mens spisefrekvensen av torsk har holdt seg stabil gjennom 2000-tallet har spisefrekvensen av fersk laks og ørret økt betraktelig gjennom de senere årene (Norske Spisefakta 2012).

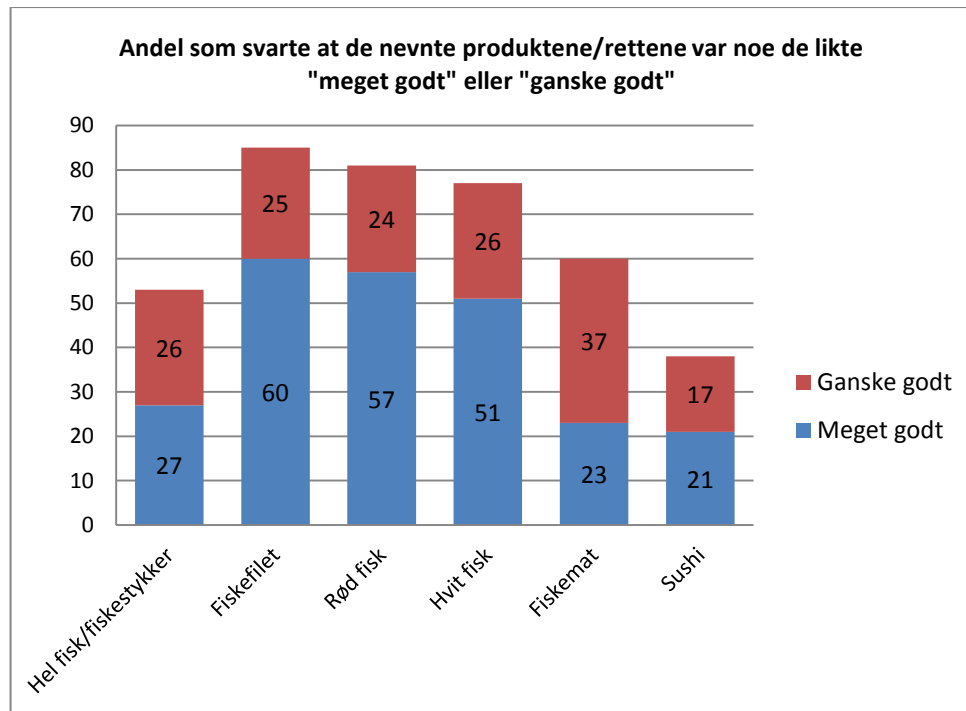


Figur 6-52 Andel som ukentlig spiste laks/ørret i perioden 2003-2011. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012

- *Lettvint og bekvemmelig – «ikke skinn og bein»*

Generasjonen som fileterer fisken selv er i ferd med å forsvinne. Vi kjøper ikke et halvt lam når vi ønsker kjøtt lenger (Aftenposten 12.05.12:27-31)

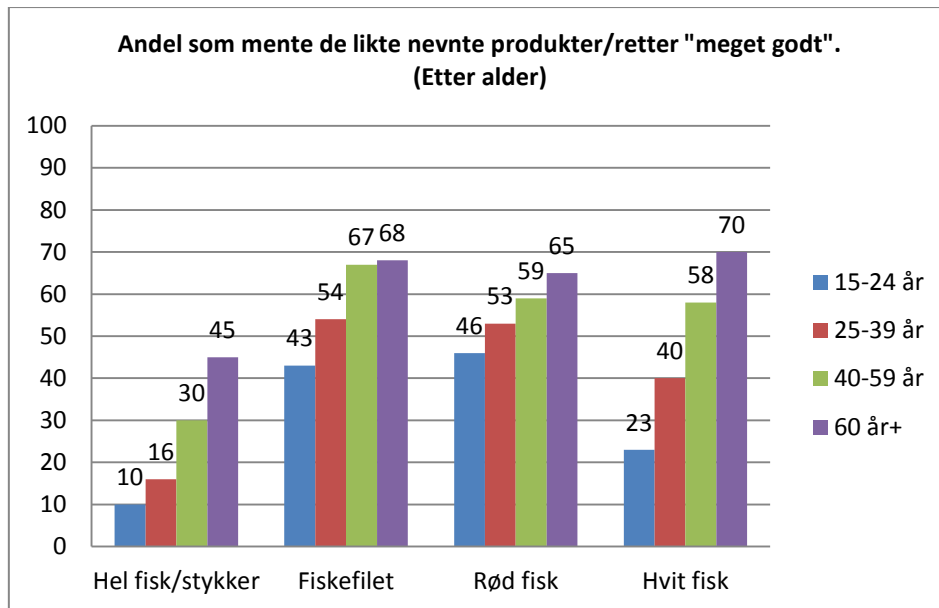
Det ble også spurt om hvor godt respondentene likte ulike fisk- og sjømatprodukter og retter.



**Figur 6-53** Andel som svarte at de nevnte produktene/rettene var noe de likte «meget godt» eller «ganske godt» å spise. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-web

Av de ulike fiske- og sjømatproduktene, var det altså fiskefilet (60 prosent) og rød fisk (57 prosent) som flest svarte var noe de likte «meget godt». Deretter fulgte hvit fisk (51 prosent). Hel fisk og fiskestykker var noe langt færre (23-27 prosent) mente de likte meget godt. Det samme var tilfellet for sushi (21 prosent). Her er det viktig å bemerke at det var store forskjeller mellom de ulike aldersgruppene.





**Figur 6-54** Andel som mente de likte nevnte produkter «meget godt». Etter alder. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-web

De eldre uttrykte generelt større preferanse for fisk og sjømat enn de yngre. Det var imidlertid noen fiskeprodukter som også falt i smak hos de yngste. I aldersgruppen 15-24 år var det 43 prosent som mente fiskefilet var noe de likte meget godt. 46 prosent svarte det samme om rød fisk. Det var få (10 prosent) i den yngste aldersgruppen som mente hel fisk eller fiskestykker var noe de likte meget godt. 23 prosent av de yngste mente hvit fisk var noe de likte meget godt. Til sammenligning var det 70 prosent i aldersgruppen 60 år som mente det samme.

### 6.4.3 Spisefrekvens av sushi og sashimi



Er tang den nye supermaten? Senker blodtrykket, og skal også kunne gjøre deg slank.<sup>143</sup>

Om ikke sushi i utgangspunktet er lavkarbo, så er i hvertfall sashimi lavkarbo☺

Sushi – like or dislike? I like, dislike, hate? *45 kommentarer.* **Er det noe her i verden jeg vil like, så er det sushi!** For det første så ser det så godt ut, for det andre så blir det så utrolige kule bilder (LOL, som om det er viktig) og for det tredje (fordi jeg er rar) så er det liksom litt «new york/andre storbyer» -ish. Sushi er liksom så kult da om dere skjønner, og ikke minst er det jo bra å få i seg fisk og ris! Nå har jeg jo bare smakt det én gang, og alle sier at første gangen smaker det rart, mens når du blir litt mer vant til det så smaker det himmelsk. Det er jo liksom det å måtte venne seg til at det er rå mat osv som jeg synes er vanskelig...<sup>144</sup>

Gjennom de siste tiårene har japansk mat lykkes i å spre seg til et vidt spekter i den vestlige matkulturen – fra gourmet og sunne måltider til hurtigmat (Cwiertka 2006). Den første sushi-baren i Oslo åpnet i 1985. Det tok imidlertid mer enn 15 år før slikebarer ble et vanlig innslag i Oslos bybilde. Det er i denne sammenhengen verdt å nevne at sushi, i likhet med så mange andre moteretter, har kommet til Norge via USA.

Los Angeles (og etterhvert New York og London) var startpunkt på det japanske kjøkkenets vei inn i den globale matkulturen. Det bodde mange japanske innvandrere i California, og på 1960-tallet ble deres etniske mat omfavnet av radikale, urbane trendsettere. Sushi-moten ble et symbol på kritikken mot Johnson-Nixon. På 1980-90 tallet ble sushien et tegn på klasse og makt. Det ble åpnet flere eksklusive sushibarer i New Yorks hotteste

<sup>143</sup> <http://www.kk.no/874465/er-tang-den-nye-supermaten> (07.02.12)

<sup>144</sup> [http://whoot.blogg.no/1327948224\\_sushi\\_like\\_or\\_dislik.html](http://whoot.blogg.no/1327948224_sushi_like_or_dislik.html) (07.02.12)

klubber – og gjennom filmen «Wall street»<sup>145</sup> – fikk retten også et image som «jappemat». På 1990-tallet ble sushi introdusert i supermarkeder og på hurtigmatsteder som en konkurrent til pizza og hamburger. I løpet av de siste tiårene har altså rå fisk og tang gått fra å være noe eksotisk og fremmedartet til å bli et symbol på en trendy og helseriktig matstil (Andrews 2006, Issenberg 2007).



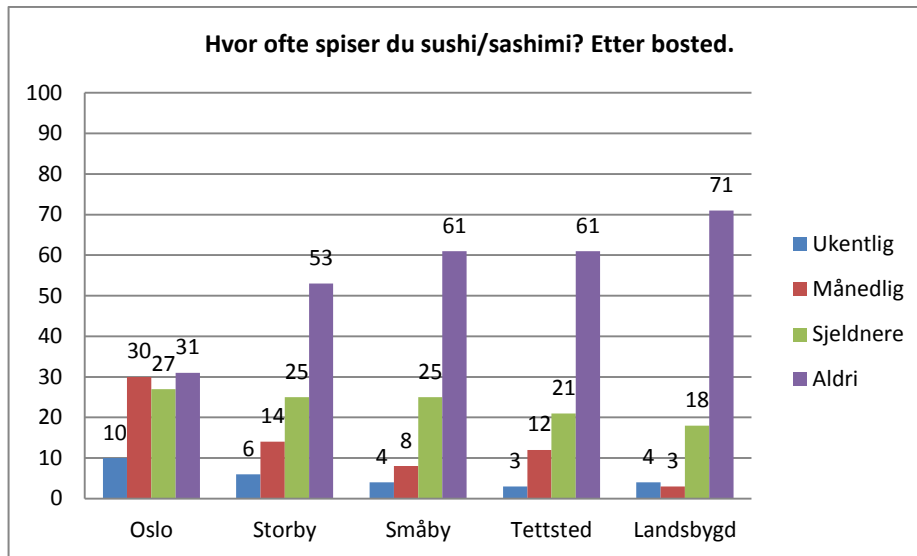
Tidligere SIFO-studier viser tydelig hvordan fascinasjonen for «amerikanske moteretter» har spredt seg fra unge matinnovatører i Oslo til andre deler av landet. Fremdeles er denne type mat noe som først og fremst spises av unge mennesker bosatt i de større byene i Norge (Bugge, Lillebø & Lavik 2009). Så hvordan er spisemønsteret av sushi anno 2011?

Gjennom 2000-tallet har det vært en signifikant økning i interessen for japanske matretter. I 2001 var det 14 prosent som mente dette var mat de kunne tenke seg å spise. Tallet hadde økt til 21 prosent i 2009. Ikke overraskende var det unge, urbane trendsettere som uttrykte størst interesse for sushi og sashimi. Mens kun 7 prosent i alderen 60 år eller mer mente dette var noe de kunne tenke seg å spise, var det 30-31 prosent i alderen 15-39 år som svarte det samme. Folk bosatt i Oslo (34 prosent) var betydelig mer interessert i å spise sushi enn folk bosatt i andre deler av landet. Videre var folk med høy utdanning (25 prosent) mer interessert enn folk med lav utdanning (18-19 prosent) (Norske Spisefakta 2010).

Det har også vært en signifikant økning i spisefrekvensen av sushi og sashimi det siste tiåret. Som eksempel kan nevnes at det kun var 4 prosent av dem som var bosatt i Oslo som spiste dette én gang i måneden eller oftere i 2001. Dette tallet hadde økt til 24 prosent i 2009. Tall fra *HealthMeal-surveyen* (2011) viste de samme tendensene.

<sup>145</sup> <http://sushilovers.tripod.com/sushimoments.html> (23.09.11)

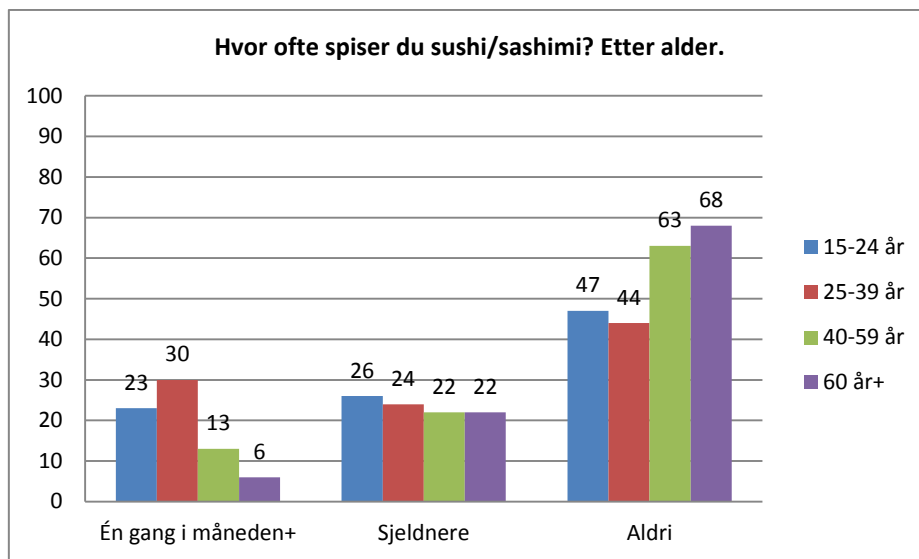
- *Spisefrekvens etter bosted*



**Figur 6-55** Hvor ofte spiser du sushi/sashimi? Etter bosted. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

Blant dem som bodde i Oslo, var det 40 prosent som spiste sushi/sashimi én gang i måneden eller oftere. For folk bosatt i de andre norske storbyene (mer enn 50 000 innbyggere) var tallet 20 prosent. På mindre steder og landsbygd var det færre (7-15 prosent) som spiste sushi/sashimi like ofte. Andelen som aldri spiste sushi/sashimi var betydelig lavere for folk bosatt i Oslo (31 prosent) enn for folk bosatt i mindre byer/tettsteder (61 prosent) og landsbygd (71 prosent). Det samme gjaldt folk bosatt i andre større byer (53 prosent).

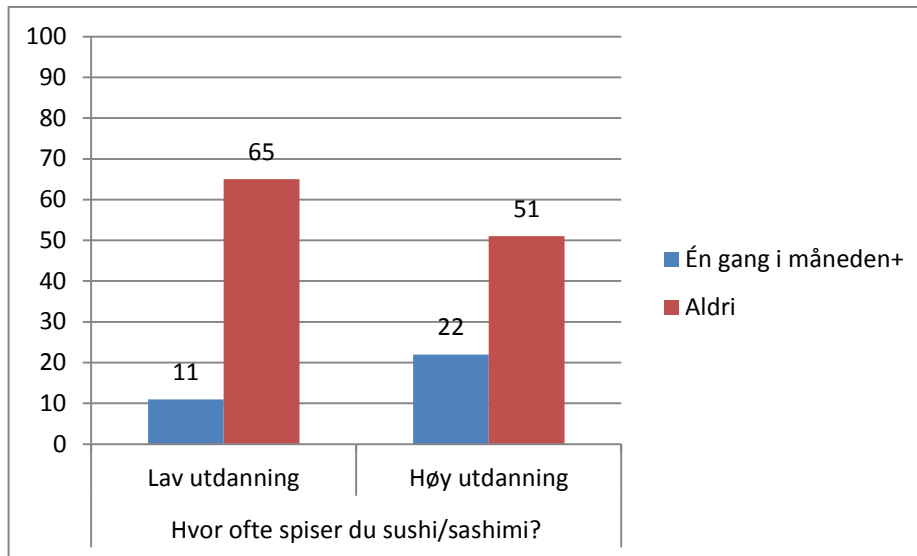
- *Spisefrekvens etter alder*



**Figur 6-56** Hvor ofte spiser du sushi/sashimi? Etter alder. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB

De yngre aldersgruppene har en betydelig høyere spisefrekvens av sushi/sashimi enn de eldre. I aldersgruppene 25-39 år var det 30 prosent som spiste dette én gang i måneden eller oftere. Blant 15-24-åringene var det 23 prosent som spiste dette like ofte. Det var langt færre i aldersgruppene 40-59 år (13 prosent) og 60 år eller mer (6 prosent) som spiste sushi/sashimi månedlig. I de to eldste aldersgruppene var det 63-68 prosent som aldri spiste denne fiskerettene. I de to yngste aldersgruppene var det 44-47 prosent som svarte det samme.

- *Spisefrekvens etter utdanning*



**Figur 6-57** Hvor ofte spiser du sushi/sashimi? Etter utdanning. N=2017. Prosent. Mai 2011. HealthMeal-WEB<sup>146</sup>

Andelen som månedlig spiste sushi/sashimi var også høyere blant dem med høy utdanning (22 prosent) enn blant dem med lav utdanning (11 prosent). Det var 65 prosent av dem med lav utdanning som aldri spiste sushi/sashimi, mot 51 prosent av dem med høy utdanning.

## 6.5 Fete kjøtt- og meieriprodukter



<sup>146</sup> Svaralternativet «sjeldnere» vises ikke i figuren.

*Nasjonalt råd for ernæring* (2011) anbefaler altså at man bør velge de magre variantene av kjøtt- og meieriprodukter. Dette rådet faller ikke i smak hos LCHF-formidlerne som for eksempel Hexeberg (2010):

«*Nasjonalt råd for ernæring* anbefaler oss at maten ikke bør inneholde mer enn 30-35 energiprosent fett. (...). Hvis du spiser magre meieriprodukter, magert kjøtt og mager fisk, kommer du kanskje i mål. Men hva er vitsen med det? Et høyt inntak av naturlig fett er ikke farlig hvis du samtidig begrenser inntaket av karbohydrater betydelig» (s. 26).

Som vist tidligere i rapporten, har mettete fett fått en betydelig høyere ernæringsmessig status i befolkningen. Dette kommer også frem av omsetningstall fra aktører som Nortura, Tine og lignende:

Lavkarbobølge gir høyt fettsalg. Nordmenn slanker seg med fett og proteiner. Salget av bacon, smør og fett går som aldri før. Egg og kylling øker også. (...)Kjøleskapet til Anne Karine Broen bugner av egg, bacon, ost, rømme, fløte og majones. I tillegg finnes det kjøtt, fisk og grønnsaker der. I skapet for tørrvarer er brød, ris, pasta, poteter og sukker byttet ut med nøtter, frø og linser. Det er mye fett og lite karbohydrater som gjelder. (...). Hittil i år har salget av Stjernebacon og Skogsbacon økt med 113 tonn. Det er 15 prosent mer enn i fjor, sier kommunikasjonsdirektør Nina Sundqvist i Nortura.<sup>147</sup>



Nordmenns kjøttforbruk har økt betraktelig de siste tiårene (Lavik 2008). Av *Norske Spisefakta* (2010) kommer det frem at seks av ti spiser kjøtt eller kjøttmat som hovedingrediens til middag tre ganger i uken eller oftere. En av de mest brukte ingrediensene er kjøttdeig. Om lag halvparten av befolkningen spiser kjøttdeigretter én gang i uken eller oftere. Dette har vist økende tendenser det siste tiåret. Det samme gjelder bacon.

---

<sup>147</sup> <http://www.aftenposten.no/okonomi/innland/article4242073.ece> (07.02.12)

### 6.5.1 Spisefrekvens av bacon



**Baconsalget har økt kraftig de siste ukene. De mest populære baconsortene fra Gilde har økt med 17 prosent den siste måneden.**

Høsten er normalt ikke høysesong for bacon men denne høsten har baconsalget virkelig tatt av. Stjernebacon og Skogsbacon fra Gilde har økt med 17 prosent den siste måneden.

Salget kan ha sammenheng med det store fokuset på lavkarbo som vi har akkurat nå. I tillegg ser det ut til at forbrukerne har funnet nye måter å bruke bacon på, sier informasjonssjef Eli Strand i Nortura, morselskapet til Gilde.

Salget av skivet bacon har hittil i år økt 12,5 prosent og det er spesielt i de siste ukene at salget har tatt av. Også i fjor var dette et populært produkt med en vekst på over 10 prosent.

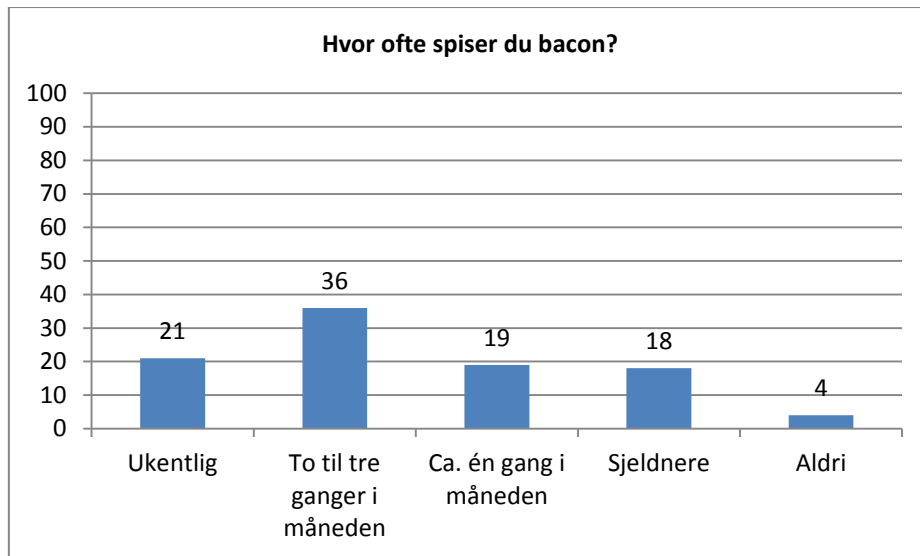
Og det er ikke bare baconsalget som når nye høyder. Salget av egg fra Prior har også tatt av den siste tiden. Her har veksten hittil i år vært på nesten sju prosent.

- Egg og bacon inngår begge i de nye diettene som fokuserer på lavkarbo, så det er kanskje derfor vi får disse sterke salgstallene akkurat nå, sier Eli Strand.<sup>148</sup>

Det har vært en økende spisefrekvens av bacon de senere årene. I 2007 var det 14 prosent som spiste dette ukentlig, og i 2011 hadde dette økt til 21 prosent.

<sup>148</sup> <http://www.nortura.no/presse-nyheter/sterk-salgsoekning-for-bacon-article29701-11445.html>  
(06.01.12)

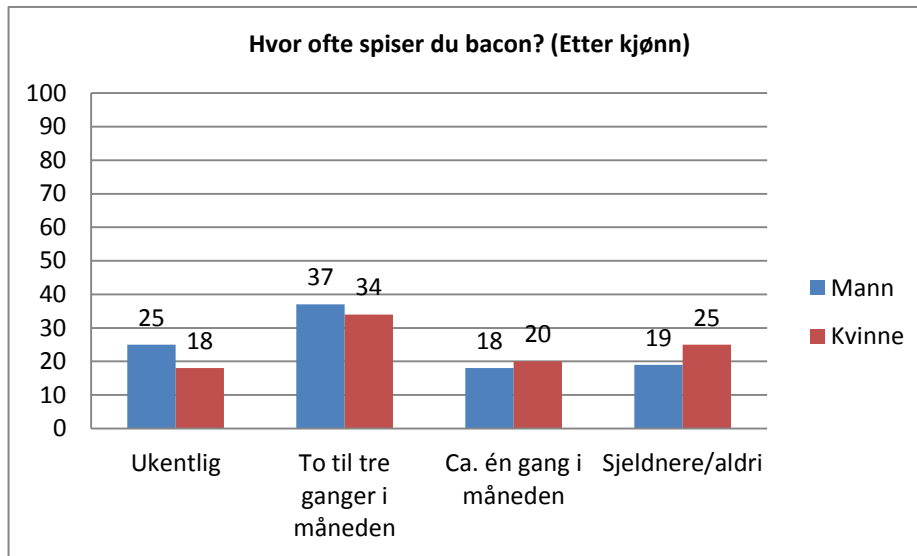




Figur 6-58 Hvor ofte spiser du bacon? N=3999. Prosent. 2010. Norske Spisefakta 2012

Tallene fra *Norske Spisefakta* (2012) viser at to av ti spiste bacon én gang i uken eller oftere. Så mange som 55 prosent spiste denne kjøttvaren én eller flere ganger i måneden. Få (4 prosent) svarte at de aldri spiste bacon. Oppfordringen om å øke inntaket av fete kjøttprodukter har opplagt appellert mer til menn enn til kvinner. I 2009 var det det 18 prosent av mennene som ukentlig spiste bacon. Dette hadde økt til 25 prosent i 2011.

- *Kjønn*



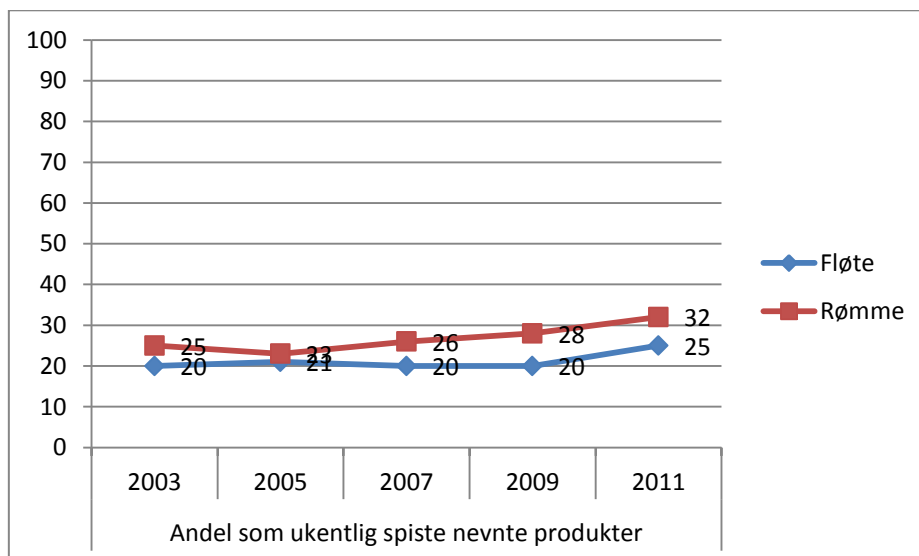
Figur 6-59 Hvor ofte spiser du bacon? Etter kjønn. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2010

Menn har en høyere spisefrekvens av bacon enn kvinner. Det var 62 prosent av mennene som spiste dette to til tre ganger i måneden eller oftere, mot 52 prosent av kvinnene. Det var også flere kvinner (25 prosent) enn menn (19 prosent) som sjelden eller aldri spiste denne kjøttvaren.

### 6.5.2 Spisefrekvens av fløte, rømme, crème fraîche, meierismør og lignende



I tillegg til de fete kjøttproduktene, har også de fete meieriproduktene blitt lansert som særlig helsestærk mat av LCHF-formidlerne. De tallene vi har tilgang til er samlet inn før LCHF for alvor kom på moten. Spisefrekvensen av fløte, rømme, crème fraîche og lignende hadde holdt seg relativt stabil i perioden 2001 til 2009. Fra 2009 til 2011 skjedde det imidlertid en signifikant økning i spisefrekvensen av disse produktene.

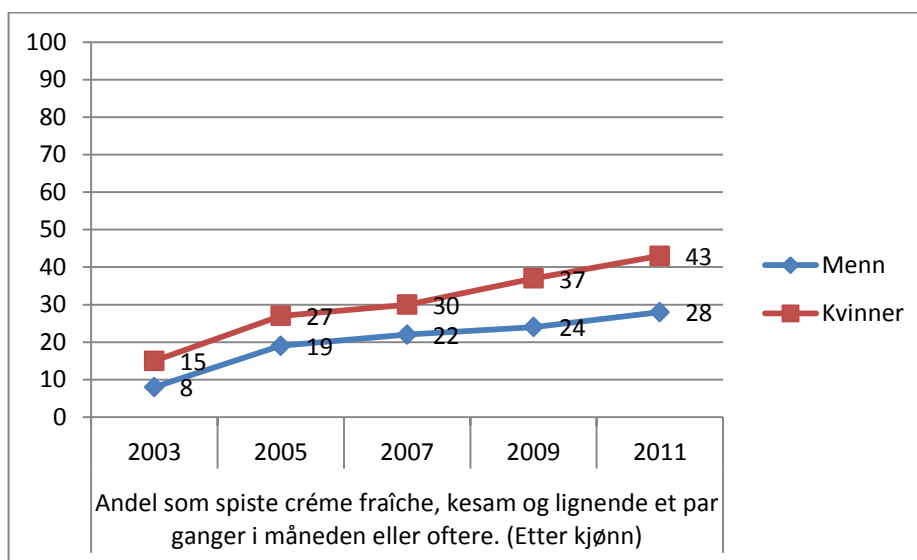


**Figur 6-60** Andel som ukentlig spiste hhv fløte og rømme i perioden 2003-2011. N=3999. Prosent. 2003-2011. Norske Spisefakta 2012

Mens spisefrekvensen av fløte og rømme holdt seg relativt stabil gjennom 2000-tallet, ser man av figuren at det var en økning i spisefrekvens i perioden

2009 til 2011. Andelen som ukentlig spiste fløte var i 2009 på 20 prosent. Dette hadde økt til 25 prosent i 2011. Og andelen som ukentlig spiste rømme økte fra 28 prosent til 32 prosent i den samme tidsperioden.

Crème fraîche var noe mange spiste regelmessig, men relativt få spiste dette ukentlig (16 prosent). Videre var det 35 prosent som spiste dette én eller flere ganger i måneden. Og 30 prosent spiste dette et par ganger i året eller sjeldnere. 18 prosent svarte at de aldri spiste denne type meieriprodukter. Kvinner hadde en betydelig høyere spisefrekvens av dette produktet enn menn. Det samme gjaldt folk med høy utdanning.



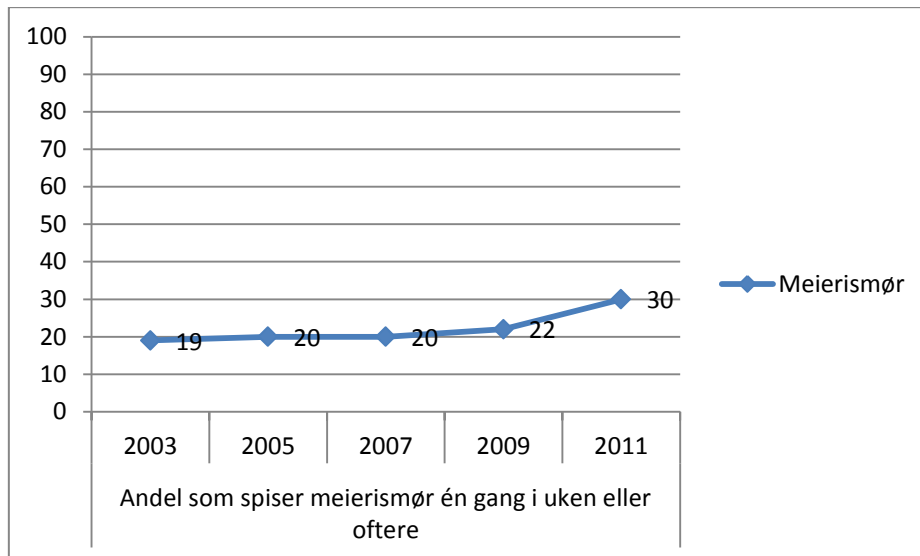
**Figur 6-61 Andel som spiste crème fraîche, kesam og lignende 2 ganger i måneden eller oftere i perioden 2003-2011. N=3999. Prosent. 2003-2011. Norske Spisefakta 2012**

Mens det var ubetydelig forskjeller i spisefrekvens av fløte og rømme mellom kvinner og menn, var crème fraîche, kesam og lignende noe kvinner hadde en langt høyere spisefrekvens av enn menn. I 2003 var det 15 prosent av kvinnene som spiste dette to ganger i måneden eller oftere. I 2009 hadde tallet økt til 37 prosent. Andelen menn som spiste dette i 2003 var 8 prosent.

Blant dem med høy utdanning var det 39 prosent som spiste dette et par ganger i måneden eller oftere, mot 21 prosent av dem med lav utdanning.



Selv om tallene om bruken av meierismør ble samlet inn før Hexeberg og de andre LCHF-formidlerne for alvor ble kjent for den norske befolkningen, viser tallene fra *Norske Spisefakta* (2012) at det har vært en betydelig økning i spisefrekvensen av meierismør fra 2009 til 2011.



Figur 6-62 Andelen som ukentlig spiste meierismør i perioden 2003-2011. N=3999. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2012

Mens to av ti spiste altså meierismør ukentlig i 2009, hadde tallet økt til tre av ti i 2011.

## 6.6 Magre kjøtt- og meieriprodukter



I motsetning til LCHF-formidlerne anbefaler altså norske helsemyndigheter folk til å velge de magre variantene av kjøtt- og meieriprodukter:

Magre meieriprodukter bør inngå i et helhetlig kosthold. Inntaket av meieriprodukter med mye mettet fett (...) bør begrenses. Dette rådet må ses i sammenheng med de øvrige kostråd for å sikre en god fettkvalitet i det totale kostholdet.

Anbefalingene omkring kjøtt har en lignende ordlyd:

Velg kjøtt og kjøttprodukter med lavt innhold av fett og salt. Rent kjøtt bør fortrinnsvis benyttes.<sup>149</sup>

Dette blir av LCHF-formidlerne beskrevet som en gedigen feiltakelse:

Året er 1984. Mens vitenskapsfolk og forskere fremdeles er uenige, tar handlekraftige amerikanske politikere og lobbyister saken i egne hender. Tiden er inne for å lære alle, hele befolkningen, å spise mindre fett (...). Det er et eksperiment ingen kan vite hvor skal ende.

Året er 2011. Verdens befolkning er fetere enn noensinne (...). I lettproduktenes hjemland USA har mesteparten av befolkningen i løpet av kort tid blitt overvektige eller fete (Eenfeldt 2011:9-10)

<sup>149</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebyggekroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (09.02.12)

### 6.6.1 Lettproduktene vekst og fall

Innenfor mange matprodukter finnes det både helfete varianter og såkalte lettvarianter. Etter flere år med økende popularitet for «lettvariantene», skjedde det en betydelig endring i forbrukernes syn på denne type produkter i kjølvannet av LCHF-debatten.

I 2009 var det syv av ti som mente de regelmessige eller av og til erstattet «helfete produkter» med «lettprodukter (lite fett)». I 2011 var det bare 52 prosent som svarte det samme. I 2009 var det 29 prosent mente de aldri erstattet de helfete variantene med de lette. Dette tallet hadde økt til 46 prosent i 2011.

Flere kvinner enn menn spiste lettvarianter. Den yngste aldersgruppen (15-24 år) valgte i noe mindre grad lettvarianter enn de eldre aldersgruppene. Det bør også nevnes at folk med høyskole- og universitetsutdanning i større grad valgte lettprodukter enn de med lavere utdanning (Norske Spisefakta 2012).

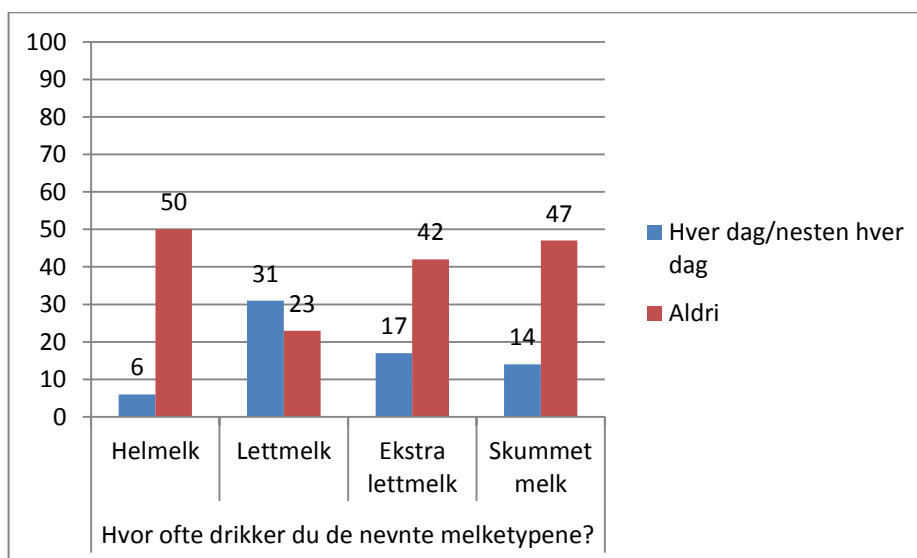
### 6.6.2 Spisefrekvens av magre pølser

Som vist, var det altså 45 prosent som mente de helst ville begrense inntaket av pølser. Dette er kanskje grunnen til at mange velger å erstatte vanlige pølser med lettpølser. Til tross for at færre mente de valgte å erstatte helfete produkter med lettprodukter (lavt fettinnhold) i perioden 2009 til 2011, var det i den samme perioden en økning i andelen som mente de ofte eller av og til valgte magre pølser eller «letpølser». I 2009 var det 32 prosent som svarte at dette var noe de gjorde av og til eller ofte, og i 2011 var det 41 prosent som svarte det samme. Kvinner (45 prosent) var mer tilbøyelige til å velge magre pølser enn menn (36 prosent.) Det samme gjaldt folk med høy utdanning.

### 6.6.3 Drikkefrekvens av lettmelk, ekstra lettmelk og skummet melk

Jeg har opplevd så mange mennesker som har fått det bedre og er blitt lykkeligere uten melk. Satt litt på spissen så kan man si til de foreldrene som ikke kan se for seg et liv uten melk: Hvis dere bare kan klare dere uten melkeprodukter, så kan dere stort sett klare dere uten leger (Mauritson 2010:24).

Drikkefrekvensen av melk har vist nedadgående tendenser gjennom hele 2000-tallet. Om lag halvparten av befolkningen (54 prosent) drikker melk (et glass, alle typer) daglig. Selv om mange av de helfete meieriproduktene har blitt mer populære de seneste par årene, ser det ikke ut til at melkeforbruket har endret seg i like stor grad. Andelen som drikker helmelk har holdt stabil gjennom 2000-tallet. Det var på 1980-tallet at nordmenn for alvor ble opptatt av problemstillingene knyttet til mettet fett og hjertekarsykdom. I 1984 kom lettmelken på markedet.



Figur 6-63 Hvor ofte drikker du de nevnte melketyperne? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Selv om LCHF-formidlerne oppfordrer folk til å velge helfete meieriprodukter, var det få som foretrakk helmelk. Som det kommer frem av figuren er lettmelk den mest populære varianten. Det var 31 prosent som svarte at de drakk denne varianten hver dag eller nesten hver dag. Deretter fulgte ekstra lettmelk (17 prosent) og skummet melk (14 prosent). Bare 6 prosent svarte at de drakk helmelk like ofte.



#### 6.6.4 Spisefrekvens av magre, lyse kjøttyper

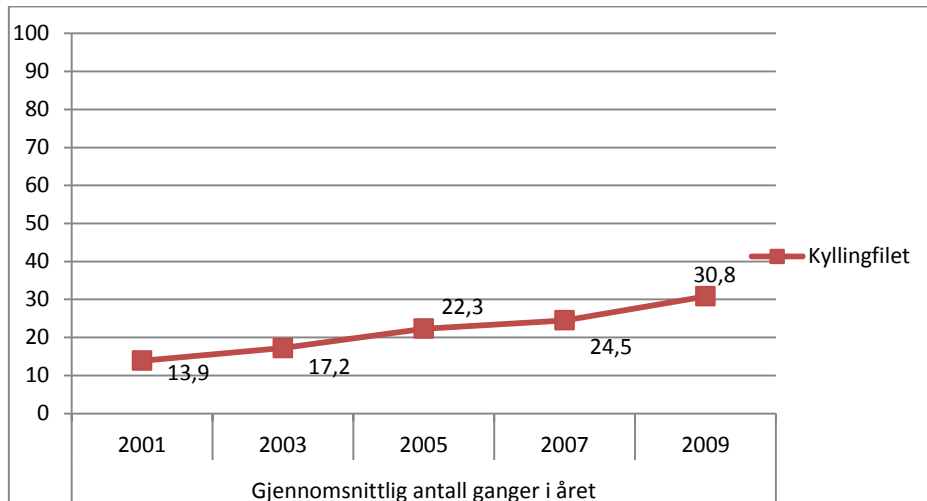
**Vi et meir kyllingfilet enn biff.** For første gong i historia vart det produsert meir kvitt enn raudt kjøt i Noreg i 2011.. Fjoråret vart eit rekordår for egg- og fjørfenæringa. Det vert no produsert meir enn dobbelt så mykje kvitt kjøt i Noreg som ved tusenårsskiftet, fortel leiar for Norsk Fjørfelag, David Koht-Norbye frå Eidsberg til NRK.

—I fjor hadde vi meir sal av kylling og kalkun, enn av storfekjøt. Det norske forbruket av kvitt kjøt har eksplodert dei siste åra, i tråd med offisielle kosthaldsråd som seier at blant anna kyllingkjøt er mager og sunn mat.

Kvar fjerde middag er no kyllingbasert. Leiar i Ernæringsrådet Haakon Meyer håpar tilrådingane deira er noko av grunnen til at nordmenn et meir fugl:

—Det er sikkert fleire grunnar, men dersom desse tala reflekterer det totale salet hos befolkninga, så er det positivt i samsvar med tilrådinga om inntaket av kvitt kjøt på kostnad av raudt kjøt.<sup>150</sup>

Den økte helsebevisstheten har også ført til at stadig flere velger det «sunne, hvite kjøttet» fremfor det «røde». Tradisjonelt har nordmenn hatt et lavt forbruk av hvitt kjøtt (Bugge 2006). Dette endret seg gjennom 2000-tallet.

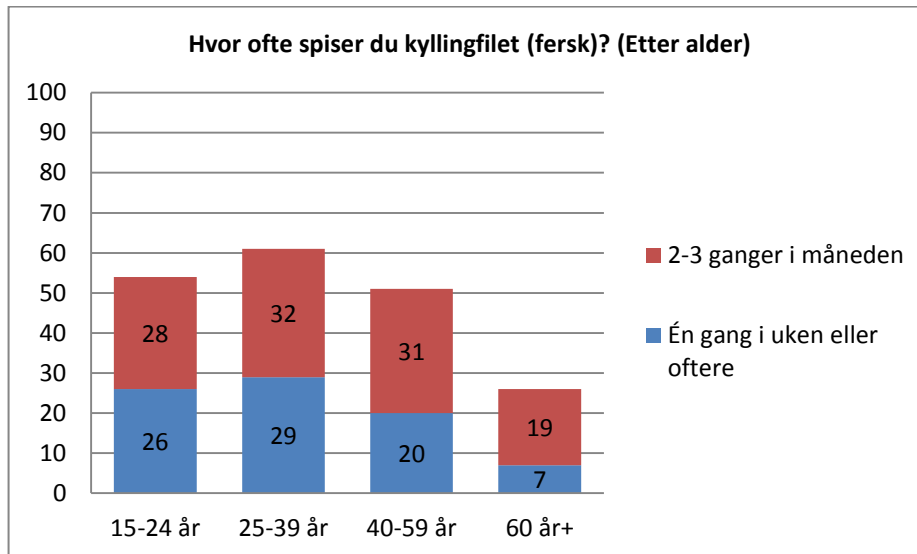


**Figur 6-64 Gjennomsnittlig antall ganger man har spist kyllingfilet i året i perioden 2001-2009. N=3887. 2009. WEB. Norske Spisefakta 2010**

<sup>150</sup> [http://www.nationen.no/2012/01/02/landbruk/kylling/kalkun/david\\_koht-norbye/norsk\\_fjorfelag/7156385/](http://www.nationen.no/2012/01/02/landbruk/kylling/kalkun/david_koht-norbye/norsk_fjorfelag/7156385/) (21.06.12)

Gjennom 2000-tallet har man sett at hvitt kjøtt har fått en stadig mer sentral plass i nordmenns spisevaner. Fra 2001 til 2009 økte andelen som spiste kyllingfilet et par ganger i måneden eller oftere fra 21 prosent til 48 prosent. I den samme perioden har det også vært en betydelig økning i andelen som erstatter ordinær kjøttdeig med kjøttdeig av hvitt kjøtt.

Foruten laks/ørret, er altså kyllingfilet blitt en stadig mer sentral ingrediens på norsk middagstallerkener gjennom 2000-tallet. Det var 20 prosent som spiste dette ukentlig, 28 prosent spiste det to til tre ganger i måneden og 16 prosent spiste dette ca. én gang i måneden. Dette var noe de yngre spiste langt oftere enn de eldre.



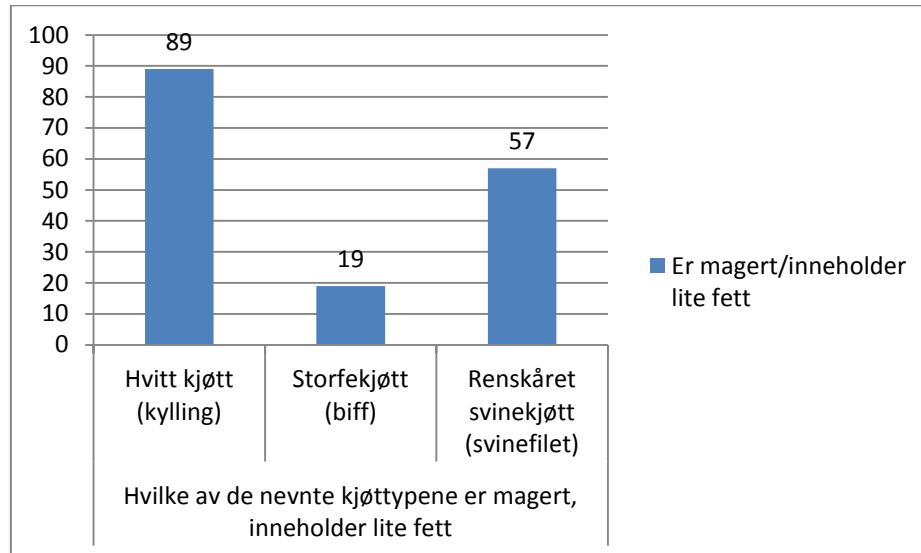
**Figur 6-65** Hvor ofte spiser du kyllingfilet (fersk)? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var folk i alderen 25-39 år som hadde den høyeste spisefrekvensen av kyllingfilet. 61 prosent spiste kyllingfilet et par ganger i måneden eller oftere. Til sammenligning var det bare 28 prosent i den eldste aldersgruppen (60 år+) som spiste dette like ofte. Det bør også nevnes at kvinner har en noe høyere spisefrekvens av kyllingfilet enn menn. Folk bosatt i Oslo har en noe høyere spisefrekvens. Det samme gjelder folk med høy utdanning.

På spørsmål om hvor godt man likte ulike produkter og retter, var kylling og kalkun blant de produktene som scoret høyest. Det var 60 prosent som svarte at dette var noe de likte meget godt, og 27 prosent svarte at det var noe de

likte ganske godt. Flere kvinner (62 prosent) enn menn (53 prosent) svarte at dette var noe de likte meget godt (HealthMeal-web 2011).

De yngre aldersgruppene uttrykte også større preferanse for hvitt kjøtt enn de eldre aldersgruppene. I aldersgruppen 15-24 år var det 64 prosent som svarte at de likte kylling og kalkun meget godt. 46 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer svarte det samme.



**Figur 6-66 I hvilken grad synes du utsagnet «er magert, inneholder lite fett» passer for de nevnte kjøttypene? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010**

Av de ulike kjøttypene, var det altså særlig hvitt kjøtt som ble oppfattet som magert. Så mange som 89 prosent mente dette var en passende beskrivelse av egenskaper ved hvitt kjøtt. Til sammenligning var det bare 19 prosent som svarte det samme om storfekjøtt. 57 prosent mente renskåret svinekjøtt var å betrakte som magert.

De unge i alderen 15-24 år har en langt høyere spisefrekvens av kjøttdeig enn de andre aldersgruppene. De yngre (15-39 år) har også en høyere spisefrekvens av kyllingfilet, pasta/spagetti, wok, pizza og taco enn de andre aldersgruppene. De eldre aldersgruppene har en høyere spisefrekvens av torsk enn de yngre.

## 6.7 Egg

Eggproduksjonen har også sett nye rekorder. Dersom ein ser på kor mykje som vart produsert i fjor, så er det formidabelt kva nordmenn et av egg og kvitt kjøt. Ein ting er at eggforbruket har auka kraftig som følgje av lågkarbotrenden. Men ein meir langsiktig grunn er at mattradisjonar frå Europa og andre verdsdelar med høgt forbruk av kvitt kjøt, i stadig større grad pregar matvanane til nordmenn.<sup>151</sup>

Av kostholdsbloggene kommer det frem at svært mange av dem som tilstreber en diett tilpasset LCHF, erstatter brød- og kornprodukter med ulike eggeretter: «eggapper», «omelett», «egg og bacon» osv. Egg er i det hele tatt en svært sentral ingrediens i LCHF-dietten. Slik svarte for eksempel Sofie Hexeberg på spørsmål om hvordan en typisk dagsmeny så ut for henne:

### **Frokost**

- Det kan være omelett, egg og bacon, frokostpannekake eller en fet smoothie med bær.

### **Lunsj**

- Her varierer jeg også litt avhengig av hva kjøleskapet byr på og hvor god tid jeg har. Middagsrester, salat med kjøtt eller fisk, lavkarbo-brød med pålegg, eller en avokado og to hardkokte egg.

### **Middag**

- Kjøtt, fisk, fugl eller skalldyr med ulike grønnsaker til og en fet saus av rømme, fløte, ost og lignende. Ulike grønnsaksmoser med ost eller smør og fløte inngår ofte i middagen.<sup>152</sup>

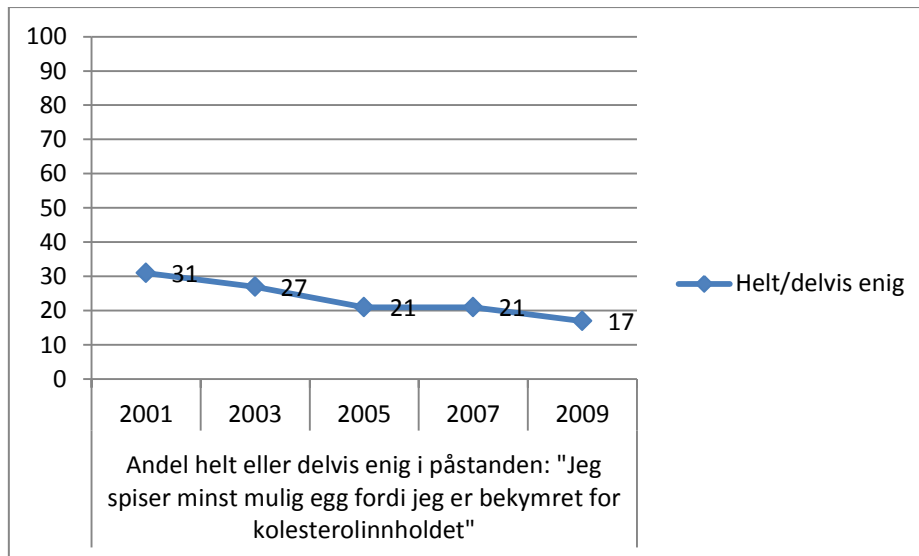
Som vist tidligere i rapporten, har forbrukerne blitt langt mindre skeptiske til å spise egg de senere årene. Selv om norske helsemyndigheter mener det ikke er ønskelig at forbruket av egg stiger, gir de ingen tallfestede anbefalinger om forbruk av egg. Dette må ses i lys av at ekspertgrupper som *American Heart Association* og *American Dietetic Association* har endret sine råd. De anbefaler fortsatt en begrensning i inntaket av egg for å redusere risiko for hjertekarsykdom, men gir heller ingen tallfestede anbefalinger.<sup>153</sup> Som vist tidligere i rapporten, er det tydelig at dette budskapet også har nådd forbrukerne. Det har vært en signifikant nedgang i andelen som mener de bevisst forsøker å begrense inntaket av egg.

---

<sup>151</sup> [http://www.nationen.no/2012/01/02/landbruk/kylling/kalkun/david\\_koht-norbye/norsk\\_fjorfelag/7156385/](http://www.nationen.no/2012/01/02/landbruk/kylling/kalkun/david_koht-norbye/norsk_fjorfelag/7156385/) (21.06.12)

<sup>152</sup> [http://www.kvinneguiden.no/artikler/frisk\\_med\\_lavkarbo/80623](http://www.kvinneguiden.no/artikler/frisk_med_lavkarbo/80623) (09.02.12)

<sup>153</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (09.02.12)



**Figur 6-67** Andel som er helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg spiser minst mulig egg fordi jeg er bekymret for kolesterolinnholdet» (2001-2009). N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010.

Det har også vært en signifikant nedgang i andelen som er helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg spiser minst mulig egg fordi jeg er bekymret for kolesterolinnholdet». I perioden 2001 til 2009 har andelen som var helt eller delvis enig i denne påstanden falt fra 31 prosent til 17 prosent. De siste spisefaktatallene viser at denne andelen har ytterligere falt til 11 prosent (Norske Spisefakta 2012).



Av tallene fra *Norske Spisefakta* kommer det også frem at spisefrekvensen av egg (alle former) har vært økende i perioden 2001 til 2011.

I 2001 var det 50 prosent som spiste egg ukentlig. I 2009 hadde dette økt til 60 prosent, og i 2011 hadde dette økt til 67 prosent. Andelen som spiste hardkokt egg i skiver ukentlig hadde økt fra 18 prosent i 2001 til 25 prosent i 2009. I 2011 var tallet 27 prosent. Kvinner hadde en noe høyere spisefrekvens av dette enn menn.

Retter som «speilegg» og «egg og bacon» viste også økende tendenser. I 2009 var det 22 prosent som spiste speilegg ukentlig, og i 2011 hadde tallet økt til 26 prosent. Det var flere menn enn kvinner som spiste dette én gang i uken eller oftere. Egg og bacon var noe mange spiste regelmessig, men relativt få (13 prosent) spiste ukentlig. Det var hhv 25 prosent og 22 prosent som spiste denne retten 2-3 ganger i måneden og ca. 1 gang i måneden. Det hadde imidlertid vært en økende spisefrekvens av denne eggeretten de seneste par årene. I 2009 var det 31 prosent som spiste «egg og bacon» to ganger i måneden eller oftere. Dette hadde økt til 38 prosent i 2011.

Til slutt må det nevnes at spisefrekvensen av omelett også hadde økt i perioden 2003-2011. I 2003 var det 19 prosent som spiste dette to ganger i måneden eller oftere. Dette hadde økt til 25 prosent i 2009, og til 33 prosent i 2011.

## 6.8 Kosttilskudd, omega-3, vitaminer, mineraler og berikede produkter

I de nasjonale kostholdsrådene gis følgende anbefalinger vedrørende bruk av tilskudd, vitaminer og lignende:

Dersom man har et variert og sunt kosthold, er kosttilskudd unødvendig for de fleste. Ved klinisk påvist mangel av et næringsstoff kan kosttilskudd være et godt alternativ hvis tilsvarende inntak fra matvarer av ulike årsaker er vanskelig. Dette gjelder for eksempel jernmangel som ikke er uvanlig blant kvinner. (...). Personer som ikke spiser fet fisk eller har et lavere inntak enn den nedre anbefalte grense (dvs 200 gram per uke) bør ta et daglig tilskudd av tran eller andre omega-3-tilskudd for å sikre et tilstrekkelig inntak av lange flerumettede omega-3-fettsyrer (EPA, DHA). Det primære råd er imidlertid å spise fet fisk (se råd 5).<sup>154</sup>

Selv om man i de nye kostrådene kan lese at «kosttilskudd er unødvendig for de fleste», er det tydelig at mange likevel ser på dette som et nyttig supplement i kostholdet. Gjennom de siste 10-20 årene har man sett en betydelig økning i bruken av slike produkter.

- *Terapeutiske produkter - et marked i betydelig vekst*



Markedet for kosttilskudd har vært i vekst gjennom mange år. (...). Årsakene til dette er mange; et sterkt fokus på helse og sunnhet, mange negative artikler om maten vår i dagspressen, likeså mange negative artikler om bivirkninger av skolemedisin.<sup>155</sup>

**Kort om beriking.** Med beriking menes tilsetning av vitaminer, mineraler, aminosyrer og andre bioaktive stoffer til matvarer utover det som finnes naturlig i matvaren. Et bioaktivt stoff er et stoff som har ernæringsmessig eller fysiologisk effekt.<sup>156</sup>

<sup>154</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebyggende-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf> (09.02.12)

<sup>155</sup> <http://brn.no/brnno/> (08.02.12)

<sup>156</sup> <http://www.matportalen.no/merking/tema/beriking/> (21.09.11)

Det er liten tvil om at det har vært en økende etterspørsel etter mat- og drikkeprodukter som i økende grad er skreddersydd for den enkeltes kropp og ideer om sunnhet. Tall fra *Bransjerådet for Naturmidler* viser at det har vært en betydelig omsetningsvekst av helsekost, kosttilskudd og naturmidler de siste tiårene. De mest solgte produktene i denne kategorien er omega-3 og ulike type fiskeoljer. Med tanke på helsepåstandene som knyttes til denne type produkter, er det ikke overraskende at slike produkter er svært etterspurte. Det er jo nesten ikke grenser for hva man kan oppnå ved å spise dette – alt fra forebygging av hjertekarsykdom til vakker hud, glansfullt år og høyere IQ.

- *Aggressiv markedsføring og reklame*



**Karbobløkk FORTE**  
Markedets sterkeste -  
reducerer kroppens opptak av karbohydrater.

Cecilia Brakhus  
norsk verdensmester i profiboksing  
"VitaePro gir meg  
kraft i hvert slag"

INTRODUKSJONS-  
TILBUD  
**1/2 PRIS**  
KLIKK HER

350 000 abonnerer på  
**ACTIVE**  
OMEGA-3  
*Det kan du også!*

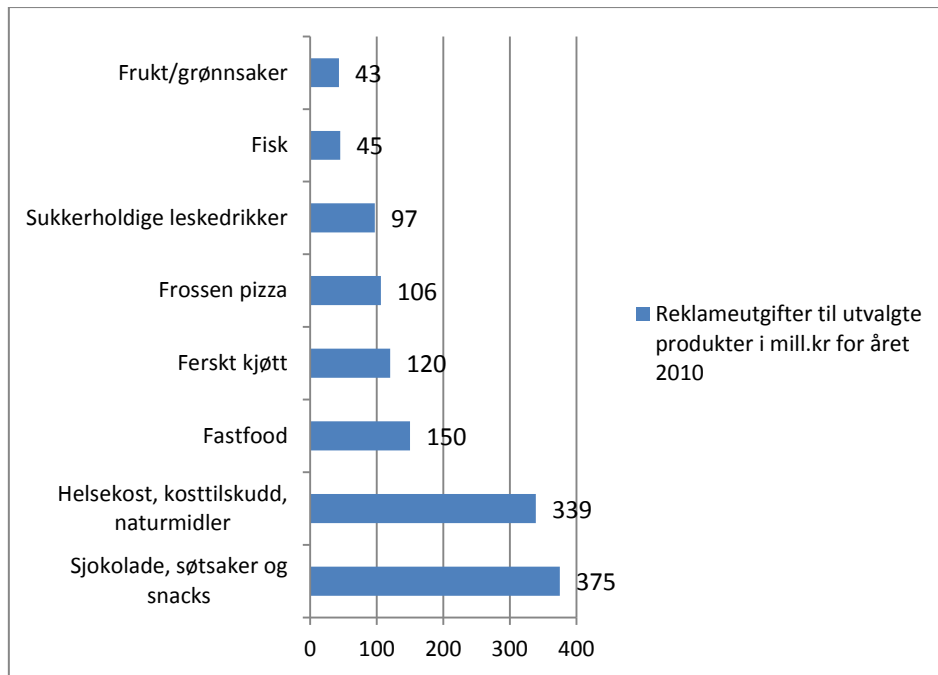
**NYHET!**  
Nå med mer **DHA**

DOKUMENTERT EFFEKT PÅ:

- MUSKLER OG LEDD
- HJERTE OG BLODOMLØP
- HJERNE OG ØYNE

**1/2 pris**  
Spar kr. 149,50\*

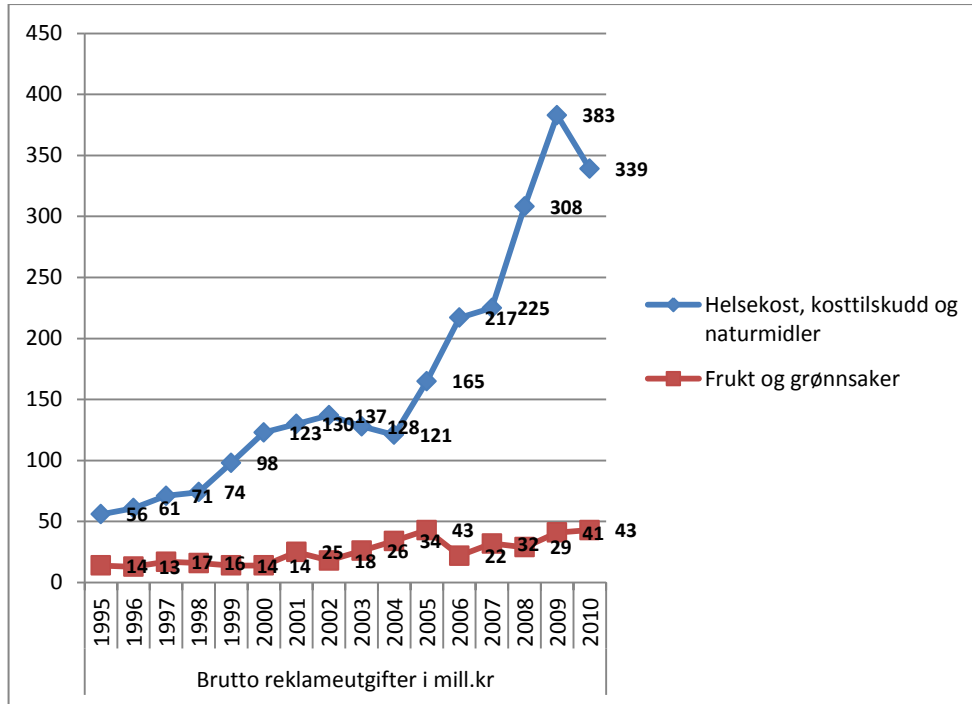




**Figur 6-68** Brutto reklameutgifter til utvalgte produkter i mill.kr for året 2010. AC Nielsen Media

I følge *Bransjerådet for naturmidler* var altså økende opptatthet av sunnhet, samt økende skepsis til moderne matvareproduksjon viktig årsaker til den økende omsetningen av kosttilskudd og lignende. Tallene fra *AC Nielsen Media* tyder imidlertid også på at dette må ses i lys av at produsentene av kosttilskudd bruker store summer på å markedsføre produktene sine. Som det kommer frem av figuren, var det altså bare produsenter av søtsaker og sjokolade som hadde større utgifter til reklame (375 mill.kr) enn produsentene av kosttilskudd og lignende (339 mill.kr). Til sammenligning var reklameutgiftene til fisk og kjøtt på hhv 45 mill.kr og 43 mill.kr.

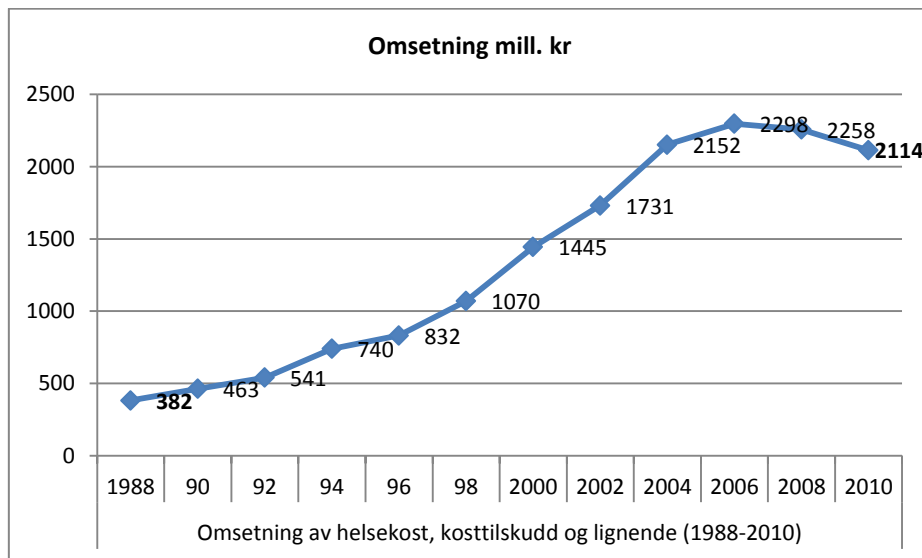
Tallene fra *AC Nielsen Media* viser også at det har vært en betydelig økning i reklameutgiftene for kosttilskudd og lignende gjennom 1990- og 2000-tallet.



**Figur 6-69** Brutto reklameutgifter for frukt/grønnsaker og helsekost/kosttilskudd/naturmidler i mill.kr i perioden 1995-2010. AC Nielsen Media

I 1995 ble det brukt 56 mill.kr på reklame og markedsføring for helsekost, kosttilskudd og lignende. Dette økte gjennom 1990-2000-tallet. I 2009 og 2010 var utgiftene steget til hhv 383 mill.kr og 339 mill.kr. Som det kommer frem av figuren, har reklameutgiftene til frukt og grønnsaker holdt seg langt mer stabile. I 2009 ble det brukt 43 mill.kr på reklame for frukt og grønnsaker.

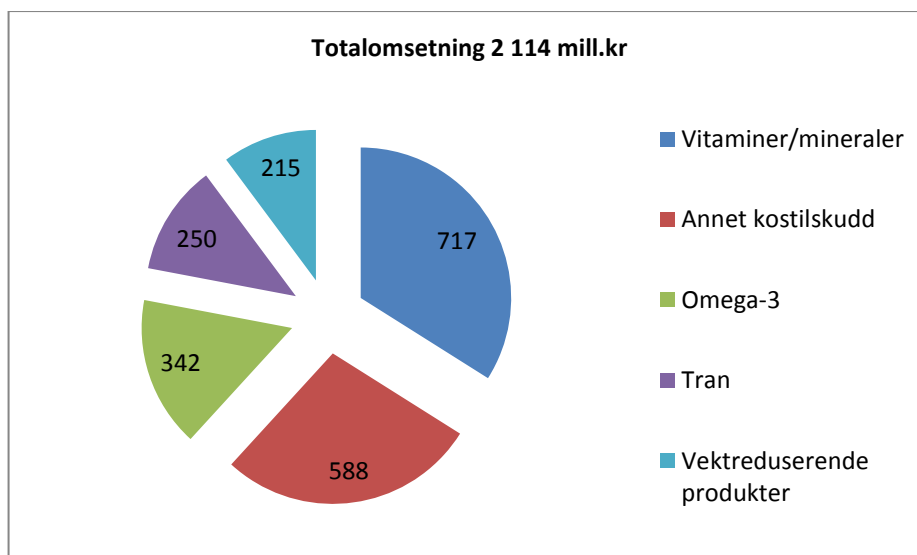
- *En betydelig omsetningsvekst av kosttilskudd og lignende*



**Figur 6-70 Omsetning av helsekost, kosttilskudd og lignende (1988-2010). Kilde: Bransjerådet for naturmidlers markedsstatistikk<sup>157</sup>**

Tallene fra *Bransjerådet for naturmidler* viser at det har vært en betydelig omsetningsvekst av helsekost, kosttilskudd og lignende de siste tiårene. I 1988 ble det omsatt for 382 mill.kr. I 2008 hadde omsetningen økt til 2 114 mill.kr.

<sup>157</sup> [http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter\\_og\\_presse/Markedsdata/](http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter_og_presse/Markedsdata/) (07.02.12)

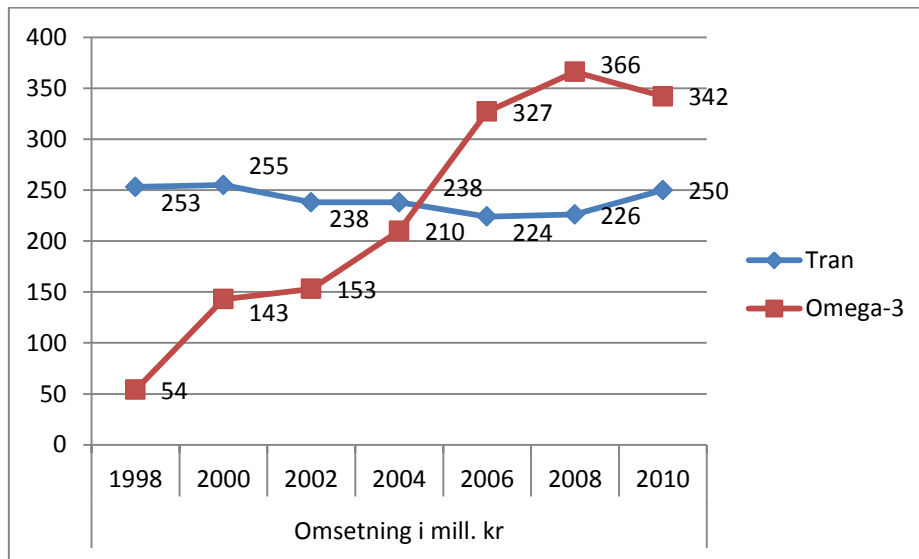


**Figur 6-71 Omsetning av utvalgte produkter i 2010. Kilde: Bransjerådet for naturmidlers markedsstatistikk<sup>158</sup>**

Den største produktgruppen var altså vitaminer og mineraler. Denne produktgruppen utgjorde 34 prosent av totalomsetningen (717 mill.kr). Deretter fulgte andre typer kosttilskudd (588 mill.kr). Omsetningen av Omega-3 og tran var hhv 342 mill.kr og 250 mill.kr. Det ble også omsatt vektreduserende produkter for 215 mill.kr i 2010. Det vil si 10 prosent av totalomsetningen.

<sup>158</sup> [http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter\\_og\\_presse/Markedsdata/](http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter_og_presse/Markedsdata/) (07.02.12)

Mens omsetningen av tran har endret seg lite gjennom 2000-tallet, kan man se en betydelig vekst i omsetningen av omega-3 produkter.

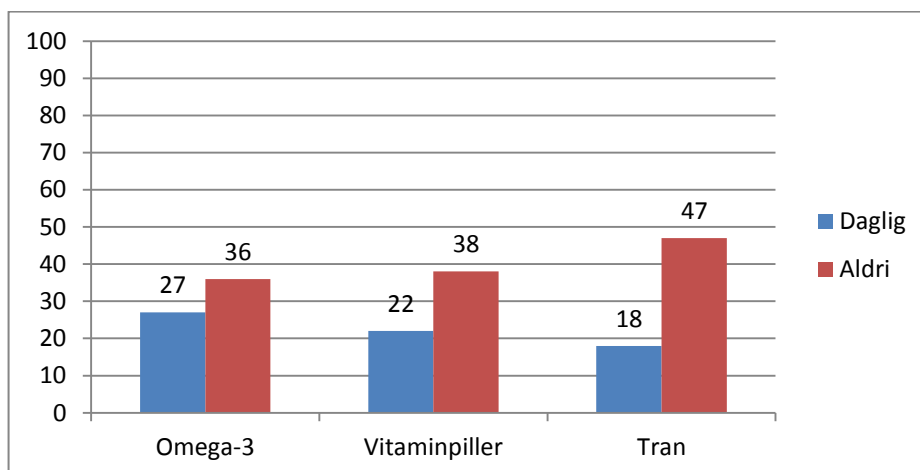


**Figur 6-72 Omsetning av tran og omega-3 (1998-2010).** Kilde: Bransjerådet for naturmidlers markedsstatistikk<sup>159</sup>

I 1998 ble det omsatt omega-3 produkter for 54 mill.kr. Dette hadde økt til hhv 366 mill.kr og 342 mill.kr i 2008 og 2010. Omsetningen av tran har holdt seg relativt stabil. I 2010 ble det omsatt tran for 250 mill.kr.

<sup>159</sup> [http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter\\_og\\_presse/Markedsdata/](http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter_og_presse/Markedsdata/) (07.02.12)

### 6.8.1 Spisefrekvens av ulike kosttilskudd



**Figur 6-73** Hvor ofte spiser/bruker du omega-3, vitaminpiller og tran? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010<sup>160</sup>

I likhet med det som kommer frem av omsetningstallene, er omega-3 det produktet som scorer høyest på spisefrekvens. Det var 27 prosent som daglig brukte/spiste omega-3. Andelen som aldri brukte/spiste dette var 36 prosent. Relativt mange spiste/brukte vitaminpiller (22 prosent) og tran (18 prosent) daglig.

Flere kvinner (33 prosent) enn menn (21 prosent) spiste/brukte omega-3 daglig. Det var også langt flere i alderen 60 år eller mer (45 prosent) som spiste/brukte dette daglig enn det som var tilfelle for de yngre aldersgruppene. Blant 15-24-åringene var det 15 prosent som spiste/brukte dette daglig. 17 prosent av 25-39-åringene svarte det samme, og 28 prosent av 40-59-åringene.

Et lignende spisemønster kom frem for vitaminpiller. Andelen kvinner som daglig tok vitaminpiller var 28 prosent, mot 17 prosent av mennene. Det var også langt flere i alderen 60 år eller mer (32 prosent) som daglig tok slike piller enn i alderen 15-24 år (17 prosent), 25-39 år (17 prosent), og 40-59 år (22 prosent).

Det var ubetydelige forskjeller mellom kjønnene i bruk av tran. Andelen som daglig tok tran var høyest blant de eldste (60 år+) (26 prosent). Blant de unge i alderen 15-24 år og 25-39 år var det henholdsvis 15 prosent og 13 prosent

<sup>160</sup> Svaralternativene 1-6 ganger i uken, 1-3 ganger i måneden, sjeldnere vises ikke i figuren.

som daglig tok tran. I aldersgruppen 40-59 år var det 17 prosent som daglig tok denne formen for tilskudd (Norske Spisefakta 2010).

- *Bytte ut fisk/sjømat med omega-3 og tran*

På spørsmål om hva som var årsaken til at man ikke spiste mer fisk og sjømat, var det 11 prosent som var helt eller delvis enig i påstanden: «Jeg foretrekker å ta tran eller omega-3 fremfor å spise fisk» (HealthMeal-web 2011).

- *Spisefrekvens av mat tilsatt vitaminer eller mineraler*

Det var 11 prosent som mente de regelmessig spiste mat som var tilsatt vitaminer eller mineraler. Videre var det 58 prosent som mente de spiste det av og til, og 29 prosent som aldri spiste denne type produkter. Det var relativt små forskjeller mellom de ulike sosiale gruppene spisefrekvens av denne type produkter. Noen flere kvinner (14 prosent) enn menn (8 prosent) svarte imidlertid at de regelmessig spiste denne type produkter (Norske Spisefakta 2010).

## 6.9 Vann



Alle unge kvinner drakk vann i så store mengder at det tørt ut av ørene på dem, de trodde det var «nyttigt» og «fräscht» (Knausgård 2009, 2:31)

Hvorfor trenger vi vann? Vi trenger vann for å opprettholde trykket i cellene og til flere andre prosesser i kroppen, for eksempel til transport av næringsstoffer og avfallsstoffer (...). Er du middels fysisk aktiv, klarer du deg med cirka 1-2 liter vann om dagen, omtrent et glass vann i timen, i tillegg til den væsken du får i deg gjennom maten. Det som er så bra med raw food, er at du tilfører kroppen væske på en naturlig måte gjennom frukten og grønnsakene (Palmcrantz & Lilja 2011: omslaget).

Det er ikke bare i de ulike superdiettene at det anbefales å drikke vann. Også i de nye kostrådene fra Nasjonalt råd for ernæring (2011) anbefales vann som tørstedrikk. Ungdomsmagasiner er viktig formidlere av de rette livsstilene (Bugge & Lillebø 2009). I et såkalt *Cosmo*-intervju blir intervjuobjektet bedt om å dele sitt beste skjønnhetstips med leserne (2-2008:25):

Sov godt, og drikk mye vann! Selv om noe er trendy og in, betyr det ikke at det fungerer for alle!

Underspalten «Helse» i det samme magasinet kan man lese om «7 energytver». Energytver nummer 2 er altså vannmangel (s. 111):

Hvis du slurver med vanninntaket, risikerer du at hjernen begynner å slurve også. Når du bli dehydrert, får også hjernen mindre væske. Det fører igjen til at den ikke får nok oksygen og næringsstoffer. Dette påvirker hjernens arbeid negativt og resulterer i dårlig konsentrasjonsevne og til og med redusert kortidsminne. Få energien tilbake. Drikk et glass vann når du står opp, tre glass før lunsj, og fire til i løpet av dagen.

En studie av ungdoms skolematvaner, viste også at vann var populært blant de unge – og spesielt blant de unge jentene (Bugge 2007). Et eksempel på hvordan dette kom til uttrykk var intervjuet med en jente som hadde flyttet fra Pakistan til Norge noen år før intervjuet ble foretatt. Etter at hun kom til Norge hadde hun slanket seg åtte kilo. Jenta hadde vannflasken sin med seg under intervjuet, i klasserommet og i skolens utemiljø. Hun innledet også intervjuet slik: ”Jeg drikker veldig mye vann, altså.” Hun ga uttrykk for å være veldig fornøyd med at hun hadde lyktes med slanking: ”Jeg tror det er fordi jeg drikker veldig mye vann. Jeg drikker kanskje to liter eller no’ sånt hver dag.” Intervjuer: ”Hva synes moren din om det?” Hun: ”Noen ganger sier hun at jeg er veldig tynn og må legge på meg.” På spørsmål til Hira om hun synes de andre innvandrertjentene hun kjente var like opptatt av kropp og slanking som henne, svarte hun: ”Alle!” (s. 67).

Studien viste imidlertid også at mange var negative til å kjøpe vann. Som de unge selv sa det: «Det er jo høl i hue å bruke penger på sånt som man kan få rett fra springen, da!» eller «Nei, betale for vann. Det synes jeg blir meningsløst» (s. 60).



### 6.9.1 Drikkefrekvens av springvann

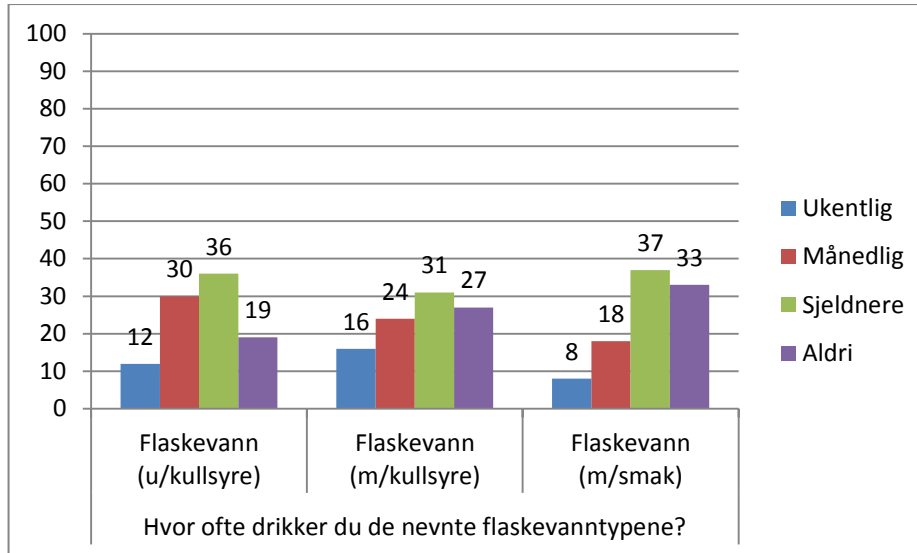


Av *Norske Spisefakta* kommer det frem at det har vært en betydelig økning i drikkefrekvensen av (spring-)vann. I 2001 var det 78 prosent som drakk vann daglig, dette hadde økt til 87 prosent i 2009. Det var imidlertid blant de unge i alderen 15-24 år og blant menn at man hadde sett den største økingen i drikkefrekvens i denne perioden. Blant de unge var det 70 prosent som daglig drakk vann i 2001, og dette hadde økt til 86 prosent i 2009. I 2001 var det 70 prosent av mennene som daglig drakk springvann. Dette hadde økt til 84 prosent i 2009. Det var imidlertid flere kvinner (90 prosent) enn menn (84 prosent) som drakk springvann daglig (*Norske Spisefakta* 2010).

### 6.9.2 Drikkefrekvens av flaskevann



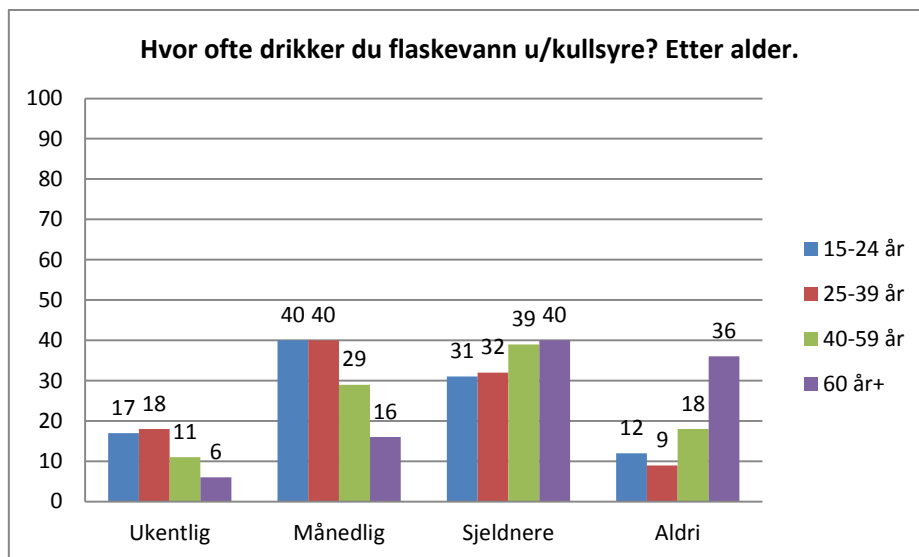
De senere årene har det blitt introdusert en rekke typer flaskevann på markedet. Dette var noe mange drakk regelmessig, men få drakk dette hver dag eller nesten hver dag.



**Figur 6-74** Hvor ofte drikker du de nevnte flaskevannstypene? N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

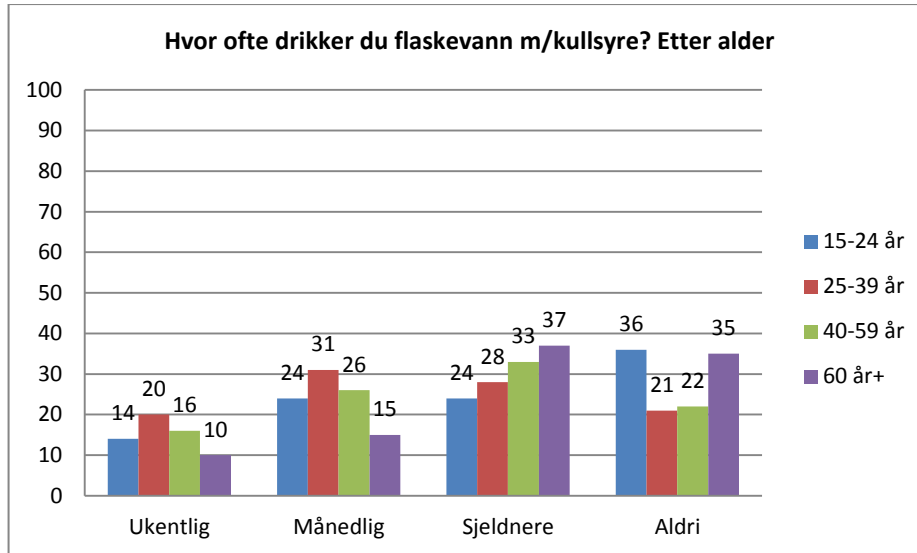
Det var 12-16 prosent som kjøpte hhv flaskevann med og uten kullsyre ukentlig. Det var 30 prosent som kjøpte flaskevann uten kullsyre én eller flere ganger i måneden. Noen færre (24 prosent) svarte det samme om flaskevann med kullsyre. 26 prosent drakk flaskevann med smak én gang i måneden eller oftere. Det var imidlertid så mange som 70 prosent som sjelden eller aldri drakk denne typen flaskevann.

- *Alder*



**Figur 6-75** Hvor ofte drikker du flaskevann u/kullsyre? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

De yngre drakk oftere flaskevann uten kullsyre enn de eldre. I aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år var det 17-18 prosent som drakk dette én gang i uken eller oftere, mot 6 prosent av dem i aldersgruppen 60 år eller mer. Det var også langt flere av 15-39-åringene (40 prosent) enn blant 60-åringene+ (16 prosent) drakk flaskevann uten kullsyre én eller flere ganger i måneden. Blant de eldste var det 36 prosent som aldri drakk denne type flaskevann. Blant 15-24 åringene var det 12 prosent som svarte det samme. 9 prosent i alderen 25-29 år drakk aldri flaskevann uten kullsyre.



**Figur 6-76** Hvor ofte drikker du flaskevann m/kullsyre? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010

Det var aldersgruppen 25-39 år som hadde den høyeste drikkefrekvensen av vann med kullsyre. I denne aldersgruppen var det 51 prosent som drakk denne type flaskevann én gang i måneden eller oftere. Bare 25 prosent i alderen 60 år eller mer drakk flaskevann med kullsyre like ofte. I den yngste (15-24 år) og den eldste (60 år+) aldersgruppen var det hhv 36 prosent og 35 prosent som aldri drakk flaskevann med kullsyre. Det var 21-22 prosent i aldersgruppene 25-39 år og 40-59 år som svarte det samme.

## 6.10 Vin



Slank og sunn med vin? Rødvin, sjokolade og nøtter hver dag som resept på et langt og sunt liv – kan det være sant? Ja, hevder hjerteforsker Roger Corder som i 2008 lanserte boka ”Rødvinsdietten” i Norge. Du kan attpåtil bli slankere av det også.<sup>161</sup>

Alkoholomsetningen i Norge økte med 40 prosent i perioden 1995 til 2009, fra 4,8 til 6,7 liter ren alkohol per innbygger (15 år+). Økningen skyldes i hovedsak en kraftig vekst i omsetningen av vin (Bye og Østhus 2011). Tall om nordmenns alkoholvaner viser at 10 prosent av 15-åringene drikker alkohol ukentlig. Det er de middelaldrende og eldre som drikker mest alkohol.<sup>162</sup>

Også tall fra *Norske Spisefakta* (2012) viser at det har vært en økning i drikkefrekvensen av rødvin. I likhet med det som kommer frem av andre studier, viser også disse tallene at økningen har vært størst blant middelaldrende og eldre, folk med høy utdanning, samt folk bosatt i Oslo. I 2001 var det 34 prosent i alderen 60 år eller mer som drakk rødvin to ganger i måneden eller oftere. Dette hadde økt til 45 prosent i 2010.

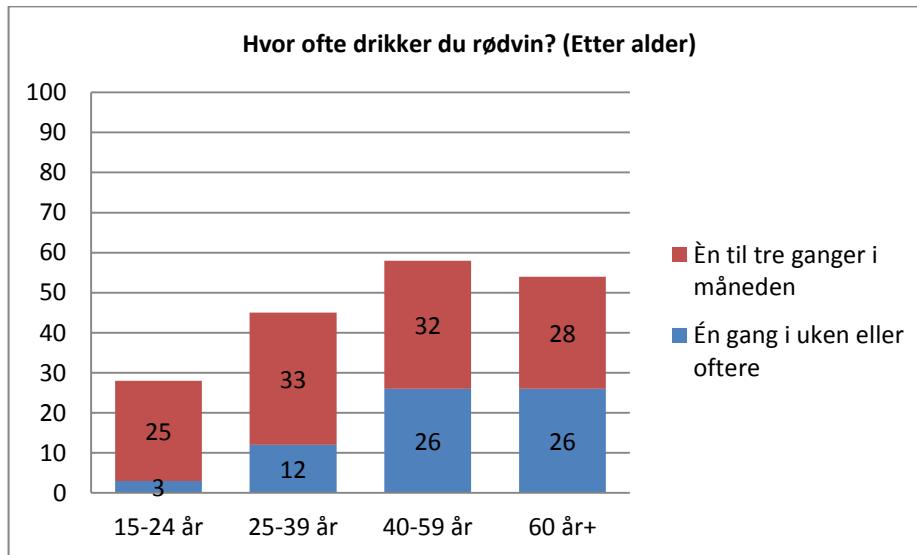
Som det kommer frem av undertittelen på Corders (2008) bok *The Red Wine Diet*, så anbefales det at man daglig inntar en dose med rødvin for helsens skyld. Selv om drikkefrekvensen av rødvin har økt betraktelig de senere

<sup>161</sup> <http://iglasset.blogspot.com/2010/03/slank-og-sunn-med-vin.html> (14.02.12)

<sup>162</sup> [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_6039&MainArea\\_5661=6039:0:15,4576:1:0:0::0:0&MainLeft\\_6039=6041:42834:#eHandbook428340](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4576:1:0:0::0:0&MainLeft_6039=6041:42834:#eHandbook428340) (14.02.12)

årene, er det få (én prosent) som drikker rødvin daglig. De eldre aldersgruppene har en høyere drikkefrekvens av rødvin enn de yngre. I aldersgruppen 60 år eller mer var det 9 prosent som drakk rødvin tre ganger i uken eller oftere.

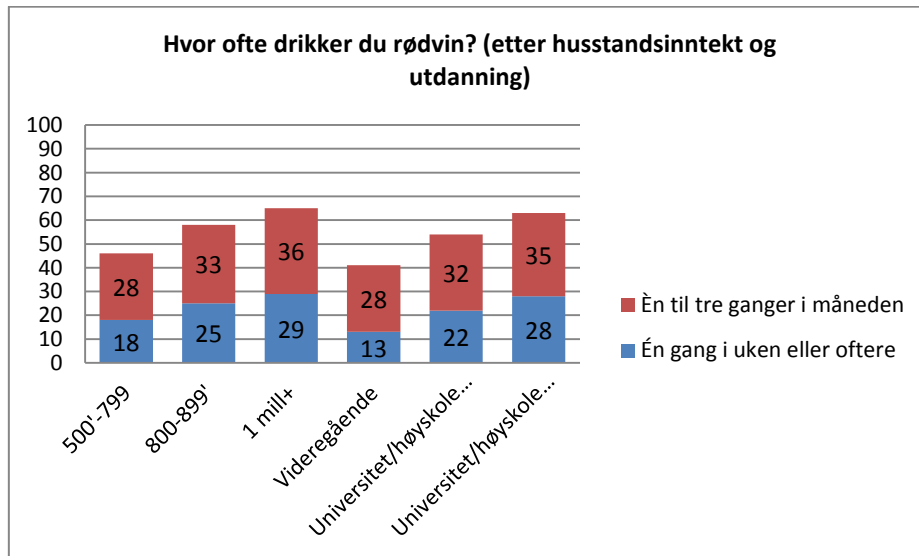
- *Alder*



**Figur 6-77** Andel som drikker vin to ganger i måneden eller oftere i perioden 2001-2011. Etter alder. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012

*Norske Spisefakta* (2010) viser at drikkefrekvensen av rødvin er betydelig høyere blant middelaldrende og eldre enn blant ungdom og unge voksne. Det var 26 prosent i alderen 40-59 år og 60 år+ som drakk rødvin én gang i uken eller oftere. I aldersgruppen 15-24 år var det 3 prosent som drakk rødvin ukentlig, og i aldersgruppen 25-39 år var det 12 prosent som drakk dette ukentlig.

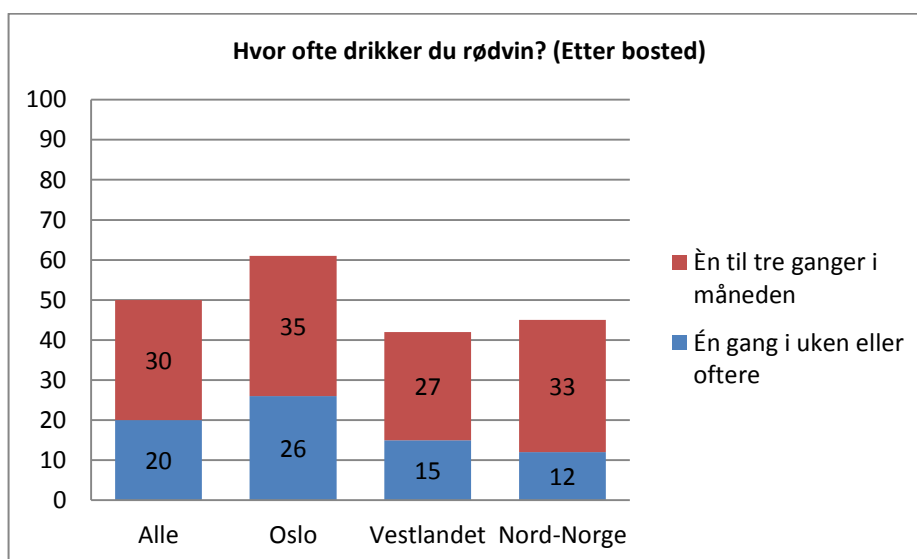
- *Utdanning og inntekt*



**Figur 6-78 Hvor ofte drikker du rødvin? (Etter husstandsinnkomst og utdanning). N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012**

Folk med høy sosial status har en betydelig høyere drikkefrekvens av rødvin enn de som har lav utdanning og inntekt. Det var altså 22-28 prosent av dem som hadde høy utdanning som ukentlig drakk rødvin, mot 13 prosent av dem med lav utdanning. Blant dem med høy husstandsinnkomst (1 mill+) var det altså 65 prosent som drakk rødvin én gang i måneden eller oftere, mot 46 prosent av dem med lavere husstandsinnkomst (500-799 000).

- *Bosted*



**Figur 6-79** Hvor ofte drikker du rødvin? Etter bosted. N=3999. Prosent. 2011. Norske Spisefakta 2012

Oslo-folk hadde en betydelig høyere drikkefrekvens av rødvin enn folk bosatt i andre deler av landet. Det var 26 prosent av Oslo-folk som ukentlig drakk rødvin. For totalbefolkningen var altså tallet 20 prosent. Blant folk bosatt i Nord-Norge eller på Vestlandet var tallet 12-15 prosent. Videre var det også flere av dem som var bosatt i Oslo som drakk vin én eller flere ganger i måneden (35 prosent) enn totalbefolkningen (30 prosent).

## 6.11 Oppsummering

Streben etter sunnhet og slankhet har ført til økt etterspørsel av «sunn mat». Som vist, er det nokså ulike oppfatninger om hva som er å betrakte som sunt og usunt. Blant unntakene er grønnsaker og fisk. Dette blir altså beskrevet som helsebringende av både av helsemyndighetene og av formidlerne av de ulike «motediettene». LCHF-formidlerne mener imidlertid det kun er grønnsaker som «vokser over jorden» som er helsebringende. Og RawFood-formidlerne mener altså at fisken må spises rå (maksimalt varmet opp til 40 grader C).



Selv om grønnsaker er det som scorer høyest på hva folk oppfatter som sunt, er det altså de færreste som daglig spiser de anbefalte 2-3 porsjonene. Grønnsaksforbruket har imidlertid økt med nesten 10 kilo gjennom 2000-tallet. Våre tall viser at det er friske hele eller ferdig kuttete grønnsaker som er særlig populære. Deretter følger salat og råkost, samt stekte og wokkede grønnsaker. En rett som har blitt stadig mer populær er smoothie – basert på frukt eller grønnsaker. Grønnsaker blir oftere spist til middag enn til frokost eller lunsj. Likevel var det kun fire av ti som spiste grønnsaker til middag 5 dager i uken eller oftere.

Selv om fisk og sjømat blir sett på som sunt, har forbruket av fisk holdt seg relativt stabilt de senere årene. Unntaket er laks og ørret. Dette har blitt en stadig mer sentral ingrediens i dagens ulike måltider. Det var 29 prosent som spiste dette én gang i uken eller oftere. Videre var det 45 prosent som spiste dette én eller flere ganger i måneden. Torsk var også noe folk spiste relativt ofte. 20 prosent ukentlig og 45 prosent månedlig. Videre må det nevnes at makrell på boks og smørbare fiskepålegg også var noe mange spiste regelmessig. Det er imidlertid særlig en fisk-/sjømatrett som har stor appell til dagens helsebevisste matforbrukere: sushi/sashimi. Gjennom 2000-tallet har man sett en betydelig økende spisefrekvens av dette. Sushi assosieres med alt fra gourmet til sunn mat i farten. Det er unge voksne bosatt i Oslo som har høyest spisefrekvens av denne retten. 40 prosent svarte altså at dette var noe de spiste én gang i måneden eller oftere.

Mens helsemyndighetene anbefaler såkalt «grovkarbo» (minst 4 fullkornsprodukter hver dag), mener LCHF-formidlerne at brød og kornprodukter bør erstattes med andre ingredienser (for eksempel egg, ost, bacon og oopsies). Selv om relativt mange svarte at de spiste mindre brød sammenlignet med de siste par årene, var det også relativt mange som mente de hadde økt inntaket av grove brød og kornprodukter på bekostning av de fine, lyse. Seks av ti svarte dessuten at de bevisst forsøkte å unngå de fine, lyse brødtypene. Syv av ti spiste grovt brød ukentlig. Videre var det hhv fire av ti og tre av ti som spiste halvgrovt eller ekstra grovt ukentlig. Vår studie viste dessuten at knekkebrød – både hjemmebakket og kjøpt hadde fått økende popularitet. Dette var den brødtypen som også ble viet mest oppmerksomhet i de ulike kostholdsbloggene.

LCHF-formidlerne har ikke bare påvirket matforbrukernes syn på karbohydrater, men også på mettet fett. Som vist i et tidligere kapittel var det relativt mange som mente mettet fett var sunt. Videre var det også relativt mange som mente de helfete meieriproduktene var mer helsebringende enn de magre. To av ti spiste bacon ukentlig. Videre var det 54 prosent som spiste det

én eller flere ganger i måneden. Relativt mange spiste også fløte, rømme, crème fraîche, meierismør og lignende regelmessig.

Selv om mange hadde latt seg påvirke av LCHF-formidlernes budskap om «high fat», var det også en relativt stor gruppe som sverget til myndighetenes «low fat»-kosthold. Syv av ti svarte at de regelmessig eller av og til spiste de «lette variantene». Flere kvinner enn menn valgte lettprodukter.

Det har også vært en betydelig økende spisefrekvens av lyst og magert kjøtt de senere årene – kylling og kalkun. Det var for eksempel 20 prosent som ukentlig spiste kyllingfilet. Videre var det 28 prosent som spiste dette to til tre ganger i måneden, og 16 prosent spiste dette ca. én gang i måneden. De yngre hadde en langt høyere spisefrekvens av hvitt kjøtt enn de eldre.

De senere årene har man også sett en betydelig endring i folks syn på egg. Det har vært en signifikant nedgang i andelen som mener de helst vil begrense inntaket av egg eller at de spiser minst mulig egg fordi de er bekymret for kolesterol. Det har også vært en betydelig økende spisefrekvens av egg i perioden 2000 til 2010.

Selv om det i de nye kostrådene ble formidlet at kosttilskudd, omega-3, vitaminer og berikede produkter var unødvendig for de fleste, viser våre tall at svært mange likevel ser på dette som et nyttig supplement til kostholdet. Det har vært en betydelig økning i forbruket av denne type produkter de senere årene. De mest populære produktene er ulike typer fiskeoljer (omega-3). Tre av ti spiste daglig omega-3. Nesten like mange spiste daglig vitaminpiller. Flere kvinner enn menn spiste denne type produkter. Videre spiste de eldre også langt oftere denne type produkter enn de yngre.

Som vist i forrige kapittel, er både sukkerholdige og sukkerfrie («light») leskedrikker noe stadig flere uttrykker skepsis til. De senere årene har man sett en betydelig økende drikkefrekvens av vann. Dette gjelder særlig blant kvinner og ungdom. I 2001 var det for eksempel 70 prosent av de unge i aldersgruppen 15-24 år som daglig drakk vann. Dette tallet hadde økt til 86 prosent i 2009.

En annen drikk som også assosieres med en helsebringende livsstil er rødvin. Fra flere hold er altså et moderat inntak av rødvin («et glass om dagen») kommunisert som en resept på et langt og sunt liv. Gjennom 2000-tallet har det vært en betydelig økning i drikkefrekvensen av rødvin. Økningen har vært størst blant middelaldrende og eldre, folk med høy utdanning/inntekt og folk bosatt i Oslo. 25-26 prosent i aldersgruppene 40-59 år og 60 år+ drikker rødvin én gang i uken eller oftere.

## 7 Diskusjon



I offentligheten blir det hele tiden kommunisert hva man *bør spise* og hva man *ikke bør spise* for å oppnå god helse og en slank kropp. Det legges videre stor vekt på den enkeltes evne til å ta ansvar for egen helse, sunnhet og kropp.<sup>163</sup> En konsekvens av dette er at det blir stadig vanskeligere å ikke ta stilling til all informasjonen som spres om mat- og spisevaner. Dette kommer blant annet frem av den betydelige interessen for å tilegne seg kunnskap om mat og kosthold gjennom bøker, tv, aviser, internett osv. En gjennomgang av de nevnte kildene viser imidlertid at feltet er preget av en betydelig meningspluralisme. Gjennom medieoppslag, debatter, bøker, tv-programmer, kostholdsblogger og lignende eksponeres folk for en rekke teorier og oppfatninger om sunn og usunn mat, mange av disse teoriene er dessuten direkte motstridende.

I det hele tatt synes streben etter sunnhet og slankhet å ha blitt en av de mest iøynefallende forbrukspraksisene i vårt nåtidige liv. Dette krever store sosial ressurser og gjennomsyrrer stadig flere institusjonelle felter. Videre fremkaller

---

<sup>163</sup> Se for eksempel Beck 1986, Giddens 1991, Featherstone 1991, Bauman 2001, Germov & Williams 1999, Sobal 1999, Crawford 2006, Madsen 2010.

det en ekspanderende profesjonalisering og kommersialisering med ledsagende produkter, tjenester og kunnskap (Crawford 2006). Et eksempel på hvordan dette har kommet til uttrykk de seneste par årene, er den såkalte LCHF-diettens popularitet og innflytelse på matforbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser. Denne dietten står i et skarpt motsetningsforhold til de nasjonale retningslinjene for et sunt kosthold. Mens myndighetene altså anbefaler et magert kosthold med mye frukt og grønnsaker, anbefaler LCHF-formidlerne et kosthold med et høyt inntak av (mettet) fett, samt at man bør begrense inntaket av kornprodukter, frukt og grønnsaker (som vokser under jorden). Et fellestrekk ved mange av diettene som har hatt stor popularitet de senere årene, er at det oppfordres til å utelate en rekke ingredienser og matvarer som er helt sentrale i det norske kostholdet – slik som brød, poteter, pasta, hvetemel, rotgrønnsaker, melk og meieriprodukter. Dette har ført til mange opphetede debatter og sensasjonelle medieoppslag.

Ett av spørsmålene vi ønsket å besvare gjennom denne studien var nettopp hvorfor temaet sunt og usunt vekker et slikt engasjement? Videre ønsket vi å få en bedre forståelse av hvordan opptattheten av sunnhet og dietter påvirker forbrukernes preferanser og praksiser? Hvilke mat- og drikkeprodukter har fått økt ernæringsmessig status de senere årene – og hvilke har fått lavere? Og hvordan forholder egentlig forbrukerne seg til de mange ulike kostrådene?

I studien hadde vi en samfunnsvitenskapelig, ikke ernæringsvitenskapelig tilnærming til temaet. Mens ernæringsforskere vil være interessert i hvilke kroppslige effekter de ulike diettene har, vil altså samfunnsvitenskapelige forskere være mer opptatt av de sosio-kulturelle trekkene ved mat- og spisevaner.

I løpet av de siste tiårene har de (sen-)moderne utfordringene koblet til mat, kropp og helse blitt drøftet av en rekke betydningsfulle teoretikere – for eksempel Ulrich Beck, Anthony Giddens, Zygmunt Bauman, Deborah Lupton, Mike Featherstone, Robert Crawford og Steven Bratman - for å nevne noen. I det følgende vil vi derfor se våre resultater i lys viktige teoretiske bidrag på feltet.

## 7.1 Et individualisert spisemønster: Jeg velger det som passer for meg og min kropp...

Vi lever i et egosamfunn. Det gir seg mange utslag. Min sjel, min utvikling, min psyke, mitt hode, min tid og min selvrealisering. (...). Det er nemlig seg selv en skal utvikle, bli kjent med, ta på, føle med og se potensialet i» (Skavlan, Jørgen, Aftenposten debatt, 29.02.12:7).

Den tyske sosiologen Ulrich Beck (1986) skrev i sin innflytelsesrike bok *Risk Society. Towards a new modernity* at vår tids ideal er et aktivt velgende individ som selv er skaperen av sitt liv og sin identitet. Videre mente han å kunne observere at den enkelte mer og mer ble stilt til ansvar for sine valg og handlinger, og resultater av disse. Et par år senere skrev den engelske sosiologen Anthony Giddens (1991) følgende i sin bok *Modernity and self-identity. Self and society in late modern age: Hva skal man gjøre? Hvordan skal man handle? Hvem skal man være?* Dette er de grunnleggende spørsmålene for alle som lever under senmoderne forhold – som hver og en vil måtte besvare – enten diskursivt eller gjennom våre hverdagslige aktiviteter (s. 70).



I vår samtid synes helsebevissthet å ha blitt uungåelig (Crawford 2006). Som Giddens (1991) selv formulerte det, er uttrykket «å være på diett» i den snevre betydningen bare en del av et mye større fenomen. Søken etter kroppslig og åndelig perfeksjon gjennom ulike livsstils- og forbruksaktiviteter har breddet om seg.

Det er mye som tyder på at mat- og spisevaner er blitt stadig mer sentrale for å besvare de spørsmålene Giddens formulerte. Syv av ti ga altså uttrykk for at de var meget interessert i å spise sunt. Videre fremkom det at svært mange hadde forsøkt å oppnå ulike verdier – forebygge overvekt, forebygge sykdom, forbedre helsetilstand, forbedre ytelse, mer velvære osv. - ved hjelp av diett i løpet av de seneste par årene. Tre av ti hadde forsøkt å slanke seg ved hjelp av diett i denne tidsperioden. Om lag like mange hadde forsøkt å forbedre helsetilstanden eller formen ved hjelp av diett. To av ti hadde forsøkt å forebygge helseplager og sykdom. Like mange svarte det samme om forbedring av prestasjoner og økt velvære.

Som vist i denne studien, blir det stadig lansert nye dietter og produkter som skal hjelpe den enkelte med å mestre situasjonen. Av våre materialer kan det imidlertid synes som om at jo flere mirakeldietter og mirakelprodukter, desto høyere krav stiller vi til kroppslig perfeksjon. Dette kommer blant annet til

uttrykk av den økte omsetningen av helsekost og kosttilskudd. Fra slutten av 1980-tallet og frem til midten av 2000-tallet økte omsetningen av denne type produkter fra 382 millioner kroner til 2 174 millioner kroner.<sup>164</sup> Stadig færre er negative til å benytte kosmetisk kirurgi. Og stadig flere bruker penger på ulike slankeprodukter og -preparater.

I følge Giddens (1991) er altså kroppen i økende grad blitt refleksiv. Den blir ikke tatt for gitt, men blir snarere sett på som et eget «prosjekt». Observasjon av kroppslige prosesser – «hvordan reagerer magen min på denne type mat?» - blir et kontinuerlig anliggende. En viktig del av denne kroppsbevisstheten er også en bevissthet om ulike dietter. Hvis en diett er feil for «din kropp», er det alltid nye muligheter: «You are in charge!» (s. 77). En av bloggerne beskrev det slik:

Du blir hva du spiser stemmer så utrolig godt. For du BLIR faktisk det du spiser. Jeg merker det selv at spiser jeg dårlig mat så blir jeg uopplagt, energiløs og i dårlig humør. Spiser jeg sunn og mat så blir jeg opplagt, i godt humør, lettere til sinns og fornøyd med kroppen.

Individualiseringsprosessene har ikke bare ført til at den enkelte blir ansvarlig for å spise sunt, men også til en utbredt oppfatning om at hva som er å betrakte som riktig mat er svært individuelt. En av bloggerne skrev for eksempel følgende:

«Det er uansett viktig å finne ut hva som fungerer best for seg selv».

En annen skrev:

«Jeg spiser LCHF fordi kroppen *min* har godt av det».

I følge Ehrenberg (2009), er det største paradokset ved denne formen for individualitet, at den både er blitt et område for stor tilfredshet og lykke, samtidig som det også utgjør en risiko for misnøye og utmattelse.

## 7.2 Et konsumerende spisemønsteret: Jeg skulle ønske...

... samfunnet bygger på at vi skal konsumere. Man er avhengig av at vi alltid er litt misfornøyd med oss selv eller det vi omgir oss med, slik at vi føler behov for stadig fornyelse. Håret vårt, kroppen, klærne, bilen, TV-en – alt kan bli bedre. Du er alltid litt dårligere enn du kan bli om du kjøper deg dét eller dét produktet. Det

<sup>164</sup> <http://brn.no/brn.no/brmno/Bransjen/Markedsdata/Statistikk/> (10.04.12)

skulle være interessant å se hva som skjedde om budskapet i reklamen i stedet sa «du er bra nok som du er» og «du ser fin ut i denne jakken du har» - slike ting (Jens Lapius intervjuet i *Aftenposten* 10. mars 2012)

Flere har beskrevet økt misnøye som en bivirkning av det økende antallet selvrealiseringsmuligheter som eksisterer i den vestlige kulturen (Lasch 1979, Giddens 1991). Samtidig som listen over produkter og tjenester som skal bidra til en slankere, sunnere og skjønnere kropp er blitt stadig lengre, synes også stadig flere å føle at de ikke lever opp til idealene (Lupton 1994).

Vår studie viste for eksempel at langt flere mente de hadde en overvektig kropp enn det som fremkommer av *Folkehelseinstituttets* overvekts- og fedme statistikker. I følge de offisielle statistikken er om lag to av ti nordmenn overvektige eller fete. Så mange som syv av ti mente selv at de hadde for høy kroppsvekt. I perioden 2006 til 2012 hadde andelen som forsøkte å få en slankere kropp økt fra 56 prosent til 76 prosent. Videre hadde andelen som mente de ikke var opptatt av kroppen sin falt betraktelig. Det var også en økende andel som brukte penger på ulike slankeprodukter (for eksempel bøker, preparater, vektklubber, kurs og lignende). Og tre av ti mente de regelmessig spiste en slankediett.

Når så mange gir uttrykk for misnøye med egen kroppsvekt, må nok dette ses i sammenheng med at verdien av å ha en slank og veltrent kropp har eskalert de senere årene (Williams & Germov 1999). I den samme perioden har man også sett en økende stigmatisering av den overvektige og fete kroppen.<sup>165</sup> Flere studier har for eksempel vist at det foregår en diskriminering av overvektige på en rekke sosiale felter, for eksempel i mediene og på arbeidsmarkedet. I en av studiene (Brewis et al 2011) kom det også frem at overvektige og fete ble beskrevet som stygge, lite attraktive og late. Slik beskrev en overvektig ung jente livet sitt til *Aftenposten* høsten 2010:

Livet som tykk og overvektig byr på langt flere utfordringer enn bare å finne klær som passer. De tykkes hverdag inneholder tilsnakk, mobbing, avfotografering, sjikane, diskriminering og ydmykelse. I full offentlighet. (...). Det verste er alle fordommene folk har mot deg bare fordi du er tjukk. De tror du ligger på sofaen og spiser sjokolade. Men hva gir tynne mennesker rett til å fordømme meg, selv om jeg er tjukk?<sup>166</sup>

Fordi kroppen blir sett på som et synlig tegn på innehaverens personlighet – evne til selvkontroll osv. – legges det ned mye arbeid i kroppslig mestring og presentasjon. Det er, som nevnt, den slanke og veltrente kroppen som

<sup>165</sup> For eksempel Williams & Germov 1999, Sobal 1999, Brewis et al 2011.

<sup>166</sup> <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/article3806243.ece> (27.03.12)

oppfattes som seksuelt attraktiv, og derfor legges det ned en betydelig innsats i å tilpasse seg dette idealet.

Det å spise sunt er altså ikke bare koblet til et ønske om god helse, men også et ønske om å fremstå som seksuelt attraktiv (Lupton 1994). Den estetiske livsstilen med kontinuerlig kroppslig vedlikehold involverer gjerne strenge kostholds- og treningsrutiner. Hensikten er ikke først og fremst god helse, men et forbedret utseende – yngre, slankere og strammere, og dermed en mer «salgbar» kropp. Fire av ti i alderen 18-24 år hadde for eksempel forsøkt å forbedre utseende ved hjelp av dietter i løpet av de siste to årene. Tre av ti hadde forsøkt å slanke seg.

**Å la Karoline.** En blogg om sunn og sexy mat, snikmosjon, godis og ikke minst litt glam. (...). *Sunn og sexy mat*: «Verdens sunneste meny»: Er det en ting som har gått igjen på de fleste avisforsider det siste året, så er det hva du skal spise og hvordan du skal trene for enten å bli 120 år, eller få rumpa til pene kjendiskvinner...<sup>167</sup>

Selv om også mange menn ga uttrykk for å være misfornøyde med egen kroppsvekt, viste vår studie likevel at dette var et tema som angikk kvinner i langt større grad enn menn. Det var for eksempel flere kvinner enn menn som var misfornøyde med egen kroppsvekt og utseende. Langt flere kvinner enn menn hadde forsøkt å slanke seg eller forbedre utseende ved hjelp av diett i løpet de siste to årene. I følge Lupton (1996) synes slanking nærmest å ha blitt et kjennetegn ved det vestlige kvinnelige spisemønsteret.

I det hele tatt engasjerte kvinner seg langt mer i temaet kosthold enn det menn gjorde. Som eksempel kan nevnes at nesten alle kostholdsbloggerne og deres følgere var kvinner. Det var flere kvinner enn menn som mente de hadde endret matvanene sine som en følge av debatten om karbohydrater. Videre var det flere kvinner enn menn som mente de spiste ulike former for dietter. Når det å være på diett er noe som i langt større grad appellerer til kvinner enn menn, mener Bratman (2000) dette kan tolkes som at dette spisemønsteret er en kulturelt akseptert norm for å søke ettertraktede verdier som skjønnhet og slankhet uten å innrømme det.

Et fellestrekk ved de ulike diettene som har vært populære de seneste årene, var at de alle hadde mange restriksjoner knyttet til ordinære ingredienser og produkter i det norske kostholdet. Av våre materialer kom det frem at relativt mange var blitt påvirket av regler og restriksjoner som ble formidlet gjennom de ulike diettene. Dette kom blant annet frem av de mange diskusjonene om

---

<sup>167</sup> [http://alakaroline.blogg.no/1340864208\\_verdens\\_sunneste\\_meny.html#comment](http://alakaroline.blogg.no/1340864208_verdens_sunneste_meny.html#comment) (29.06.12)



hva som var «lov» og hva som «ikke var lov» å spise når man fulgte de ulike diettene. Når man uheldigvis hadde latt seg friste til å spise noe «ulovlig» måtte man praktisere dietten enda strengere i etterkant.

Av innleggene som ble postet på bloggene kom det tydelig frem at dette bød på mange utfordringer for den enkelte både praktisk og sosialt. Et tema som var gjenstand for mye diskusjon var hva man kunne spise i stedet for ordinære ingredienser og produkter som for eksempel brød. Et annet gjennomgangstema var hvordan man kunne lykkes med å lage «brød», «pizza», «pastaretter». Som en av bloggerne selv sa det:

Jeg har prøvd meg med mange lavkarbo pizzabunner. Mange «pizzaer» har endt opp som en slags omelett med pizzafyll. Noen har endt opp som bløte svamper og enkelte som seige lefser! Jeg har innsett at jeg aldri kommer til å finne en oppskrift som virkelig minner om tynn, sprø italiensk hvetebrunn.

Det krevde jernvilje å tilpasse seg til dietter som atskilte seg fra matvanene i egen kultur. Flere ga også uttrykk for at de var misfornøyde med sin egen evne til å gjennomføre diettene.

Crawford (2006) mener helsepraksiser – for eksempel spisevaner – i svært økende grad er blitt et middel for sosial og personlig evaluering og devaluering. De som ikke lykkes blir sett på som moralsk mindreverdige. Det er et felt som er preget av mye misnøye, skyldfølelse og dårlig samvittighet. I sin helhet viste materialet at mat- og spisevaner var en viktig del av kroppslige forandrings- og forbedringsprosjekter. Kvinner var betydelig mer opptatt av dette enn menn.

### 7.3 Et (selv-)kontrollerende spisemønster: Kg, hekto, gram, kalorier, karber, kroppsvekt, km ...

Hva er et vellykket mennesket? (...). De drives av mestring og kontroll. Hvis du setter frem en skål med twist på møtebordet, så forsyner de seg ikke av den. Måtehold er viktig. Bare det ikke blir en besettelse. Et vellykket mennesket har ingen besettelser (Christine Koht intervjuet i Aftenposten 10. mars 2012)

Et vellykket menneske er en person som har fullstendig styring på ethvert signal han eller hun sender ut (Martin Kongstad, intervjuet i Aftenposten 10. mars 2012)

Dagens matlandskap er preget av en overflod av energirik mat og drikke, som stiller store krav til den enkeltes evne til selvkontroll og selvdisiplin (Winson 2004). I følge Lupton (1994) er nettopp selvkontroll en av vår tids rådende verdier. Videre mener hun at kroppen i økende grad er blitt et symbol på

hvorvidt man innehar denne dyden eller ei. Når det å være på ulike dietter synes å ha blitt et stadig mer utbredt spisemønster, må dette ses i lys av at det å følge strenge spiseregler er en effektiv måte å demonstrere at man har vilje over kroppen, tankene og følelsene.



Vår analyse av de ulike diettene, kostholdsboekene, kostholdsbloggene osv. viste at «det å redusere» var ett av de mest sentrale kostholdsbudskapene:

Spis mindre fett, sukker, salt, karbohydrater, tilsetningsstoffer osv.

Spis mindre kjøtt, potet, brød, hvetemel, bearbeidet mat osv.

Reduser vekten, blodtrykket, kolesterolet og magesfettet osv.

Drikk mindre alkohol, brus, melk osv.

Den franske filosofen Jean Baudrillard (1986:55) betegnet dette mønsteret som:

Kulturens anoreksi: en vemmelsens, utstøtingens, brekningens og oppkastets kultur. Karakteristisk for en fet, mett og overfylt fase.

Det å lykkes med å redusere blir altså sett på som både heroisk og ideelt:

Jeg mangler intet, altså spiser jeg ikke noe.

Eller som en berømt rap-artist uttalte til et norsk ungdomsmagasin:

Nå prøver jeg å kvitte meg med kalkun også. Det ultimate (spisemønsteret) er å kun innta helsedrikker (Bugge & Lillebø 2009:158).

Som vist i denne studien, har det å bytte ut ordinær mat med ulike helse-drikker («smoothies») blitt mer utbredt. Denne type drikk er i stor grad blir markedsført til helsebevisste forbrukere. Våre tall viste at det var unge, bosatt i Oslo som drakk dette hyppigst. I denne forbrukergruppen var det om lag tre av ti som drakk dette et par ganger i måneden eller oftere. Tall fra *Norske Spisefakta* viste også at det har vært en betydelig økende andel som har skaffet seg blender eller smoothiesmaskin til husholdningen. I 2005 var det 9 prosent som hadde en slik maskin, og i 2011 hadde tallet økt til 52 prosent. Maskinen er særlig populær i de yngre aldersgruppene.

En analyse av de mestselgende norske ungdomsmagasinerne viste at smoothies var et produkt eller en drikk som ble beskrevet som «in» eller «på moten» (Bugge & Lillebø 2009). Dette ble blant annet kommunisert ved å referere til ulike attraktive rollemodellens mat- og spisevaner.

**Celebrities Suckin' Down Smoothies:** Smoothies – delicious and healthy – which is why these super drinks are celebrity favourites. Check out stars such as Miley Cyrus (who is always seen with a smoothie in hand) and Kim Kardashian as they slurp down a deliciously fruity treat. A brightly coloured smoothie is clearly this season's hottest accessory – check out these stars with theirs<sup>168</sup>

**Intervju med rap-artisten Styles P:** «Den en gang så tett vokste hardhausen tok tidligere lite hensyn til dietter. Sukkerfylte leskedrikker og fastfood var hans daglige meny. Nå har rapperen helt forandret sin gamle innstilling. Han elsker naturlige shakes. Vi møtte Styles P på hans favorittjuicebar i Harlem for å finne ut hvordan «the hardest out there» tar vare på helse. Jeg går på juicebarer og får i meg hvetegress, hvitløk, ananas, røtter og vann. (Bugge & Lillebø 2009:157-158).

Ikke bare ble det beskrevet som «seasons's hottest accessory», men også som et uttrykk for «hvordan the hardest out there tok vare på helsa». Våre materialer viste altså at mange yngre hadde latt seg påvirke av slike attraktive rollemodellens matstil. Flere av bloggerne beskrev hvordan de hadde endret sine frokostvaner – fra «fast» til «flytende».

Smoothies var også blant de matrettene som var viet størst oppmerksomhet i bloggene. En av bloggerne beskrev sine frokostvaner slik:

En typisk frokost (f.eks): Superfrokost med jordbær og linfrø. Bokhvete grøt med blåbær. Smoothie med mango og avocado. Say yes- basesmoothie.

I oppskriftsdelen av boken *Supermat* (Berge & Chacko 2010) har de to første kapitlene titlene «Kalde drikker» og «Smoothies»:

<sup>168</sup> <http://girlstalkinmack.com/7-celebrities-suckin-smoothies/> (27.03.12)

Ta deg gjerne en dag med jevne mellomrom hvor du bare inntar flytende næring. (...). Smoothies egner seg utmerket til frokost eller som mellommåltid (s. 124).

Her er noen av oppskriftene som gis i kapitlet: «Immunforsvar-booster smoothie», «virusskiller-smoothie», «blodsukkeregulerende smoothie» og «super chiller».

I Palmcantz og Liljas (2011) bok om *raw food* gis det en gjennomgang av viktige kjøkkenredskaper for de som ønsker «å leve raw food». Foruten «dehydrator» (en varmluftsovn med mulighet til å stille temperaturen på maks 40 g C), nevnes også «grønnsaksjuicepresse/råsaftsentrifuge/saftpresse»:

Dette kan være en av de mest kostbare investeringene du foretar deg. Med en grønnsaksjuicepresse kan du lage dine egne grønne drinker» (s. 29).

Det formidles også mange oppskrifter på ulike drikker, moser og juicer. En av dem er «Grønn morgenjuice»:

Blad og stilker fra gulrøtter og rødbeter er utrolig næringsrike og fulle av klorofyll. Så ta vare på dem når du lager gulrotsaft. Bruk en bunt persille i stedet når det ikke er sesong for friske gulrøtter. Til denne oppskriften trenger du en råsaftsentrifuge (s. 47).

I sin helthet viser våre materialer at det «å være på diett» – enten de er faste eller flytende – er en viktig måte å etablere og symbolisere at man har kontroll. Overvekt og fedme ble et særlig synlig bevis på at man manglet denne evnen. I følge Sobal (1999) er forklaringer på hvorfor man blir overvektig eller fet nettopp dominert av det han betegner som stigmatiserende påstander: «man mangler selvkontroll og viljestyrke», «man overspiser», «man fråtser» osv. Det er langt mindre vektlegging av strukturelle og genetiske faktorer. Flere SIFO-studier støtter hans konklusjon. Det var for eksempel 86 prosent som mente de var helt eller delvis enig i påstanden: «Det er den enkeltes ansvar å spise sunt» (Bugge, Lillebø & Lavik 2009).

I likhet med internasjonale studier, viser også vår studie at verdien av selvkontroll synes å være særlig utbredt blant folk med høy utdanning. Williams (1997) beskriver denne middelklasseorienteringen som en «borgerlig individualisme». Hun trekker i denne sammenhengen på kjente teoretikere som Weber, Freud og Foucault. Middelklassens forhold til kropp og helse handler ikke om arv og flaks, men snarere om en ervervet status som man hele tiden må jobbe og streve for. Et eksempel på hvordan dette kommer til uttrykk er hvordan middelklassen bruker stadig mer av sin frie tid på «keeping fit».

**”Birken” gir status** – I en tid hvor alt kan kjøpes for penger, kan deltakelse i Birkebeinerrennet fremstå som noe eksklusivt. Man må gi noe mer. Deltakelse i rennet krever at man kan prioritere tiden sin mellom jobb, familie, fritidsinteresser og trening. Å holde seg i form og å leve sunt er vår tids idealer og Birkebeinerrennet bygger oppunder nettopp dette.<sup>169</sup>

At det å ha kostholds- og kroppskontroll i økende grad er blitt en suksessfaktor i middelklassen kommer til uttrykk på mange ulike måter i offentligheten. I KK forteller en kvinnelig lege og firebarnsmor følgende om sin middagspraksis:

All mat på kjøkkenet til Kari lages fra bunnen av. Vi spiser fisk om lag 3 ganger i uken. Bearbeidet mat som ferdigfiskegrateng eller Pizza Grandiosa serveres aldri. Saft og brus er fyndrikker! – her er det springvann som gjelder. I helgen får alle noe godt, men aldri lørdagsgodt!<sup>170</sup>

Og slik presenterer en kvinne sine matvaner i DN:

Tine Sundal (44) venter besøk. Hun baker eplekake. Opp i bollen går agavesirup, rapsolje, kokt quinoa, malte linfrø, rødvinseddik, malt og hele havregryn, himalyasalt, to epler, rosiner, mandler og noe krydder. Jeg bestemte meg på et tidspunkt for at jeg skulle slutt å spise hvitt. Det er velig usunt. For åtte år siden kuttet hun ut kjøtt. Året etter røk hvetemel. Deretter droppet hun alt det hvite, som sukker og melk. I dag koker hun drikkevannet, planlegger middagsrettene en måned i slengen, tar en detox-diett etter ferier og er en lukrativ stamgjest på den lokale helsekosten.<sup>171</sup>

Våre materialer viste at flere med høy utdanning (75 prosent) enn lav utdanning (64 prosent) var interessert i å ha et helseriktig kosthold. Langt flere med høy utdanning (51 prosent) enn med lav utdanning (37 prosent) mente de tilstrebet å ha en fin figur (slank og vel trent). Utdanning hadde også stor betydning for treningsmengde. Videre spiste folk med høy utdanning sunnere enn de med lav utdanning. Som eksempel kan nevnes at flere med høy utdanning enn med lav spiste grønnsaker daglig. Det samme gjaldt for fisk og hvitt kjøtt (for eksempel kyllingfilet). Videre hadde folk med høy utdanning en betydelig lavere drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker enn de med lav utdanning (Bugge 2010).

Som vist, er kostholdsfeltet preget av en betydelig meningspluralisme. Det å følge bestemte kostholdsregimer eller dietter kan således være en måte den

---

<sup>169</sup> <http://www.forskning.no/artikler/2011/februar/279947> (12.04.12)

<sup>170</sup> KK 30-2005.

<sup>171</sup> Jepsen, Anniken & Christel Marie Stabæk (2001) Sykt sunn. DN Magasinet, 21. mai 2011, side 35-44 (s. 36).

enkelte også kan forenkle og konkretisere et stadig mer komplekst kostholdsbudskap – altså en måte å få kontroll på. Våre tall viste at relativt mange regelmessig spiste ulike typer dietter. Tre av ti spiste regelmessig en slankediett. Om lag halvparten mente de erstattet vanlig mat med «lavkalori/lettmat». Videre var det fire av ti som mente de i en eller annen grad erstattet vanlig mat med «lavkarbomat».

Som det kom frem av bloggmaterialiet, kan konkretiseringen av hva man spiser gjøres i nokså ulik grad. Mange mente for eksempel at de reduserte inntaket av ingredienser og produkter som ble ansett som lite helsebringende – det være seg alt fra sukker og fett til ferdigmat, brød, poteter, kjøtt og melk.



Det var tydelig at debatten om LCHF-dietten hadde ført til endringer synet på fett. De siste par årene har det vært en betydelig nedgang i andelen som mener de helst vil begrense inntaket av (mettet) fett. Videre har man også sett en økende spisefrekvens av en rekke helfete meieri- og kjøttprodukter. Debatten hadde også ført til endringer i spisemønsteret av karbohydratrike produkter. Av surveyen kom det for eksempel frem at fire av ti mente de spiste mindre poteter sammenlignet med de siste to årene. Nesten like mange mente de spiste mindre hvetemelsprodukter, ris, pasta og brød. For andre var inntaket av karbohydrater brutt ned i antall gram per dag. En av bloggerne anbefalte for eksempel en av følgerne sine å kjøpe seg matvekt for å lykkes med LCHF-dietten:

Det finnes vekter som kan nullstilles mellom hver ting du putter på tallerkenen. Så ville jeg loggført hva jeg spiser.

I tillegg til å telle karbohydrater, var det også viktig å ha kontroll med kaloriinntaket.

Jeg ligger på 1500 kcal i gjennomsnitt

Følger 1700 kcal-dietten din nå☺

Materialet viste altså at folk i nokså ulik grad konkretiserte kostholdsbudskapet. For de fleste dreide det seg om moderate konkretiseringer, men det fantes også beskrivelser som var mer ekstreme. Den ekstreme formen for konkretisering blir gjerne betegnet som en spiseforstyrrelse (Skårderud 1998). Bratman (2000) beskriver hvordan man i ønsket om å spise sunt kan utvikle en besettelse han betegner som ortoreksi. Mens anorektikeren og bullemikeren først og fremst vil ha søkelyset på kvantitet, vil ortorektikeren være fiksert på kvalitet. Et fellesstrekk ved alle tre spismønstrene er at de gir mat en enormt stor plass i livene sine. Et annet fellestrekk ved disse spismønstrene er også at de handler om å forhindre tap av kontroll: «Du blir hva du spiser – eller i enda større grad hva du ikke spiser».

#### 7.4 Et modernitetskritisk spisemønster: Tilbake til Edens hage og eldre steinalder med Raw food, Supermat og LCHF

**Når evolusjonen blir usunn.** Har du noen gang sett en løve steke kjøttet sitt før det spiser? Har du noen gang sett en ape koke grønnsakene sine? Er vi virkelig mer utviklet og smartere enn dyrene fordi vi steker, koker, prosesserer og dreper næringsstoffene og livet i maten vår? Er dette virkelig en viktig del av den menneskelige evolusjon eller er det en misforståelse? Er det at vi fjerner oss fra naturen et kollektivt eksperiment for så se hva som skjer nå når vi lar det praktiske ta over for fornuften? Den graden av prosessering vi gjør av maten i dag gjør at den ikke lenger er egnet som næring. Den er blitt gjort om til en handelsvare som lett lar seg stable, transportere og lagre, men ikke spise.<sup>172</sup>

Etter alt jeg har lest om kosthold, er jeg overbevist om at vi er designet som mennesker for å spise såkalt steinalderkost (paleo, LCHF, lavkarbo/høyfett).<sup>173</sup>

Naturlig ikke bearbeidet mat er det vi er ment å skulle spise fra naturens side. Supermat er nettopp det – ren og næringsrik mat som gjør at du føler deg i pakt med naturen (Berge & Chacko 2010:154).

Et fellestrekk ved kostholdsteoriene som de populære diettene baserer seg på er at det gjerne inntas en modernitetskritisk posisjon til samtiden. Et eksempel

---

<sup>172</sup> <http://www.raw-food.no/> (28.03.12)

<sup>173</sup> *Food is my religion*: <http://matibergen.wordpress.com/> (28.03.12)

på hvordan dette kommer til uttrykk, er at kostholdsbøkene gjerne innledes med en kritikk av vitenskap, teknologi og fremskritt:

Før jordbruksrevolusjonen levde våre forfedre i omkring to millioner år på et kosthold med lite karbohydrater... (Hexeberg 2010:12)

I dag ser vi resultatet av det fettfrie eksperimentet på Vestens stadig tyngre befolkning. Det er et skremmende bilde (Eenfeldt 2011:30)

«Kostrådene i dette landet bærer preg av at vi er et landbruksland. Det er flere økonomiske interesser for bønder og meierigiganter enn det er helsemessige grunner til det (...) Hvis dere klarer dere uten melkeprodukter, så kan dere stort sett klare dere uten lege (Mauritson 2011:24).

I likhet med *LCHF*-dietten og den *Kjernesunne dietten*, kan også *Raw food*- og *Supermat*-diettene ses på som en reaksjon mot industrialiseringen av matproduksjonen. De sistnevnte diettene, kan føres tilbake til Jean-Jacques Rousseaus hyllest til «det edle naturmennesket» - det vil si et menneske som levde i overensstemmelse med naturen, og ikke var ødelagt av sivilisasjon, kultur og vitenskap. Slagoret «tilbake til naturen» stammer nettopp fra Rousseaus tanker (Martinsen 1991-2008). Hans tanker hadde stor påvirkning på for eksempel Sebastian Kneipp, Sylvester Graham og John Harvey Kelloggs. Kneipp og Graham er altså kjent for å ha utviklet grovbrød basert på hele korn med skall, kim og melkjerne på slutten av 1800-tallet. De mente begge at grovt brød var langt mer næringsrikt og sunt enn fint, lyst brød (Bugge 2006).



Beck (1986) mener denne type (modernitets-)kritikk egentlig ikke står i en motsetning til det moderne, men snarere kan ses på som et uttrykk for det han betegner som en moderne refleksivitet. Han mener altså at denne formen for modernitet har oppstått på bakgrunn av det industrielle samfunnets bivirkninger. Dette kommer blant annet frem av den betydelige skepsisen



forbrukerne gir uttrykk for når det gjelder ferdigmat og kunstige tilsetningsstoffer (E'er, aspartam og lignende).

Forbrukerne foretar hele tiden avveininger mellom god og dårlig mat. Vår studie viste at «naturlig mat» ofte ble kontrastert med «kunstig mat», «halv-/helfabrikata», «ferdigmat» og lignende. Med *naturlig mat* ble det siktet til råvarer som var produsert med minst mulig tilsetninger, medisiner, plantevermidler og lignende. Råvarene burde heller ikke endres for mye fra sin opprinnelige form. Vår studie viste at forbrukerne i stadig større grad vektlegger kvalitetsegenskaper som ferskhets og renhet. Den økende interessen for *raw food* og *supermat* er bare ett av flere eksempler på hvordan dette kommer til uttrykk. Videre viser våre materialer at mange er negative til «kunstige tilsetninger» og «ferdigmat». Syv av ti mente for eksempel at de helst ville unngå kunstige tilsetningsstoffer. Om lag halvparten var for eksempel helt eller delvis uenig i påstanden: «Ferdigmat kan være like sunn som annen mat». Og like mange mente at det å spise «for mye ferdigmat» var en av de viktigste årsakene til overvekt og fedme. Til sammenligning var det fire av ti som svarte at det å spise «for mye fet mat» var en av de viktigste årsakene.

Selv om fisk og sjømat generelt oppfattes som sunt, var det også en betydelig andel som ga uttrykk for å være skeptiske til å spise oppdrettsfisk. Dette ble også nevnt som en særlig viktig årsak til at man ikke ønsket å øke inntaket ytterligere. Den økende skepsisen mot hvetemel og produkter basert på hvetemel kan også ses i lys av kritikken mot moderne matvareproduksjon. Av LCHF-formidlerne blir ikke dette bare beskrevet som «fetende», men også som «unaturlig» hvis man ser tilbake på hva vi er genetisk tilpasset til å spise (Hexeberg 2010, Eenfeldt 2011).<sup>174</sup>

Denne verdsettingen av det naturlige har, i følge Beck og Giddens, altså sammenheng med økt bevissthet om industrialiseringens bivirkninger. Det mange frykter nå, er at vi ikke vet hvordan den kultiverte naturen – industrielt fremstilte matvareprodukter – vil oppføre seg. Mange forbrukere gir uttrykk for at den kultiverte, nye matvareproduksjonen som mer uforutsigbar enn den gamle.

It's alive! Dere som har juicemaskin selv har sett dette før, men til dere andre – SLIK ser levende juice ut. (...). Ikke slik som den varmebehandlede, gamle, vitaminløse fra konsentrat-døde juicen man kjøper på kartong i butikk. Den man lager selv er garantert fersk, uten tilsetninger ...

<sup>174</sup> <http://freshforlife.wordpress.com/2010/07/28/hvorfor-mel-og-korn-ikke-b%C3%B8r-v%C3%A6re-en-del-av-ditt-kosthold/> (29.03.12)

Siden siste fredag i januar har jeg hovedsakelig levd på suppe og smoothie, men med innslag av «vanlig mat». Denne kostholdsendingen er som en detox for kroppen, men realiteten er at det skal mer til for virkelig å avgifte og rense kroppen. Uansett, en detox-light har så langt redusert i dette: Mer energi og en følelse av en renere kropp. I overkant av ett kilo vektreduksjon første uka. Uren hud på haken og noen kviser som er tegn på at kroppen renses.

Detox er viet et helt kapittel i boken *Raw food på norsk* skrevet av Palmcrantz & Lilja (2011). Hensikten med detox er altså å rense kroppen gjennom maten man spiser:

Min erfaring er at når vi gjennomfører en detox, hjelper vi kroppen med å kvitte seg meg gamle avfallsstoffer og fyller den med ny energi. Ved å gjennomføre en detox med raw food får kroppen protein av høy kvalitet, antioksidanter og masse livskraft gjennom frukt, grønnsaker, frø og spiser (...). Under en detox kan man få visse symptomer som hodepine, tretthet ... (s. 33).

Det bør i denne sammenhengen nevnes at den såkalte steinalderdietten har mange likhetstrekk med raw food/supermat-dietten. Det ideelle er altså å spise den maten som våre forfedre spiste før oppdagelsen av landbruket – kjøtt, rå frukt og grønnsaker. En viktig forskjell mellom de to teoriene er imidlertid hvorvidt kjøtt er «naturlig» eller «unaturlig» mat for mennesker.

Samtidig som kjøtt har blitt en stadig mer sentral bestanddel i nordmenns kosthold (Lavik 2008), viser vår studie at også relativt mange er interessert i å spise en kjøttredusert eller kjøttfri diett. Fire av ti svarte for eksempel at de var interessert i vegetarmat. Dette var noe som appellerte mer til kvinner enn til menn. I tillegg til kjøtt har også kumelk blitt beskrevet som «unaturlig» for mennesker de senere årene. Dette gjelder blant annet dietten til den danske forfatteren Ninka-Bernadette Mauritsons kjernesunne familie. En blogger skriver for eksempel følgende om boken *Kjernesunn familie* (2010):

Jeg anbefaler boken; "Kjernesunn familie". Den er fantastisk og når du leser historien til familien Mauritson, er du ikke i tvil om, at det er noe i melk, sukker og gluten man absolutt ikke bør stappe i munnen.<sup>175</sup>

Melkeforbruket har vist nedadgående tendenser de senere årene. Kvinner er mer negative til melk enn menn. To av ti kvinner mener de helst vil begrense inntaket av melk. Det er også færre kvinner (45 prosent) enn menn (59 prosent) som drikker melk daglig (Norske Spisefakta 2012).

Populariteten til de mange alternative diettene, kan altså ses på som et resultat av den økende kritikken mot moderne matvareproduksjon. Denne kritikken

---

<sup>175</sup> <http://livsmagasinet.no/13-kg-forsvant> (28.03.12)

har ført til mange endringer i dagligvaresortimentet. En rekke produkter blir markedsført som økologiske, naturlig, fri for..., hjemmelaget, lokal, uten tilsetninger osv. (Bugge 2006).

REMA 1000: Vi har gjort det enkelt for deg å finne produkter fri for gluten og/eller melk i butikken.<sup>176</sup>

Et annet trekk ved den refleksive moderniteten er at vitenskapens monopol på sannheten er brutt: det er alltid konkurrerende og motsetningsfylte påstander, interesser og synspunkter. I følge Beck (1986) har dette ført til at vitenskap har blitt mer og mer nødvendig, og samtidig mindre og mindre tilstrekkelig for definisjonen av sannhet. Hele tiden stilles spørsmålene: «ja, men», «på den ene siden, og på den andre siden». Dette har også åpnet opp mange muligheter – alt fra Nasjonalt råd for ernærings kostholdsråd til LCHF, steinalderdiett, raw food, «du vet selv hva som er best for deg» og prinsesse Märthas jordingsmat.

Av vår studie kom det tydelig frem at Helsemyndighetene langt ifra hadde monopol på sannheten om hva som kjennetegnet et sunt kosthold. Det var kun én av ti som var helt enig i påstanden: «Jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostråd». Folk med høy utdanning hadde mer tiltro til myndighetenes kostholdsråd enn de med lav utdanning. I denne sammenhengen bør det også nevnes at en tidligere SIFO-studie også viste at folk med lav utdanning var mer skeptiske til myndighetenes råd om kosthold og helse. Det var for eksempel langt flere med høy utdanning (56 prosent) enn med lav utdanning (28 prosent) som var helt eller delvis uenig i påstanden: «Myndighetene bør ikke blande seg opp i enkeltmenneskers mat- og spisevaner» (Bugge, Lillebø & Lavik 2009).

Mens helsemyndighetene altså anbefaler et magert kosthold, anbefaler LCHF-formidlerne det omvendte. I kapitlet *Feiltakelsen, fettfobien og fedmeepidemien*, hevder Eenfeldt (2011) tvertom at jo mer forsiktige vi ble med fett, desto fetere ble vi (s. 47). Han mener også det er en feiltakelse at fett er farlig for hjertet (s. 29). Han beskriver videre nøkkelhullsmerkingen som selve symbolet på fettfobien. I hans hjemland Sverige ble ordningen etablert i 1989. I Norge ble den lansert først i 2009. Mat med lavt fettinnhold er, i følge Eenfeldt, hovedfokus i ordningen.

Våre materialer viser at forbrukernes syn på fett har endret seg betraktelig de senere årene. Som nevnt, har det vært en betydelig nedgang i andelen som

---

<sup>176</sup> <http://www.rema.no/omrema1000/aktuelt/article59917.ece> (28.06.12)

mener de helst vil begrense inntaket av (mettet) fett. Det å spise «for mye sukker» og «for mye ferdigmat» blir sett på som viktigere årsaker til overvekt og fedme enn «for mye fett». Videre var det overraskende mange som mente mettet fett ikke var å betrakte som usunt. Det var også relativt mange som mente helfete meieriprodukter var å betrakte som sunnere enn de magre.

## 7.5 Et risikoreduserende spisemønster: Forebygge, forhindre, forbedre...

Spis frokost, unngå vektøkning.<sup>177</sup>

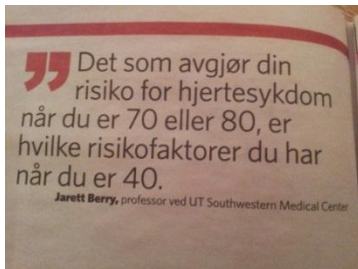
Hvordan forebygge og lindre fordøyelsesproblemer.<sup>178</sup>

Å spise for å forebygge tarmkreft.<sup>179</sup>

Spis deg fortere frisk.<sup>180</sup>

Kostråd som forebygger hjertekarsykdom.<sup>181</sup> Osv. osv.

Et kjennetegn ved det senmoderne samfunn er at risikokalkuleringer er blitt en stadig mer sentral del av hvordan vi organiserer livene våre (Beck 1986, Giddens 1991). Et særtrekk ved denne form for kalkuleringer, er at de uttrykker noe fremtidig, eller som Beck kaller det *ikke-ennå-hendelse*, som stimulerer til handling. Videre appellerer det til vår fornuft og om vår rolle som kalkulerende og handlende individer. Det mange frykter er at våre handlinger – for eksempel hva vi spiser – i dag vil kunne få uønskede følger i fremtiden – overvekt, tidlig aldring, diabetes, hjertekarsykdom, kreft osv. osv.



<sup>177</sup> <http://www.melk.no/helse-og-livsstil/en-sunn-vekt/spis-frokost-unnga-vektokning/> (28.03.12)

<sup>178</sup> <http://o.oolco.com/kategori/fordoyelsessystemet/hvordan-forebygge-og-lindre-fordoyelsesproblemer> (28.03.12)

<sup>179</sup> <http://www.prgmea.com/20/2011/09/a-spise-for-a-forebygge-tykktarmskreft.html> (28.03.12)

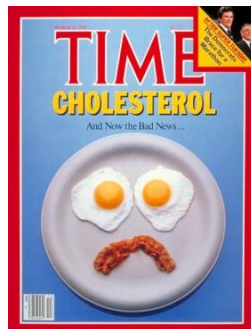
<sup>180</sup> <http://www.fedon.no/Spis+deg+fortere+frisk.9UFRDK0b.ips> (28.03.12)

<sup>181</sup> [http://spartanthreehundredworkout.blogg.no/1298254210\\_kostholdsrd\\_som\\_foreb.html](http://spartanthreehundredworkout.blogg.no/1298254210_kostholdsrd_som_foreb.html) (28.03.12)

Våre tall viste med all tydelighet at dette med risikoredusering ikke var noe som angikk en liten gruppe, men snarere var noe som opptok majoriteten av forbrukerne. Syv av ti mente altså at de var interessert i å spise sunt. På spørsmål om hva som var motivasjonen for å spise sunt var det hhv 69 prosent som svarte at god helse var meget viktig. Videre var det 51 prosent som svarte at det å unngå overvekt eller fedme var meget viktig. Det var flere kvinner (56 prosent) enn menn (45 prosent) som mente sistnevnte var en meget viktig motivasjonsfaktor. Det var små forskjeller mellom yngre og eldre når det gjaldt vektlegging av å spise sunt, samt hva som motiverte. Det var imidlertid noen flere unge (15-29 år) enn i alderen 50 år eller eldre som mente det å forebygge overvekt og fedme var en meget viktig motivasjonsfaktor.

Vår survey viste også at en betydelig andel av de yngre ga uttrykk for at de var opptatt av å forebygge og forbedre ved hjelp av ulike dietter. I de yngre aldersgruppene (18-39 år) hadde om lag to av ti forsøkt å forebygge eller forhindre helseplager eller sykdom ved hjelp av diett i løpet av de siste to årene. Tre av ti sa det samme om forebygging av overvekt.

Vi fant at det hadde skjedd flere endringer i synet på hva som var å betrakte som risikable ingredienser og produkter de seneste par årene. Mens fett var noe stadig færre ga uttrykk for å være skeptiske til, hadde skepsisen til sukker og karbohydrater økt. Videre så vi at færre var skeptiske til helfete meieriprodukter og egg, og flere var skeptiske til brød, poteter, pasta, lettprodukter og lignende.



Det var 26. mars 1984, og amerikanerne skal skremmes. De skal bli redde for fett... (Eenfeldt 2011:29)

Mens andelen som mente de ville begrense inntaket av fett har blitt redusert fra 79 til 68 prosent i perioden 2009 til 2011, hadde andelen som svarte det samme om karbohydrater økt fra 34 til 41 prosent. Det endrede synet på disse

ingrediensene har ført til en rekke endringer i forbrukernes spisevaner. På spørsmål om hvilke ingredienser eller næringsstoffer man hadde redusert forbruket av de seneste par årene, var det sukker og karbohydrater som toppet listen. Videre var det poteter, brød, pasta, ris og hvetemel som toppet listen over hvilke produkter man hadde begrenset inntaket av i den samme tidsperioden. Fire av ti svarte for eksempel at de hadde begrenset inntaket av potet de siste to årene. Nesten like mange svarte det samme om de andre karbohydratrike produktene.



Det er kanskje ikke så merkelig at LCHF-dietten har fått en slik popularitet, når man ser nærmere på hva formidlerne mener man kan unngå ved å utelate karbohydrater fra kostholdet sitt. Et høyt inntak av karbohydrater blir av Hexeberg (2010:28-153) satt i sammenheng med økt risiko for alt fra:

Overvekt/fedme, diabetes, svingende blodsukker, sukkeravhengighet, spiseforstyrrelser, hypotyreose, kroniske betennelser som bekhterevs, psoriasis, blødende tannkjøtt, sarkoidose, ME, polycystisk ovariesyndrom, ufrivillig barnløshet, for tidlig overgangsalder, migrene til atrieflimmer.

Det siste kapitlet i boken har betegnende nok tittelen *Lavkarbokost som medisin*» (s. 153-177).

Når man ser på listen over hvilke helsetilstander og sykdommer man kan unngå ved å spise bestemte dietter – i dette tilfellet LCHF – synes det som om et enormt antall helserisikoer kan fjernes ved hjelp av mat. I følge Bratman (2000) har denne tankegangen ført til at våre matvalg i stadig større grad synes å være mer styrt av frykt enn reelle valg. Gjennom de bestemte diettene søker vi etter å fjerne flest mulig risikoer. Den lange listen med helsefarer som følge av «feil mat», gjør det også betimelig å minne om Becks (1986) påstand om at det i vår tid foregår en overproduksjon av risiko. Dette skyldes blant annet den kontinuerlige produksjonen av kunnskap om ulike risikoer, tendensen til overdrivelser av risikoer, samt et umettelig forbruk av medisinske nyheter. Dette beskriver Crawford (2006) som en kontinuerlig spiral av angst-kontroll-angst. LCHF-dietten har i lengre tid blitt formidlet

som en mulig individuell sikkerhetsstrategi (kontroll). Så var den kanskje ikke gyldig likevel. Den 27. juni 2012 melder NRK følgende:

**Lavkarbo gir økt risiko for slag.** Sverger du til lavkarbo og proteinrik kost for å gå ned i vekt? Ikke bare øker det risikoen for kreft, men også risikoen for slag og hjertesykdommer, viser en ny stor undersøkelse.<sup>182</sup>

Det er også verdt å kommentere at mange av de negative følgene som forbrukerne ønsker å unngå, ikke føles direkte på kroppen, men nettopp blir synliggjort og forstått via kunnskap. Når ekspertkunnskapen blir formidlet, blir den i følge Beck (1986) ofte blandet sammen med ekspertens egne tolkninger og verdibedømminger. Hva som utgjør en risiko for for folks helse blir således ikke bare et vitenskapelig anliggende, men også et moralsk anliggende.

Fire av ti kreftdiagnoser skyldes usunn livsstil. Helsedirektør Bjørn-Inge Larsen ber folk ta ansvar.<sup>183</sup>

En lignende sammenblanding mellom vitenskapelige fakta og ekspertens egne tolkninger kommer også tydelig frem i et intervju med Fedon Lindbergh om den økende forekomsten av overvekt blant norske barn:

- Overvekt blant barn er dessverre blitt veldig vanlig. Utviklingen er voldsom og alarmerende. (...). Barnas helse og velvære må være en topprioritet for foreldre syns Lindbergh. Har man bestemt seg for å ha barn, så følger et stort ansvar med. Barna må prioriteres svært høyt (...). Han er også opptatt av at foreldre spiser sammen med barna, men det viktigste er at familien møtes. Gjerne rundt middagsbordet, men ikke nødvendigvis.

- Alle trenger ikke å spise, men det er viktig å samles og snakke med hverandre, sier Lindbergh.

- Det er foreldrenes ansvar å servere barna sunne alternativer å spise, men barna må selv få bestemme om de har lyst å spise og *hvor mye*.<sup>184</sup>

Overvekt og fedme er det som særlig blir trukket frem som en risikofaktor ved dagens mat- og spisevaner. I den sammenhengen brukes gjerne ordet «epidemi»:

**Ordene vi bruker, legger føringer for hvordan vi tenker og handler. Øker andelen overvektige eller har vi en overvektsepidemi?** «Mellom 600 000 og

<sup>182</sup> <http://www.nrk.no/helse-forbruk-og-livsstil/1.8223472> (27.06.12)

<sup>183</sup> <http://www.vl.no/samfunn/helsedirektoren-ta-ansvar-for-din-egen-helse/> (28.03.12)

<sup>184</sup> <http://www.dinmat.no/Temasider/Artikler/Mat-og-helse/Barn/Fedon-Jeg-vil-ikke-slanke-barna> (28.03.12)

900 000 nordmenn lider av fedme. Nå skal 100 000 norske barn bidra til å løse fedmegåten,» fortalte Per Magnus ved Folkehelseinstituttet til Dagbladet i slutten av september 2008. «Overvektsepidemien er i ferd med å bli en av de største folkehelseutfordringene... Over halvparten av norske 40 - 45-åringer er nå overvektige (kroppsmasseindeks over 25). I Oslo er hvert femte barn overvektig,» skrev Arnhild Haga Rimestad og medarbeidere fra Helsedirektoratet i en kronikk i samme avis noe tidligere. Det er ikke bare tallene som er interessante, også ordbruken gir grunn til ettertanke. Antall overvektige øker - i alle aldersgrupper og over hele verden.<sup>185</sup>

WHO anslår at 300 millioner mennesker har overvekt eller fedme, og antallet øker. Norge er ikke noe unntak, konkluderer forfatterne av en artikkel i det nyeste nummeret av Tidsskrift for Den norske lægeförening. Artikkelen baserer seg hovedsakelig på Folkehelseinstituttets undersøkelser og tall.<sup>186</sup>

Selv om den økende forekomsten av overvekt og fedme gir uttrykk for hvilke statistiske risikoer vårt levesett innebærer, mener den engelske antropologen Mary Douglas et al. (1982) at de risikoene et samfunn setter søkelyset på, likevel ikke kan bli tilstrekkelig forklart gjennom denne type statistikker. Risikoene som blir vektlagt er også et uttrykk for en sosial kritikk som tar utgangspunkt i felles verdier og felles frykt. Som nevnt, har verdien av det å ha en slank og veltrent kropp eskalert de senere årene. Samtidig har man sett en økende stigmatisering av det å ha en overvektig kropp. Som Skårderud (1991) påpekte blir den fete i vår tid avkrevd både et moralsk og medisinsk regnskap (s. 88). Det å ta ansvar for egen helse er, ifølge Crawford (2006) koblet til den økende intoleransen mot å belaste velferdsstatens midler. Et spørsmål som gjerne reises i denne sammenhengen er hva overvektige og fete koster samfunnet.

**Fedmen koster.** Overvekt koster stadig flere europeere liv og helse. Men fettberget tynger også økonomien og svekker hvert år Europas velstand med nesten 1 prosent, advarer Verdens helseorganisasjon (WHO). De direkte omkostningene ved den stadig voksende fedmeepidemien lar seg beregne til rundt 27 euro eller mer enn 220 kroner per person per år.<sup>187</sup>

**Årsavgift for røykere og overvektige.** Innleggelse på sykehus pga røyking og fedme koster samfunnet vårt alt for mange penger, og det må vi skattebetalerne betale penger for.<sup>188</sup>

<sup>185</sup> <http://tidsskriftet.no/article/1739664> (28.06.12)

<sup>186</sup>

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5565&MainArea\\_5661=5565:0:15,2686:1:0:0:0&MainLeft\\_5565=5544:61210::1:5569:1:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5565&MainArea_5661=5565:0:15,2686:1:0:0:0&MainLeft_5565=5544:61210::1:5569:1:::0:0) (30.02.12)

<sup>187</sup> <http://www.forskning.no/artikler/2006/november/1162803879.87/> (28.06.12)

<sup>188</sup> <http://vgd.no/helse-sex-og-livsstil/helse/tema/398558/> (27.06.12)



**Er det riktig at de som passer på seg selv og ikke får livsstilssykdommer skal betale for alle de som ikke gjør det?** Fortsetter helsevesenets utgifter til livsstilssykdommer å vokse, kommer det til å bli opprør fra skattebetalerne.

Er de fete klar over hva de koster samfunnet i kroner og øre? I norsk politikk er det mye snakk om rettigheter og hva borgerne har krav på fra staten. Jørgen Foss roper på staten for å løse fedmeproblemet i det norske samfunnet. Spørsmålet er heller om de fete i større grad burde ta innover seg plikten til å ikke påføre samfunnet skade og utgifter.<sup>189</sup>

På spørsmål om hva man mente var de to viktigste årsakene til økende overvekt og fedme i befolkningen, var det fysisk inaktivitet og feil mat som var de mest utbredte svarene. Få svarte at gener eller lav forbrenning var de viktigste årsakene. Hvilke trekk ved matvanene var det så som ble oppfattet som «feil»? Seks av ti svarte at for stort inntak av sukkerholdige produkter var den viktigste årsaken. Deretter fulgte overspising og for høyt inntak av ferdigmat. Det var fire av ti som mente for mye fet mat var en særlig viktig årsakt. Til sammenligning var det to av ti som svarte det samme om karbohydrater.

Det kan synes paradoksalt at vi er så opptatt av risiko i en tid hvor vi aldri har vært friskere eller levd lengre enn vi gjør nå. Selv om vi lever i et samfunn som har overvunnet mange av tidligere tiders risikofaktorer, er det et enormt søkelys på mulige uheldige konsekvenser vårt spisemønster kan ha for vår helsetilstand. Dette har som vist over, også bidratt til et økende press på den enkelte om å ta ansvar for egen helse. For noen synes opptattheten av å spise sunt å eskalere ut av kontroll. I følge Bratman (2000), har det han betegner som et ortorektisk spisemønster fått stadig økende utbredelse. Det vil si at det å spise sunt antar et preg av besettelse – mat blir «alt».

Skårderud (1998) drøfter hypokonderi i lys av den refleksive moderniteten. Han beskriver dette som en mental tilstand som spissformulerer temaet helse og risiko. Forutsetningen for denne lidelsen er på den ene siden et bekymret sinn, med en fantasi til å oversysselsette seg med, fordreie og å dikte opp sykdommer. Og på den annen side er det en smittekilde. For eksempel farlig mat, kroppslige symptomer og sykdommer. Han skriver videre at man i hypokondrien er på jakt etter navn til symptomene man opplever (s. 317).

Jeg har lenge fått signaler fra kroppen om at den helst ikke vil ha kjøtt, slik som at blodtypen min bør spise minimalt med kjøtt.

---

<sup>189</sup> <http://www.tv2.no/nyheter/magasinet/-er-de-fete-klar-over-hvor-mye-de-koster-samfunnet-i-kroner-og-oere-3329040.html> (28.06.12)

Jeg spiser ikke soyaprodukter fordi jeg føler at det klusser til hele kroppen min.

For å si det sånn, jeg tåler mange matvarer dårlig.

Helt siden jeg snudde om på flisa og la om kostholdet i januar, har ME'en blitt borte, MAGEN er blitt som NY ...

Har sluttet med ost, melk, mel ... er blitt så mye bedre, men helt bra blir jeg ikke. Men kostomleggingen gjør at nå nå «lever» jeg, før «eksisterte» jeg.

Etter at jeg begynte å tilføre supermat i kostholdet mitt har jeg fått mer overskudd, spesielt psykisk, selv om jeg ikke akkurat kan kalle meg selv superwoman når det det kommer til energinivå – ennå.

Skårderud (1998) beskriver hvordan vi er inne i en fase han omtaler som *den massemediale hypokondrien*. Det er bare de mest hardhodede som greier å stille seg likegyldige til mediernes mas om risikoene ved våre mat- og spisevaner. Et eksempel på hvordan denne risikohåndteringen kommer til uttrykk, er den enorme økningen i omsetningen av helsekost og kosttilskudd – de ulike preparatene demper vår frykt for alt fra kreft, hjertekarsykdom til rynker og aldret hud. Dette synes nærmest som om det er et umettelig behov for produkter og preparater som skal dempe vår angst. Et eksempel er den betydelig salgsveksten av helsekost og kosttilskudd. Våre tall viste at tre av ti spiste Omega-3 daglig. Nesten like mange spiste kosttilskudd og vitaminer daglig. Kvinner hadde en høyere spisefrekvens av slike preparater enn menn. Det bør også nevnes at det stadig lanseres nye terapeutiske produkter, for eksempel *Helsesjokoladen Xoçai*:

**7 Reasons to Eat Xoçai**  
The Healthy Chocolate

1. Supports Cardiovascular Health
2. Promotes Healthy Inflammatory Response
3. Provides Antioxidant Protection
4. Helps Protect Cellular Function
5. Is Diabetic Friendly
6. Supports Memory/Cognitive Function
7. Can Contribute to Healthy Weight Control

Den perfekte kombinasjonen av:  
Kakaobønner + Açaibær + Blåbær

Opphavrett (c) 2010 sjokolade4you.no

Hos nesten alle syke kan man finne økte mengder frie radikaler i blodet" - professor Per-Arne Øckerman, universitetet i Lund. Professoren holdt foredrag for mange av oss som driver med Xocai-sjokolade og tok blodprøver av mange av oss. Han uttaler at resultatene av prøvene var "**oppsiktsvekkende**". Hos rundt halvparten av oss som spiser sjokoladen jevnlig fant han ikke frie radikaler i blodet i det hele tatt!!<sup>190</sup>

Våre materialer viser med all tydelighet hvordan kropps- og helseangst søkes mestret gjennom mat- og spisevaner. Diett kan således ses på som et risikorituale som lover en rasjonell konkretisering eller ordning av de farene vi utsetter oss for. Hva vi vektlegger, og hvordan vi forsøker å få kontroll med fare, må i følge Douglas (1982) forstås som symbolske praksiser.

## 7.6 «Food is my religion» – en søken etter åndelighet, identitet og full kontroll

Og ja! Hurra for lavkarbolivet! Man kan ikke annet enn å spre det glade budskap☺

Enda en ihuga kjøttspiser som du skal ha hovedæren for å ha omvendt.

Flere teoretikere har beskrevet samtidens stemning som terapeutisk, og ikke religiøs: Vi er ikke opptatt av frelse, men personlig velvære og god helse.<sup>191</sup> Som Giddens (1991) bemerket det:

Da folk var misfornøyde før i tiden gikk de i kirken, nå besøker de heller den nærmeste terapeuten (s. 179).

Han poengterte også at det var viktig å ha i mente at terapi ikke erstattet tidligere tiders «religiøse autoritet». Enhver som søker terapi, blir konfrontert med et utall ulike teorier, praksiser og behandlingsformer. Mens noen beskriver dette som en sekulariseringsprosess, er det andre som mener den terapeutiske orienteringen tvertom har bidratt til en oppblomstring av *nyreligiøsitet* og *nyåndelighet*. Et tema i boken *Den terapeutiske kultur* (Madsen 2010) var nettopp å undersøke hvorvidt forestillingen om religionenes tilbakekomst og nyreligiøsitet svekker tesen om at vi lever i en individualisert og terapeutisk kultur. I følge Madsen, kan det tvertom synes som om den terapeutiske kulturen oppmuntret nettopp til alle former for individuell meningssøken.

<sup>190</sup> <http://www.sjokoladenmin.no/> (28.06.12)

<sup>191</sup> Giddens 1991, Lupton 1994

Det er en utbredt oppfatning om at religioners fremste funksjon er å gi mening til lidelse og hjelpe menneskene til å utholde den (Geertz 2000). Problemet med lidelsen har ikke vært hvordan man kan unngå den, men snarere hvordan man kan omgå den. Mens den tradisjonelle religiøse teodiceer lokaliserte meningen til lidelsen utenfor mennesket, er den terapeutiske kulturens vri å lokalisere meningen og aksepten av lidelsen i mennesket gjennom terapeutiske narrativer om selvet. I følge Madsen (2010) har vestlige religioner (for eksempel protestantisk kristendom) i stor grad inkorporert det terapeutiske prosjektet, der den sakrale samtalen mer eller mindre tar form som en terapeutisk samtale.

Et eksempel på hvordan nyreligiøsitet har kommet til uttrykk i Norge de seneste årene, er de populære bøkene til prinsesse Märtha Louise og Elisabeth Samnøy (2009). I følge Madsen (2010) er kjernen i deres budskap umiskjennelig likt det som fremkommer i mye av selvhjelps litteraturen. For å få mer styring på livet sitt og for å få realisert sine drømmer anbefaler de leseren å slippe engler inn i tilværelsen. Du må altså selv ta ansvar for ditt liv. Det er enkeltmennesket selv som er nøkkelen til egne suksesser og nederlag.

Mat er et av virkemidlene til suksess. I motsetning til kostholdsbøkene, er prinsessen og hennes makkers råd pakket inn et nyåndelig språk. For å lykkes med såkalt *jording* – det vil si at man oppnår en åpen dialog med jorden fra hjertet – anbefales det å spise bestemt type mat (s. 97), for eksempel *Himmelsk jordingsmat*:

Vi opplever enkelte typer mat mer jordende enn annen. Spesielt gjelder dette linsler, bønner og rotfrukter, og derfor vil vi dele disse oppskriftene med deg (s. 125-135).

Den enorme oppfattheten av å spise sunt kan altså ses på som en søken etter åndelighet, identitet og full kontroll (Skårderud 1991, Bratman 2000). Raw food og helsekost blir nevnt som eksempler på hvordan dette kommer til uttrykk i det senmoderne eller postsekulære samfunn – begge typer mat er kjennetegnet av en tilbedelse av naturen. Videre er de omgitt av mystikk og har sine egne ritualer. Som det kommer frem av Palmcrantz og Liljas bok *Raw food på norsk* handler teorien mye om å *rense* (detox) sin kropp og sjel gjennom maten vi spiser. Dette blir også beskrevet av flere av bloggerne:

Dere har spurt etter en detox-smoothie, og det skal dere få (...). Å begynne på detox er vanskeligere enn mange tror og innebærer at du skal utelukke en rekke matvarer fra kostholdet over en avgrenset periode. Hvis detoxen skal ha noe for seg, må du følge "dietten" strengt. Personlig liker jeg ikke å gå inn i sånn perioder, men det jeg derimot gjør, er å passe på at kostholdet inneholder utrensende produkter hele tiden, slik at jeg kan føle meg litt bedre uansett hva jeg spiser...

Denne smoothien er et eksempel på en drikk du kan bruke i hverdagen, som bidrar til blant annet bedre fordøyelse og følelse av velbehag.<sup>192</sup>

Selv om *Raw food*-dietten kan karakteriseres som et spisemønster for de få, viste *Norsk Spisefakta* (2012) at denne dietten hadde relativt stor appell i de yngre aldersgruppene. Det var hhv 21 prosent og 18 prosent i aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år som ga uttrykk for at dette var noe de kunne tenke seg å spise. Videre var folk bosatt i Oslo langt mer interessert i dette spisemønsteret enn folk bosatt i andre deler av landet.

Opptattheten av å fylle kroppene våre med omega-3, kosttilskudd, vitaminer, lav-glykemisk mat, kolesterolreducerende margarin osv. – kan også ses på som en søken etter udødelighet – eller i hvertfall en utsettelse av alderdommen. En av de bestselgende kostholdsøkene handlet nettopp om å kunne spise seg yngre:

Den islandske forfatteren og helseguruen er nå aktuell med boken «Spis deg yngre». Dette er oppfølgeren til boken «Ti år yngre på ti uker», som har solgt i hele 119.000 eksemplarer i Skandinavia. Den nye boken inneholder oppskrifter på mat som forfatteren hevder har en foryngende effekt.

- For å forklare det enkelt, så handler min misjon først og fremst om å holde energinivået høyt, og blodsukkeret stabilt. Alle oppskriftene mine er uten sukker, melk og gluten, sier Hafsteinsdottir.<sup>193</sup>

I gresk filosofi var skjebne (moira) sett på som en budbringer av ulykke og død, og den var oppfattet å ha stor makt. I vår tid har vi en tendens til å motsette oss denne fastsatte fremtiden. Giddens (1991) knytter endringen til Max Webers analyse av protestantisk etikk. Gjennom denne analysen introduserte han en mer dynamisk rolle for menneskenes liv på jorden. «Spis deg»-retorikken som preger dagens spisevaner, kan også kobles til dette synet på menneskets (økte) muligheter til å påvirke sin kroppslige og sjelelige fremtid. Et bildesøk på uttrykket «spis deg» ga nesten én millioner treff. I følge Bratman (2000) har svært mange av de populære kostholdsteoriene nærmest samme gravitasjonskraft som religion.

## 7.7 Et terapeutisk spisemønster: «Spis deg...»

Over 10 000 nordmenn surfer allerede på kjernesunnhetsbølgen – nå er det din tur! Vakker mor, glad far og rolige barn. Familierapi med kniv og gaffel og de

---

<sup>192</sup> [http://alakaroline.blogg.no/1326092492\\_detox\\_smoothie.html](http://alakaroline.blogg.no/1326092492_detox_smoothie.html) (29.06.12)

<sup>193</sup> <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=591213> (11.04.12)

de to kjernesunne husmødrene Ninka-Bernadette Mauritson og ernærings terapeut Thorbjörg Hafsteinsdottir.<sup>194</sup>

Når du spiser supermat kjenner du forskjell. Det skjer noe positivt med kroppen din. Kroppen renses, og du merker etter en stund at du fungerer bedre. Du får mer energi og overskudd og ser bedre ut. Du vil kunne få bedre hudkvalitet, færre rynker, fastere vev, klarere øyne, og generelt se mer vital ut (Berge & Chacko 2010:16).

I boken *Den terapeutiske kultur* drøfter den norske psykologen Ole Jacob Madsen (2010) hvordan det individualistisk-terapeutiske verdensbildet har ført til en blomstrende selvhjelpsindustri. Et generelt trekk ved denne industrien er at den reflekterer en utbredt kulturell aksept om at du selv er ansvarlig for om du har det godt med deg selv, om du er frisk, om du er sunn, om du er overvektig osv. Listene over de mest populære bøkene, tv-programmene, bloggene og medieoppslagene de seneste par årene viser hvordan selvhjelpssjangeren har fått stadig bredere appell. Fra 2008 til 2009 kunne for eksempel norske bokhandlere rapportere om en økning i salget av selvhjelpsbøker med 30 prosent (Madsen 2010:88). Gjennom hele 2010 og 2011 har bøker som skal veilede lesere til å legge om til en LCHF-diett ligget på *Bokhandlerforeningens* boklister. *Språkrådet* kåret sågar «lavkarbo» til årets nyord i 2011.

Vår studie viste at seks av ti ga uttrykk for å være interessert i stoff om kosthold i ulike medier. Fire av ti var interessert i kostholdsbøker. Kvinner (58 prosent) var langt mer interessert i denne type bøker enn menn (30 prosent). Svært mange brukte regelmessig ulike type kilder for å skaffe seg kunnskaper om temaet mat(-laging), kosthold og helse. Over halvparten brukte for eksempel internett for å skaffe seg denne kunnskapen. Nesten like mange svarte det samme om tv-programmer. Det var også en økende andel som brukte aviser og magasiner som kunnskapskilde. (Spisefakta 2012).

Salget av selvhjelpsbøker innen kosthold og helse har eksplodert de siste åra. Med 20 000 solgte eksemplarer, er Dr. Sofie Hexeberg's «Frisk med lavkarbo» en av de mest solgte bøkene innen generell litteratur i år. Boka har ligget 23 uker på boklista, ifølge tall fra Bokhandlerforeningen.<sup>195</sup>

Blant Norges mest besøkte blogger, finner vi også flere kostholdsblogger. Videre er også sunn mat et sentralt tema i de bloggene som ligger på

---

<sup>194</sup> Sitatet er hentet fra omslaget på Mauritson og Hafsteinsdottir (2010) bok *Kjernesunn mat. Forvandler familien på få uker*.

<sup>195</sup> <http://www.campkilo.no/faq/kundeservice/53-pa-helsa-los> (11.04.12)

topplisten, for eksempel *fotballfrue.no*.<sup>196</sup> Et google-søk på ordene «fotballfrue» og «lavkarbo» ga i underkant av 20 000 treff (30.03.12). Foruten treff av typen «Fotballfrue snakker ut om sitt lavkarbo-kosthold» og «Fotballfrue lager LCHF-kokebok», var det også en rekke oppskrifter blant de mange treffene.

En gjennomgang av de mest populære diettene, viste med all tydelighet at helbreding gjennom inkludering og ekskludering av ingredienser var grunnpilaren i de ulike diettene – enten det var LCHF, kjernesunn familie supermat eller raw food. Hexebergs (2010) bok har den oppløftende tittelen *Frisk med lavkarbo. Nytt liv med riktig mat*. Det å utelate karbohydrater fra kostholdet kunne løse en rekke helseproblemer:

Overvekt, fedme, høyt blodtrykk, svingende blodsukker, sukkeravhengighet, hypotyreose, kroniske betennelser, ME, polycystisk ovariesyndrom, ufrivillig barnløshet, migrene, fort tidlig overgangsalder, atrieflimmer, psoriasis, Bekhterevs, fibromyalgi, tannkjøttbetennelse, sarkoidose, uregelmessig menstruasjon (s. 5-9).

Som nevnt, har det i det hele tatt vært en enormt økende oppfatning av at maten kan huse helsetruende substanser, som kan ha mange uheldige konsekvenser – alt fra allergier til atferdsforstyrrelser. Karbohydrater har blitt nesten like stigmatisert som fett de seneste par årene.

Et trekk ved selvhjelpsindustrien er at skillene mellom den profesjonelle og den selvlærte ekspert er nokså uklare. Formidlerne av LCHF, raw food, supermat og kjernesunn mat viser en tydelig avstandstaken i forhold til de offisielle og konvensjonelle kostholdsrådene. Både Hexeberg og Eenfeldt beskriver de offisielle kostholdsrådene som forfeilede og dårlige. En lignende skepsis kommer frem i Mauritsons (2010) bok *Kjernesunn familie*. Hun retter der en takk til alle familier med autistiske barn og unge med ADHD, 22q11-delesjon, hyperaktivitet, schizofreni, NLD, Tourettes syndrom, hjernesker, tarmsykdommer, eksem og astma eller atferdsforstyrrelser:

Dere kjemper en hard kamp mot skeptiske leger, førskolelærere ... (...). Vi er en sterk flokk som er i ferd med å bevise at melk, tilsetningsstoffer, sukker og gluten kan forverre disse fantastiske barnas tilstand. Og at et liv uten alt dette gir mye bedre livskvalitet (s 4).

Et resultat av det Beck (1986) omtaler som moderne refleksivitet, er nettopp at det i økende grad har åpnet dørene for at andre enn forskere kan delta i kunnskapsdefinisjoner. Våre resultater tyder imidlertid også på at de

---

<sup>196</sup> <http://fotballfrue.no/?cat=13> (30.03.12)

konkurrerende og motstridende synspunktene på helseriktig kosthold står relativt sterkt. Et eksempel er den betydelige nedgangen i andelen som uttrykte skepsis til det å spise fett. Videre var det to av ti som for eksempel mente at de helfete meieriprodukter var sunnere enn de magre.

Det må også nevnes at nøkkelproduktene i LCHF-dietten – slik som egg, bacon og avokado - har hatt en betydelig salgsvekst de senere årene. På begynnelsen av 2000-tallet var det 53 prosent som spiste egg én gang i uken eller oftere. I 2011 var det 67 prosent som spiste egg ukentlig. Andelen som spiste bacon ukentlig i 2007 var 14 prosent, og 2011 hadde tallet økt til 21 prosent. Avokado er også et produkt mange har økt spisefrekvensen av de seneste par årene. I 2003 var det 9 prosent som spiste dette to ganger i måneden eller oftere, og 2011 hadde dette tallet økt til 29 prosent. Kvinner, folk bosatt i Oslo, og folk med høy utdanning og inntekt hadde en betydelig høyere spisefrekvens av denne grønnsaken enn menn, folk bosatt i andre deler av landet, samt folk med lav utdanning og inntekt. I den førstnevnte gruppen var det to av ti som ukentlig spiste avokado.

Den mest populære teorien, LCHF, står altså i skarp motsetning til de nasjonale myndighetenes kostholdsråd. Slik vi tolker det kan den folkelige omfavnelsen av LCHF tolkes som et forsøk på å utøve autoritet på seg selv. Dette er igjen en konsekvens av vektleggingen av evnen til å ta ansvar og å kontrollere seg selv. Det er rett og slett uansvarlig og feil å la andre bestemme.

Det var kanskje heller ikke så rart at Mauritson (2010) omtalte seg selv som «husmor». Den moderne husmoren baserer sin matlaging på en kombinasjon av «sunt bondevett» og «nyere viten». Dette står i sterk kontrast til det som gjerne blir oppfattet som enten reaksjonære (for eksempel «skeptiske leger og helsemyndigheter») eller aparte oppfatninger (for eksempel ekstreme dietter) om hva og hvordan man bør spise. Det bør i denne sammenhengen nevnes at kun tre av ti svarte at de hadde var helt eller delvis enig i påstanden «jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostholdsråd».

Den terapeutiske livstilen innebærer en kontinuerlig opptatthet av kroppslige forandringer og forbedringer. Kosthold er, som vist, et helt sentralt element i denne livstilen. En konsekvens av dette er en økende tendens til det Lawrence & Germov (1999) beskriver som et *medikalisert mattilbud*. Det lanseres stadig nye produkter som blir markedsført som spesielt



helsefremmende og sykdomsforebyggende. Som eksempler kan nevnes Remas produktserie «fri for...»<sup>197</sup> eller Vita hjerte go'-produktene<sup>198</sup>.



Videre har man sett en betydelig omsetningsvekst i helsekost og kosttilskudd de siste tiårene. De mest solgte produktene er ulike fiskeoljer og omega-3 preparater.

Opptattheten av kroppslige forandringer og forbedringer, var ikke bare motivert av ønsket om god helse, men også streben etter slankhet og skjønnhet. Som vist, har den sunne og slanke kroppen fått økt verdi. Det er derfor ikke overraskende at dietter som nettopp lover idealiserte kropper, har stor appell. Over halvparten mente for eksempel at de var interessert i slanketips. Om lag like mange mente de var helt eller delvis enig i at de forsøkte å få en slankere kropp. Det var også en stor andel som var helt eller delvis enig i utsagnet om at de forsøkte å få en mer muskuløs kropp. Tre av ti svarte at de regelmessig spiste en form for slankediett.

Lupton (1994) drøfter hvordan den økende opptattheten av hva og hvordan man bør spise – og kanskje særlig hvordan man ikke bør spise – også har ført til at det knyttes stadig sterkere følelser til maten. Våre materialer viser at det er mye skyld, skam og angst knyttet til «feil» mat.

Det er flere grunner til at jeg begynte å spise kjøtt og fisk igjen. (...). En annen grunn var at vi (jeg og min kjøttelskende kjæreste) gikk mye ut og spiste og det ble ofte stress å finne steder hvor de hadde god vegetarmat på menyen (jada, dårlig unnskyldning).

Målet med min detox-light er å komme tilbake de til de gode og sunne vanene jeg hadde.

<sup>197</sup> <http://www.rema.no/omrema1000/aktuelt/article59917.ece> (30.03.12)

<sup>198</sup> <http://www.vitahjertego.no/Forside?gclid=CJaou7K-jq8CFcZb3wodLE6U0A> (30.03.12)

I følge Coward (1989) er Foucaults (1979) studie av seksualitetens historie, relevant for å forstå vår tids forhold til mat. I følge Foucault, var det altså slik at jo mer handlinger, tanker, følelser omkring seksualitet ble forbudt i den vestlige verden, jo mer ble temaet lidenskapelig debattert. Overvåkning, måling og regulering reproduserte en lang forbudsliste. Dette kan overføres til dagens matforbrukeres stadig lengre lister over «nei-mat».

I den terapeutiske kulturen har kroppen blitt et eget «prosjekt» (Giddens 1991). Våre resultater tyder på at mat- og spisevaner er blitt et stadig viktigere terapeutisk virkemiddel i de kroppslige forandrings- og forbedringsprosjektene. En stor utfordring er imidlertid at det terapeutiske feltet også er preget av en rekke ulike teorier, praksiser og behandlingsformer – mange av dem er også helt motstridende.

## 7.8 Et ortorektisk<sup>199</sup> spisemønster: En stadig lengre liste over nei-mat

Jeg har vært hos ernæringsterapeuten min i dag for å komme til bunns i hva jeg reagerer på, og vi håper det er tilsetningsstoffer i maten. Jeg skal begynne å fjerne det noen uker mens jeg registrerer symptomer etter at jeg har spist. Hvis kroppen ikke responderer bra nok på det må jeg nok kutte ut melkeprodukter, men hva gjør vel det hvis jeg kan slutte å ha vondt rundt omkring, klø, ha vondt i magen osv.

Jeg har gått til en flink terapeut i mange år. Har slutta for lenge siden med all ost og melk, heller ikke mel, bare litt glutenfritt mel av og til. Er blitt mye bedre, men jeg vet at helt bra blir jeg ikke.

Studien viser altså at det er en enorm opptatthet av det å spise sunt i befolkningen. Det legges videre en særlig vekt på evne til selvkontroll, og dette vet kommersielle interesser å utnytte. Denne tendensen blir ytterligere forsterket av at også myndighetene i stor grad ansvarliggjør den enkelte. For enkelte synes denne ansvarliggjøringen – du blir hva du spiser – og kanskje i enda større grad hva du ikke spiser – å føre til at man nærmest blir besatt av å spise sunt og riktig. Bratman (2000) har betegnet denne type besatthet som en form for spiseforstyrrelse: ortoreksi. Mens anorektikere og bulemikere er fiksert på «kvantitet», vil ortorektikeren være fiksert på «kvalitet». Det er imidlertid viktig å poengtere at det å spise sunt og riktig, ikke er ensbetydende med å være ortorektiker. Det er graden av besettelse som, i følge Bratman, avgjør hvorvidt det er å betrakte som en spiseforstyrrelse eller et fornuftig valg.

<sup>199</sup> Ortoreksi (gr. Ortho=rett/riktig og orexix=appetitt) (Bratman 2002)

Selv om det å spise sunt i all hovedsak er et fornuftig valg, er det, i følge Bratman (2000), også grunn til å sette et spørsmålsstegn ved hvor mye livsmening enkelte overfører til maten. En slagside ved moderne ernæringsvitenskap er nettopp at dens entusiasme for kostholdsendringer - «spis mer ..., og spis mindre...» - kan bidra til å skape besettelser. Et særlig kjennetegn ved mange av de senere års superdietter, har nettopp vært at det lages mange restriksjoner i valg av mat. Ved å unngå for eksempel brød, poteter, pasta, hvetemel, rotgrønnsaker, melk, ferdigmat osv. vil man oppnå en rekke helseeffekter. Som det kom frem av tittelen på kapittel 5, er det mye som tyder på at man i stadig økende grad kan omformulere det velkjente ordtaket: «du blir hva du spiser» til «... hva du *ikke* spiser»! Dette kom blant annet frem av de mange blogginnleggene som omhandlet ulike produkter og matretter som var «uten» eller «fri for...» gluten, sukker, hvetemel, egg, tilsetningsstoffer, soya osv. Av surveyene var det også stadig flere som ga uttrykk for å være opptatt av å begrense inntaket av ulike ingredienser og matvarer.

I følge Bratman (2000) er det betimelig å sette et kritisk søkelys på vår streben etter kroppslig og sjelelig perfektion: Hva er sunt nok? Hva er slank nok? Hva er det med brød, poteter, hvetemel, melk, kokt mat osv. som er så skadelig? Hvorfor er det så viktig å holde seg unna? Videre mener han at man lett kan miste perspektivet når man så til de grader setter søkelyset på å unngå enkeltingredienser og matvarer. Det er mange faktorer som bidrar til god helse, overvekt osv. Selv om det å spise feil mat og for mye mat, ble sett på som særlig viktige årsaker til den økende forekomsten av overvekt og fedme i befolkningen, var det også mange som mente for lite fysisk aktivitet og for mye stillesitting var viktige årsaker til denne utviklingen. Videre var det også noen som nevnte genetiske faktorer, lav forbrenning og lignende som viktige årsaksfaktorer.

En typisk innvending til påstanden om at nordmenns økte opptatthet av å spise sunt og «riktig», er at dette i liten grad gjenspeiles i hva folk faktisk spiser: «de sier en ting, men gjør noe annet». Vår studie tyder imidlertid på at nordmenn i stadig større grad spiser slik det forfektes av de ulike «helseaktørene» - enten det er myndighetene eller formidlere av ulike motedietter.

Av våre tall kan det tyde på at selv om de fleste i stor grad spiser i tråd med Helsemyndighetenes anbefalinger, finnes det også en betydelig andel som velger å spise det som forfektes av de ulike «kostholdsprovokatørene», for eksempel Lindbergh, Hexeberg og Eenfeldts «LCHF-diett», Palmcrantz's

«Raw food-diett», Berge og Chackos «Supermat» eller Mauritsons «kjernesunn familie».

Som eksempler på hvordan forbrukernes holdningsendringer har ført til endringer i spisevaner, kan nevnes både sukker, (mettet) fett og karbohydrater. Sukker og sukkerholdige produkter toppet altså listen over hva forbrukerne vil begrense inntaket av. De ga videre uttrykk for at dette også var noe de har redusert inntaket av de seneste par årene. Dette understøttes også av ulike forbruksstatistikker. Som eksempel kan det nevnes at *Helsedirektoratets* statistikk over utviklingen i det norske kostholdet. Her kommer det frem at sukkerforbruket har gått ned fra 44 til 31 kilo per innbygger i perioden 1999-2010.<sup>200</sup>

Selv om svært mange ga uttrykk for å være opptatt av å begrense inntaket av (mettet) fett, har man de seneste par årene sett en signifikant nedgang i andelen som uttrykte skepsis til fett. Som vist, har også forbruket av en rekke fete produkter steget betraktelig de seneste par årene, for eksempel helfete meieriprodukter, bacon og avokado. Det har også vært en betydelig nedgang i andelen som gir uttrykk for å være opptatt av å begrense inntaket av egg.

Fire av ti brukte regelmessig internett for å skaffe kunnskaper, tips og oppskrifter. Om lag like mange hadde interesse for kostholdsbøker. Av listen over de mest kjøpte kostholdsbøkene og de mest besøkte kostholdsbloggene kommer det frem at det var et stort behov for informasjon om dietter som avvok fra det ordinære norske kostholdet. Hvordan skulle man utforme et «lavkarbo-kosthold»? For hva skulle man spise i stedet for brød og poteter? Hvordan skulle man utforme et kosthold uten melk og andre animalske produkter? Og hvordan gjennomføre et kosthold uten koking og steking?

I følge Bratman (2000) er et fremtredende trekk ved ortorektikernes spisemønster at de blir svært opptatt av å fjerne ingredienser og produkter fra kostholdet – jo mer de fjerner, desto bedre føler de seg. Slik var listen til en av bloggerne:

«Jeg holder meg unna kumelk, eggehvite, sauemelk, makrell, mandler, nøtter, bønner, kål, appelsin, plomme, hvete, hvit ris, potet, soyabønne, ølgjær ...»

---

<sup>200</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold-2011-kortversjon/Publikasjoner/utviklingen-norsk-kosthold-2011-kort.pdf> (30.03.12)

Å holde visse typer mat ute av livet, synes også å bli viktigere enn å dele mat med familie og venner. En av bloggerne postet betegnende nok følgende melding:

Lørdag var det duket for konfirmasjon på Gjøvik! Og for mange betyr selskap = vanskelig med maten. Dessverre!

Hennes råd, var imidlertid å ta med en egen rett som hun satte på koldtbordet eventuelt kunne man gjemme mat i vesken som man kunne legge på tallerkenen i et ubevoktet øyeblikk. I tillegg til sosial isolasjon, er det også typisk at det ortorektiske spisemønsteret gir en følelse av overlegenhet. Dette kommer også til uttrykk i vårt bloggmaterial. De som spiser «vanlig mat» beskrives gjerne i negative ordelag: «de som ikke vet bedre», «høykarbofolket», «Ola nordmann kostholdet», «kjøttetere» og lignende.

Selv om den type spisepraksis som forfektes i bloggene ikke gjelder for majoriteten, er det mye som tyder på at det er blitt mer utbredt å utelate ingredienser og matvarer fra kostholdet sitt av helsemessige motiver. Et eksempel på hvordan dette kommer til uttrykk er Remas satsing på såkalte «Fri for»-produkter.<sup>201</sup>



Våre tall viste at relativt mange mente de hadde redusert inntaket av karbohydrater og karbohydratrike produkter i løpet av de siste to årene. I det hele tatt er det mye som tyder på at karbohydrater har fått den samme posisjonen som fett hadde på 1980-tallet. Det har vært en signifikant økning i andelen som mener de helst vil begrense inntaket av karbohydratrike produkter de seneste par årene. Samtidig har det være en signifikant nedgang i andelen som mener det samme om fett. Tre av ti mente de spiste mindre karbohydrater nå sammenlignet med de seneste par årene. Videre var det poteter, brød og hvetemelsprodukter som toppet listen over hva folk mente de hadde redusert spisefrekvensen av de seneste par årene.

---

<sup>201</sup> <http://www.rema.no/omrema1000/aktuelt/article59917.ece> (21.03.12)

Det er i det hele tatt mye som tyder på at synet på kresenhet er i endring. Når man for eksempel utelater hvetemel, melk, brød, poteter fra kostholdet sitt blir det ikke lenger oppfattet som «sært» eller «kresent», men snarere gir vedkommende status som «ansvarlig», «bevisst» og «sunn».

I tillegg til en lang liste med «nei-mat», er det for ortorektikeren ekstremt viktig å inkludere bestemte ingredienser og produkter i kostholdet sitt. Av bloggmaterialiet kom det frem at dette for noen innebærer at måltidene etter hvert må planlegges ned i minste detalj – alt ble telt, vurdert og veid.

I denne boken har vi samlet det ypperste som er å få tak i av supermat. Du kan lese om nesten femti forskjellige matvarer (...), hvilke næringsstoffer de inneholder, og hva slags virkning de har på kroppen (Berge & Chacko 2010:4).

Hva er årsakene til at dette spisemønsteret appellerer? Som vist, mener Beck og Giddens at risikovurderinger er blitt en stadig mer sentral orientering. Mange av matvalgene våre synes derfor i større grad å være styrt av «frykt» enn av «valg». Gjennom den bestemte dietten ønsker vi å fjerne alle former for helserisikoer. Under overflaten er det et ønske om total kontroll, skjult konformitet og søken etter åndelighet. Det å ha tydelige kostholdsregler – hva man kan spise og hva man ikke kan spise – er en effektiv måte å etablere bånd og skape identitet på. Det å ekskludere ingredienser og produkter kan også ses på som en måte å løse utfordringene den enkelte erfarer med dagens overflod av mat – en form for matpuritanisme.

## 7.9 Et forskjellsproduserende spisemønster – sunnhet som effektivt klassemerkør

Den nye klassereisen går fra usunn til sunn, ikke fra fattig til rik. Årskort på trikken og Birkebeinermerket og en fet kajakk er de nye statussymbolene for eliten. En svær bil som spyr ut eksos. – Harry og usexy, sier Krohn Devold. (...). At nordmenn går i fjellet er ikke nytt. Men den nye trimbølgen er forankret i mer enn bare søndagsturer og vandring fra hytte til hytte. Kropp, helse og friluft er blitt et livsstilsvalg som reflekterer status, personlige verdier og sosial omgangsform.<sup>202</sup>

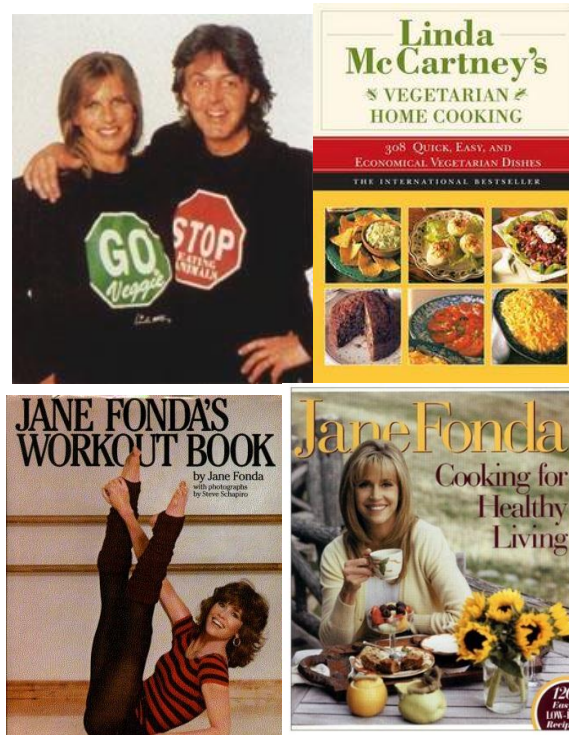
I følge Giddens (1991) har spiseregimer stor betydning for den enkeltes identitet fordi det knytter vaner med synlige aspekter ved kroppen. Spisevaner er på den ene siden det han omtaler som en rituell fremvisning, men de påvirker også kroppslig form, og indikerer på denne måten noe om den

<sup>202</sup> <http://www.bt.no/nyheter/innenriks/Tale-slit-og-tale-sludd-og-tale-frost-og-varme-1930952.html> (02.07.12)

enkeltes bakgrunn så vel som det selvilde den enkelte ønsker å kultivere (s. 62).

Lavkarbo gir høy status. Får du misbilligende blikk når du gafler inn på med karbohydrater (...). Mens eksempelvis kylling bidrar til et positivt løft, kan karbohydrater være med på å senke statusen.<sup>203</sup>

Det «å være sunn og slank» synes altså å ha blitt et helt sentralt kjennetegn ved moderne identitet (Giddens 1991, Crawford 2006). I den helseverdsettende kulturen, defineres folk seg i stor grad etter hvor godt de lykkes eller mislykkes i å ta i bruk de rette praksisene.



Crawford (2006) beskriver fremveksten av en ny type helsebevissthet gjennom 1970-tallet. Det oppstod flere undergrunnsbevegelser: organisk og naturlig mat, jogging, yoga, slanking, fitness osv. Helse ble sentrum blant urbane kulturelle trendsettere. I 1980 introduserte Crawford begrepet «healthism». Hensikten var å kunne beskrive den økende moraliseringen av helse i den amerikanske middelklassen - Snakk om sunnhet og helse hadde

<sup>203</sup> <http://www.dinside.no/849244/lavkarbo-gir-hoystatus> (02.07.12)

blitt en form for «ansvarlighetssnakk». Når folk snakket om hva som var viktig for å oppnå god helse ble det ofte brukt ord som «selvkontroll», «selvdisiplin» og «viljestyrke». Kontrasterende temaer var også fremtredende: «manglende evne til ...», «fråtsing», «overspising» (Maurer & Sobal 1995).

I årene etter 2. verdenskrig og frem til 1980-tallet bidro fremveksten av forbrukersamfunnet til en grad av velstand, overflod og fritid som man aldri før hadde vært vitne til. Dette fremmet også en oppadstigende sosial mobilitet. Ifølge Crawford (2006) ble man utover 1970-tallet mer opptatt av hvordan man kunne opprettholde klasseposisjoner. Han mener å observere at helse og fitness ga gode muligheter for den enkeltes opprettholdelse av en ettertraktet posisjon. Ved å gjøre kroppen til en oppgave kan de helsebevisste demonstrere overfor seg selv og andre de kjerneverdier som definerer deres klasse.

En ny klesstrend blant treningsgale? Vi finner ut hvorfor folk har begynt å gå i treningstights til og fra kontoret ... (VG Helg, 30. juni 2012)

Utdanning er en variabel som har stor effekt på kroppslige prioriteringer og praksiser. Av vår studie kom det for eksempel frem at langt flere med høy utdanning enn med lav utdanning var opptatt av å ha et sunt kosthold. Videre var det også flere med høy utdanning enn med lav utdanning som var opptatt av å holde vekten nede, samt å etterstrebe en slank og veltrent kropp. Folk med høy utdanning ga i større grad enn folk med lav utdanning uttrykk for å ha tillit til helsemyndighetenes kostholdsråd. Det var også tydelig at det var høyutdanningsgruppene som i størst grad hadde vært lydhøre. Som eksempler kan nevnes at folk med høy utdanning i større grad enn de med lav utdanning hadde økt inntaket av fullkornsprodukter, og redusert inntaket av fine, lyse kornprodukter, økt inntaket av grønnsaker og magre kjøttprodukter sammenlignet med folk med lav utdanning. Folk med høy utdanning ga også uttrykk for å være mer opptatt av å begrense inntaket av sukker, karbohydrater, fett og mettet fett enn de med lav utdanning. Inntaket av sukkerholdige leskedrikker og fastfood var lavere blant dem med høy utdanning enn lav utdanning osv. Det var langt flere av dem med høy utdanning (54 prosent) enn med lav utdanning (35 prosent) som daglig spiste friske grønnsaker. Det var 36 prosent av dem med høy utdanning, mot 17 prosent av dem med lav utdanning som spiste frisk salat tre ganger i uken eller oftere. Det var også langt flere med høy utdanning (22 prosent) enn med lav utdanning (11 prosent) som månedlig spiste sushi.

Middelklassens vektlegging av sunnhet og helse er de senere årene blitt utvidet til en stor sfære av «velvære» - kropp, sjel og ånd. Det brukes stadig



mer penger på kroppsrelatert forbruk – det gjelder alt fra kosmetiske produkter og behandlinger til treningsaktiviteter og sportsutstyr til helsekost og kosttilskudd. Av våre tall kom det for eksempel frem en betydelig omsetningsvekst av helsekost og kosttilskudd de siste tiårene. Dette er blitt en milliardindustri.

Satt og regna over det her om dagen...kjører jeg konsekvente doseringer hver måned over en 1 års periode vil jeg neste år komme til å bruke minimum 18.000 spenn bare på kosttilskudd ++ Tenker da proteiner (3 ganger daglig), karbohydrater (2 ganger daglig), Glutamin, Kreatin, Ribose og fettsyrer. Hva ligger dere på? Hvis noen har en viss oversikt da... Synes forøvrig ikke 18.000 er en SVIMLENDE sum med tanke på at man tross alt investerer i egen kropp. At man derimot bruker 20-30.000 i alkohol på 1 år dersom man går ut 1-2 ganger per uke, noe som mange (inkl. meg) har gjort, synes jeg er verre å tenke på med tanke hvor lite man egentlig får igjen for det.<sup>204</sup>

Det å holde seg oppdatert om de ulike superdiettene, samt å følge dem er tydeligvis også noe stadig flere er villige til å bruke penger på.

**Så mye tjener de på helserådene. Lavkarbo-bølgen gir penger i kassa.** Lavkarbo-debatten går som aldri før. Vi har sett nærmere på hva lavkarbo-profilene, og de som argumenterer mot dem i debattene, tjente i 2010. Øverst på inntektslista over lavkarbo-profilene finner vi Erik Hexeberg, som startet Dr. Hexebergs klinikk sammen med kona, lavkarbo-forfatter Sofie Hexeberg, i 2010. Erik Hexeberg står oppført med en inntekt på 2,2 millioner kroner i 2010, mot 1,3 millioner i 2009.<sup>205</sup>

**Lavkarbo koster flekk.** Mange nordmenn har slanket seg med lavkarbodietten. Samtidig har lommeboka blitt betraktelig slankere. Lavkarbo-dietten er nemlig ingen billig slankekur. Ifølge tidsskriftet Norsk Familiøkonomi (<http://www.norskfamilie.no/>) koster trenddietten hele 40 prosent mer enn et vanlig sunt kosthold.<sup>206</sup>

Kropp og spisevaner synes altså å ha blitt stadig viktigere for å symbolisere og markere vårt ståsted i verden. Vi tar ikke bare i bruk en ny diett, men også bilder og forestillinger om hva vi kan oppnå gjennom dietten. I offentligheten blir gjerne nye dietter koblet til suksessfulle stjerner og kjendiser. Ved å etterligne deres spisemønster demonstrerer man ikke bare at man er i pakt med tidsånden, man drømmer også om ettertraktede verdier som slankhet, skjønnhet og seksuell attraktivitet. Slik ble for eksempel den trendsettende *Dunkan-dietten* presentert for nordmenn sommeren 2012:

---

<sup>204</sup> <http://www.iform.no/forum/index.php?topic=8295.0;wap2> (03.07.12)

<sup>205</sup> [http://www.dagbladet.no/2011/10/21/nyheter/skatt/skattelistene\\_2010/skattelista\\_2010/18708457/](http://www.dagbladet.no/2011/10/21/nyheter/skatt/skattelistene_2010/skattelista_2010/18708457/) (03.07.12)

<sup>206</sup> <http://www.tv2.no/gmn/lavkarbo-koster-flesk-3821443.html> (03.07.12)

**Pippa Middleton's Diet Secret Revealed.** Forget the Atkins diet (LCHF) – the world is moving on to the Dukan diet, a three stage protein program! (...) Are you loving Pippa Middleton's fabulous butt? We can't get enough of it! (...). Pippa, 27, tells the Daily Mail that «no carbs» is her mantra ...<sup>207</sup>



**Denne rumpa har over 90 000 Facebook-fans.**<sup>208</sup>

**Kontroversiell kjendisdiett.** (...). Mange kjendiser har trykket Dukan-dietten til sitt bryst. Blant dem skal være... (...). Dukan-mat: Havrekli er en vesentlig ingrediens i Dukan-dietten, i tillegg til proteinrik mat, magert kjøtt og sjømat.<sup>209</sup>

På Gyldendals nettside presenteres Dukan-dietten slik:

**NY BOK:** Gjør som Pippa Middleton, Jennifer Lopez og fem millioner franskmenn og gå ned i vekt med Dukan-dietten!

Dette er en diett som er inndelt i fire faser. I den første fasen kan du spise ubegrensede mengder av 72 proteinrike ingredienser. Når du kommer over i den andre fasen bør du alternere mellom rene proteindager og grønnsaksdager. Når du har oppnådd den siste fasen (4.) kan du spise hva du vil, så lenge du følger tre enkle regler: 1. spis tre ss havrekli hver dag, 2. velg trappene der det er mulig, og 3. hver torsdag er ren proteindag.

<sup>207</sup> <http://www.hollywoodlife.com/2011/05/20/pippa-middleton-royal-wedding-dukan-diet-pilates-butt/> (03.07.12)

<sup>208</sup> <http://www.facebook.com/pages/Pippa-Middleton-Ass-Appreciation-Society/183120471735513> (22.06.12)

<sup>209</sup> <http://www.dagbladet.no/2012/06/16/tema/helse/klikk/22139310/> (03.07.12)



Dette er nok en diett som bygges opp omkring en spesielt helsebringende ingrediens. Denne gangen er det ikke «high fat», men «mettende proteiner». Proteiner blir således et virkemiddel for å komme seg oppover på den sosiale (rang-)stigen.

Det «å være sunn og slank» har altså i økende grad blitt en viktig kvalitet som definerer selvet - et kjennetegn ved en moderne identitet. Hvordan man spiser, hva man veier osv. fungerer som distinksjonsstrategier og viktige i produksjonen av «symbolsk kapital». Dette har ført til at folk i stor grad definerer både seg selv og andre etter hvor godt de lykkes eller mislykkes i å adoptere de rette spisevanene og de rette kroppslige formene.

I følge McRobbie (2009) bidrar selvhjelpssjangeren – «Spis deg ...» - til å fremme konkurranse og det hun betegner som «symbolsk vold» fremfor solidaritet. Det oppstår en sosial ulikhet mellom de tykke og de tynne, mellom de som lykkes med å forvandle seg selv og de som mislykkes. Hun referer i denne sammenhengen blant annet til Bourdieu (1984). Han beskrev nettopp hvordan fysisk kapital og fysiske ressurser – for eksempel kroppsform, bidro til å muliggjøre eller begrense et individs sjanser i det sosiale livet. I likhet med internasjonale undersøkelser, viser også vår undersøkelse at den store og utrente kroppen har blitt en stadig mer begrensende faktor (Sobal 1999).

Fordømmingen av den overvektige og fete viser hvordan helse og sunnhet anvendes som en identitetsstrategi – den overvektige og fete blir definert som «den andre» - en som representerer det man må unngå, det man frykter osv (Brewis et al 2011). Sobal (1999) beskriver dette som en «ødelagt identitet». Et begrep han henter fra sosiologen Erving Goffman (1963). Sobal & Maurer (1995) beskriver også hvordan overvektige og fete antar en rekke former for anerkjennelsesstrategier. Et eksempel på hvordan man kan forsøke å forandre andres negative vurderinger vil være slogans av typen «big is beautiful».



En SIFO-studie av kvinner som slanker seg viste videre at det var klare forventninger om hvordan en «høyt utdannet kropp» burde se ut. En kvinne sa det slik: «Jeg føler at folk med vår utdanning burde være litt slankere (Hauge, 2007:55). I Bourdieus (1984) berømte analyse av sosial ulikhet, beskrev han nettopp hvordan den sosiale formingen av kroppen – gjennom mat, trening, aktiviteter, bekleddning osv. – bidro til å signalisere ulike klasseidentiteter.

## 8 Konklusjon

Denne studien er altså en leveranse på prosjektet *HealthMeal. Possibilities and barriers for increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home*. En viktig målsetting i prosjektet er å identifisere muligheter og begrensninger for å foreta helseriktige måltidsvalg.

Bevissthet omkring kosthold, kropp og helse har i økende grad blitt uungåelig. For en bruker av ulike massemedier – tv, avis, magasiner, internett, bøker osv. vil det nærmest være umulig å unngå bombardementet av medisinske nyheter om kosthold og helse – enten som redaksjonelt stoff eller som reklame. Onsdag 4. juli 2012 kunne for eksempel VGs forside melde følgende: «33 råd for at din diett skal lykkes» (min understrekning). Over to hele sider kunne man lese rådene som skulle hjelpe i «kampen mot kiloene»:

1. Du spiser for mye søte frokostblandinger, 2. Du bruker melk i teen, 3. Du spiser hvitt brød, 4. Du leser ikke innholdsfortegnelsen, 5. Du drikker juice, 6. Du har for lite krydder i maten, 7. Du unngår yoghurtprodukter, 8. Du gjør som vennene dine, 9. Du kikker for mye i oppskriftsbøker, 10. Du tygger ikke nok, 11. Du småspiser på jobb, 12. Du bruker feil farge på tallerkenen, 13. Du sover for lite, 14. Du slanker deg alene, 15. Du sier «jeg kan ikke», 16. Du unngår speilet, 17. Du spiser for mye foran TV-en, 18. Du er stresset, 19. Du kjøper inn for mange alternativer, 20. Du spiller musikk mens du spiser, 21. Du trener bare yoga, 22. Du trener alene ... 25. Du gir etter for sultfølelsen rett etter trening ... 33. Du jojo-slanker deg ... (s. 6-7).

En konsekvens av det søkelyset som blir satt på sunnhet, slankhet og skjønnhet, er at det å etterstrebe disse verdiene er blitt en stadig mer sentral orientering i hverdagslivet. Videre har oppfatningene om hva og hvordan man bør oppnå disse verdiene – gjennom for eksempel spisevaner og treningsvaner – blitt et stadig mer intrikat og krevende prosjekt.

Det å forandre og forbedre kroppen gjennom maten vi spiser er blitt et forbruksfelt som krever en hærskare av produkter og tjenester. Dette

innbefatter alt fra mat- og drikkeprodukter som skal gjøre kroppen sunn, slank og skjønn til bøker, blogger og tv-shows som skal veilede den enkelte til å gjøre de rette mat- og spisevalgene. Svært mye handler om reduksjon. Dette kommer for eksempel frem av de mange produktene som markedsføres som «fri for...», «uten», «lav...». Et annet eksempel er kosttilskudd av typen «karboblokker» og «lipo reducer». De mest populære diettene – for eksempel *LCHF*, *supermat*, *raw food* og *kjernesunn familie* – innebærer også nokså lange lister med mat og drikke man bør redusere inntaket av.

I sin helhet synes våre mat- og spisevaner i økende grad å være styrt av kropps- og helseangst. Når det å være på ulike dietter er blitt så populært, kan det ses på som et risikorituale som lover en rasjonell konkretisering av de farene vi utsetter oss for gjennom maten – for eksempel risikoen for overvekt og fedme. Hva vi vektlegger er igjen et resultat av vår tids (ernærings-) kunnskap og verdier. I vår tids helseverdsettende kultur, synes det som om ingenting gir mer status enn en sunn, slank og veltrent kropp.

Selv om energirik og næringsfattig mat utgjør en for stor prosentandel i det vestlige kostholdet, er det altså flere som setter et spørsmålstegn ved om kostholdet før i tiden hadde en bedre ernæringsmessig kvalitet enn dagens – slik det blant annet hevdes av formidlere av de nevnte diettene. Tvert om er det flere som hevder at kostholdet aldri har vært bedre enn nå. Dette blir blant annet knyttet til den generelle økningen i folks kunnskapsnivå, velstandsutvikling, produktutvikling og økt varetilgang. I sitt arbeide om utviklingen i norsk kosthold fra 1500-tallet og frem til 1900-tallet, skriver da også historikeren Grøn (1942) at det er viktig å ha i mente at «alt ikke var bedre før i tiden» - slik matvaneutvikling gjerne har en tendens til å feste seg i den kollektive hukommelsen.

I denne studien, har det altså vært de kulturelle strømmingene som har vært kartlagt og analysert. For fremtidig forskning om temaet muligheter og begrensninger for å foreta helsestøttende valg, vil det også være viktig å se mer på strukturelle muligheter og begrensninger. Det være seg alt fra valgarkitektur på salgssteder for mat og drikke til pris- og avgiftspolitik. Et begrep som gjerne kobles til denne type tilnærming er «foodscape». Det vil si at man både ser på kulturelle, økonomiske, historiske, personlige, politiske eller sosiale trekk ved maten. Dette springer igjen ut fra Arjun Appadurais (1990) suffiks (endelse) «scape» for å kunne eksplorere «perspectival constructs, influenced by the historical, linguistic, and political situatedness of different sorts of actors (Adema 2009).

## Litteratur

- Adema, Pauline (2009) *Garlic capital of the world: Gilroy, garlic, and the making of a festive foodscape*. Mississippi: University Press of Mississippi.
- Andrews, Therese (2006) Hva er det med rå fisk? En sosiologisk refleksjon over den økende interessen for det japanske kjøkken. *Sosiologisk tidsskrift* 2-2006:171-177.
- Appadurai, Arjun (1990) "Disjuncture and difference in the global cultural economy. *Theory, Culture & Society* 7(1990):296.
- Atkins, Robert C. (2001) *Dr. Atkins. Nye slankerevolusjon. Spis den maten du elsker. Tap vekt uten sult*. Oslo: Forlaget WEM3 AS
- Baudrillard, Jean (1986) *Amerika*. Oslo: Profil forlag
- Baumann (2001) *The individualized society*. Cambridge: Polity Press
- Beck, Ulrich (1986) *Risk society: Towards a new modernity*. London: Sage
- Berge, Trine & Sara Chacko (2010) *Supermat*. Oslo: J.M. Stenersen Forlag
- Bourdieu, Pierre (1984) *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Brandtæg, Petter Bae & Marika Lüders (2009) *Privat 2.0: Person- og forbrukervern i den nye medievirkeligheten*. Oslo: SINTEF IKT.
- Bratman, Steven (2000) *Orthorexia Nervosa: Overcoming the obsession with healthful eating. Health food junkies*. New York: Broadway Books.
- Brewis, Alexandra et al (2011) Body norms and fat stigma in global perspective. *Current Anthropology* Vol 52, no 2, April 2011, ss. 269-276.
- Bugge, Annechen (2005) *Middag. En sosiologisk analyse av den norske middagspraksis*. Dr. polit-avhandling NTNU. Trondheim: NTNU
- Bugge, Annechen (2006) *Å spise middag. En matsosiologisk analyse*. Trondheim: Tapir akademisk forlag
- Bugge, Annechen & Randi Lavik (2007) *Å spise ute: hvem, hva, hvor, hvordan, hvor og hvorfor?* Fagrapport nr. 4-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).

- Bugge, Annechen, Randi Lavik & Kjersti Lillebø (2008) *Nordmenns brød- og kornvaner. I stabilitet og endring*. Fagrapport nr. 2-2008. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Bugge, Annechen, Kjersti Lillebø & Randi Lavik (2009) *Mat i farten. Muligheter og begrensninger for nye og sunnere spisekonsepter i hurtigmatmarkedet*. Fagrapport nr. 1-2009. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Bugge, Annechen & Kjersti Lillebø (2009) Fit, ikke fet! Forandrings-, forbedrings og forvandlingsdiskurser. I: Kristin Asdal & Eivind Jacobsen (2009) *Forbrukernes ansvar*. Oslo: Cappelen akademiske.
- Bugge, Annechen (2010) *Forbuden frukt smaker best – en studie av nordmenns spise- og drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks*. SIFO-rapport nr. 5-2010. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Bugge, Annechen (2010b) *Den sosiale appetitten. I: Knut L Jørn (2010) Klassebilder. Ulikhet og sosial mobilitet i Norge*. Oslo: Universitetsforlaget
- Bugge, Annechen (2011) Lovin' it? A study of youth and the culture of fastfood. *Food, Culture & Society. An international Journal of Multidisciplinary Research* 14(1):71-89.
- Bye, Elin & Ståle Østhus (2011) Alcohol and cannabis use in Norway during the period 1995-2009. I: *Norsk epidemiologi*, 2011, 21(1):67-76.
- Caplan, Pat (1997) *Food, health and identity*. London: Routledge
- Coleman, Vernon (1990) *Bodysense*. London: Sheldon Press
- Coward, Rosalind (1989) *The whole truth: The myth of alternative health*. London: Faber and Faber.
- Crawford, Robert (1984) "A cultural account of "health". Control, release and the social body". I: J.B. McKinlay (red.) *Issues in the political economy of health care*. New York: Travistock.
- Currie, Dawn H. (1999) *Girl talk. Adolescent magazines and their readers*. Toronto: University of Toronto Press.
- Cwiartka, Kararzyna J. (2006) *Modern Japanese Cuisine*. Food, power and national identity. London: Reaktion Books
- Dixon, H., M. Scully & K. Parkinson (2006) "Pester power: snackfoods displayed at supermarket checkouts in Melbourne, Australia. *Health Promotion Journal of Australia*. Vol 17(2):127-137.
- Douglas, Mary & Wildavsky A... (1982) *Risk and culture: An essay on selection of technological and environmental dangers*. Berkely: University of California Press.
- Dworkin, Shari L. & Faye Linda Wachs (2009) *Body Panic. Gender, health, and selling fitness*. New York: New York University Press.
- Eeenfeldt, Andreas (2011) *Matrevolusjonen. Naturlig sunn med skikkelig mat*. Oslo: Lille måne.



- Ehrenberg, Alain (2009) *The weariness of the self: Diagnosing the history of depression in the contemporary age*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Featherstone, Mike, Fredrik Miegel & Thomas Johansson (1994)
- Foucault, Michel (1979) *Kultur, kropp och konsumtion: kultursociologiska texter*. Stockholm: Brutus.
- Foucault, Michel (1978) *Seksualitetens historie I, Viljen til viden*. København: Rhodos.
- Geertz, Clifford (2000) *The interpretation of cultures: selected essays*. New York: Basic Books
- Giddens, Anthony (1991) *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press
- Goffman, Erving (1963) *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Grøn, Fredrik (1942) *Om kostholdet i Norge fra omkring 1500-tallet og op til vår tid*. Oslo: Skrifter utgitt av Det Norske Videnskaps-Akademi.
- Hauge, Benedicte (2007) *Kroppserfaringer og slankevaner. En kvalitativ studie av kvinner som slanker seg*. Fagrapport nr. 5-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Helsedirektoratet (2012) *Utviklingen i norsk kosthold*. Oslo: Helsedirektoratet
- Hexeberg, Sofie (2010) *Frisk med lavkarbo. Nytt liv med riktig mat*. Oslo: Cappelen Damm
- Issenberg, Sasha (2007) *The sushi economy. Globalization and the making of a modern delicacy*. New York: Penguin Books
- James, Allison (1990) The good, the bad and the delicious: The role of confectionery in British Society. *The Sociological Review*, 38:666-688. London: Blackwell.
- Heidenstrøm, Nina, Eivind Jacobsen & Svein Ole Borgen (2011) *Seleksjon og ignorering. Forbrukerstrategier for å manøvrere i merkemangfoldet*.
- Klepp, Knut-Inge & Anne Hafstad (2011) *Utviklingen I norsk kosthold 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.
- <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold-2011-kortversjon/Publikasjoner/utviklingen-norsk-kosthold-2011-kort.pdf>
- Knight, Christine (2011) "Most people are simply not designed to eat pasta": evolutionary explanations for obesity in the low-carbohydrate diet movement. *Public understanding Science* 20(5)(2011)706-719.
- Kristensen, Dorthe Brogård, Heidi Boye & Søren Askegaard (2011) Leaving the milky way! The formation of a consumer counter mythology. I: *Journal of consumer culture* 11(2) 195-214.
- Lasch, Christopher (1979) *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations...*

- Lavik, Randi (2008) *10 år – endring og stabilitet I forbruk og holdninger til kjøtt. 1997-2007*. Oppdragsrapport nr. 2-2008. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Lavik, Randi & Ingrid Kjørstad (2005). *Kjøtt, holdninger og endring 1997 til 2004*. SIFO-rapport nr. 5-2005. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Lawrence, Mark & John Germov (1999) *Future food: The politics of functional foods and health claims*. Germov, John & Lauren Williams A *sociology of food and nutrition. The social appetite*. Oxford: Oxford University Press.
- Lien, Marianne (1987) «*Fra boknafesk til pizza*»: sosio-kulturelle perspektiver på matvalg og endring av spisevaner i Båtsfjord, Finnmark. Oslo: Institutt for antropologi, Universitetet i Oslo.
- Lindbergh, Fedon (2001) *Naturlig slank: med kost i balanse*. Oslo: Gyldendal fakta.
- Lupton, Deborah (1994) *Medicine as culture. Illness, disease and the body in western societies*. London: Sage Publications.
- Lupton, Deborah (1996) *Food, the body and the self*. London: Sage Publications
- Madsen, Ole Jacob (2010) *Den terapeutiske kultur*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Madsen, Ole Jacob & Brita Ytre-Arne (2012) Me at my best: Therapeutic ideals in Norwegian women's magazines. *Communication, Culture & Critique* 5 (2012) s. 20-37.
- Martinsen, Vegard (1991-2008) *En innføring i filosofi*. Nettutgaven: <http://filosofi.no/> (28.03.12)
- Maurer, Donna & Jeffery Sobal (1995) *Eating agendas. Food and nutrition as social problems*. New York: Walter de Gruyter.
- Mauritson, Ninka-Bernadette (2010) *Kjernesunn familie. Slik gjør du det! Livsstil uten stress, sukker og kunstige stoffer. Endrer familielivet for alltid*. Oslo: Cappelen Damm.
- Mauritson, Ninka-Bernadette & Thorbjörg Hafsteinsdottir (2011) *Kjernesunn mat. Forvandler familien på få uker*. Oslo: Cappelen Damm.
- McRobbie, Angela (2009) *The aftermath of feminism. Gender, cultures and social change*. London: Sage.
- MedieNorge (2010) *Mediefakta. Informasjon fra www.medienorge.uib.no*. 2/2010. Bergen: Institutt for informasjons- og medievitenskap, Universitetet i Bergen.
- Montanari, Massimo (2006) *Food is culture*. New York: Columbia University Press.
- Nasjonalt råd for ernæring (2011) *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Oslo: Helsedirektoratet.

- Nilsson, Mats-Eric (2008) *Den hemmelige kokken. Noen har jukset med maten din*. Oslo: Spartacus forlag.
- OFG (2012) *Totaloversikten. Frukt og grønnsaker 2001-2011*. Oslo: Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG).
- Olofson, Malin & Daniel Ohman (2011) *Matens pris*. Stockholm: Reporto.
- Palmerantz Erica & Imerla Lilja (2011) *Raw food på norsk. De beste oppskriftene på naturlig mat*. Oslo: Cappelen Damm.
- Prinsesse Märtha Louise & Elisabeth Samnøy (2009) *Møt din skytsengel. En innføring i å møte din unike kraft*. Oslo: Cappelen Damm.
- Ritzer, Georg (2000) *The McDonaldization of society*. London: Pine Forge Press.
- Roos, Gun (2006) *Kropp, slanking og forbruk. Sifo-survey hurtigstatistikk 2006*. Prosjektnotat nr. 9 – 2006. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Roos, Gun (2007) *Symbolmerking av sunn mat. Forbrukersurvey*. Oppdragsrapport nr. 12-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Roos, Gun & Mari Rysst (red.) *Skjønnhet og helse. Det ytre og indre*. Oppdragsrapport nr. 1-2011. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Rysst, Mari (2010) «Healthism» and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health* 2010;38(Suppl.5):71-80.
- Rysst, Mari (2011) Kroppsidealer og kroppspraksiser i Norge. I *Skjønnhet og helse: det ytre og indre*. Oppdragsrapport nr.1-2011, s. 11-16. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Sachs, Frank M. et al (2009) Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. *New English Journal of Medicine*. 2009 Feb 26;360(9):859-73.
- Schlosser, Eric (2001) *The fast food nation. What the all-American meal is doing to the world*. London:Penguin.
- Skårderud, Finn (1991) *Sultekunstnerne. Kultur, kropp og kontroll*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, Finn (1998) *Uro. En reise i det moderne selvet*. Oslo: H. Aschehoug & Co.
- Sobal, Jeffery (1999) Sociological analysis of the stigmatisation of obesity. I: Germov, John & Lauren Williams (red). *A sociology of food and nutrition. The social appetite*. Oxford: Oxford University Press.
- Thompson, C.J. (2004) Marketplace mythology and discourses of power. *Journal of consumer culture research* 31(1):162-180.
- Wildavsky, Aron (1989) *Searching for safety*. New York: Transaction Books.

Willets, Janice (1997) Bacon sandwiches got the better of me. Meat eating and vegetarianism in South-East London. I: Pat Caplan *Food, identity and health*.

Williams, Ann (1997) «We never eat like this at home.» Food on holiday.

Caplan, Pat eds. *Food, health and identity*: 151-172. London: Routledge.

Winson, Anthony (2004) Bringing political economy into the debate on the obesity epidemic. *Agriculture and Human Values*, 21:299-312.

Wykes, Maggie & Barrie Gunter (2005) *The media & body image*. London: Sage Publications.