

Rapport 24/2013 • Utgitt desember 2013

## Mat og måltider for aktive eldre

- en studie av aktive eldres preferanser, prioriteringer og praksiser

Ida Synnøve Grini, Annechen Bahr Bugge, Britt Signe Granli, Hilde Skotland Mortvedt, Pirjo Honkanen og Øydis Ueland





Nofima er et næringsrettet forskningsinstitutt som driver forskning og utvikling for akvakulturnæringen, fiskerinæringen og matindustrien.

Nofima har om lag 400 ansatte.

Hovedkontoret er i Tromsø, og forskningsvirksomheten foregår på seks ulike steder: Ås, Stavanger, Bergen, Sunndalsøra, Averøy og Tromsø

Hovedkontor Tromsø:  
Muninbakken 9–13  
Postboks 6122  
NO-9291 Tromsø

Ås:  
Osloveien 1  
Postboks 210  
NO-1431 ÅS

Stavanger:  
Måltidets hus, Richard Johnsensgate 4  
Postboks 8034  
NO-4068 Stavanger

Bergen:  
Kjerreidviken 16  
NO-5141 Fyllingsdalen

Sundalsøra:  
Sjølseng  
NO-6600 Sunndalsøra

Averøy:  
Ekkilsøy  
NO-6530 Averøy

Felles kontaktinformasjon:  
Tlf: 02140  
Faks: 64 97 03 33  
E-post: [post@nofima.no](mailto:post@nofima.no)  
Internett: [www.nofima.no](http://www.nofima.no)

Foretaksnr.:  
NO 989 278 835 MVA

Statens institutt for forbruksforskning (SIFO) er et faglig senter til nytte for forbrukerne. Instituttet er et forvaltningsorgan med særskilte fullmakter underlagt Barne- og familie-departementet.

Instituttet har 55 ansatte med en faglig stab som dekker samfunnsvitenskap og naturvitenskap. Instituttets hovedarbeidsområder er knyttet til kunnskap om forbrukerne, produktene, markedet og forbrukerpolitikken.

Sandakerveien 24C, Bygg B  
Postboks 4682 Nydalen  
NO-0405 Oslo  
Tlf.: 22 04 35 00  
Faks: 22 04 35 04  
E-post: [post@sifo.no](mailto:post@sifo.no)

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

# Rapport

	ISBN: 978-82-8296-090-8 (trykt) ISBN: 978-82-8296-091-5 (pdf) ISSN 1890-579X
<i>Tittel:</i> Mat og måltider for aktive eldre En studie av aktive Eldres preferanser, prioriteringer og praksiser	<i>Rapportnr.:</i> Nofima: 24/2013 - SIFO: 11/2013 <i>Tilgjengelighet:</i> Åpen
<i>Forfatter(e)/Prosjektleder:</i> Ida Synnøve Grini, Annechen Bahr Bugge, Britt Signe Granli, Hilde Skotland Mortvedt, Pirjo Honkanen og Øydis Ueland	<i>Dato:</i> 19. desember 2013
<i>Avdeling:</i> Sensorikk, forbruker og innovasjon	<i>Ant. sider og vedlegg:</i> 131 + 3
<i>Oppdragsgiver:</i> Norges forskningsråd	<i>Oppdragsgivers ref.:</i> 199415
<i>Stikkord:</i> Aktive eldre forbruker, matvalg, helse, smak, bærekraft, sunnhet, fysisk aktivitet, nordiske råvarer, innovasjon, måltidsløsninger	<i>Prosjektnr.:</i> 4083
<i>Sammendrag/anbefalinger:</i> Aktive eldre er opptatt av mat og måltider og helse. Matvanene forandrer seg over tid ettersom barna flytter ut, de får en diagnose relatert til kostholdet eller de blir alene. Ved diagnoser som hjerte- karsykdom eller Type 2- diabetes øker de innkjøpet av frukt, grønnsaker og fisk. Det gir også en bevisstgjøring på valg av produkter med lite fett, sukker og salt. De er opptatt av å forsvare sine valg når det gjelder matvarer som de mener de burde ha unngått, eller spist mindre av. Lettvinnhet er viktig ved matlaging og restemat er ofte på middagsmenyen. Aktive eldre er opptatt av pris. De kjøper det de har lyst på, men sjelden av det dyreste merket. Økologi er ikke et tema de har tatt stilling til, men de vil gjerne resirkulere og bruker mye tid på kildesortering. Sunnhetsaspektet, men også smaken var viktige faktorer ved valg av mat. Det er motivert for å drive daglig fysisk aktivitet ved enten å gå tur, gå til butikken eller være på treningssenter. Friskhet, friskhet og sunnhet er de kvalitetsegenskapene de eldre forbrukerne legger spesielt vekt på ved kjøp av mat. Dette vil si produkter som i liten grad er bearbeidet, inneholder få tilsetningsstoffer, samt at de i liten grad er endret fra sin opprinnelige form. Den eldre forbruker legger også betydelig vekt på at mat- og drikkeprodukter skal være produsert i Norge. De er tilsynelatende mere opptatt av å ikke veie for mye enn å forebygge underernæring.	
<i>English summary/recommendation:</i> The active elderly are concerned with food, meals and health. Dietary habits change over time as the children move away, as they are diagnosed with medical conditions related to diet, or when they are widowed. When diagnosed with cardiovascular diseases or diabetes type 2, for example, the active elderly increase their purchase of fruit, vegetables and fish. The medical conditions also lead to a more conscious choice of products with low levels of fat, sugar and salt. The active elderly are intent on defending their choices of foods that they believe they should have avoided, or eaten less of. Ease of preparation is important when cooking, and left-overs are often on the dinner menu. The active elderly are concerned about price. They buy products they like to eat, but seldom the most expensive brand. They are not decided about how they perceive organic produce, but are willing to recycle, and they spend a lot of time on sorting household waste. Aspects of health are important when choosing food, as is also flavour. They are motivated to carry out physical activity every day: going for a walk, walking to the stores or going to the gym. Freshness, quality and wholesomeness are qualities that are particularly important for elderly consumers when buying food. This includes the concept that the products should have been processed as little as possible, contain few artificial additives, and have been changed only slightly from their original form. Furthermore, elderly consumers are significantly more concerned about whether foods and drinks have been produced in Norway. They are apparently more worried about becoming overweight than they are about malnutrition.	

# Innhold

<b>1</b>	<b>Innledning.....</b>	<b>1</b>
1.1	Oppsummering.....	1
1.1	Referanser .....	2
<b>2</b>	<b>Oversikt over vitenskapelig forskning om eldre og ernæring.....</b>	<b>3</b>
2.1	Ernæring og sunn alderdom .....	4
2.2	Matpreferanser blant eldre.....	4
2.3	Sosiale forhold og forbruksmønster blant de eldre .....	4
2.4	Forbruksvaner blant de eldre .....	5
2.5	Referanser .....	5
<b>3</b>	<b>Eldres mat- og spisevaner – surveyresultater .....</b>	<b>6</b>
3.1	Hvordan er de eldres mat- og måltidsvaner sammenlignet med andre aldersgrupper?.....	6
3.1.1	Utvalg.....	6
3.1.2	Hva kjennetegner de eldres måltidsvaner .....	7
3.1.3	Hva kjennetegner de eldres matpreferanser og hvordan er deres spisefrekvens av utvalgte produkter.....	12
3.1.4	Hvordan er de eldres interesse for mat .....	21
3.1.5	Oppsummering.....	29
3.2	Brød- og kornprodukter.....	30
3.2.1	Hvor ofte spiser du brød- og kornprodukter? .....	30
3.2.2	Hva er grunnene til å ha en lav spisefrekvens av brød og kornprodukter? .....	31
3.2.3	Hva er grunnen til en hyppig spisefrekvens av brød og kornprodukter?.....	32
3.2.4	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av brød og kornprodukter? .....	33
3.3	Melk og yoghurt .....	36
3.3.1	Hvor ofte drikker/spiser du melk/yoghurt? .....	37
3.3.2	Hva er grunnen til at du sjelden drikker/spiser melk/yoghurt? .....	37
3.3.3	Hva er grunnen til en hyppig drikke-/spisefrekvens av melk/yoghurt? .....	39
3.3.4	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av meieriprodukter?.....	40
3.4	Utvalgte middagsprodukter .....	42
3.4.1	Eldre og yngres preferanser for kjøtt- og fiskeprodukter .....	43
3.4.2	Spisefrekvens av utvalgte middagsprodukter .....	43
3.4.3	Hva er grunnen til lav spisefrekvens av utvalgte middagsprodukter .....	44
3.4.4	Hva er grunnen til høy spisefrekvens av utvalgte middagsprodukter.....	49
3.4.5	Hva er spesielt viktig ved kjøp av kjøtt og kjøttmat? .....	54
3.4.6	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av fisk og sjømat? .....	56
3.4.7	Hva er spesielt viktig ved kjøp av ferdige middagsprodukter/-retter? .....	59
3.5	Frukt og grønnsaker .....	60
3.5.1	Spisefrekvens av frukt/grønnsaker.....	61
3.5.2	Hva er begrunnelsen for lav spisefrekvens av frukt/grønnsaker? .....	62
3.5.3	Hva er grunnen for høy spisefrekvens av frukt/grønnsaker .....	65
3.5.4	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av frukt og grønnsaker .....	67
3.6	Prioriteringer og preferanser ved valg av mat og drikker .....	69
3.7	Oppsummering.....	72
3.8	Referanser .....	73

<b>4</b>	<b>Eldres mat- og spisevaner – resultater fra feltarbeid.....</b>	<b>75</b>
4.1	Innledning.....	75
4.2	Gjennomføring av studien.....	75
4.2.1	Utvalgsprosessen.....	76
4.2.2	Rekruttering.....	76
4.2.3	Gjennomføring av dybdeintervjuene .....	77
4.2.4	Analyseprosessen .....	77
4.2.5	Informantene.....	78
4.3	Resultater .....	82
4.3.1	Hvilke faktorer er med på å påvirke de aktive eldres matvaner? .....	82
4.3.2	Hvordan er aktive eldres måltidsmønster? .....	84
4.3.3	Hva bidrar til de aktive eldres matvalg, matlyst og matinntak?.....	92
4.3.4	Hvilke oppfatninger har aktive eldre om mat og fysisk aktivitet som en forebyggende helsefaktor?.....	98
4.4	Oppsummering og konklusjon.....	103
4.5	Referanser .....	105
<b>5</b>	<b>Observasjoner av og samtaler med eldre i kjøps- og brukssituasjone .....</b>	<b>107</b>
5.1	Observasjon som metode.....	107
5.2	Gjennomføring av observasjonene .....	108
5.3	Resultater av observasjonene og samtalene med informantene .....	108
5.4	Referanser .....	117
<b>6</b>	<b>Nye innsikter om mat og måltider for aktive eldre .....</b>	<b>118</b>
6.1	Innsikter.....	118
6.1.1	Innsikter fra intervju og survey .....	118
6.2	Fra innsikter til forretningsmuligheter .....	122
6.2.1	De fem plattformene.....	123
6.2.2	Idégenerering .....	125
6.2.3	Fra plattformer til forretningsmuligheter .....	126
6.3	Referanser .....	130
<b>7</b>	<b>Oppsummering rapport om eldre og mat.....</b>	<b>131</b>

## Vedlegg

## Figur- og tabelloversikt

Figur 1	Hvor ofte spiser du frokost hjemme, lunsj hjemme og varm middag hjemme? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	7
Figur 2	Hvor mange ganger i løpet av siste 7 dager har du latt være å spise hhv frokost og middag? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	8
Figur 3	Hvor lang tid brukte du på å tilberede siste hverdagsmiddag (mandag-torsdag)? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	9
Figur 4	Hvor ofte spiser du ferdigmat til middag? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	9
Figur 5	Hvor lang tid brukte du på å spise siste hverdagsmiddag (mandag-torsdag)? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	10
Figur 6	Hvor ofte spiser du middag alene? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.	11
Figur 7	Hvor ofte spiser du middag mens du ser på TV? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	11
Figur 8	Hvilke av de nevnte produktene mener du har spesielt god smak? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	12
Figur 9	Hvor ofte spiser du hhv. kjøtt/kjøttmat, fisk/fiskemat, kylling/-produkter? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	13
Figur 10	Hvor ofte spiser du fisk/sjømat til hverdagens måltider? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	14
Figur 11	Hvor godt liker du de nevnte fisk-/sjømatproduktene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	15
Figur 12	Hvor godt liker du de nevnte kjøtt-/kjøttmatproduktene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	16
Figur 13	Hvor ofte spiser du hhv. frukt og grønnsaker? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	17
Figur 14	Hvor ofte spiser du grønnsaker til hverdagens måltider? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	18
Figur 15	Hvor godt liker du de ulike grønnsakstypene/-rettene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	19
Figur 16	Andel som har økt spisefrekvens av de nevnte produktene i løpet av siste 2 år. N=1000. WEB. Bugge 2012. ....	20
Figur 17	Andel som har redusert spisefrekvens av de nevnte produktene i løpet av siste 2 år. N=1000. WEB. Bugge 2012. ....	20
Figur 18	Andel som har redusert spisefrekvens av de nevnte produktene i løpet av siste 2 år. N=1000. WEB. Bugge 2012. ....	21
Figur 19	Hvor interessert er du i hhv matlaging, nye matretter, tradisjonell norsk mat? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	22
Figur 20	Hvor enig er du i de nevnte utsagnene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	23
Figur 21	Hvor interessert er du i å spise matretter fra de nevnte landene? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	24
Figur 22	Hva legger du spesielt stor vekt på ved kjøp av mat? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	25
Figur 23	Hvor enig eller uenig er du i påstanden: «Jeg er mer opptatt av pris enn kvalitet når det gjelder hverdagsmat? Etter alder. (Delvis uenig vises ikke i figuren). N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012. ....	26
Figur 24	Hvor enig er du i de nevnte utsagnene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011. ....	27

Figur 25	Hvilke av de nevnte ingrediensene/produktene vil du helst begrense inntaket av? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.....	28
Figur 26	Andel som var helt eller delvis enig i de nevnte utsagnene? Etter alder. N=1000. Prosent. WEB. Bugge 2012. ....	29
Figur 27	Hvor ofte spiser du brød/kornblanding? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.....	30
Figur 28	Hva er grunnen til at du sjelden spiser kornblanding? N=393. Prosent. Eldre WEB 2012...	31
Figur 29	Hva er grunnen til at du ofte spiser brød? N=717. Prosent. Eldre WEB 2012.....	32
Figur 30	Hva er grunnen til at du ofte spiser kornblanding? N=427. Prosent. Eldre WEB 2012.....	32
Figur 31	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av brød? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.....	33
Figur 32	Andel som på en skala fra 1-5 er meget/ganske fornøyd med dagens tilbud av brød. N=218 (Norsk), N=516 (Grovt/fiberrikt), N=418 (God smak), N=236 (Bestemte kornsorter), N=103 (Merking), N=107 (God varedeklarasjon), N=144 (Lite tilsetninger), N=97 (Lite salt). Prosent. Eldre WEB 2012. ....	34
Figur 33	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av kornblanding? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	35
Figur 34	Andel som på en skala fra 1-5 er meget/ganske fornøyd med dagens tilbud av kornblandinger. N=143 (Mettende), N=264 (God smak), N=121 (Bestemte kornsorter), N=243 (Grovt/fiberrikt), N=226 (Lite sukker), N=143 (Lite tilsetningsstoffer), N=104 (Lite salt). Prosent. Eldre WEB 2012.....	36
Figur 35	Hvor ofte drikker/spiser du melk/yoghurt? N=782. Prosent. Eldre WEB 20.....	37
Figur 36	Hva er grunnen til at du sjelden drikker melk? N=238. Prosent. Eldre WEB 2012.....	38
Figur 37	Hva er grunnen til at du sjelden spiser yoghurt? N=254. Prosent. Eldre WEB 2012.....	38
Figur 38	Hva er grunnen til at du ofte drikker melk? N=427. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	39
Figur 39	Hva er grunnen til at du ofte spiser yoghurt? N=267. Prosent. Eldre WEB 2012.....	40
Figur 40	Andel som mener de nevnte faktorene er meget viktig (5)/ganske viktig (4) ved kjøp av meieriprodukter? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.....	41
Figur 41	Andel som er meget fornøyd (5)/ganske fornøyd (4) med dagens tilbud av meieriprodukter. N=344 (Norsk), N=102 (Syrnet), N=474 (God smak), N=283 (Lite fett), N=97 (Lokalprodusert), N=217 Praktisk emballasje, N=252 (God for magen), N=88 (Kos/nyttelse), N=110 (Beriket), N=229 (Ikke kunstige søtstoffer), N=137 (Lite kalorier), N=264 (Lite sukker), N=112 (God varedeklarasjon). Prosent. Eldre WEB 2012. ....	42
Figur 42	Hvor ofte spiser du de nevnte produktene/rettene? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.....	43
Figur 43	Hva er grunnen til at du sjelden spiser rødt kjøtt? N=254. Prosent. Eldre WEB 2012.....	44
Figur 44	Hva er grunnen til at du sjelden spiser hvitt kjøtt? N=104. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	45
Figur 45	Hva er grunnen til at du sjelden spiser kjøttfarse? N=105. Prosent. Eldre WEB 2012.....	45
Figur 46	Hva er grunnen til at du sjelden spiser rød fisk? N=132. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	46
Figur 47	Hva er grunnen til at du sjelden spiser hvit fisk? N=58. Prosent. Eldre WEB 2012.....	47
Figur 48	Hva er grunnen til at du sjelden spiser fiskemat (fiskeboller/-pudding og lignende)? N=240. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	47
Figur 49	Hva er grunnen til at du sjelden spiser ferdigretter (Toro, Fjordland, kjøpt i ferskvare-disk eller lignende? N=630. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	48
Figur 50	Hva er grunnen til at du sjelden spiser suppeposer, gryteposer som tilsettes vann eller lignende? N=457. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	49
Figur 51	Hva er grunnen til at du ofte spiser rødt kjøtt? N=78. Prosent. Eldre WEB 2012.....	49
Figur 52	Hva er grunnen til at du ofte spiser hvitt kjøtt? N=55. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	50
Figur 53	Hva er grunnen til at du ofte spiser kjøttfarse-/deig? N=33. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	51
Figur 54	Hva er grunnen til at du ofte spiser rød fisk? N=57. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	51
Figur 55	Hva er grunnen til at du ofte spiser hvit fisk? N=92. Prosent. Eldre WEB 2012.....	52
Figur 56	Hva er grunnen til at du ofte spiser fiskemat? N=37. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	52
Figur 57	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av kjøtt og kjøttmat? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	54

Figur 58	I hvilken grad mener du dagens tilbud av kjøtt og kjøttmat tilfredsstillende dine preferanser? N=352 (Norsk), N=145 (Lokalprodusert), N=391 (Rå), N=122 (Ferdig), N=184 (Tradisjonelt), N=270 (Lite fett), N=538 (Rent kjøtt), N=266 (God merking), N=139 (Små porsjoner), N=116 (Praktisk emballasje), N=122 (Dyrevelferd), N=109 (Billig). Prosent. Eldre WEB 2012.....	55
Figur 59	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av fisk og sjømat? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	56
Figur 60	I hvilken grad mener du dagens tilbud av fisk og sjømat tilfredsstillende dine preferanser? N=131 (Frossen), N=337 (Norsk), N=109 (Lokalprodusert), N=298 (Ferdig filetert), N=226 (Rå/ubearbeidet), N=148 (Tradisjonelt norsk), N=428 (Fersk), N=170 (Høyt innhold av omega-3), N=123 (God varedeklarasjon), N=342 (Høyt innhold av fisk). Prosent. Eldre WEB 2012.....	57
Figur 61	Andel som er meget misfornøyd (1)/ganske misfornøyd (2) med de nevnte faktorene ved henholdsvis kjøtt/kjøttmat og fisk/sjømat. N=538 (Høyt innhold av kjøtt), N=342 (Høyt innhold av fisk), N= (Billig kjøtt), N=72 (Billig fisk), N=109 (Billig kjøtt), N=122 (Dyrevelferd), N=81 (Oppdrett), N=54 (miljø/bærekraftig). Prosent. Eldre WEB 2012. ....	58
Figur 62	Hva er spesielt viktig for deg ved valg av ferdige middagsprodukter/-retter? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.....	59
Figur 63	I hvilken grad mener du dagens tilbud av ferdige middagsprodukter/-retter tilfredsstillende dine preferanser? N=135 (Norsk), N=147 (Rask tilberedning), N=123 (Tradisjonelt), N=180 (Lett tilberedning), N=163 (Sunt), N=105 (Lite fett), N=122 («smaker litt»). Prosent. Eldre WEB 2012. ....	60
Figur 64	Hvor ofte spiser du frisk frukt/grønnsaker? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	61
Figur 65	Hvor ofte spiser du de nevnte frukt-/grønnsaksproduktene? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	62
Figur 66	Hva er grunnen til at du sjelden spiser friske grønnsaker? N=39. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	63
Figur 67	Hva er grunnen til at du sjelden spiser frisk frukt? N=38. Prosent. Eldre WEB 2012.....	63
Figur 68	Hva er grunnen til at du sjelden spiser friske ferdig kuttete grønnsaker/-blandinger? N=311. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	64
Figur 69	Hva er grunnen til at du sjelden spiser frosne grønnsaker/-blandinger? N=174. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	64
Figur 70	Hva er grunnen til at du ofte spiser frisk frukt? N=533. Prosent. Eldre WEB 2012.....	65
Figur 71	Hva er grunnen til at du ofte spiser friske grønnsaker? N=406. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	66
Figur 72	Hva er grunnen til at du ofte spiser friske, ferdigkuttete grønnsaker? N=184. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	66
Figur 73	Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av frukt, bær og grønnsaker? N=782. Eldre WEB 2012.....	67
Figur 74	I hvilken grad mener du dagens tilbud av frukt, bær og grønnsaker tilfredsstillende dine preferanser (på en skala fra 1-5)? N=444 (Plukke selv), N=411 (Norsk), N=156 (Frossent), N=221 (Lokalprodusert), N=195 (Lang holdbarhet), N=163 (Små porsjoner), N=172 (Billig), N=239 (Praktisk emballasje), N=109 (Merking), N=154 (God varedeklarasjon). Prosent. Eldre WEB 2012.....	68
Figur 75	Andel som i meget stor (5)/Stor grad (4) velger mat og drikke ut fra hensyn til de nevnte faktorene. N=782. Eldre WEB 2012.....	69
Figur 76	I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med dine prioriteringer og praksiser? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012. ....	70
Figur 77	I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med dine prioriteringer og praksiser? N=782. Eldre WEB 2012.....	71
Figur 78	Utdrag av analyseskjema.....	78
Figur 79	Handlekurven til en av de observerte eldre, med bl.a vita proaktiv, lett ost og mørk sjokolade.....	108



Figur 80	Denne handlekurven inneholdt bl.a. sviker, Cultura og ost på tilbud. ....	109
Figur 81	Ost på tilbud, kjøpt på impuls av mann 70 årene. ....	110
Figur 82	Handlekurv med spinat. ....	112
Figur 83	En åpnet ølboks i kjøleskapet pakket med plast. ....	115
Figur 84	Spesialtilbud for seniorer på kafé.....	117
Figur 85	Jo mere vi er sammen.....	123
Figur 86	Bare helsa holder! .....	123
Figur 87	Pillarene i livet mitt. ....	124
Figur 88	Nå kan jeg endelig nyte livet. ....	124
Figur 89	Akkurat passe for meg.....	125
Figur 90	Eksempel på arbeidsmetode. ....	125
Figur 91	Doblins 10 typer av innovasjon fra www.doblin.com viser i hvilke innovasjons- dimensjoner den største verdiskapingen ligger. ....	126
Figur 92 a	Illustrasjon fra Vitality, - en av åtte forretningsmuligheter.....	127
Figur 92 b	Illustrasjon fra Porsjonsbutikken, - en av åtte forretningsmuligheter.....	127
Figur 92 c	Illustrasjon fra Luxus pick mix, - en av åtte forretningsmuligheter .....	127
Figur 92 d	Fra ideutviklingsworkshopen .....	128
Figur 92 e	Beskrivelse av forretningsmuligheten Vitality. ....	129
Tabell 1	Oversikt over alle informantene med alias .....	77
Tabell 2	Informantenes middagsvaner. ....	87

# 1 Innledning

Denne rapporten bygger på et forskningsprosjekt finansiert av Fondet for forskning på landbruksprodukter (NFR-kontrakt 199415). Formålet med prosjektet var å undersøke hva som må ligge til grunn for at aktive eldre skal få et godt kosthold og en aktiv alderdom.

Det er ingen klar definisjon på hvem som omfattes av sekkebegrepet eldre, og mange vil ikke assosieres med denne betegnelsen. Statistisk sentralbyrå definerer eldre som personer over 67 år (SSB, 2009). Dagens eldre er mere aktive nå enn før. Folk har muligheten til å gå av med pensjon tidligere, har bedre råd og bedre helse enn for bare få tiår siden. Når de samtidig lever lengre, skaper dette en lang periode i folks liv der de fremdeles er i full vigør, bor hjemme og stiller seg selv.

Riktig kosthold er av spesielt stor betydning i eldre aldersgrupper, blant annet fordi kroppens evne til å reparere seg selv reduseres mens behovet for næringsstoffer ikke reduseres tilsvarende. Når man samtidig vet at eldre ofte har et lavere matinntak, mindre lyst på mat, endrete fysiologiske forutsetninger for å tilberede og spise mat og endrete sosiale rutiner, er det viktig å forstå deres levesett for å skape forutsetninger for et godt liv i alderdommen.

## 1.1 Oppsummering

I dette prosjektet har vi gjennomgått relevant litteratur, foretatt en rekke studier og benyttet oss av innovasjonsteknikker for å øke kunnskapen om Eldres matvalg.

En gjennomgang av litteraturen viser at det er overraskende lite kunnskap om Eldres faktiske levevaner (se kap. 2 Oversikt over vitenskapelig forskning om eldre og ernæring). Det er imidlertid vist forholdsvis store forskjeller mellom ulike land og kulturer i hvordan folk velger å organisere livet sitt. Familien betyr mye for det sosiale nettverket og som omsorgsleverandør i svært mange kulturer, mens i Norge er familiekonstellasjonene mindre, og mer fokus er ofte knyttet til enkeltindividers levekår. Gjennomgangen viste videre at mange av de helserelaterte problemene som erfarer av eldre er relatert til livsstil og ernæring samt fysiske prosesser knyttet til aldringsprosessen. Studiene som er gjennomgått i denne rapporten synes å enes om at det sosiale rundt måltidet er spesielt viktig både for opplevelsen av maten og for ernæringstilstanden hos eldre.

I mange store undersøkelser som kartlegger folks levemønstre er ikke aldersgrupper over 60 eller 67 år med, og i undersøkelser der de er med rapporteres ofte ikke resultater i nevneverdig grad. I denne rapporten har vi sett spesielt på Eldres situasjon slik den rapporteres i ulike større undersøkelser (se kap. 3.1 Hvordan er de Eldres mat- og måltidsvaner sammenlignet med andre aldersgrupper?). Eksempelvis ser vi at eldre spiser betydelig mer fisk og sjømat enn andre aldersgrupper. Storfekjøtt er betydelig mer populært hos de eldre enn hvitt kjøtt i motsetning til yngre aldersgrupper. De eldre har også en noe høyere spisefrekvens av frukt og grønnsaker enn yngre.

For å skaffe innsikter i aktive Eldres daglige levevaner er det viktig å observere og snakke med dem der de er. Gjennom intervjuer og observasjoner er det i dette prosjektet innhentet viktig kunnskap om aktive Eldres daglige liv (se kap. 4 Eldres mat- og spisevaner – feltarbeidsresultater, og kap. 5 Observasjoner av og samtaler med eldre i kjøps- og brukssituasjoner). Aktive eldre er som ordet sier: aktive. De er ute og reiser, og de har sosiale møteplasser sammen med andre på blant annet kjøpesentre som er vår tids markeds plasser. Eldre har også grepet fatt i trenden med å bruke

treningssentre som et sted å møtes og aktiviseres. Et viktig element for personene vi intervjuet var betydningen av mat og måltider som sosial fasilitator, og som et sentralt tema de organiserte livet sitt rundt (se kap. 4 Eldres mat- og spisevaner – feltarbeidsresultater). Mat og måltider er noe de eldre oppgir å prioritere både tid og penger på.

Ny kunnskap om bruk og holdninger til mat blir dermed sentralt for å kunne skape muligheter for å utvikle flere og bedre matalternativer i en aldrende befolkning. Betydningen av tradisjonelle, norske produkter i aktive Eldres daglige matrutiner, samt i hvilken grad eldre benytter seg av nye produkter og er kjent med nye matretter, er sentralt for hvordan det bedre kan tilrettelegges for en god alderdom. Prosjektet har gjennomført en omfattende spørreundersøkelse for å kartlegge grunnleggende forhold om aktive Eldres matvaner (se Kap. 3.2-6). Blant annet ser man at ferskhet, friskhet og matens ernæringsmessige kvaliteter er de egenskapene eldre forbrukere legger spesielt vekt på ved kjøp av mat. De legger betydelig mindre vekt på lav pris og at produktene de kjøper skal være nye og spennende. Eldre forbrukere har også en forholdsvis lav spisefrekvens av ferdigmat.

Alle undersøkelsene som er gjennomført har gitt underlag som kan brukes som utgangspunkt for innovasjoner knyttet til skreddersydde mat- og måltidsløsninger for aktive eldre (se Kap. 6 Optimaliserte mat- og måltidsløsninger for eldre matforbrukere – nye innsikter).

## 1.1 Referanser

Statistisk sentralbyrå. (2009). Et aldrende samfunn. *Dette er Norge*. Retrieved from <http://www.ssb.no/norge/bef.pdf>.

## 2 Oversikt over vitenskapelig forskning om eldre og ernæring.

*Pirjo Honkanen, Nofima.*

Det viser seg at omfanget av vitenskapelige artikler relatert til ernæring og eldre er veldig stort. De fleste artiklene er imidlertid veldig spisse, og fokuserer på sykdom relatert til mangel på bestemte næringsstoffer. Disse er ekskludert fra denne oversikten siden temaet er mat og måltider for aktive eldre. Også artikler omkring "functional food" er ekskludert her. Vi har inkludert en oversikt over de vitenskapelige journalene som oftest kom frem i søket, der også denne type spisse artikler er representert og kan søkes på (Vedlegg 1).

Vi søkte i ulike databaser på vitenskapelige artikler omkring "healthy ageing" relatert til mat, ernæring og preferanser (og andre relevante temaer). Vi søkte deretter oversiktsartikler omkring disse temaene. Disse artiklene er oppsummert i dette kapitlet.

Peel et al. (2005) skrev en oversikt over artikler publisert mellom 1985 og 2003, som omhandler "healthy ageing", i alt 8 artikler. Felles for disse var at de viktigste faktorene for sunn alderdom var: om de røker, fysisk aktivitet, BMI, kosthold, moderat alkoholforbruk, og helsetiltak (health practices). Herne (1995) skrev en oversiktsartikkel omkring forskning på de sosiale, personlige, psykologiske, økonomiske og utdanningsfaktorer som kan påvirke de eldres valg av mat. Hun tar opp en viktig faktor i sin konklusjon: de eldre føler ikke at helsekampanjene angår dem fordi de tror at problemene de opplever er et resultat av aldring. De ser ikke at de kan forbedre sin livssituasjon ved å forbedre sin livsstil og matinntak.

Nieuwenhuizen, Weenen, Rigby & Hetherington (2010) fant i sin gjennomgang av publiserte artikler 37 faktorer som kan påvirker inntak av næringsstoffer hos eldre, og delte de i tre kategorier: Personlige faktorer, produktrelaterte faktorer og omgivelsesfaktorer. Eldre gjennomgår sosiale, fysiologiske og psykologiske endringer som kan påvirke deres spisevaner og ernæring. Eldre blir fortere mett samtidig som de ofte har svekkede sensoriske sanser. De risikerer dermed for lavt inntak av næringsstoffer og energi. Også andre har funnet at valg av mat hos eldre (som hos andre) er et kompleks samspill mellom sosiale og omgivelsesfaktorer, personlige faktorer og produktrelaterte faktorer. Locher et al. (2009) for eksempel fant i en artikkel omkring motiver og barrierer for valg av mat blant eldre, at matprodukter for eldre bør være smakfulle, lette å lage, billige og helst bør man involvere de eldre i matlaging.

I slutten av kapitlet presenteres en liste over web-adresser til aktuelle forskningsprosjekter omkring eldre og mat/ernæring. Resultater fra prosjektene er stort sett publisert som artikler, og noen av dem er med i oversikt over aktuelle artikler. Det presenteres også aktuelle web-adresser til offentlige sider og journaler som omhandler eldre der mat eller ernæring er viktige deler.

## 2.1 Ernæring og sunn alderdom

WHO's program som omhandler en aktiv alderdom (<http://www.who.int/ageing/en/>) relaterer til det å bli eldre, blant annet en rapport om aktiv alderdom og ernæring: <http://whqlibdoc.who.int/publications/9241562102.pdf>  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/9241562102\\_annexes.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/9241562102_annexes.pdf)

Mange av de helserelaterte problemene som erfares av eldre, er relatert til livsstil og ernæring. Men det er også fysiske prosesser som er relatert til aldringsprosessen: endring i kroppssammensetning (reduisert muskelmasse, økt fettinnhold), redusert energibehov, reduksjon i benmasse, endringer i sensoriske evner (smak, lukt), endringer i nevrologiske og kognitive funksjoner, immunfunksjon, tannhelse, og fordøyelse (Phillips, 2003). Phillips sin artikkel gir oversikt over prosjekter som tar for seg aldring og ernæring frem til 2001. Wahlqvist & Savige (2000) gir også en oversikt over de viktigste ernæringsmessige faktorer som påvirker alderdomsutvikling: energibehov, PEM (protein energy malnutrition), vitamin D, B1, B6, B12, væskeinntak. De anbefaler høyt inntak av frukt og grønt: inntak av soya, belgplanter og nøtter, urter og krydder, fisk, magert kjøtt, meieriprodukter med lavt fettinnhold, vann og te. Denne artikkelen påpeker også viktigheten av å se på mat i sammenheng med sosiale og kulturelle aspekter av det å spise

## 2.2 Matpreferanser blant eldre

Matrelatert litteratur som omhandler eldre er fokusert på forebygging av sykdom og aldersrelaterte endringer i kroppen. Preferanser er lite forsket på, i den grad det skjer endringer i preferansene med økende alder. Popper & Kroll (2003) refererer til forskere som mener at reduksjon i evne til å smake og lukte samt reduksjon i tyggeevne kan føre til endringer i preferanser. Det er blant annet vist at eldre foretrekker høyere konsentrasjoner av sukker og salt sammenlignet med yngre. Forskningen viser imidlertid at det kan være bedre å forsterke maten (med matforsterkere) enn å intensivere smaken ved å øke konsentrasjonen.

Koehler & Leonhaeuser (2008) gjennomførte en litteraturstudie omkring endringer i matpreferanser når man blir eldre, og fokuserer på hjemmевærende friske eldre. De eldres preferanser og valg av mat påvirkes av mange forhold, deriblant sensoriske oppfatninger, økonomiske faktorer, helse/ernæring, bekvemmelighet og sosiale forhold. Det viser seg at barndom spiller en viktig rolle i valg av mat og preferanser: mange eldre er tradisjonelle og holder på gamle vaner. De har klare idealer om hvordan maten, måltidene og sunn mat skal være. Det er imidlertid funnet store forskjeller mellom de eldre på preferanser som ellers i befolkningen. Studier viser at de eldre ser på måltider som sosiale anledninger, og søker selskap. Dette er så viktig or mange at egne preferanser blir overstyrt av sosiale faktorer.

## 2.3 Sosiale forhold og forbruksmønster blant de eldre

Vesnaver & Keller (2011) laget en oversiktsartikkel over sosiale faktorer som påvirker eldres valg av mat. Livssituasjon synes å spille en rolle i spisemønster. Mange studier finner at det å bli enke er relatert til dårligere måltidskvalitet. Det er imidlertid ikke påvist sikker sammenheng mellom det å velge å være alene og dårligere måltidskvalitet. Sosialt nettverk synes å ha en positiv påvirkning på valg av mat, spesielt frukt og grønt.

Det å spise alene er blitt relatert til økt ernæringsrisiko. Eldre som spiser sammen med andre synes å spise mer enn de som spiser alene (Popper & Kroll, 2003).

## 2.4 Forbruksvaner blant de eldre

Popper & Kroll (2003) har også sett på forskjeller i forbruksmønster hos eldre som kan ha betydning for matindustrien. De fant at de eldre spiser mindre og har dermed behov for mindre porsjoner. De spiser også mindre snacks, og har dermed færre impuls kjøp, hvilket kan være negativt for snacksindustrien. De eldre synes også å spise mindre variert sammenlignet med yngre personer, men velutdannede, sunne og de med høyere sosioøkonomisk status synes ikke å skille seg fra yngre (Popper & Kroll, 2003).

## 2.5 Referanser

- Herne, S. (1995). Research on food choice and nutritional status in elderly people: a review. *British Food Journal*, 97(9), 12-29.
- Koehler, J. & Leonhaeuser, I.-U. (2008). Changes in food preferences during aging, *Annals of Nutrition & Metabolism*, 52, 15-19.
- Locher, J.L., Ritchie, C.S., Roth, D.L., Sen, B., Douglas, K.Vickers, & Vailas, L.I. (2009). Food choice among homebound older adults: Motivations and perceived barriers. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 13(8), 659-664.
- Nieuwenhuizen, Weenen, Rigby & Hetherington (2010). Older adults and patients in need of nutritional support: Review of current treatment options and factors influencing nutritional intake. *Clinical Nutrition*, 29, 160–169.
- Peel, N.M., McClure, R.J., Bartlett, H.P. (2005). Behavioral determinants of healthy aging, *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 298.-304).
- Phillips, F. (2003). Nutrition for healthy ageing. *Nutrition Bulletin*, 28, 253-263.
- Popper, R. & Kroll, B.J. (2003). Food preference and consumption among the elderly. *Food Technology*, 57(1), 32-40.
- Vesnaver, E. & Keller, H.H. (2011). Social influences and eating behavior in later life: a Review, *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 30(1), 2-23.
- Wahlqvist, M.L. & Savige, G.S. (2000). Interventions aimed at dietary and lifestyle changes to promote healthy eating, *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, 148-156.

Web-adresser til prosjekter, journaler etc., som omhandler eldre og mat finnes i vedlegg 1

### **3 Eldres mat- og spisevaner – surveyresultater**

*Annechen Bahr Bugge, Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)*

Når man ser nærmere på beskrivelsene av eldre menneskers livsstil og matvaner i offentligheten, er det ikke særlig oppløftende. Det handler om sosial isolasjon, ensomhet, begredelig institusjonsmat, manglende matlyst, feilernæring, underernæring, problemer med kroniske sykdommer, uførhet, vanskelige interaksjoner mellom mat og medisiner.

Det er gjort svært lite forskning på vanlige eldre menneskers hverdagsliv. I løpet av de siste 100 årene har nordmenns gjennomsnittlige levealder økt betraktelig. Vår antakelse er at vi har et for unyansert bilde av hverdagslivet til dem som er inne i sine siste tiår. Når vi hører ordet «eldre» har vi nok altfor lett for å tenke på dårlig helse og dårlige levekår.

I dette kapitlet vil det bli sett nærmere på spisevanene til eldre forbrukere i alderen 60 år eller mer: Hvordan er denne aldersgruppens måltidsmønster? Hvor ofte spiser de frokost, lunsj og middag? Hvordan er deres interesse for matlaging? Hvor åpne er de for å prøve nye matretter? Hva legger de vekt på ved kjøp av mat? I den første delen av kapitlet vil vi sammenligne den eldre forbrukergruppen med befolkningen i sin helhet – hva er likt og hva er ulikt? Deretter vil vi sett på detaljene i de eldres preferanser, prioriteringer og praksiser knyttet til utvalgte produkter: Meieriprodukter, brød- og kornprodukter, frukt og grønnsaker, kjøtt- og fiskeprodukter, samt ferdigmat.

#### **3.1 Hvordan er de eldres mat- og måltidsvaner sammenlignet med andre aldersgrupper?**

Under dette punktet vil vi se nærmere på likheter og ulikheter i mat- og måltidsvaner mellom ulike aldersgrupper. Hvordan er for eksempel de eldres spisefrekvens av frokost, lunsj og (varm) middag sammenlignet med andre aldersgrupper? Hva spiser de til middag og hvilke tilberedningsmetoder foretrekker de? Er det store forskjeller mellom hva de ulike aldersgruppene foretrekker? Og hvordan er interessen for temaet kosthold og matlaging hos de eldre sammenlignet med de yngre? Dette er noen av spørsmålene vi vil forsøke å besvare under dette punktet.

##### **3.1.1 Utvalg**

Dette kapitlet baserer seg på data samlet inn ved hjelp av ulike WEB-surveys. Dette er undersøkelser som gjennomføres via e-post. Disse ligner postale undersøkelser ved at de er selvadministrerende.

##### **HealthMeal og Spis deg-WEB**

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-surveiene 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.

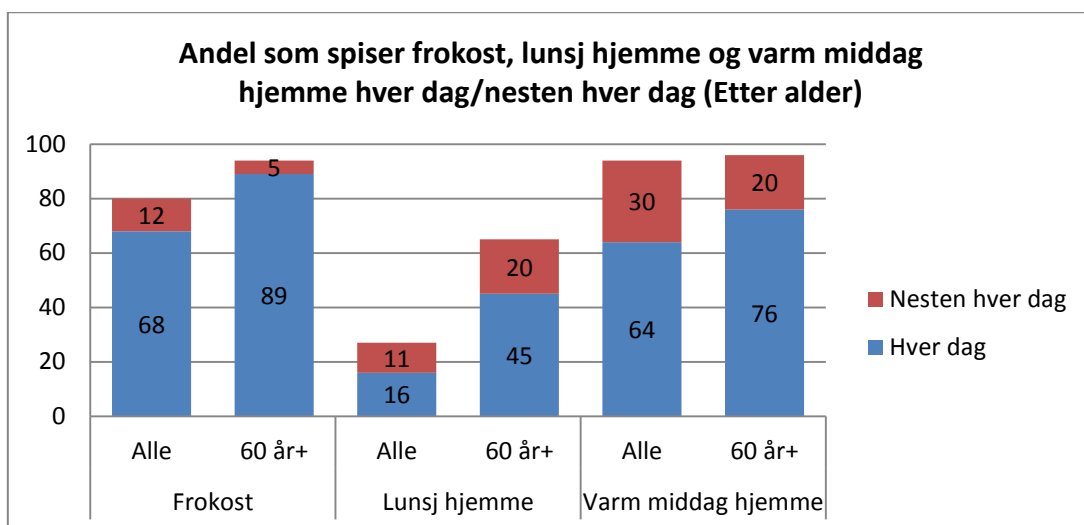
Analysene av de kvantitative materialene består av enklere statistikk som frekvensfordelinger og krysstabeller. Dette har blitt gjort ved hjelp av dataprogrammet SPSS.

### Web-survey – aktive eldre 2012.

Undersøkelsene ble gjennomført av Norstat fra uke 42 til uke 44 i 2012. Panelet består av et forhåndsrekruttert utvalg av personer som er 15 år eller eldre, ca. 80 000 personer. Vårt utvalg består av 782 respondenter i alderen 60 år eller eldre. Vi var kun interessert i å intervju aktive eldre. Et av seleksjonskriteriene var derfor at de selv hadde ansvar eller deltok i husholdningens innkjøp av dagligvarer og tillaging av måltidene. 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-surveyen var 32 prosent. Videre ble 10 prosent sortert bort fordi de ikke passet med rekrutteringskriteriene. Dette er høyere enn man oppnår ved postalt intervju. Analysene av de kvantitative materialene består av enklere statistikk, som frekvensfordelinger og krysstabeller. Dette har blitt gjort ved hjelp av SPSS. En utfordring i analysen av materialet var imidlertid at svarkategoriene i mange tilfeller hadde få respondenter (N). De aller fleste resultatene blir derfor fremstilt ved hjelp av frekvensfordelinger.

### 3.1.2 Hva kjennetegner de eldres måltidsvaner

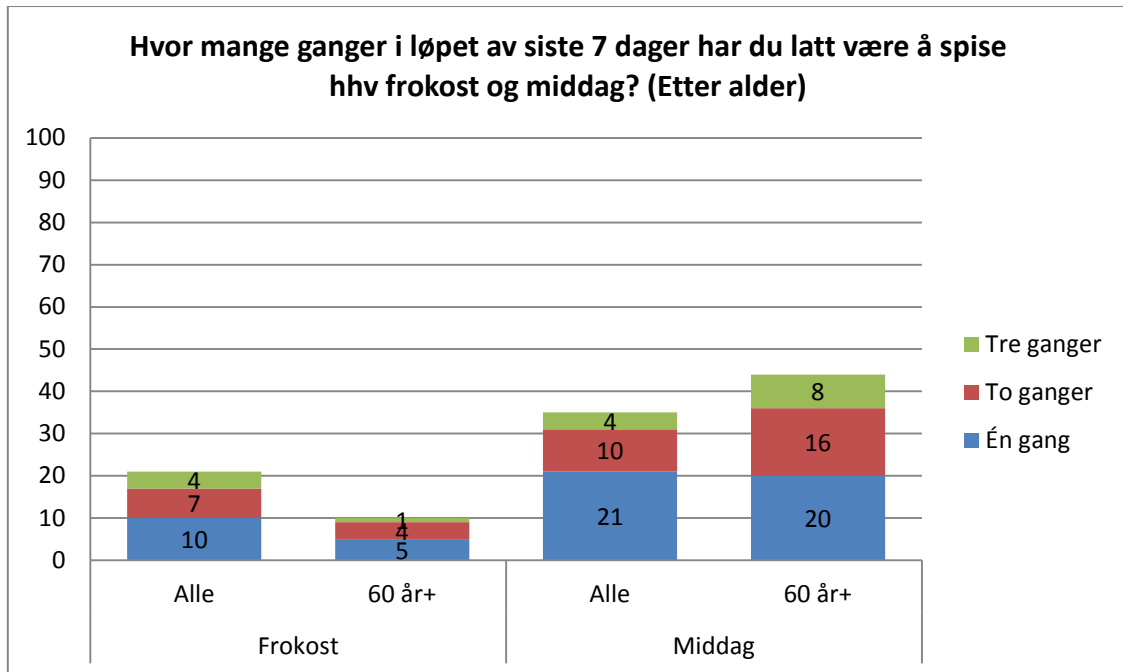
Under dette punktet vil det bli sett nærmere på hvordan de eldre gjennomfører sine daglige måltider.



Figur 1 Hvor ofte spiser du frokost hjemme, lunsj hjemme og varm middag hjemme? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

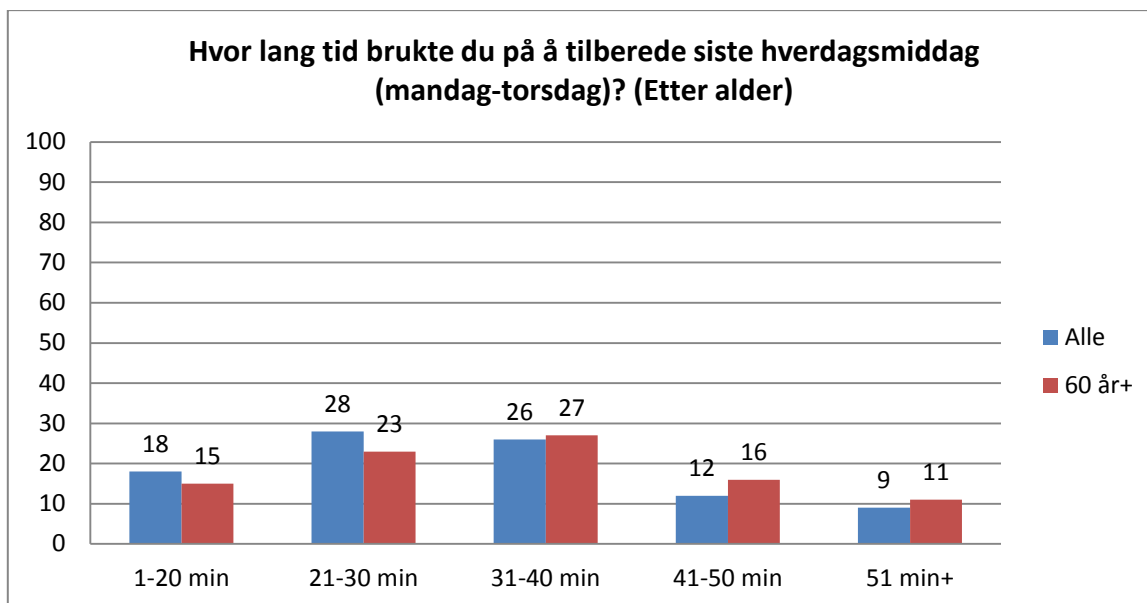


Det var langt flere i den eldste aldersgruppen (89 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (68 prosent) som spiste frokost hver dag (Figur 1). Stort sett alle de eldre (94 prosent) spiste frokost nesten hver dag eller hver dag. Videre var det 65 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer som spiste lunsj hjemme hver dag eller nesten hver dag. Stort sett alle (96 prosent) av de eldre spiste varm middag hjemme så godt som hver dag.



Figur 2 Hvor mange ganger i løpet av siste 7 dager har du latt være å spise hhv frokost og middag? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

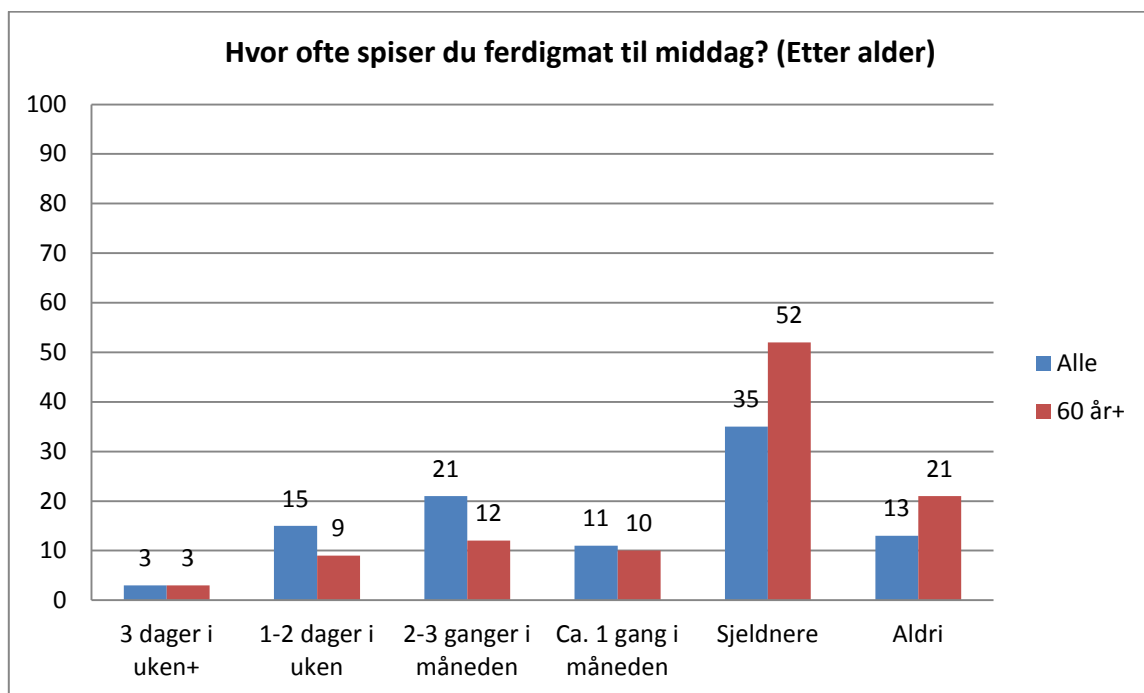
Det var færre eldre (10 prosent) som hadde latt være å spise frokost 1-3 ganger i løpet av sist uke enn for befolkningen i sin helhet (21 prosent) (Figur 2). Omvendt var det noen flere eldre (44 prosent) enn befolkningen i sin helhet (35 prosent) som hadde latt være å spise middag 1-3 ganger i løpet av sist uke. Det må imidlertid bemerkes at det i aldersgruppen 60 år eller mer var 67 prosent som svarte "ingen ganger" på spørsmålet om hvor mange ganger de hadde droppet frokost de siste 7 dagene. 62 prosent svarte det samme om middagen. Som det kommer frem av dette har altså de eldre et regelmessig måltidsmønster. Det skiller seg heller ikke vesentlig fra måltidsvanene til befolkningen i sin helhet.



Figur 3 Hvor lang tid brukte du på å tilberede siste hverdagsmiddag (mandag-torsdag)? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

På spørsmål om hvor lang tid man brukte på å tilberede en hverdagsmiddag, kom det frem at de eldre brukte noe mer tid enn befolkningen i sin helhet (Figur 3). Forskjellene var imidlertid nokså små. Det var altså noen færre eldre (38 prosent) enn befolkningen i sin helhet (46 prosent) som hadde brukt mellom 1-30 minutter på tilberedning av den siste hverdagsmiddagen. Videre hadde noen flere eldre (27 prosent) enn befolkningen i sin helhet (21 prosent) brukt mer enn 40 minutter.

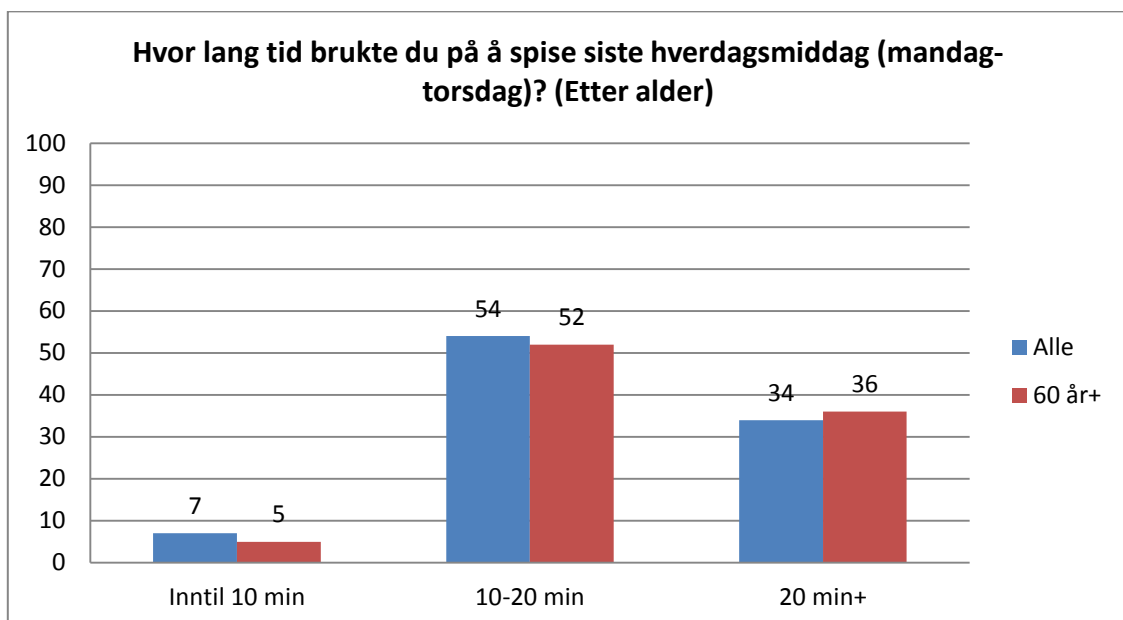
I hvilken grad valgte så de eldre å benytte seg av ferdigmatprodukter fremfor å tilberede maten selv?



Figur 4 Hvor ofte spiser du ferdigmat til middag? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

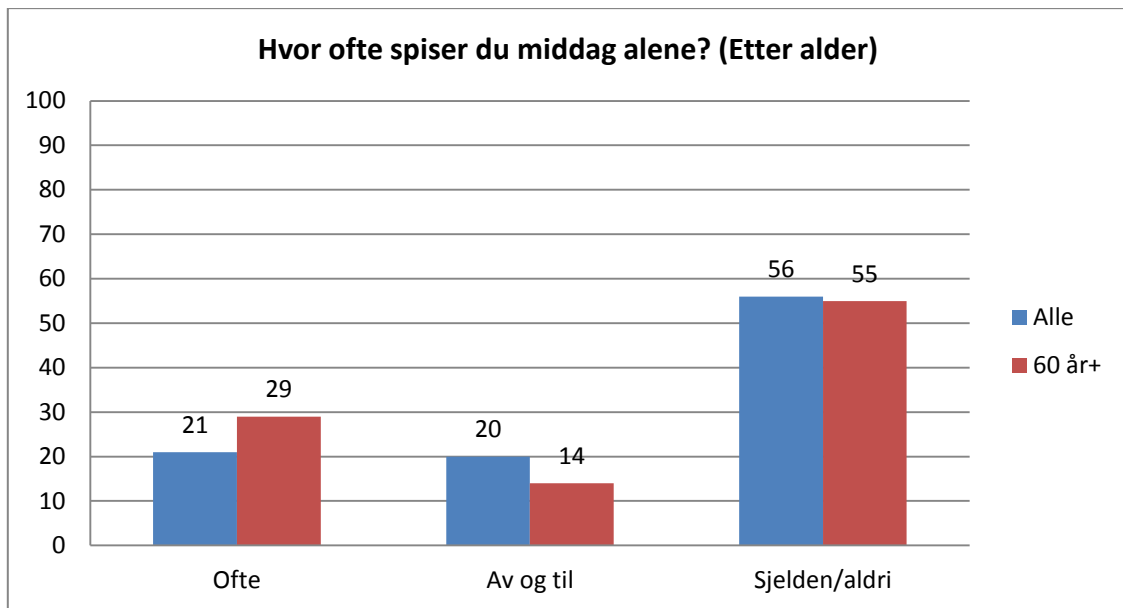
Fire av ti nordmenn spiser ferdigmat til middag et par ganger i måneden eller oftere (Figur 4). Menn og ungdom spiser mest av dette. Som det kommer frem av figuren, har de eldste (60 år+) en betydelig lavere spisefrekvens av ferdigmat enn totalbefolkningen. Det var altså 24 prosent i alderen 60 år+ som spiste denne formen for middag et par ganger i måneden eller oftere, mot 39 prosent av totalbefolkningen. 73 prosent av de eldste spiste sjelden eller aldri ferdigmat. I denne sammenhengen bør det også nevnes at mange har et negativt syn på ferdigmat. Av Norske Spisefakta (2012) kom det for eksempel frem at 45 prosent var helt eller delvis uenig i påstanden om at ferdigmat var å betrakte som god mat. Det var også 64 prosent som rapporterte at de foretrakk «nesten ferdige retter» fremfor «helt ferdige retter til oppvarming». Det var ubetydelig forskjeller mellom de ulike aldersgruppene i vurderingen av ferdigmat.

Det ble også sett på hvor lang tid de ulike aldersgruppene brukte på å spise middag (Figur 5).



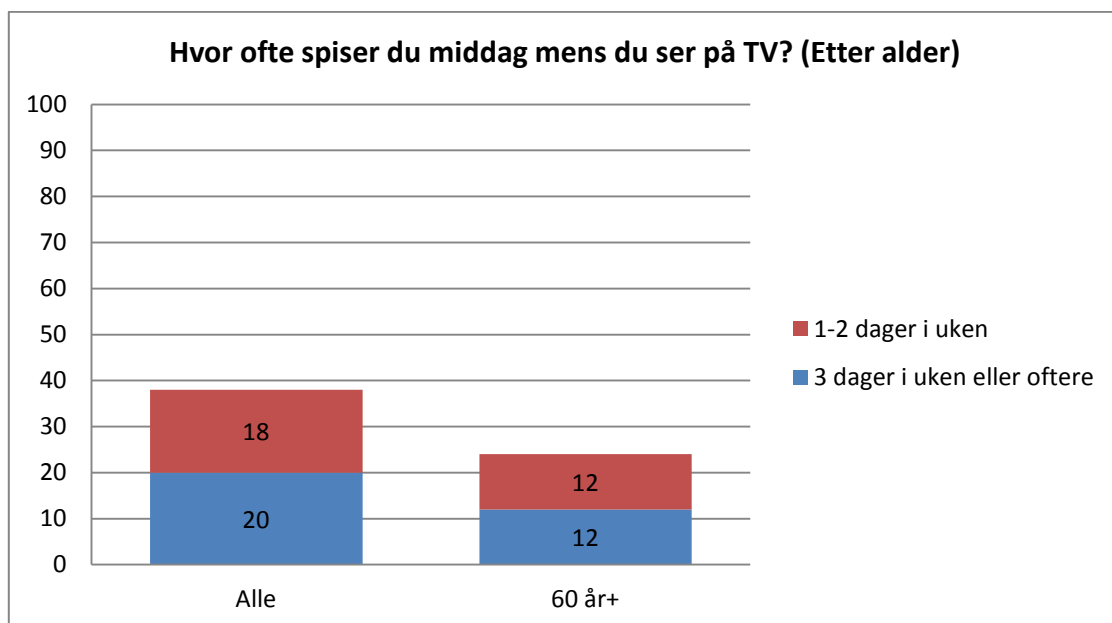
Figur 5 Hvor lang tid brukte du på å spise siste hverdagsmiddag (mandag-torsdag)? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

Det var ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt tiden de brukte på å spise middag. Om lag halvparten (52 prosent) av de eldre hadde brukt mellom 10-20 minutter på å spise den siste hverdagsmiddagen. 36 prosent av de eldre hadde brukt 20 minutter eller mer.



Figur 6 Hvor ofte spiser du middag alene? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

De aldersgruppene som oftest spiste middag alene var de yngste (15-24 år) og de eldste (60 år eller mer). Som det kommer frem av Figur 6, var det 29 prosent av de eldre som svarte at de ofte spiste middag alene. Over halvparten (55 prosent) av de eldre spiste sjelden eller aldri middag alene.

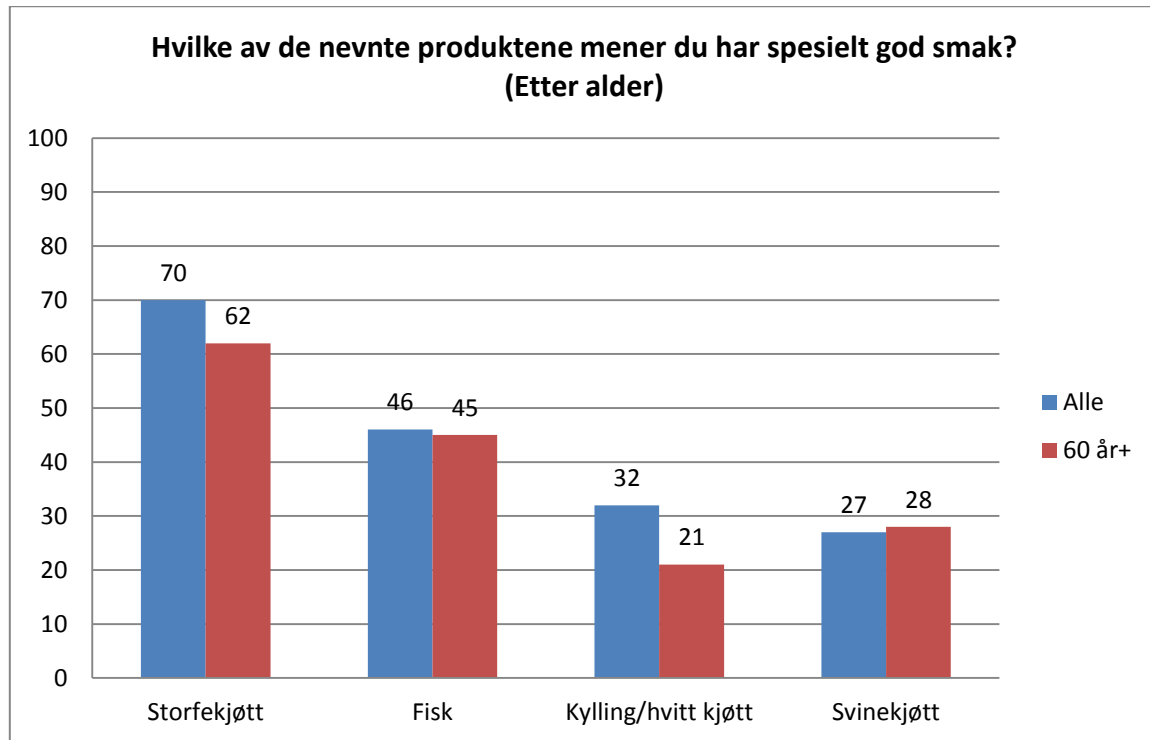


Figur 7 Hvor ofte spiser du middag mens du ser på TV? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

Det var imidlertid langt flere av de yngste (15-24 år) som valgte å spise middag mens de så på TV enn de eldre (Figur 7). I aldersgruppen 60 år eller mer var det 24 prosent som spiste middag foran TV ukentlig, mot 38 prosent av befolkningen i sin helhet.

### 3.1.3 Hva kjennetegner de eldres matpreferanser og hvordan er deres spisefrekvens av utvalgte produkter

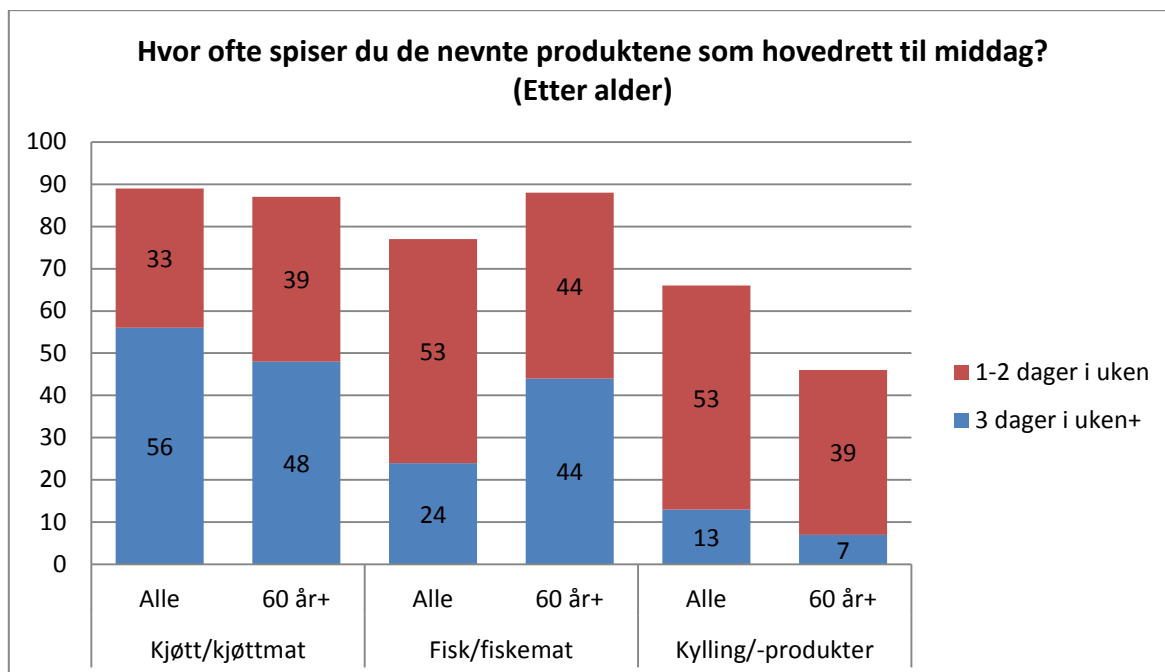
I det følgende vil vi se nærmere på hvordan kjøtt-, fisk-, grønnsaksproduktene blir vurdert av de eldre forbrukerne. Hvilke produkter er de foretrekker, og hvordan gjenspeiler dette seg i spisefrekvensen av disse produktene?



Figur 8 Hvilke av de nevnte produktene mener du har spesielt god smak? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

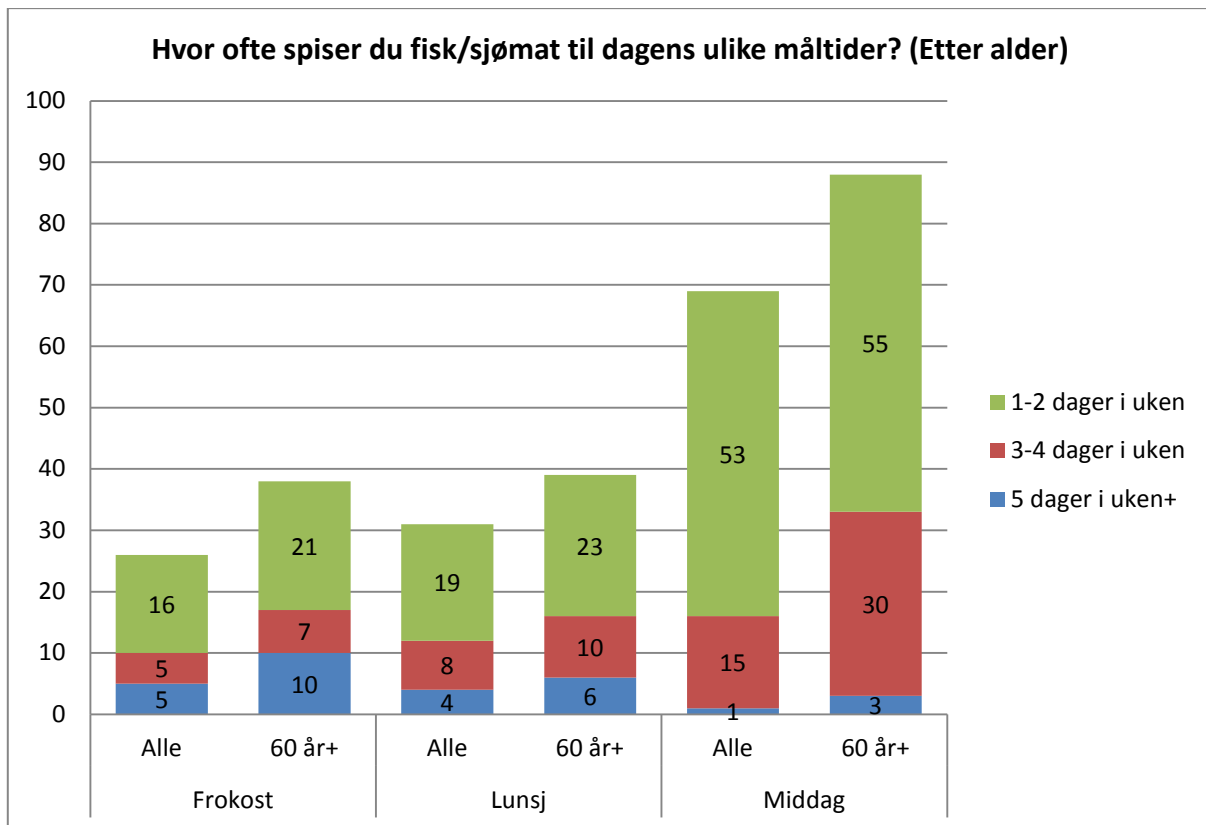
Storfekjøtt var det flest mente var meget smakfullt. Det var imidlertid færre i alderen 60 år eller mer (62 prosent) enn befolkningen i sin helhet (70 prosent) som svarte dette (Figur 8). Det var ubetydelig forskjeller mellom de ulike aldersgruppene i vurderingen av fisk og svinekjøtt. Det var henholdsvis 45 prosent og 28 prosent av de eldre som mente fisk og svinekjøtt smakte meget godt. Hvitt kjøtt ble imidlertid oppfattet som mindre smakfullt blant de eldste (21 prosent) enn av befolkningen i sin helhet (32 prosent).

Hvordan reflekterte disse smakspreferansene seg i valg av middagsmat?



Figur 9 Hvor ofte spiser du hhv. kjøtt/kjøttmat, fisk/fiskemat, kylling/-produkter? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

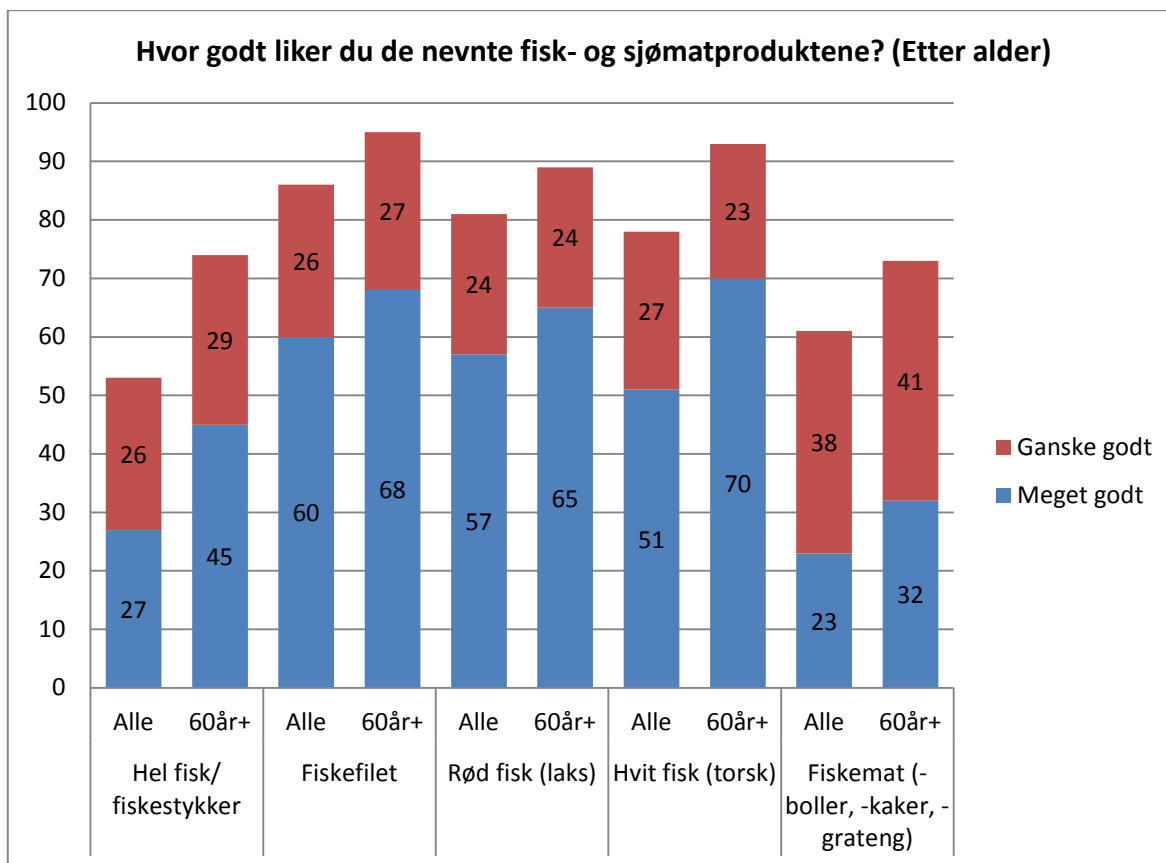
Selv om det var ubetydelig forskjeller mellom de ulike aldersgruppene hva angikk smakspreferanser for fisk og fiskemat, spiste de eldre langt oftere dette til middag enn de yngre (Figur 9). Det var 44 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer som spiste fisk 3 dager i uken eller oftere, mot 24 prosent i totalbefolkningen. Som vist, uttrykte de eldre mindre preferanse for hvitt kjøtt enn befolkningen i sin helhet. De eldre spiste også betydelig mindre av dette enn de andre aldersgruppene. Det var 48 prosent i alderen 60 år eller mer som ukentlig spiste hvitt kjøtt som hovedrett til middag, mot 66 prosent av totalbefolkningen. De eldre spiste også noe mindre kjøtt og kjøttmat til middag enn de yngre. Det var 48 prosent i alderen 60 år eller som spiste dette 3 dager i uken eller oftere, mot 56 prosent av totalbefolkningen.



Figur 10 Hvor ofte spiser du fisk/sjømat til hverdagens måltider? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

Det var ikke bare til middagsmåltidet at de eldre oftere valgte fisk og sjømat enn de yngre. Som det kommer frem av Figur 10, var det 38 prosent av de eldre som spiste fisk eller sjømat (for eksempel makrell i tomat, sild, kaviar) til frokost én gang i uken eller oftere. For befolkningen i sin helhet var det 26 prosent som ukentlig valgte denne type produkter til frokost. I aldersgruppen 60 år eller mer var det 49 prosent som ukentlig spiste fisk eller sjømat til lunsj, mot 31 prosent av befolkningen i sin helhet. 33 prosent av de eldre spiste fisk eller sjømat til middag tre dager i uken eller oftere. Til sammenligning var det bare 16 prosent av befolkningen som hadde en like høy spisefrekvens av fisk- eller sjømatmiddager. Ni av ti eldre (88 prosent) spiste fisk eller sjømat til middag ukentlig.

Hvordan var så preferansene for ulike fisk- og sjømatprodukter?

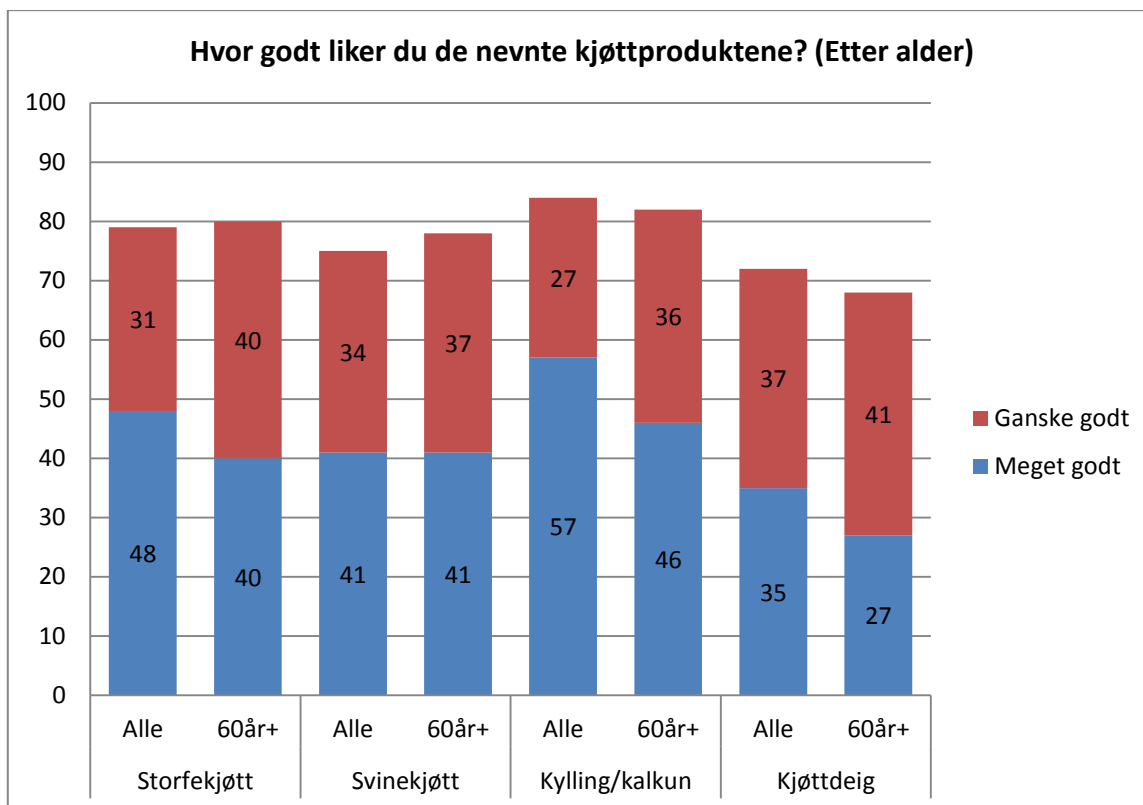


Figur 11 Hvor godt liker du de nevnte fisk-/sjømatproduktene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

De eldste scoret høyere enn befolkningen i sin helhet på alle produkttypene (Figur 11). Unntaket var sushi og sashimi. Det var 45 prosent av de eldste, mot 27 prosent av befolkningen i sin helhet som mente hel fisk eller fiskestykker var noe de likte meget godt. Det aller mest populære fiskeproduktet var fiskefilet. Det var hhv 68 prosent og 27 prosent av de eldste som svarte at dette var noe de likte meget eller ganske godt. Hvit fisk var betydelig bedre likt av de eldste (70 prosent) enn befolkningen i sin helhet (51 prosent) (meget godt). Det var langt mindre forskjell mellom aldersgruppene når det gjaldt rød fisk. Det var 65 prosent av de eldste som mente dette var noe de likte meget godt, mot 57 prosent av befolkningen i sin helhet. 32 prosent av de eldste mente fiskeboller, fiskepudding, fiskegrateng og lignende var noe de likte meget godt. 27 prosent av totalbefolkningen svarte det samme.

Det ble også spurt om smakspreferanser for ulike type kjøttprodukter (Figur 12).

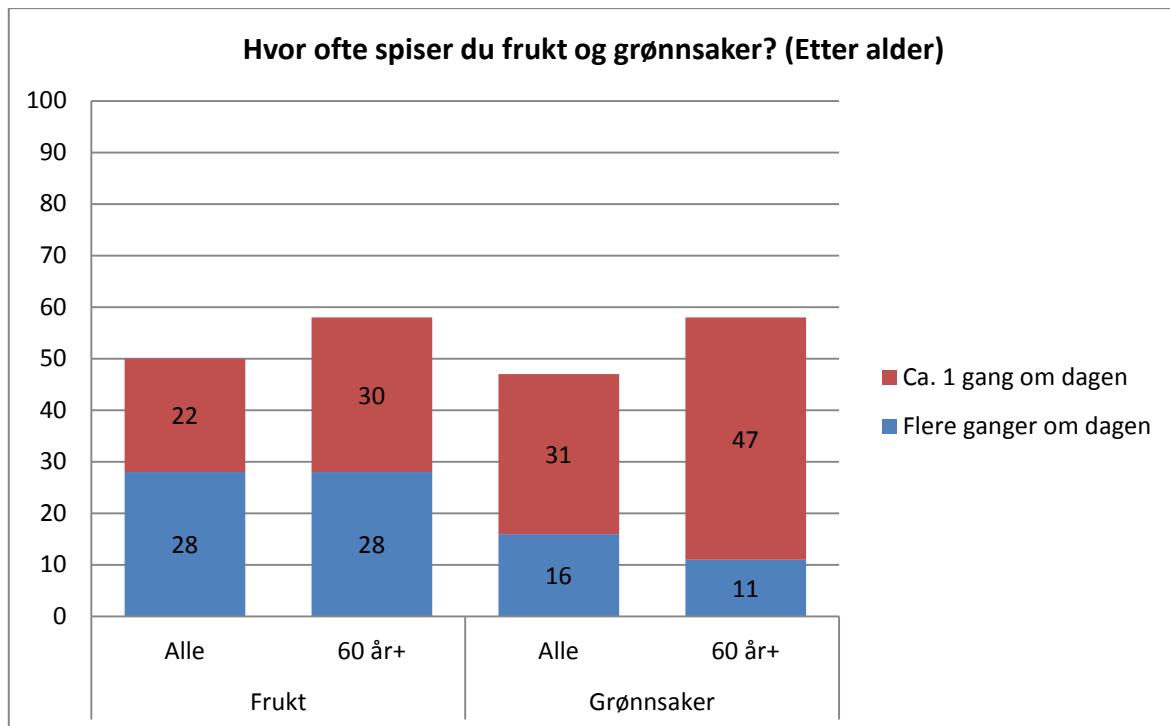




Figur 12 Hvor godt liker du de nevnte kjøtt-/kjøttmatproduktene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

Det var langt mindre forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt preferanse for ulike kjøttprodukter. Generelt scoret også de ulike kjøttproduktene noe lavere på «meget godt» enn mange av fiskeproduktene. Det var 40-41 prosent av de eldste som mente storfe- og svinekjøtt var noe de likte meget godt. Det var kylling- og kalkunprodukter som scoret høyest på «meget godt» blant de eldste. 46 prosent i alderen 60 år eller eldre mente altså at dette var noe de likte meget godt. I totalbefolkningen var det 57 prosent som mente det samme. Kjøttdeig var mindre likt blant de eldste (27 prosent) enn totalbefolkningen (37 prosent) (meget godt).

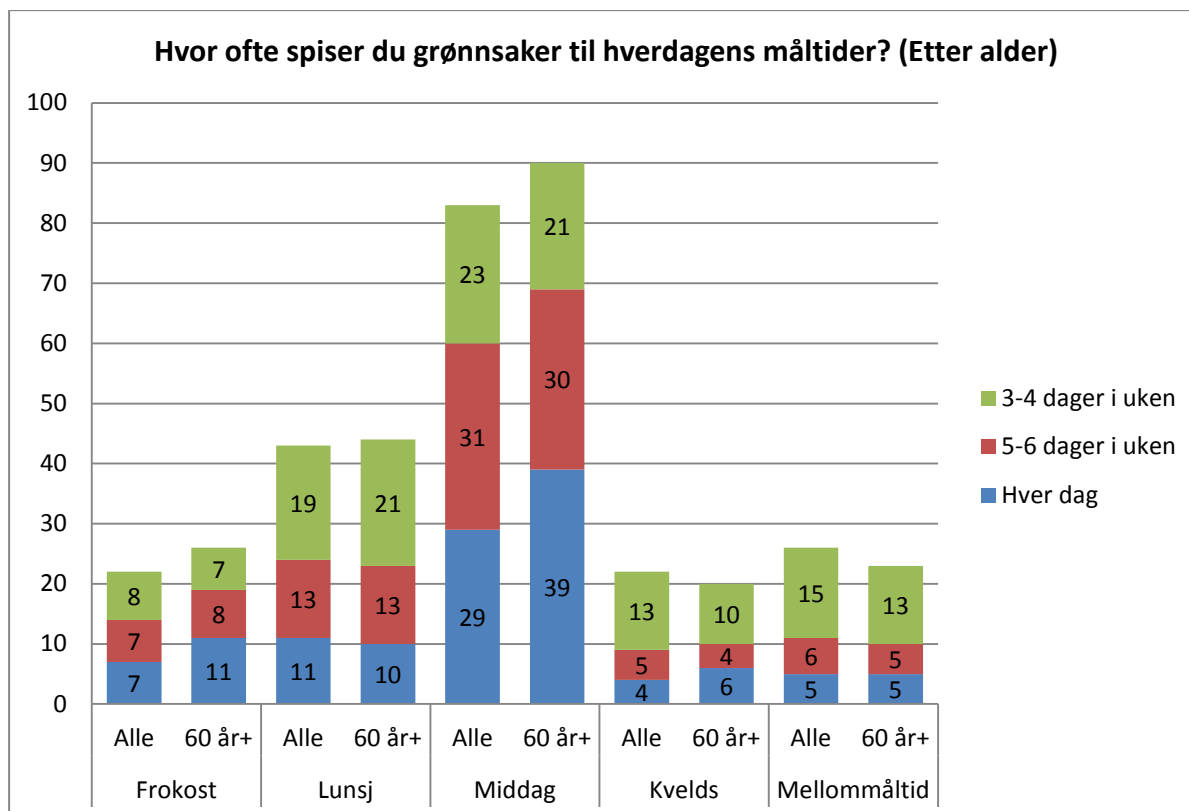
I likhet med fisk og sjømat, er også frukt og grønnsaker noe de eldre har en høyere spisefrekvens av enn de yngre (Figur 13).



Figur 13 Hvor ofte spiser du hhv. frukt og grønnsaker? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

Forskjellene i spisefrekvens av frukt og grønnsaker mellom de ulike aldersgruppene, er ikke like stor som for fisk og sjømat. Som det kommer frem av Figur 13, var det imidlertid noen flere eldre (58 prosent) enn befolkningen i sin helhet (50 prosent) som daglig spiste frukt. Videre var det 58 prosent av de eldre som daglig spiste grønnsaker, mot 47 prosent av befolkningen i sin helhet.

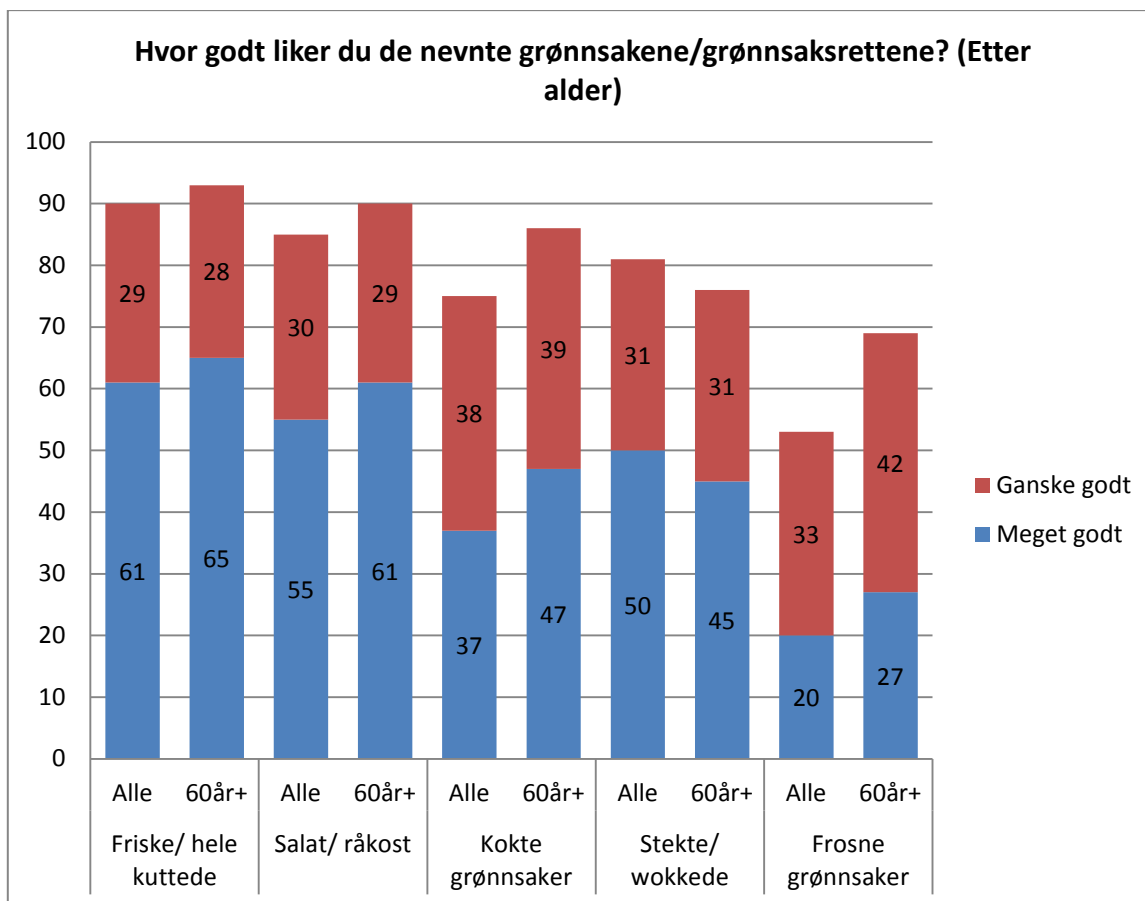
Hvordan var så bruken av grønnsaker til dagens måltider?



Figur 14 Hvor ofte spiser du grønnsaker til hverdagens måltider? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

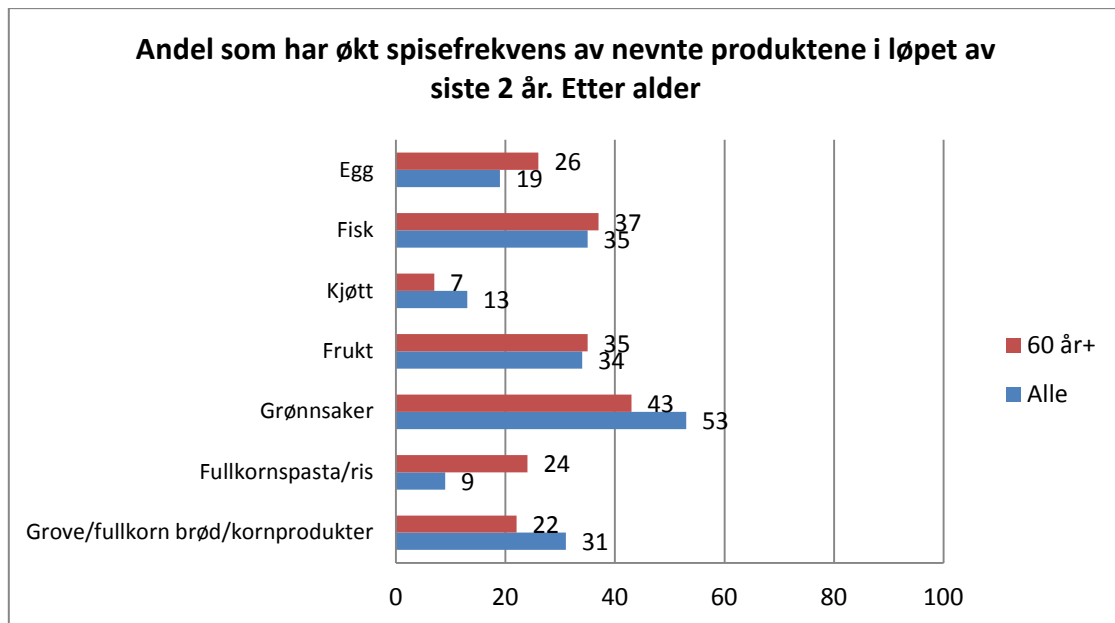
Med unntak av middag, var det små forskjeller i spisefrekvens av grønnsaker til dagens måltider mellom de ulike aldersgruppene (Figur 14). Det var flere eldre (39 prosent) enn for befolkningen i sin helhet (29 prosent) som spiste grønnsaker til middag hver dag. Blant de eldre var det 10-11 prosent som spiste grønnsaker til frokost eller lunsj hver dag. Videre var det 5-6 prosent som spiste grønnsaker til mellom- eller kveldsmåltider hver dag.

Hvilke grønnsaksprodukter og -retter er det som foretrekkes?



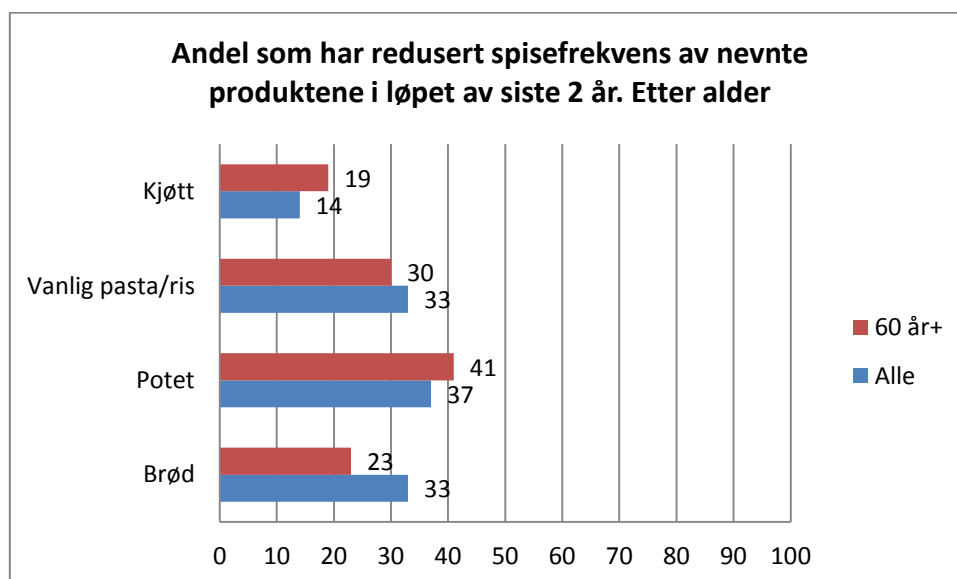
Figur 15 Hvor godt liker du de ulike grønnsakstypene/-rettene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

På spørsmål om hvor godt man likte ulike type grønnsaker, scoret de eldre høyere på alle typer/tilberedningsmåter enn befolkningen i sin helhet med unntak av «stekte eller wokkede» (Figur 15). 45 prosent av de eldste mente dette var noe de likte meget godt. Både blant de eldre (65 prosent) og befolkningen i sin helhet (61 prosent) var det friske hele eller kuttede grønnsaker som scoret høyest på hva man likte meget godt. Deretter fulgte salat og råkost. Det var 61 prosent av de eldre som mente dette var noe de likte meget godt. Det var imidlertid flere eldre (47 prosent) enn befolkningen i sin helhet (37 prosent) som mente kokte grønnsaker var meget godt. Det samme var tilfellet for frosne grønnsaker. Det var 27 prosent av de eldste som mente dette var noe de likte meget godt.



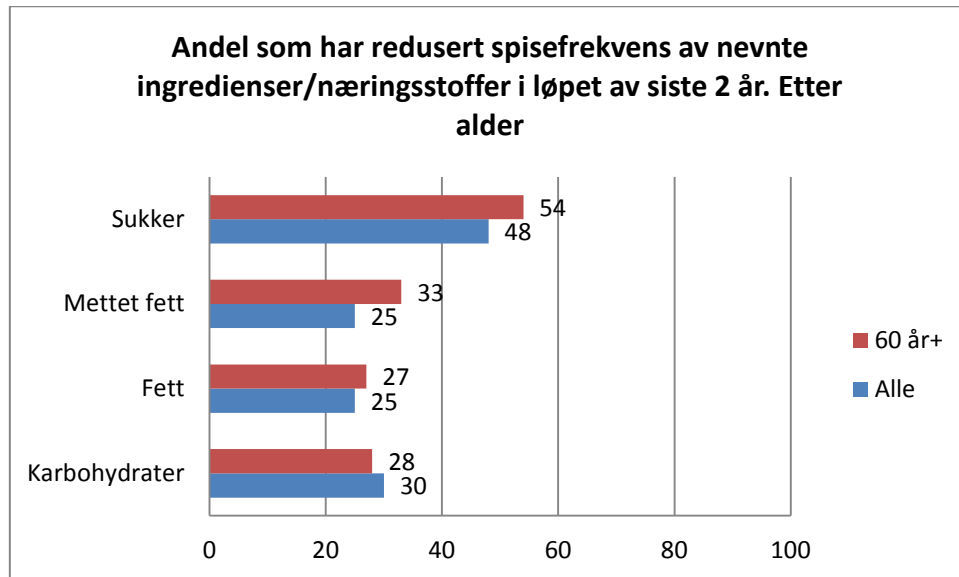
Figur 16 Andel som har økt spisefrekvens av de nevnte produktene i løpet av siste 2 år. N=1000. WEB. Bugge 2012.

Våre tall viser at eldre matforbrukere i mindre grad er tilbøyelige til å endre spisefrekvens av forskjellige mat- og drikkeprodukter enn de yngre (Figur 16). Som det kommer frem av figuren, finner vi imidlertid at også en del eldre opplagt har endret spisefrekvensen mange av de produktene som har vært til debatt i offentligheten. Det var altså 22-24 prosent av de eldre som mente de hadde økt inntaket av grove og fiberrike kornprodukter. Det var hhv 35 prosent og 43 prosent som mente de spiste mer frukt og grønnsaker enn tidligere. Mens få (7 prosent) hadde økt spisefrekvensen av kjøtt, var det relativt mange (37 prosent) som mente de hadde økt spisefrekvensen av fisk. Det samme kan sies om egg. 26 prosent av de eldre mente altså at dette var noe de spiste mer av.



Figur 17 Andel som har redusert spisefrekvens av de nevnte produktene i løpet av siste 2 år. N=1000. WEB. Bugge 2012.

Poteter var det som toppet listen over hva de eldre forbrukerne mente de hadde en lavere spisefrekvens av sammenlignet med de siste par årene (Figur 17). Det var altså 41 prosent som mente de hadde redusert inntaket av poteter. Det var hhv 30 prosent og 23 prosent av de eldre som mente de hadde redusert spisefrekvensen av vanlig pasta/ris og brød. 19 prosent av de eldre mente de spiste mindre kjøtt sammenlignet med de siste par årene.

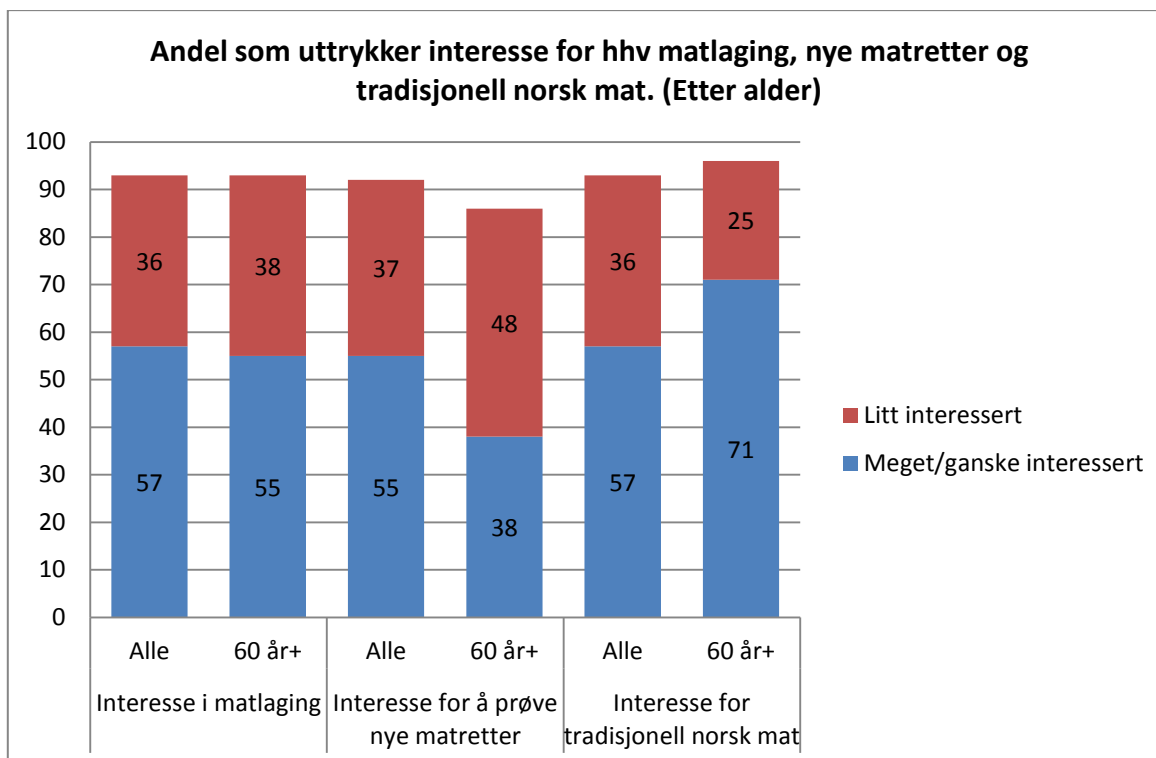


Figur 18 Andel som har redusert spisefrekvens av de nevnte produktene i løpet av siste 2 år. N=1000. WEB. Bugge 2012.

Flere eldre (54 prosent) enn befolkningen i sin helhet (48 prosent) mente de hadde redusert inntaket av sukker (Figur 18). Det var også flere eldre (33 prosent) enn befolkningen i sin helhet (25 prosent) som mente de hadde redusert inntaket av mettet fett. Det var mindre forskjeller mellom aldersgruppene når det gjaldt karbohydrater og fett. Det var hhv 27 prosent og 28 prosent av de eldre som mente de hadde redusert inntaket av fett og karbohydrater.

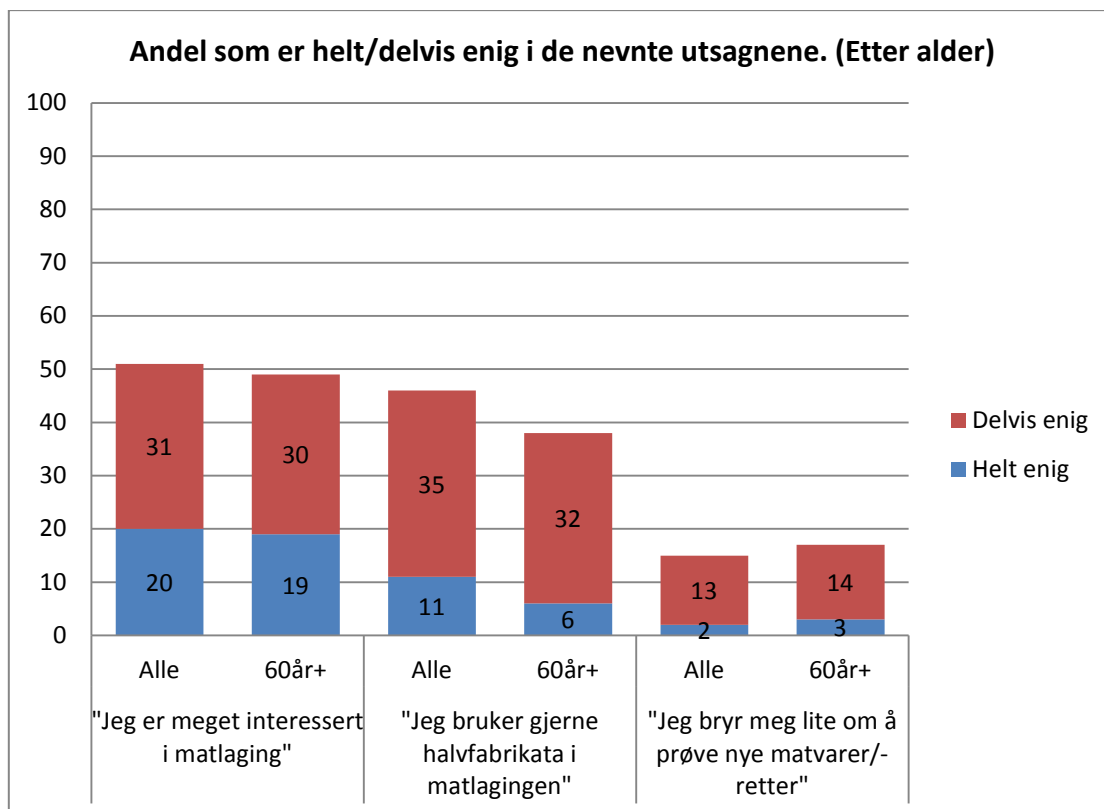
### 3.1.4 Hvordan er de eldres interesse for mat

Det er en utbredt oppfatning om at eldre er langt mer konservative i matveien enn de yngre. Under dette punktet vil vi se nærmere på interessen for nye matprodukter og matretter. Hvilke type matretter foretrekker de eldre? Er de eldre interessert i matlaging? Og hvor opptatt er de eldre av å ha et sunt kosthold? Og hvilke kvalitetsegenskaper er særlig viktig for de eldre når det gjelder valg av mat?



Figur 19 Hvor interessert er du i hhv matlaging, nye matretter, tradisjonell norsk mat? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

Interessen for matlaging har vært økende de senere årene. Som det kommer frem av Figur 19, var det liten forskjell mellom de eldre og befolkningen i sin helhet. Over halvparten i aldersgruppen 60 år eller mer rapporterte at de var meget eller ganske interessert i matlaging. I tillegg var det 37 prosent som rapporterte at de var litt interessert. Som det videre kommer frem av Figur 19, var det imidlertid færre av de eldre (38 prosent) enn befolkningen i sin helhet (55 prosent) som mente de var meget eller ganske interessert i å prøve nye matretter. De eldre (71 prosent) var også noe mer tilbøyelige til å uttrykke interesse for tradisjonell norsk mat enn befolkningen i sin helhet (57 prosent). Det bør i denne sammenhengen bemerkes at det nettopp har vært en økende interesse for norsk mat de senere årene – i alle aldersgrupper.

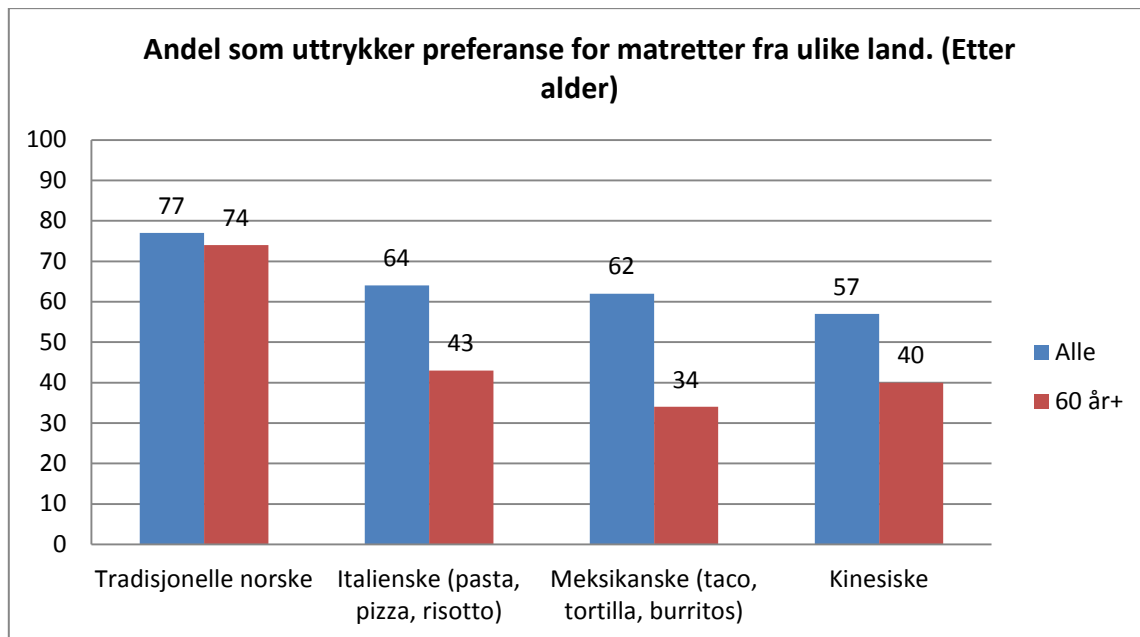


Figur 20 Hvor enig er du i de nevnte utsagnene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

I likhet med Norske Spisefakta (2012), viste også tallene fra HealthMeal (2011) at det er en betydelig interesse for matlaging. Begge surveyene viste dessuten at det var ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppernes matlagingsinteresse. Det var 49 prosent i alderen 60 år eller mer som var helt eller delvis enig i utsagnet: "Jeg er meget interessert i matlaging" (Figur 20). Som vist tidligere, var det bare 12 prosent av de eldre som ukentlig spiste ferdigmat til middag. De eldre synes imidlertid å være noe mindre negative til denne type produkter enn befolkningen i sin helhet. Det var 38 prosent som var helt eller delvis enig i utsagnet: "Jeg bruker gjerne halvfabrikata i matlagingen". 46 prosent av totalbefolkningen svarte det samme. Av Spisefakta (2012) kom det frem at de eldre var noe mindre interessert i å prøve nye matretter enn befolkningen i sin helhet. Vi ble derfor litt overrasket da HealthMeal-surveyen viste at det var helt ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppene i synet på utsagnet: "Jeg bryr meg lite om å prøve nye matretter". En årsak til denne forskjellen kan ligge i tematikken som respondentene i undersøkelsene ble utsatt for, en annen årsak kan være utvalgsriteriene som ble brukt. Det var 17 prosent av de eldre som svarte at de var helt eller delvis enig i dette utsagnet.

De siste tiårene har nordmenn blitt eksponert for en rekke nye matretter. Hvordan er så de eldres preferanser for matretter som pasta, pizza, taco, wok og lignende?

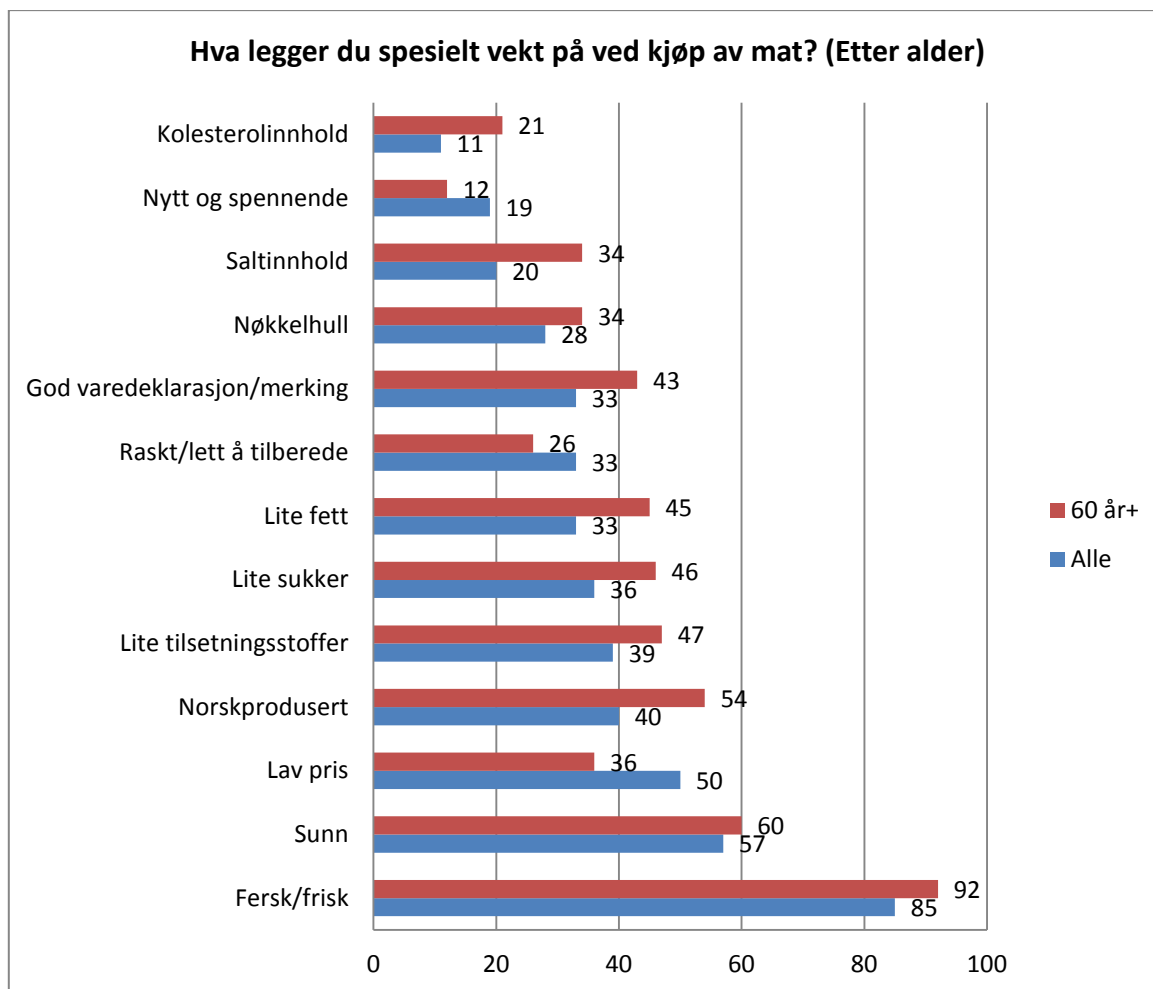




Figur 21 Hvor interessert er du i å spise matretter fra de nevnte landene? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

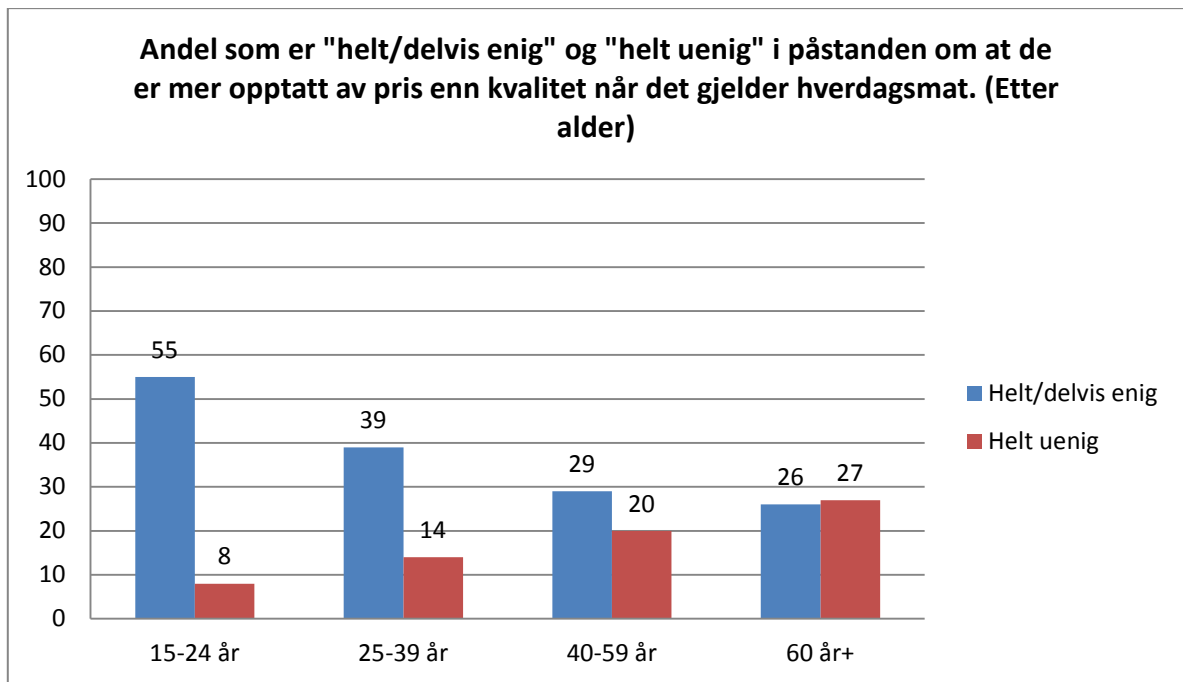
Som det kommer frem av figur (Figur 21), var det tradisjonelle norske retter som var mest populært. Dette gjaldt både blant de yngre og de eldre. Det var 74 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer som uttrykte preferanse for denne type matretter. Av de mange ulike matrettene nordmenn har blitt kjent med de siste tiårene, er det særlig italienske, meksikanske og kinesisk inspirerte retter som har blitt populært. De eldre (34-43 prosent) uttrykte imidlertid betydelig mindre preferanse for denne type retter enn befolkningen i sin helhet (57-64 prosent).

Hva er det så de eldre legger spesielt stor vekt på ved kjøp av mat?



Figur 22 Hva legger du spesielt stor vekt på ved kjøp av mat? Etter alder. N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

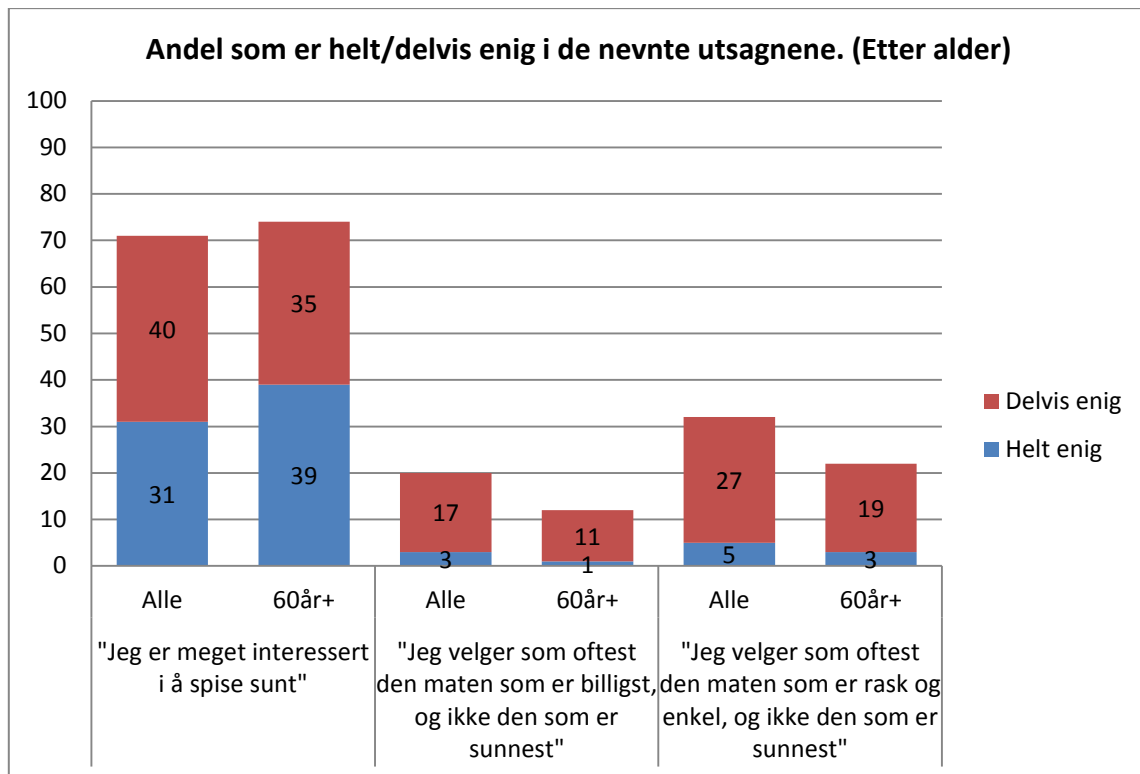
På spørsmål om hvilke kvalitetsegenskaper man la vekt på ved kjøp av mat, var det ferskhet, friskhet og sunnhet som scoret høyest blant de eldre forbrukerne (Figur 22). Det var 92 prosent som la spesielt stor vekt på at maten var fersk eller frisk. 60 prosent mente det var spesielt viktig at den var sunn. Disse kvalitetsegenskapene scoret også noe høyere blant de eldre enn de yngre. Det bør også bemerkes at det de eldste la minst vekt på var kvalitetsegenskaper som nytt og spennende. Kun 12 prosent svarte at dette var noe de mente var spesielt viktig. Som det kommer frem av Figur 22, scoret også kvalitetsegenskaper som knyttet seg til matens ernæringsmessige verdi generelt høyere blant de eldre enn de yngre. Det var 45-47 prosent av de eldste, mot 33-39 prosent av totalbefolkningen som la spesielt stor vekt på lavt innhold av fett, sukker og tilsetningsstoffer. De eldste (54 prosent) la også mer vekt på at maten de kjøpte var produsert i Norge enn befolkningen i sin helhet (40 prosent). Omvendt var lav pris noe de eldre (36 prosent) la langt mindre vekt på enn totalbefolkningen (50 prosent). I Norske Spisefakta (2012) ble også respondentene bedt om å ta stilling til ulike påstander som omhandlet pris.



Figur 23 Hvor enig eller uenig er du i påstanden: «Jeg er mer opptatt av pris enn kvalitet når det gjelder hverdagsmat? Etter alder. (Delvis uenig vises ikke i figuren). N=3980. Prosent. Norske Spisefakta 2012.

På spørsmål om i hvilken grad man var enig eller uenig i påstanden: «Jeg er mer opptatt av pris enn kvalitet når det gjelder hverdagsmat», kom det frem at de eldre la betydelig mindre vekt på pris enn de yngre aldersgruppene (Figur 23). Det var henholdsvis 55 prosent og 39 prosent i aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år som var helt eller delvis enig denne påstanden. Det var også langt flere eldre (27 prosent) enn 15-24-åringene (8 prosent) og 25-39-åringene (14 prosent) som var helt uenig i denne påstanden. Også i HealthMeal (2011) måtte respondentene ta stilling til flere utsagn vedrørende pris og kvalitetsegenskaper som sunnhet og bekvemmelighet (enkelt og raskt). Spesielt mange av de eldre la vekt på at maten de kjøpte var sunn.

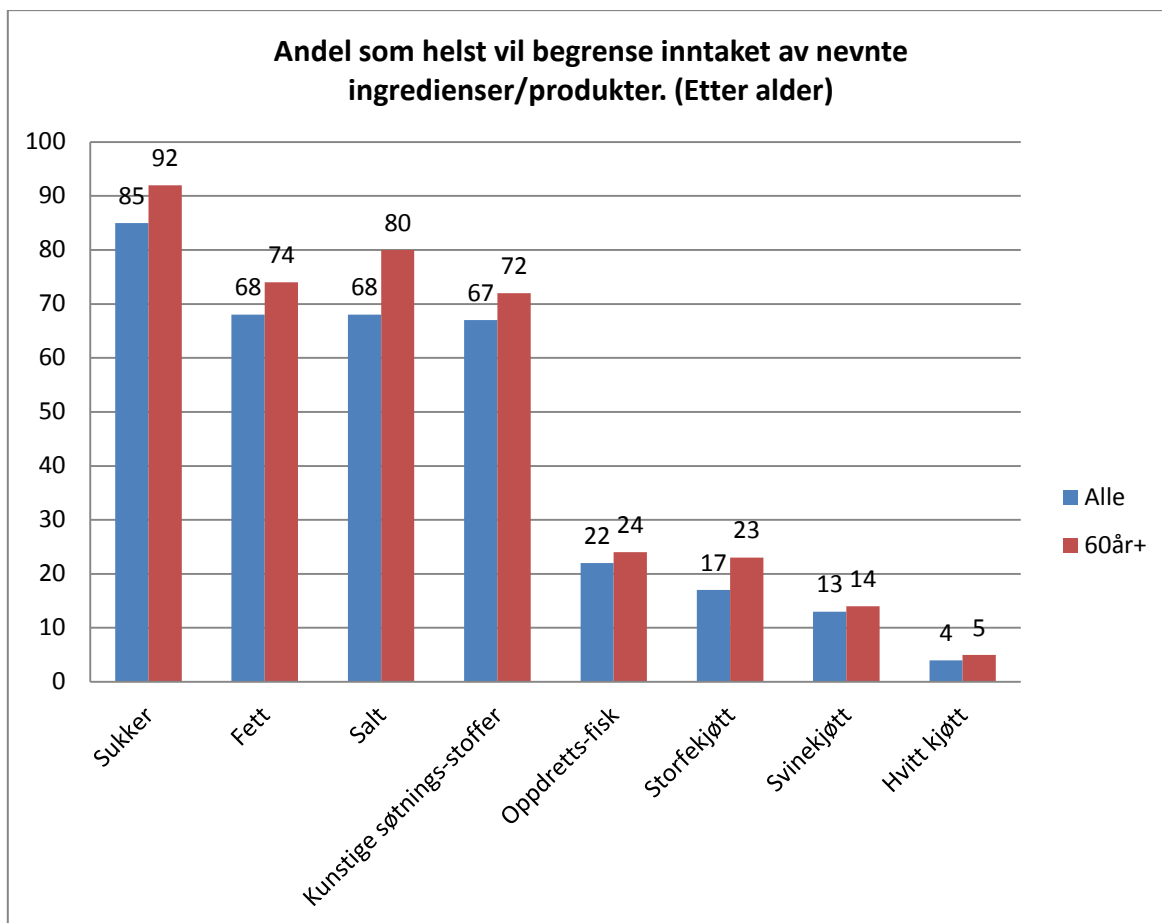
Hvor interessert er så de eldre i å ha et helse riktig kosthold, og er det store forskjeller mellom de eldre og de yngre angående dette?



Figur 24 Hvor enig er du i de nevnte utsagnene? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

Som det kommer frem av Figur 24, er det en betydelig interesse for å spise sunt. 74 prosent av de eldre svarte at de var helt eller delvis enig i utsagnet: "Jeg er meget interessert i å spise sunt". De eldre (12 prosent) var imidlertid noe mindre tilbøyelige til å være helt eller delvis enig i utsagnet: "Jeg velger som oftest den maten som er billigst, og ikke den som er sunnest" enn befolkningen i sin helhet (20 prosent). Videre var de eldre (22 prosent) også mindre tilbøyelige til å være helt eller delvis enig i utsagnet: "Jeg velger som oftest den maten som er rask og enkel, og ikke den som er sunnest" enn befolkningen i sin helhet (32 prosent).

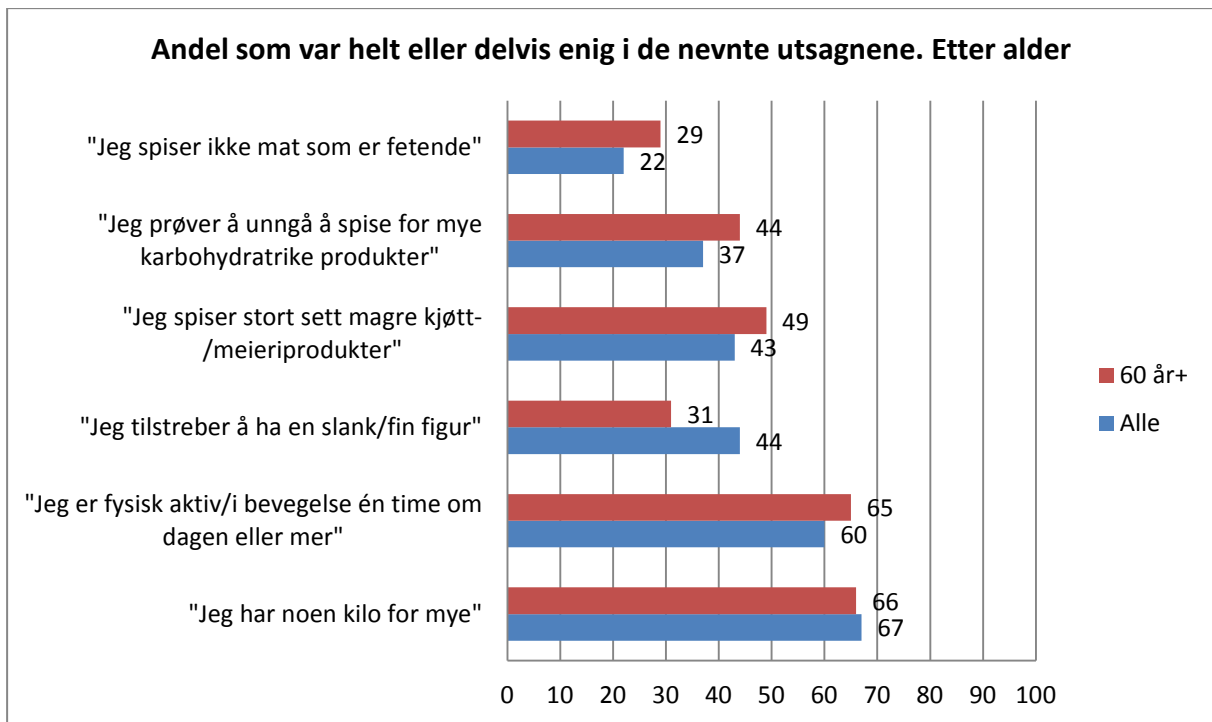
Hvilke ernæringsmessige aspekter er det de eldre er særlig opptatt av? Og er det store forskjeller i synet på dette mellom de ulike aldersgruppene?



Figur 25 Hvilke av de nevnte ingrediensene/produktene vil du helst begrense inntaket av? Etter alder. N=2017. Prosent. HealthMeal 2011.

På spørsmål om ingredienser og produkter man helst vil ha et begrenset inntak av, scoret de eldre høyere enn befolkningen i sin helhet på svært mange av alternativene (Figur 25). Sukker var den ingrediensen de eldste (92 prosent) var mest opptatt av å begrense inntaket av. Deretter fulgte salt (80 prosent), fett (74 prosent) og kunstige søtningsstoffer (72 prosent). Mens få ga uttrykk for å være skeptiske til for eksempel ferskvannsfisk, var det 24 prosent av de eldre som mente de ville begrense inntaket av oppdrettsfisk. Nesten like mange (23 prosent) svarte det samme om storfekjøtt. Det var henholdsvis 14 prosent og 5 prosent av de eldste som helst ville begrense inntaket av svinekjøtt eller hvitt kjøtt.

Det har vært en stor økning i andelen som ønsker å begrense inntaket av karbohydrater de seneste par årene. I 2009 var det 34 prosent som svarte at de begrenset inntaket av karbohydrater, og i 2011 hadde denne andelen økt til 41 prosent. Det var ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppene syn på karbohydrater. 44 prosent i alderen 60 år eller eldre svarte at dette var noe de helst begrenset inntaket av i 2011.



Figur 26 Andel som var helt eller delvis enig i de nevnte utsagnene? Etter alder. N=1000. Prosent. WEB. Bugge 2012.

Som det kommer frem av Figur 26, var det imidlertid noen flere i den eldste aldersgruppen (44 prosent) enn i totalbefolkningen (37 prosent) som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg prøver å unngå å spise for mye karbohydratrike produkter». De eldre scoret også høyere enn befolkningen i sin helhet på at de unngikk å spise mat som var fetende ved at de stort sett spiste magre kjøtt- og meieriprodukter. De var imidlertid langt mindre opptatt av å etterstrebe en slank og fin figur enn befolkningen i sin helhet. I likhet med totalbefolkningen var det også svært mange eldre (66 prosent) som mente de hadde et par kilo for mye.

### 3.1.5 Oppsummering

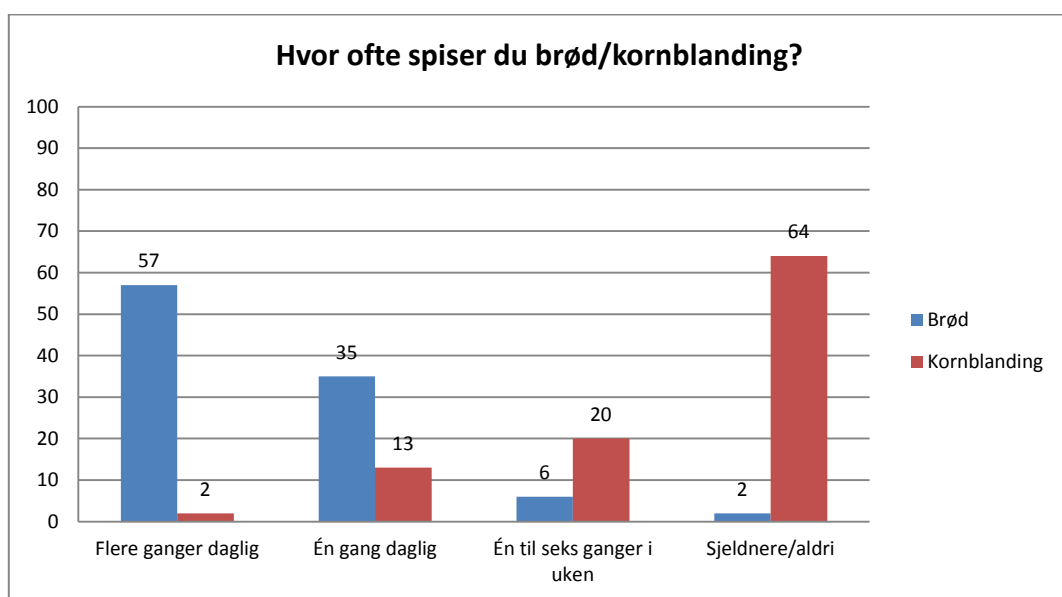
Mat og måltider er noe de eldre prioriterer både tid og penger på. De aller fleste spiste frokost, lunsj og varm middag så godt som hver dag. De eldre spiser betydelig mer fisk og sjømat enn de andre aldersgruppene. Storfekjøtt er betydelig mer populært hos de eldre enn hvitt kjøtt. De eldre har også en noe høyere spisefrekvens av frukt og grønnsaker. Ferskhet, friskhet og sunnhet er de kvalitetsegenskapene de eldre forbrukerne legger spesielt vekt på ved kjøp av mat. De legger betydelig mindre vekt på lav pris og at produktene de kjøper skal være nye og spennende enn de andre aldersgruppene gjør. De legger også mer vekt på matens ernæringsmessige kvaliteter enn de andre aldersgruppene gjør. Eldre forbrukere har en lavere spisefrekvens av ferdigmat enn de yngre. Dette til tross for at de synes å være mindre skeptiske til denne type produkter enn de yngre. I det følgende vil vi se nærmere på detaljene i de eldres preferanser, prioriteringer og praksiser knyttet til sentrale produkter i det norske kostholdet.

## 3.2 Brød- og kornprodukter

De aller fleste nordmenn spiser to-tre brødmåltider om dagen. Brød er det vanligste å spise til både frokost og lunsj. En viktig endring i nordmenns brød- og kornvaner de senere årene er en overgang til stadig grovere og mer fiberrike varianter. Seks av ti var for eksempel helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg prøver å unngå de fine, lyse brødtypene». Videre fremkom det at mange var opptatt av å ha et høyt forbruk av fiberholdig mat (74 prosent). De eldre var mer opptatt av dette enn de yngre. Det var 88 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg passer på å spise nok fiberholdig mat» (Bugge, Lavik & Lillebø 2008). Spisefrekvensen av grove brødsorter er langt høyere enn fint brød. De siste tallene fra Norske Spisefakta (2012) viste for eksempel at 5 prosent spiste fint brød ukentlig, henholdsvis 68 prosent, 43 prosent og 28 prosent spiste grovt, halvgrovt eller ekstra grovt like ofte. Det var for eksempel 37 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer som spiste grovt brød hver dag, mot 29 prosent av befolkningen i sin helhet. Det var også noen flere eldre (14 prosent) enn befolkningen i sin helhet (9 prosent) som daglig spiste ekstra grovt brød.

I det følgende vil vi se nærmere på hva som kjennetegnet de eldres spisemønster av brød og kornblandinger: Hva er begrunnelsene for å ha henholdsvis høy og lav spisefrekvens av slike produkter? Hva legger de eldre forbrukerne spesielt vekt på ved kjøp av brød og kornblandinger?

### 3.2.1 Hvor ofte spiser du brød- og kornprodukter?



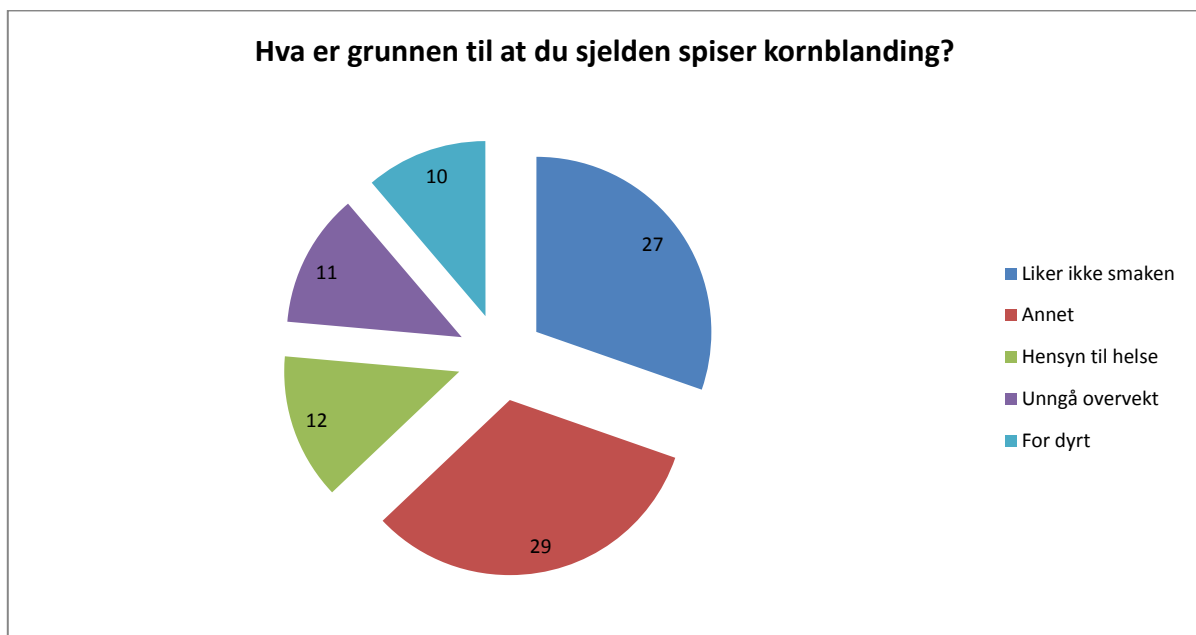
Figur 27 Hvor ofte spiser du brød/kornblanding? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Nesten alle (90 prosent) av de eldre spiste brød én eller flere ganger daglig (Figur 27). Det var få (2 prosent) som sjelden eller aldri spiste brød. Som det kommer frem av Figur 27, var kornblandinger noe de eldre forbrukerne hadde en betydelig lavere spisefrekvens av. 64 prosent spiste sjelden eller aldri denne type produkter. 15 prosent i alderen 60 år eller mer spiste dette daglig.

### 3.2.2 Hva er grunnene til å ha en lav spisefrekvens av brød og kornprodukter?

Det har vært en betydelig økende skepsis til karbohydratrike produkter som brød, poteter, pasta, ris og lignende de seneste par årene. 44 prosent svarte at de var opptatt av dette. Av surveyen kom det også frem at brød (34 prosent) og hvetemel (35 prosent) toppet listen over hvilke produkter man hadde redusert inntaket av de siste to årene. Omvendt toppet produkter som grønnsaker (45 prosent), magert kjøtt (36 prosent) og fisk (33 prosent) listen over hva man hadde økt inntaket av. De eldre (60 år+) var imidlertid langt mer tilbøyelige til å svare at spisefrekvensen av de nevnte produktene var uendret enn de yngre. Når eldre likevel hadde forsøkt nye dietter de seneste par årene, var de viktigste begrunnelsene slanking/forebygging av overvekt/fedme (27 prosent) og forbedring av helsetilstanden (26 prosent).

I surveyen i dette prosjektet ble den lille andelen som svarte at de sjelden eller aldri spiste brød spurt om årsaken til den lave spisefrekvensen. Selv om det var svært få (N=17) som sjelden eller aldri spiste brød, har vi valgt å gjengi begrunnelsene for lav spisefrekvens. Det var tydelig at debatten omkring karbohydrater også hadde påvirket en del av de eldre forbrukerne. Den helt sentrale begrunnelsen for å spise lite brød, var at man ønsket å unngå overvekt (N=12). Deretter fulgte av hensyn til helsen (N=4), mens en mente brød var å betrakte som usunt.



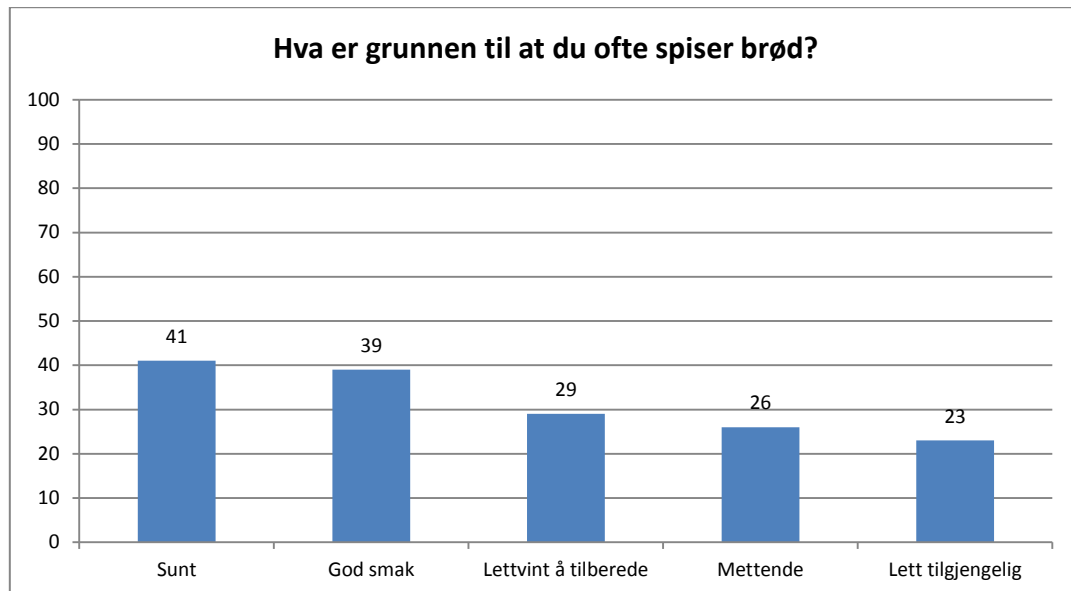
Figur 28 Hva er grunnen til at du sjelden spiser kornblanding? N=393. Prosent. Eldre WEB 2012.

Det var langt flere som sjelden eller aldri spiste kornblanding (N=393) (Figur 28). Mange av disse begrunnet den lave spisefrekvensen med at de ikke likte smaken (27 prosent). Langt færre begrunnet lav spisefrekvens med hensyntaken til helse (12 prosent) eller det å unngå overvekt (11 prosent). Relativt mange (29 prosent) oppga også andre begrunnelser enn de svaralternativene som ble oppgitt i surveyen.



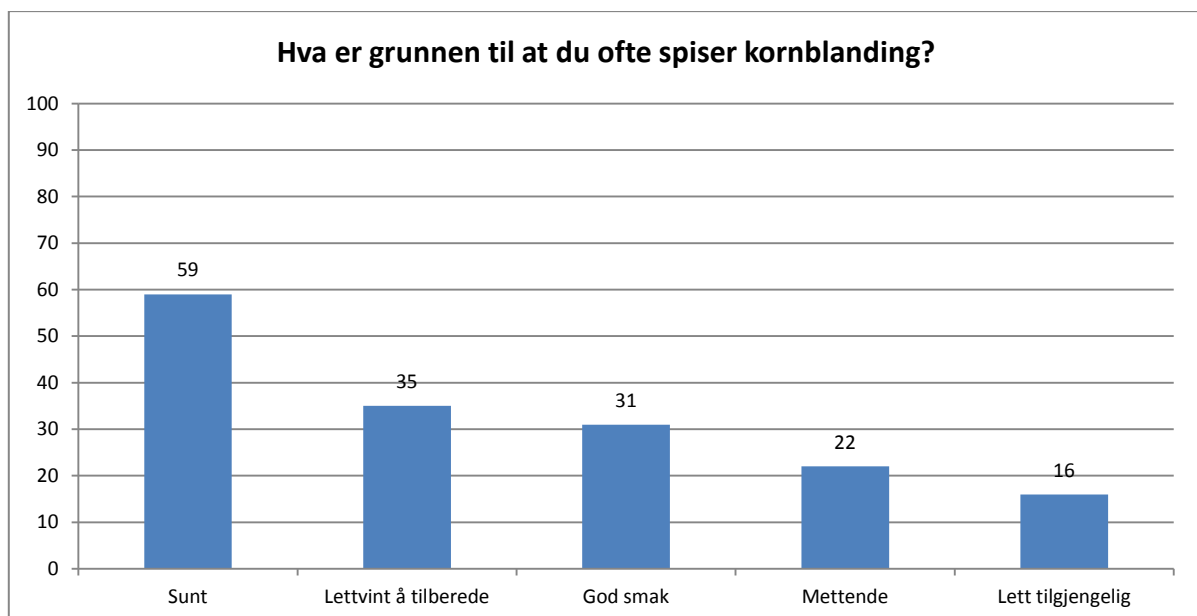
### 3.2.3 Hva er grunnen til en hyppig spisefrekvens av brød og kornprodukter?

Siden de aller fleste eldre oppgir at de spiser brød daglig, kan den største endringen i nordmenns brød- og kornvaner de senere årene se ut til å være en overgang til grovere og mer fiberrike varianter. Det har også vært en betydelig økning i spisefrekvens av knekkebrød.



Figur 29 Hva er grunnen til at du ofte spiser brød? N=717. Prosent. Eldre WEB 2012.

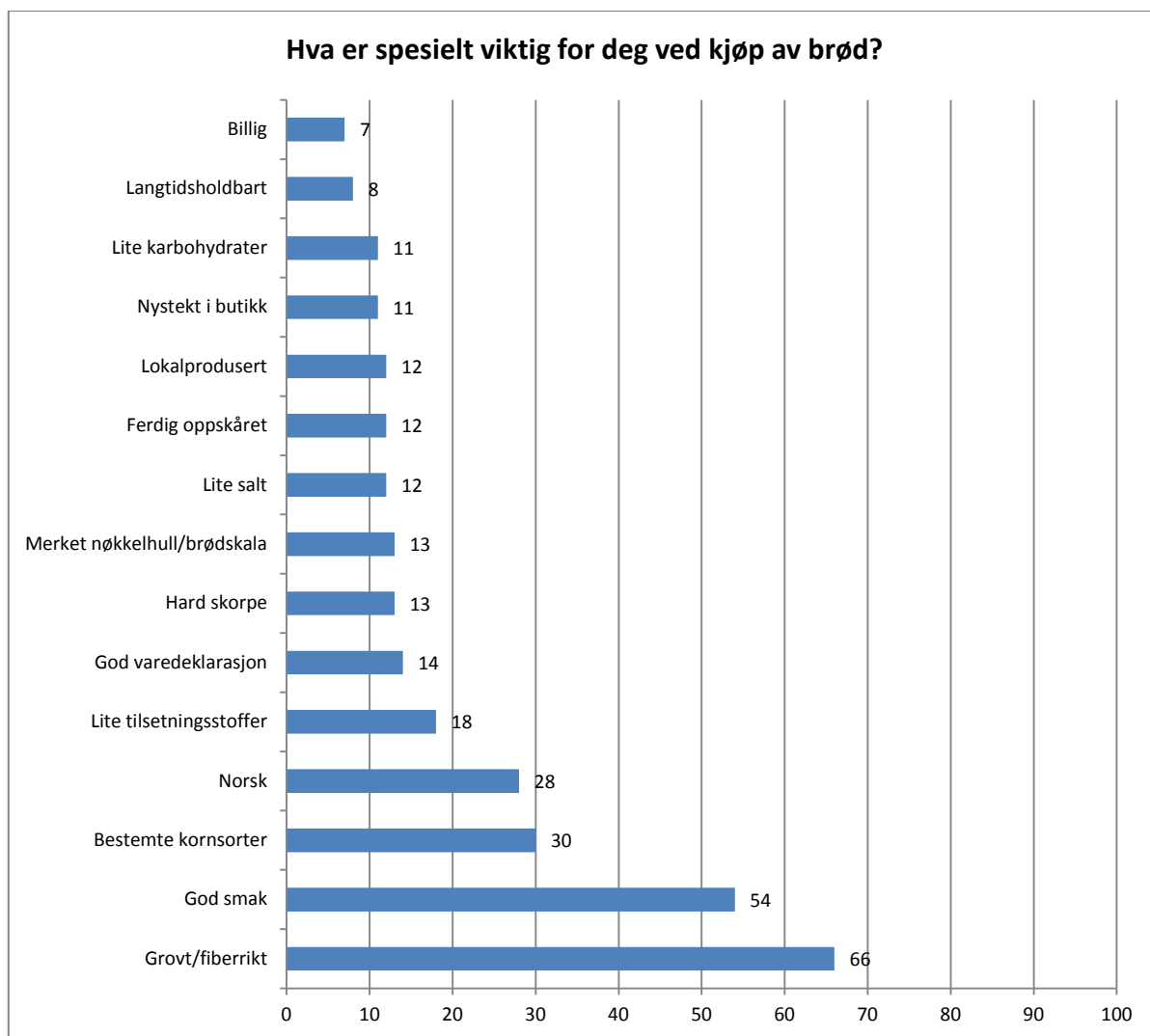
I likhet med andre studier (Bugge, Lavik & Lillebø 2009), kom det frem at brødmat var noe mange oppfattet både som sunt og godt. Det var henholdsvis 41 prosent og 39 prosent som svarte at «sunt» og «god smak» var grunnen til at de ofte spiste brød (Figur 29). Relativt mange begrunnet også det å spise brød ofte med at det var lett å tilberede (29 prosent), mettende (26 prosent) og lett tilgjengelig (23 prosent).



Figur 30 Hva er grunnen til at du ofte spiser kornblanding? N=427. Prosent. Eldre WEB 2012.

I likhet med brød, ble det å ha en høy spisefrekvens av kornblandinger begrunnet med at det var sunt (59 prosent) (Figur 30). Deretter fulgte lettvin å tilberede (35 prosent) og god smak (31 prosent). Videre var det også mange som begrunnet det med at kornblanding var mettende (22 prosent) og lett tilgjengelig (16 prosent).

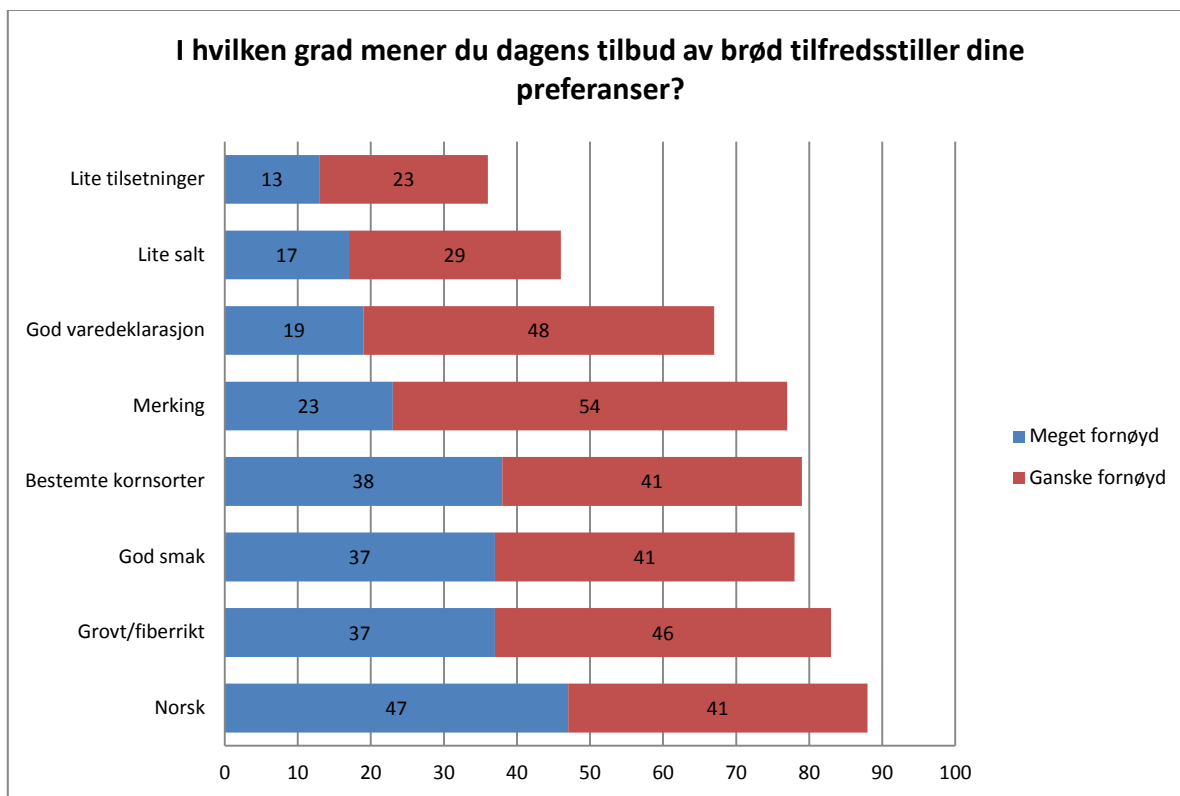
### 3.2.4 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av brød og kornprodukter?



Figur 31 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av brød? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Av de mange ulike kvalitetsegenskapene som ble oppgitt i denne undersøkelsen, var det nettopp kvalitetsegenskapene grovt og fiberrikt som toppet listen over hva de mente var spesielt viktig ved kjøp av brød (66 prosent) (Figur 31). Om lag halvparten (54 prosent) la spesielt stor vekt på god smak. Det var også relativt mange som la vekt på at brødet skulle inneholde bestemte kornsorter (30 prosent) og at det skulle være produsert i Norge (28 prosent). Omvendt var det få som la vekt på at brødet skulle være billig (7 prosent) eller langtidsholdbart (11 prosent).

I hvilken grad mente så de eldre brødkjøperne at dagens brødtilbud tilfredstilte deres preferanser og prioriteringer?



Figur 32 Andel som på en skala fra 1-5 er meget/ganske fornøyd med dagens tilbud av brød. N=218 (Norsk), N=516 (Grovt/fiberrikt), N=418 (God smak), N=236 (Bestemte kornsorter), N=103 (Merking), N=107 (God varedeklarasjon), N=144 (Lite tilsetninger), N=97 (Lite salt). Prosent. Eldre WEB 2012.

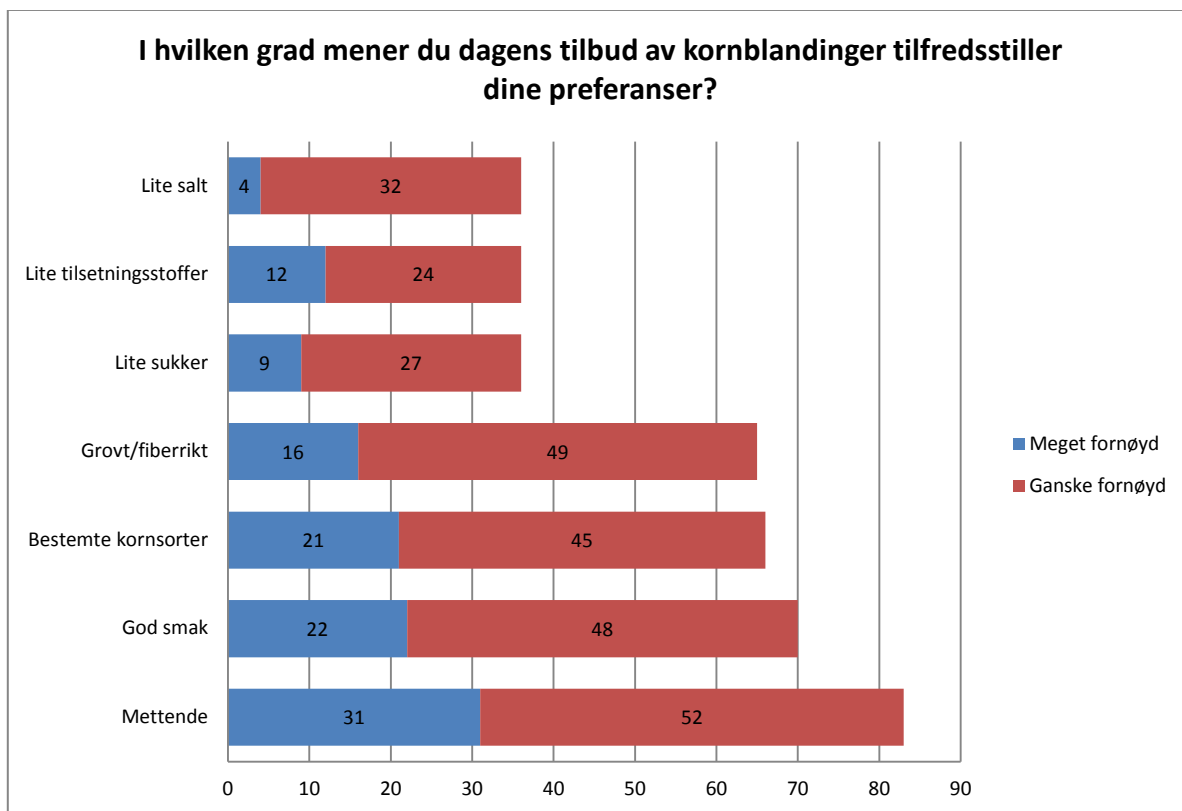
Surveyen avslørte at de eldre forbrukerne var nokså tilfredse med tilbudet av brød. Som det kommer frem av Figur 32, var det innholdet av tilsetninger og saltinnholdet som det ble uttrykt minst tilfredshet med. Det var svært mange som la spesielt stor vekt på at brødet skulle være grovt og fiberrikt, samt smake godt. Åtte av ti mente at dagens tilbud tilfredstilte denne preferansen. Nesten like mange svarte det samme om innholdet av bestemte kornsorter (79 prosent), merking (77 prosent) og god varedeklarasjon (67 prosent).



Figur 33 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av kornblending? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Den kvalitetsegenskapen det ble lagt mest vekt på ved kjøp av kornblandinger var god smak (34 prosent). Videre var det 31 prosent som la spesielt stor vekt på at kornblendingen skulle være grov og fiberrikt. 29 prosent la spesielt stor vekt på at kornblendingen skulle inneholde lite sukker.

I hvilken grad var så kjøperne av kornblandinger fornøyde med dagens tilbud?



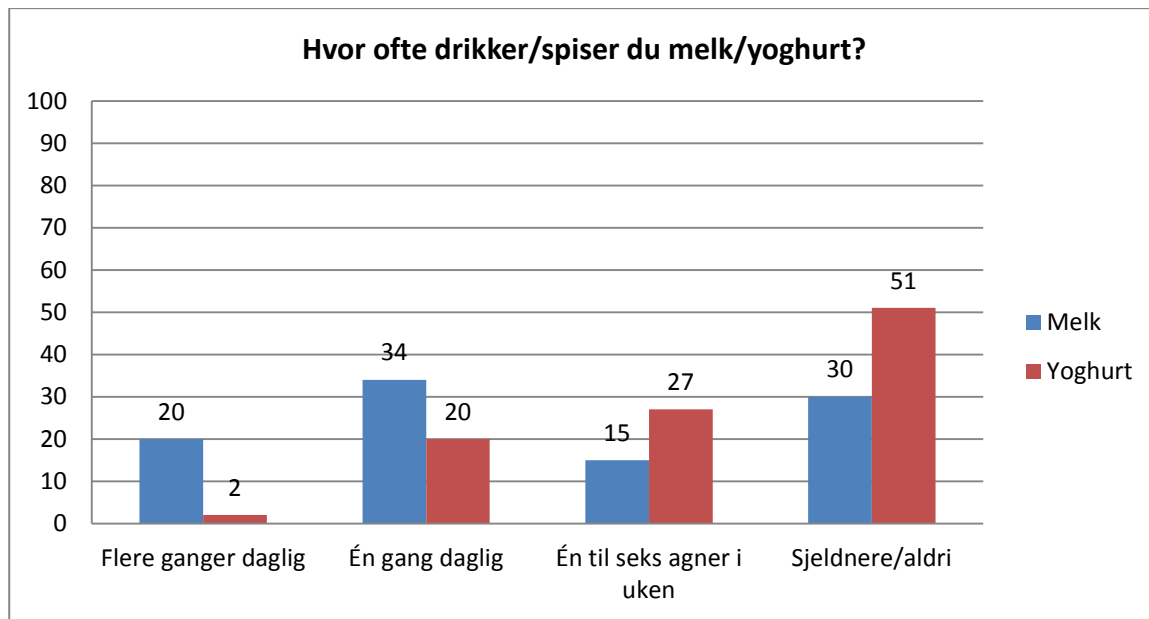
Figur 34 Andel som på en skala fra 1-5 er meget/ganske fornøyd med dagens tilbud av kornblandinger. N=143 (Mettende), N=264 (God smak), N=121 (Bestemte kornsorter), N=243 (Grovt/fiberrikt), N=226 (Lite sukker), N=143 (Lite tilsetningsstoffer), N=104 (Lite salt). Prosent. Eldre WEB 2012.

Som det kommer frem av Figur 34, var de eldre forbrukerne i mindre grad tilfredse med tanke på lavt innhold av salt, tilsetningsstoffer og sukker i dagens tilbud av kornblandinger. Derimot mente 65-66 prosent at dagens tilbud av kornblandinger tilfredsstilte deres preferanser for grovhet/fiber og bestemte kornsorter. De eldre var også fornøyd med hvor mettende dagens tilbud var.

### 3.3 Melk og yoghurt

Om lag halvparten av befolkningen drikker melk daglig. 16 prosent rapporterer at de aldri drikker melk. Det er ubetydelige forskjeller mellom de eldre og befolkningen i sin helhet. En forskjell er at de eldre har en noe høyere drikkefrekvens av kulturmilk og kefir enn de yngre. To av ti spiser fruktyoghurter ukentlig. Dette gjaldt også de eldre forbrukerne (Norske Spisefakta 2012).

### 3.3.1 Hvor ofte drikker/spiser du melk/yoghurt?



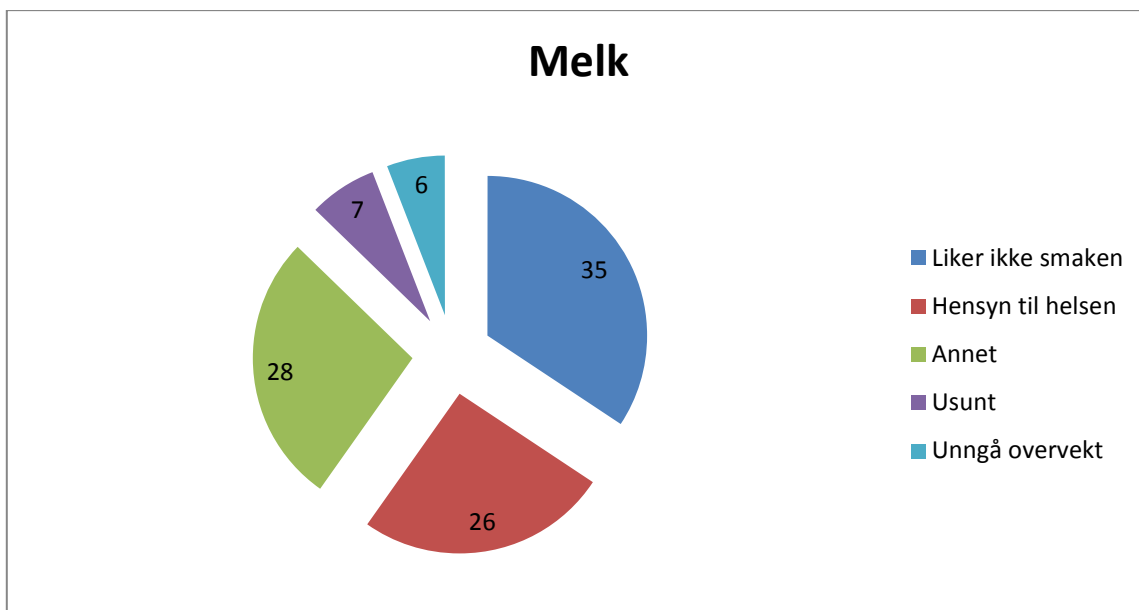
12.

Figur 35 Hvor ofte drikker/spiser du melk/yoghurt? N=782. Prosent. Eldre WEB 20

I likhet med tallene fra Norske Spisefakta (2012), viste vår survey at om lag halvparten (54 prosent) av de eldre forbrukerne drakk melk én eller flere ganger daglig (Figur 35). Tre av ti eldre drakk sjelden eller aldri melk. Vår survey viste også den samme spisefrekvensen av yoghurt som det som fremkom av Norske Spisefakta. 22 prosent i alderen 60 år eller mer spiste dette daglig. 51 prosent rapporterte at de sjelden eller aldri spiste yoghurt.

### 3.3.2 Hva er grunnen til at du sjelden drikker/spiser melk/yoghurt?

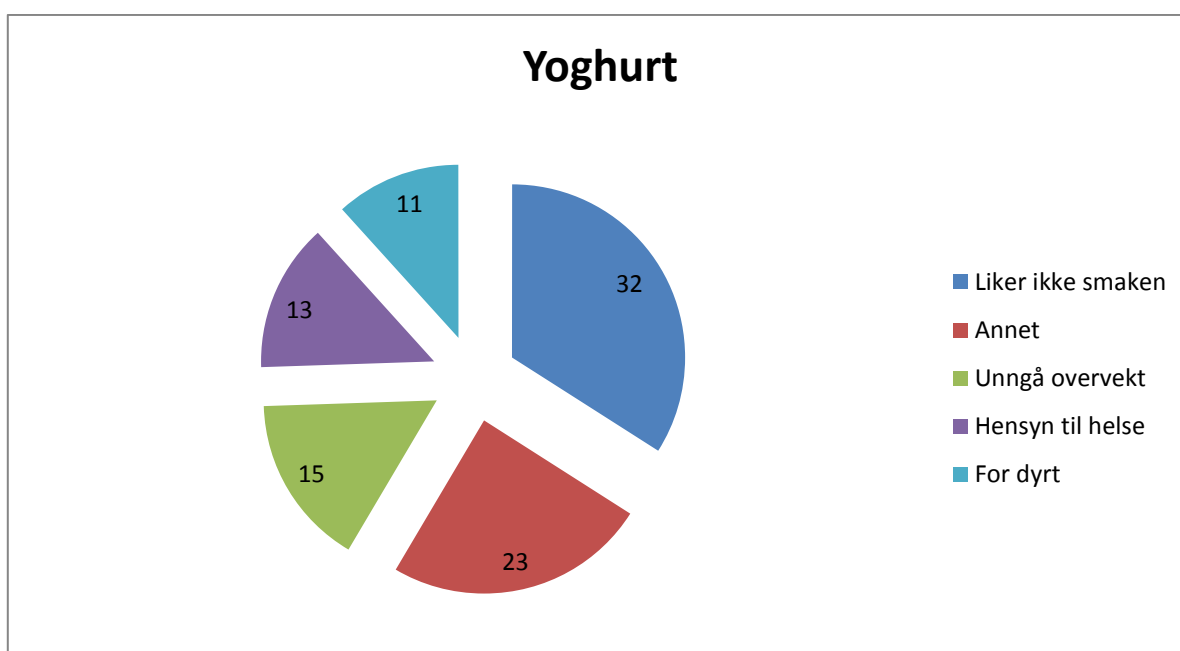
Flere studier viser at melk har fått en mer problematisk ernæringsmessig status de senere årene (Kristensen et al. 2011, Bugge 2012). I Norske Spisefakta (2012) var det to av ti som rapporterte at de helst ville begrense inntaket av melk. Én av ti var dessuten helt eller delvis enig i utsagnet: «Melk er helseskadelig». To av ti spiste regelmessig en melkefri diett.



Figur 36 Hva er grunnen til at du sjelden drikker melk? N=238. Prosent. Eldre WEB 2012.

Den vanligste begrunnelsen for å drikke lite melk var at man ikke likte smaken (35 prosent) (Figur 36). Det var imidlertid også relativt mange som mente de unngikk melk av hensyn til helsen (26 prosent). Kun 6-7 prosent begrunnet lav drikkefrekvens med at melk var å betrakte som usunt eller fedmefremmende. Andelen som svarte andre begrunnelser var 28 prosent.

Yoghurt kom på det norske markedet på 1970-tallet. Dette er også et produkt som har vært mye diskutert i offentligheten de senere årene. Mens det i reklamen gjerne spilles på sunnhet og helse, er det også mange som har uttrykt seg skeptiske til fett- og sukkerinnholdet i yoghurt-produkter. Dette gjelder særlig i de yoghurtene som har barn i målgruppen (Bugge & Rysst 2013).

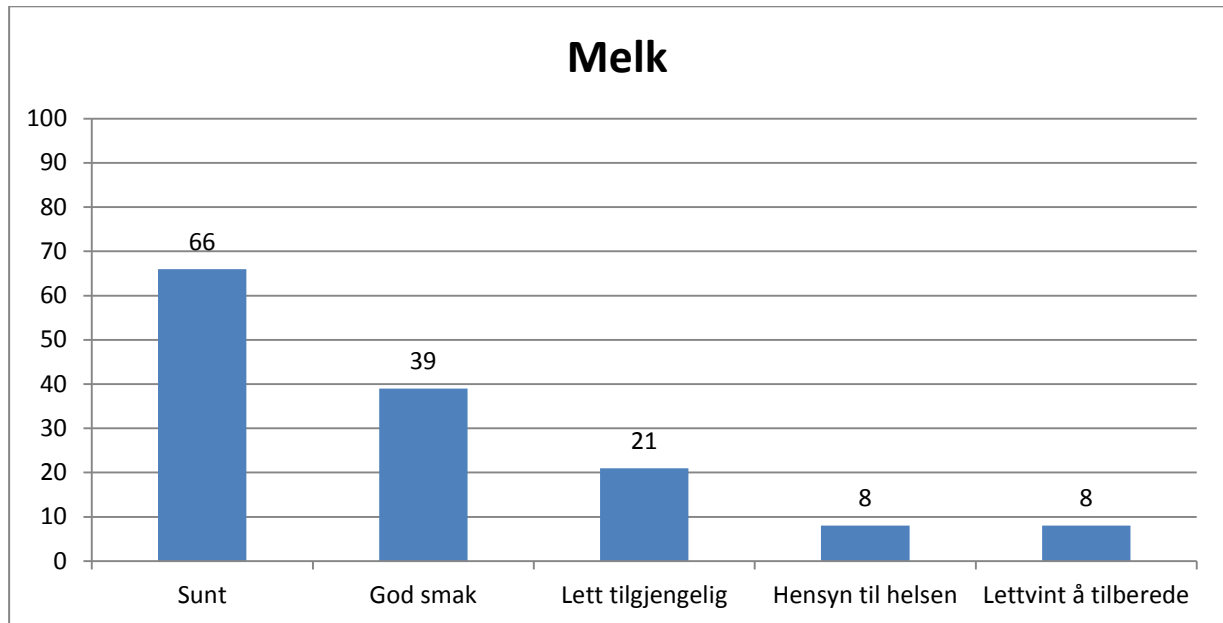


Figur 37 Hva er grunnen til at du sjelden spiser yoghurt? N=254. Prosent. Eldre WEB 2012.

Den vanligste begrunnelsen for å ha lav spisefrekvens av yoghurt, var også at man ikke likte smaken (32 prosent) (Figur 37). Det var 11-15 prosent som begrunnet det med at de ville unngå overvekt, hensyntagen til helse eller at det var for dyrt. Igjen var det relativt mange som svarte «annet» (23 prosent).

### 3.3.3 Hva er grunnen til en hyppig drikke-/spisefrekvens av melk/yoghurt?

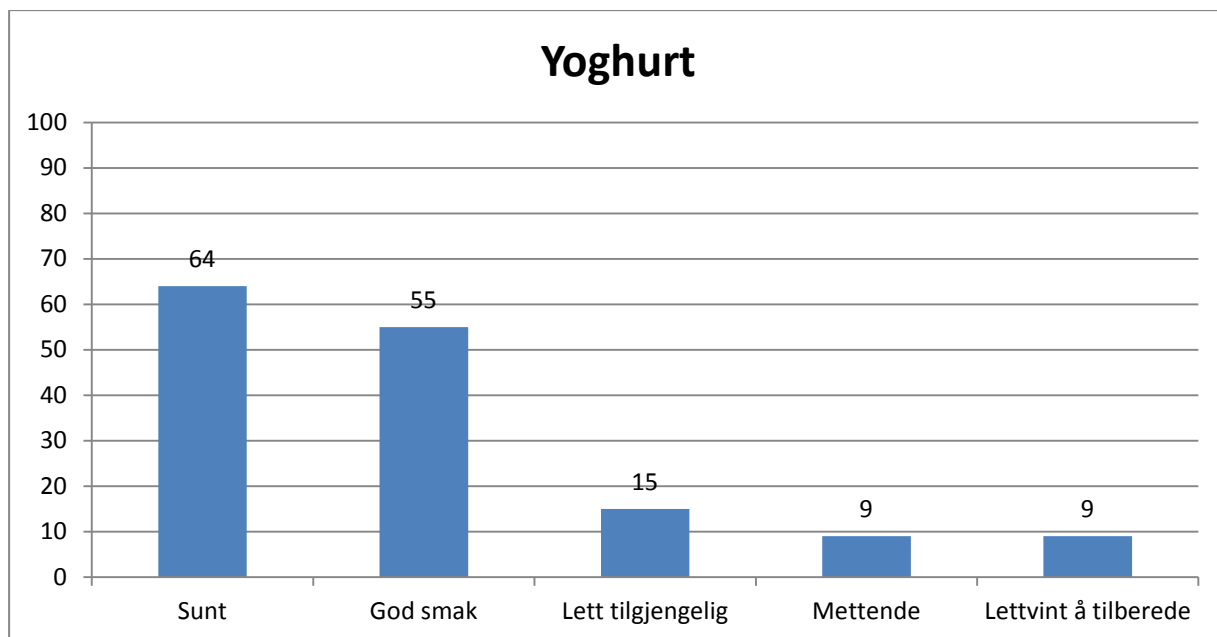
De nasjonale kostrådene anbefaler daglig inntak av magre meieriprodukter fordi de blant annet er rike på kalsium, vitaminer og andre viktige næringsstoffer (Helsedirektoratet 2011). Hva var så begrunnelsene de eldre ga for å ha en høy spise-/drikkefrekvens av slike produkter?



Figur 38 Hva er grunnen til at du ofte drikker melk? N=427. Prosent. Eldre WEB 2012.

Mens noen var av den oppfatning at melk var både usunt og helseskadelig, var det også mange som mener det omvendte. Syv av ti (66 prosent) begrunnet høyt inntak av melk med at det var sunt (Figur 38). Det var 39 prosent som begrunnet det med at melk smakte godt. Det var også en del (21 prosent) som mente høy drikkefrekvens var et resultat av at det var et produkt som var lett tilgjengelig.





Figur 39 Hva er grunnen til at du ofte spiser yoghurt? N=267. Prosent. Eldre WEB 2012.

Begrunnelsene for å ha en hyppig spisefrekvens av yoghurt, var nokså like som for melk. 64 prosent begrunnet hyppig frekvens med at det var sunt (Figur 39). 55 prosent svarte «god smak». Lett tilgjengelighet var også en relativt vanlig begrunnelse for at man ofte spiste yoghurt (15 prosent). 6-9 prosent begrunnet hyppig spisefrekvens med at det var mettende og lett å tilberede.

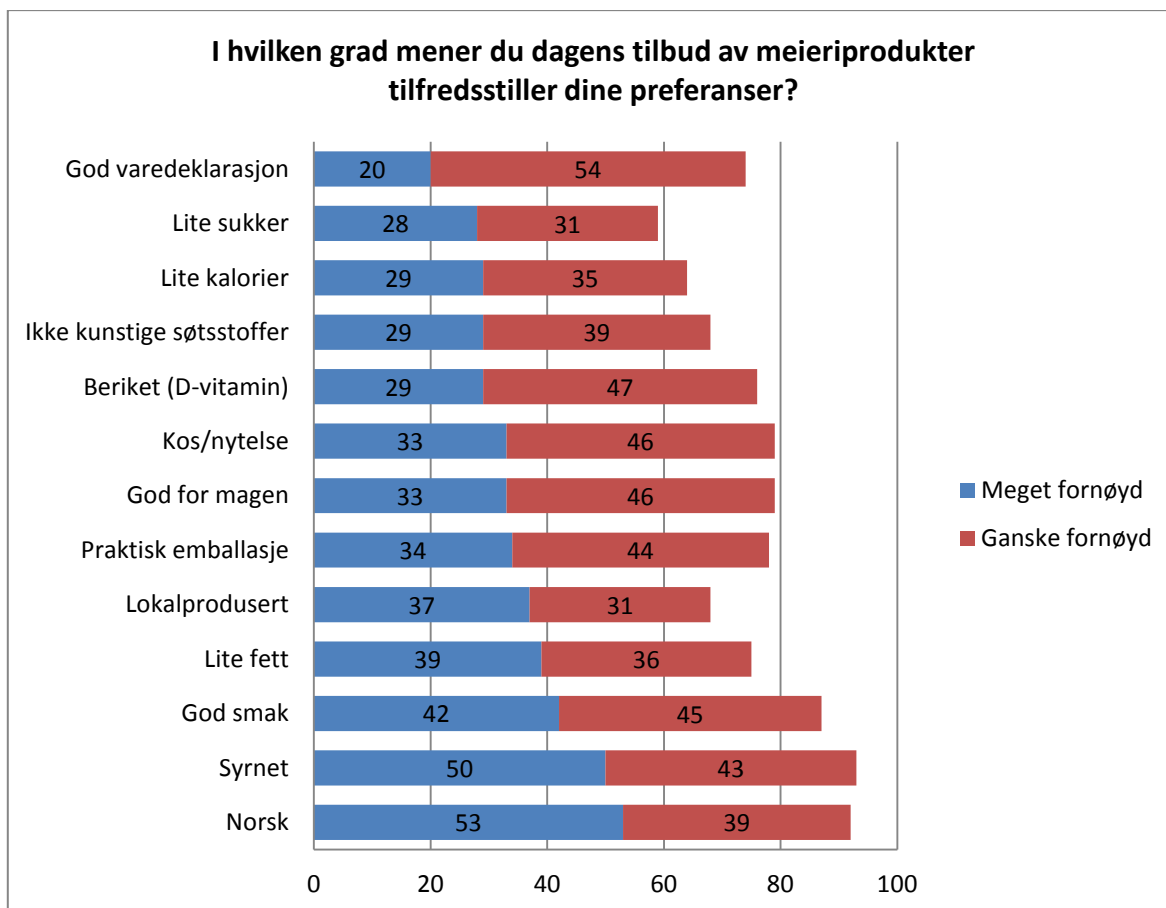
#### 3.3.4 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av meieriprodukter?

Mens formidlere av LCHF-dietten (Low carb/High fat) anbefaler høyt inntak av helfete meieriprodukter, er Helsemyndighetenes anbefaling at man velger de magreste variantene (Hexeberg 2010, Eenfeldt 2010, Helsedirektoratet 2011). Trender viser at det har vært en nedgang i andelen som vil begrense inntaket av (mettet) fett de seneste par årene, og at relativt mange vurderte helfete meieriprodukter som sunnere enn de magre. Salgstall viser også en vekst for mange slike produkter, for eksempel helfete oster, fløte og smør.



Figur 40 Andel som mener de nevnte faktorene er meget viktig (5)/ganske viktig (4) ved kjøp av meieriprodukter? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Det synes ikke som om LCHF-formidlernes anbefalinger om å øke inntaket av helfete meieriprodukter har hatt gjennomslag hos eldre. Det var kun én prosent som la stor vekt på at meieriproduktene de kjøpte skulle ha et høyt fettinnhold (Figur 40). Omvendt var det 36 prosent som mente det var spesielt viktig at meieriproduktene de kjøpte hadde et lav fettinnhold. Det de eldre forbrukerne la aller mest vekt på var imidlertid at produktene skulle ha «god smak» (61 prosent). Relativt mange la også stor vekt på at produktene skulle være produsert i Norge (44 prosent). I tillegg til lite fett (36 prosent), var det mange som la vekt på helsemessige aspekter lavt sukkerinnhold (34 prosent), at produktet skulle være godt for magen (32 prosent), ikke tilsatt kunstige søtningsstoffer (29 prosent), lite kalorier (18 prosent), og beriket med D-vitamin (14 prosent).



Figur 41 Andel som er meget fornøyd (5)/ganske fornøyd (4) med dagens tilbud av meieriprodukter. N=344 (Norsk), N=102 (Syrnet), N=474 (God smak), N=283 (Lite fett), N=97 (Lokalprodusert), N=217 Praktisk emballasje, N=252 (God for magen), N=88 (Kos/nytelse), N=110 (Beriket), N=229 (Ikke kunstige søtstoffer), N=137 (Lite kalorier), N=264 (Lite sukker), N=112 (God varedeklarasjon). Prosent. Eldre WEB 2012.

De eldre ble spurt om i hvilken grad de mente at dagens tilbud av meieriprodukter var tilfredsstillende. Som det kommer frem av Figur 41, var det en nokså høy grad av tilfredshet med dagens tilbud av meieriprodukter. Nesten alle (92-93 prosent) mente de var meget eller ganske fornøyd med dagens tilbud av norske og syrnede meieriprodukter. Nesten like mange (87 prosent) var meget eller ganske fornøyd med tilbudet av smakfulle produkter. De preferansene som i minst grad ble tilfredsstillende ved dagens tilbud var knyttet til varedeklarerings, samt innholdet av sukker, kalorier, kunstige søtstoffer. Her var det 20-29 prosent som svarte at de var "meget fornøyd" med dagens tilbud.

### 3.4 Utvalgte middagsprodukter

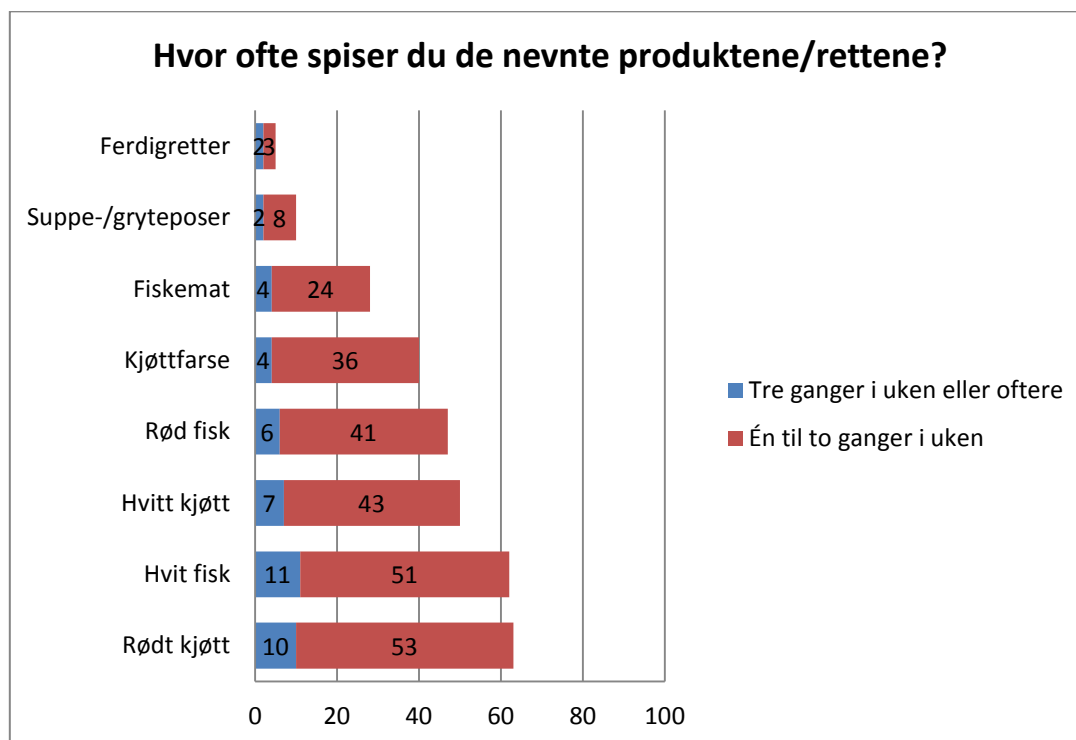
De aller fleste eldre spiste varm middag hjemme hver dag eller nesten hver dag. De hadde et høyere inntak av fisk – og særlig av hvit fisk enn befolkningen i sin helhet. De hadde også en noe lavere spisefrekvens av kjøttdeig og hvitt kjøtt enn de yngre aldersgruppene. Videre spiste de mindre utenlandske matretter og ferdigretter enn de andre aldersgruppene (Bugge 2006, Bugge 2012). I det følgende vil vi se nærmere på detaljene i hva de eldre fyller middagstallerkene sine med, samt hvordan de begrunner sine valg.

### 3.4.1 Eldre og yngres preferanser for kjøtt- og fiskeprodukter

De eldre i alderen 60 år eller mer uttrykte større preferanse for fisk – særlig hvit fisk – enn de yngre. Det var langt færre (23 prosent) i alderen 15-24 år enn dem i alderen 60 år+ (70 prosent) som mente hvit fisk smakte meget godt. Videre uttrykte de eldre forbrukerne betydelig større preferanse for rød fisk og fiskemat enn de yngste. 65 prosent av de eldre mente rød fisk smakte meget godt, mot henholdsvis 46 prosent og 53 prosent av forbrukerne i alderen 15-24 år og 25-39 år. Andelen eldre som mente fiskemat smakte meget godt var 32 prosent, mot 18 prosent i alderen 15-39 år. Fiskefilet var også noe eldre uttrykte større preferanse for enn de yngre. 68 prosent av de eldre mente dette smakte meget godt, mot henholdsvis 43 prosent og 54 prosent av 15-24-åringene og 25-39-åringene. Den eneste fiskeretten/-produktet de eldre uttrykte mindre preferanse for enn de yngre var sushi. 8 prosent av de eldre mente dette smakte meget godt, mot 24-26 prosent i de to yngste aldersgruppene (HealthMeal 2011).

Mens de eldre generelt uttrykte større preferanse for fiskeprodukter og -retter enn de yngre, var det omvendt for kjøtt. Unntaket var svinekjøtt. 41 prosent av de eldre forbrukerne mente svinekjøtt var noe som smakte meget godt. Om lag like mange (40 prosent) av de eldre mente storfekjøtt smakte meget godt. Blant 15-39-åringene var det 53 prosent som mente dette smakte meget godt. 45 prosent av de eldre mente kylling og kalkun smakte meget godt, mot 59-64 prosent av de yngre (15-59 år). Av de ulike kjøttproduktene var det kjøttdeig som færrest eldre uttrykte stor preferanse for. 27 prosent i alderen 60 år+ mente dette var noe som smakte meget godt, mot 40-45 prosent i alderen 15-39 år (HealthMeal 2011).

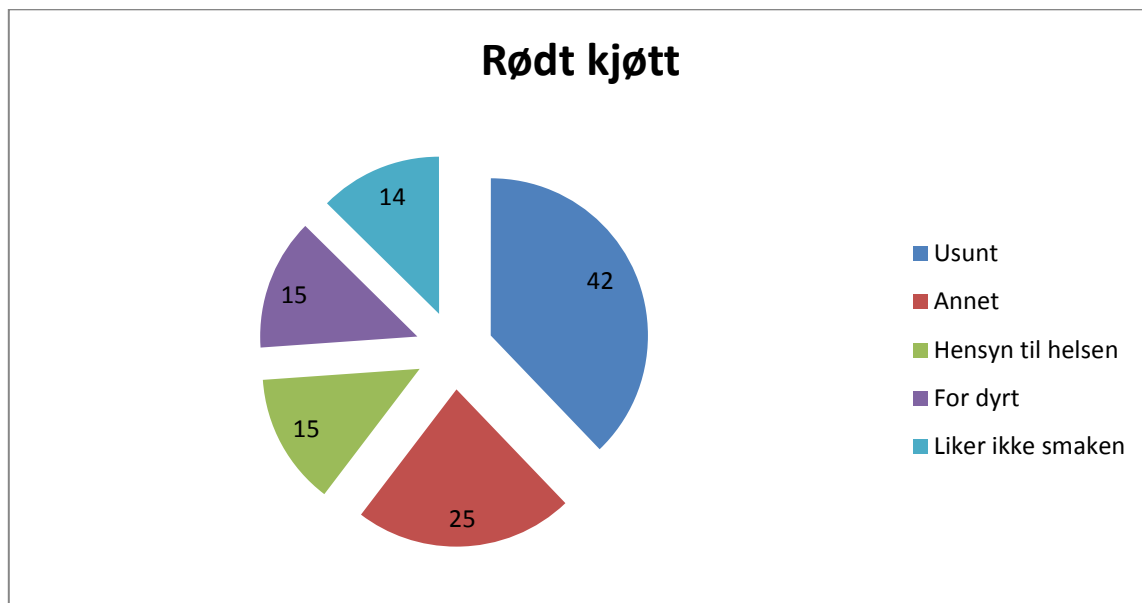
### 3.4.2 Spisefrekvens av utvalgte middagsprodukter



Figur 42 Hvor ofte spiser du de nevnte produktene/rettene? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

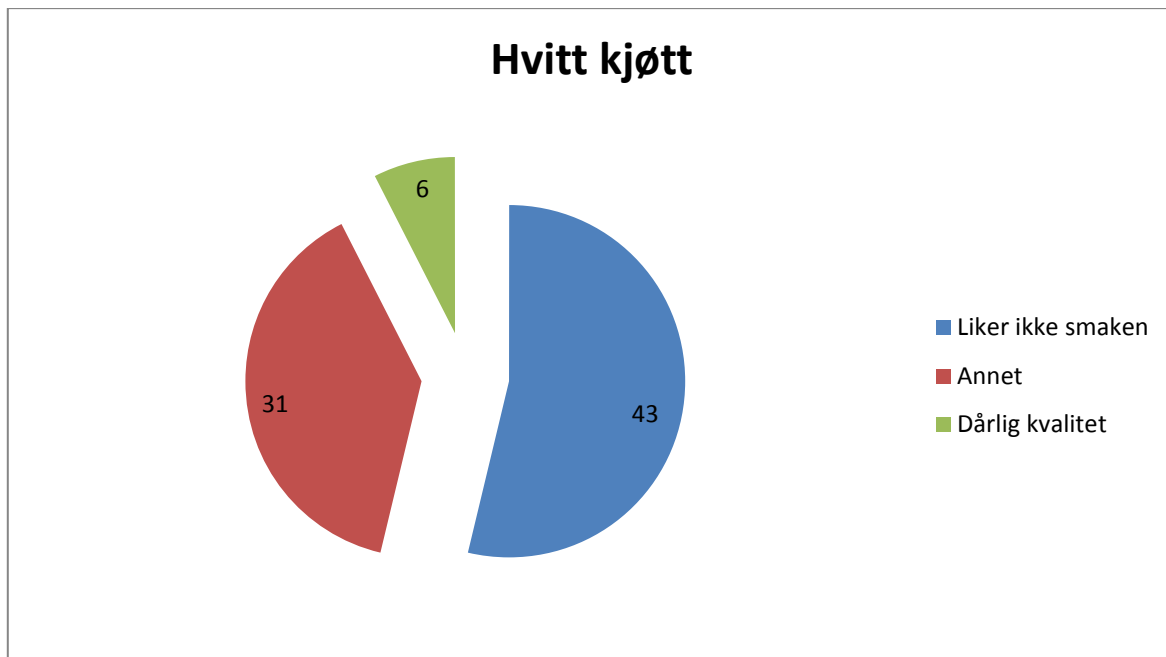
At hvit fisk appellerer til den eldre forbrukergruppen kom også frem av våre tall om spisefrekvens. Det var 62 prosent av de eldre som spiste dette til middag én gang i uken eller oftere (Figur 42). Rødt kjøtt var det som toppet listen over hva de eldre spiste til middag. 63 prosent spiste denne type kjøtt ukentlig. Det er i denne sammenheng verdt å bemerke at nordmenns forbruk av rødt kjøtt har økt betraktelig de senere årene (Lavik 2008). Det har også vært en betydelig økning i forbruket av hvitt kjøtt og rød fisk i den samme tidsperioden. Som det kommer frem av Figur 42, var også dette noe de eldre forbrukerne spiste ofte. Det var henholdsvis 50 prosent og 47 prosent av de eldre som spiste hvitt kjøtt eller rød fisk til middag én gang i uken eller oftere. 40 prosent spiste middager basert på kjøttfarse ukentlig. Færre (28 prosent) spiste fiskefarseprodukter som fiskeboller og -pudding like ofte. Svært få, 5-10 prosent, spiste ferdigretter eller supper/gryter fra pose ukentlig.

### 3.4.3 Hva er grunnen til lav spisefrekvens av utvalgte middagsprodukter



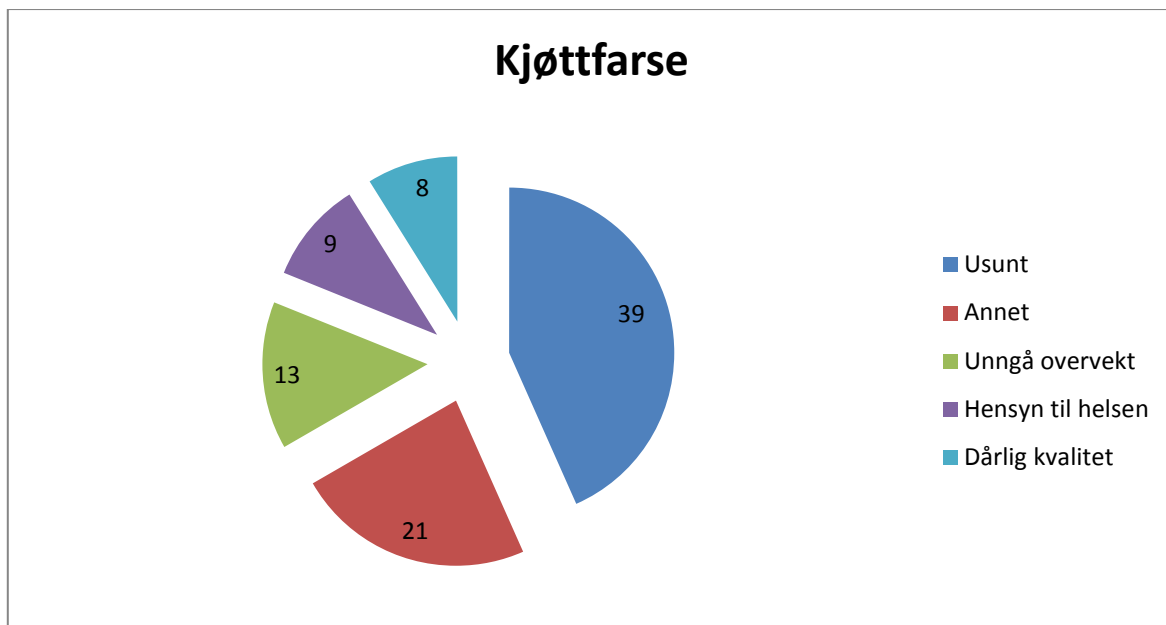
Figur 43 Hva er grunnen til at du sjelden spiser rødt kjøtt? N=254. Prosent. Eldre WEB 2012.

Den andelen som hadde en lav spisefrekvens av rødt kjøtt, ble også spurt om årsaken til at de spiste lite av dette. Som det kommer frem av Figur 43, var det relativt mange (42 prosent) som svarte «usunt». Det var også en del som begrunnet lav spisefrekvens med at det var dyrt (15 prosent) og hensynet til helsen (15 prosent). 14 prosent likte ikke smaken. Annet-kategorien var på 25 prosent.



Figur 44 Hva er grunnen til at du sjelden spiser hvitt kjøtt? N=104. Prosent. Eldre WEB 2012.

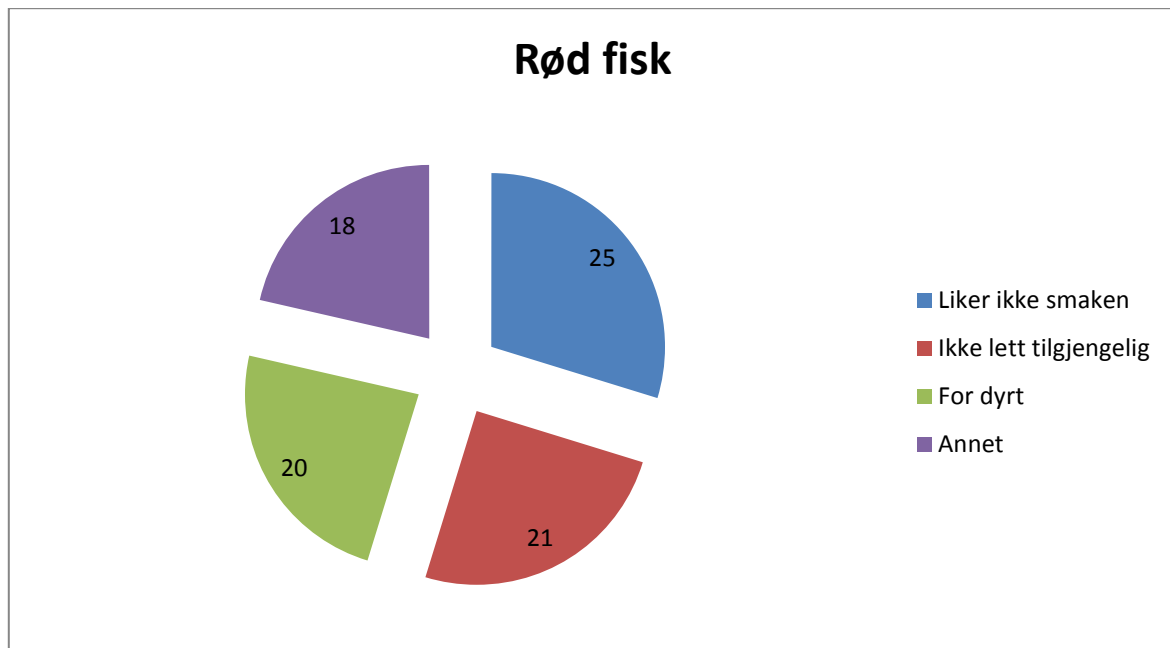
Resultatene fra undersøkelsen viste at hvitt kjøtt har en annen ernæringsmessig status enn rødt kjøtt (Figur 44). Mens 15 prosent spiste lite rødt kjøtt fordi de betraktet det som usunt, var det ingen som svarte dette når det gjaldt hvitt kjøtt. Den viktigste begrunnelsen for å spise lite hvitt kjøtt var at man ikke likte smaken (43 prosent). 6 prosent mente produktene hadde dårlig kvalitet. 31 prosent svarte "annet".



Figur 45 Hva er grunnen til at du sjelden spiser kjøttfarse? N=105. Prosent. Eldre WEB 2012.

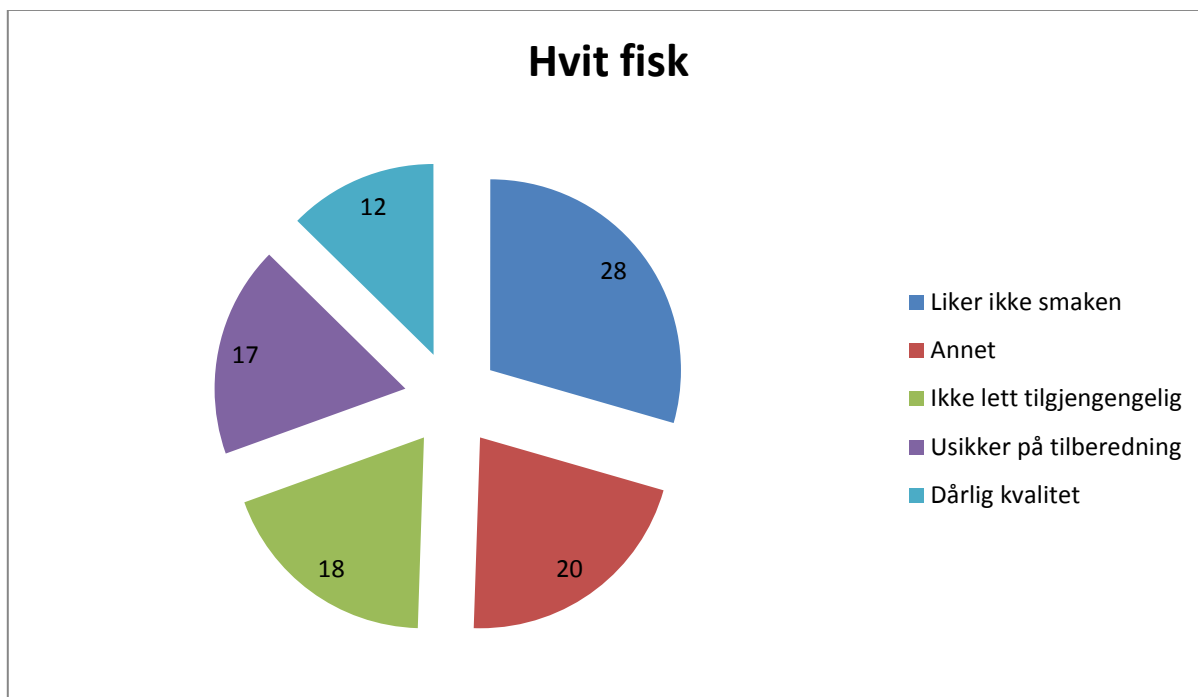
Av Norske Spisefakta (2012) kommer det frem at om lag halvparten av befolkningen spiser kjøttdeig/-farse ukentlig. De eldre har imidlertid en noe lavere spisefrekvens av dette enn de yngre. Det var tydelig at mange oppfattet dette som et usunt produkt. Det var 39 prosent i undersøkelsen blant de eldre (eldre WEB 2012) som svarte at de sjelden spiste kjøttdeig/-farse fordi de betraktet

det som usunt (Figur 45). 13 prosent begrunnet lav spisefrekvens med at de ville unngå overvekt. 8-9 prosent spiste lite fordi de mente produktet hadde dårlig kvalitet og var lite helsebringende. 21 prosent svarte "annet".



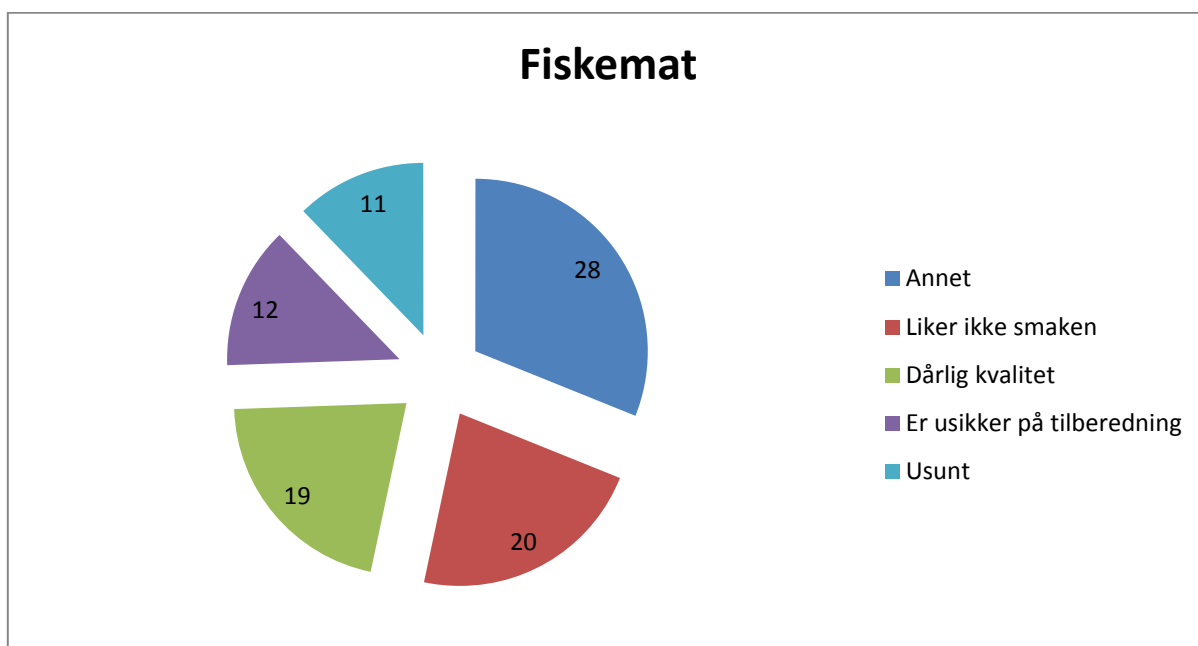
Figur 46 Hva er grunnen til at du sjelden spiser rød fisk? N=132. Prosent. Eldre WEB 2012.

Med tanke på det økte tilbudet av laks-/ørretprodukter som har kommet i handelen, var det litt overraskende at en av de hyppigste begrunnelsene for at man sjelden spiste denne type produkter var dårlig tilgjengelighet (21 prosent) (Figur 46). Det var også mange (25 prosent) som begrunnet lav spisefrekvens med at de ikke likte smaken. Nesten like mange (20 prosent) oppfattet produktene som for dyre. 18 prosent svarte "annet".



Figur 47 Hva er grunnen til at du sjelden spiser hvit fisk? N=58. Prosent. Eldre WEB 2012.

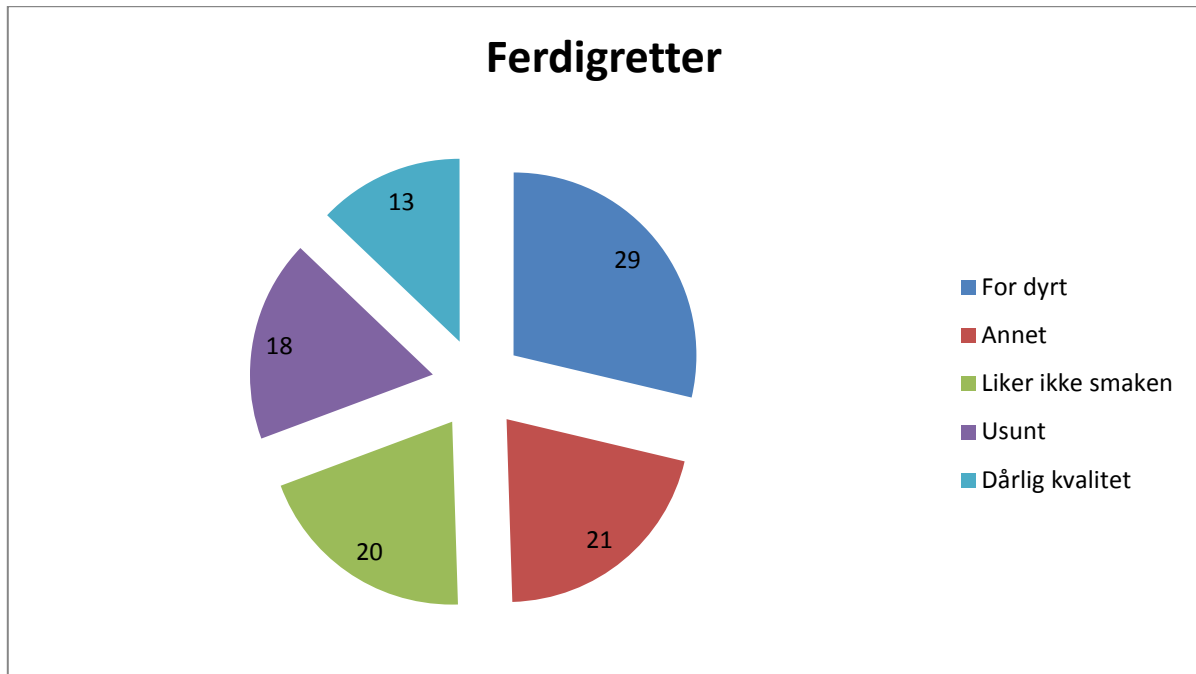
I likhet med hvitt kjøtt og rød fisk, var den viktigste begrunnelsen for å ha en lav spisefrekvens av hvit fisk at man ikke likte smaken (28 prosent) (Figur 47). 18 prosent mente det skyldtes manglende tilgjengelighet, og 17 prosent svart at de var usikre på tilberedningen. Igjen var det mange som hadde andre begrunnelser enn de svaralternativene som de fikk oppgitt. 20 prosent svarte "annet".



Figur 48 Hva er grunnen til at du sjelden spiser fiskemat (fiskeboller/-pudding og lignende)? N=240. Prosent. Eldre WEB 2012.

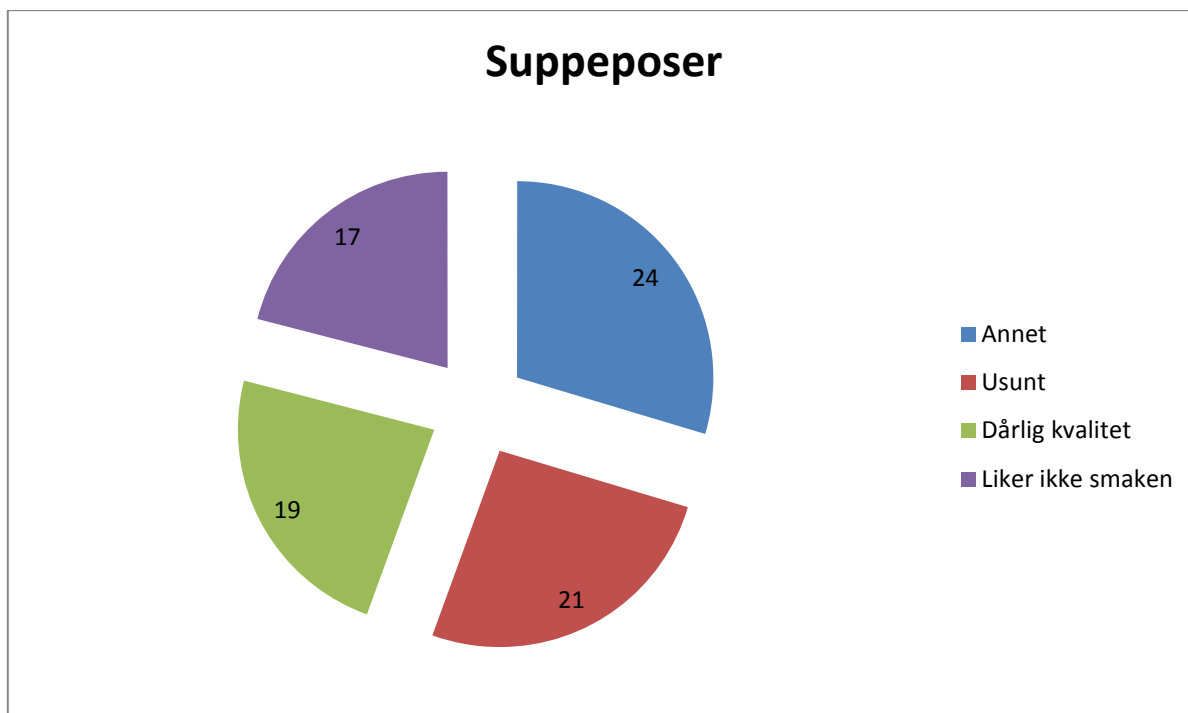


De vanligste begrunnelsene for å ha lav spisefrekvens av fiskematprodukter var at man ikke likte smaken (20 prosent) og dårlig kvalitet (19 prosent) (Figur 48). Enda flere svarte imidlertid «annet» (28 prosent). 11-12 prosent begrunnet lav spisefrekvens med at de betraktet slike produkter som usunne og at de var usikre på hvordan produktene skulle tilberedes.



Figur 49 Hva er grunnen til at du sjelden spiser ferdigretter (Toro, Fjordland, kjøpt i ferskvaredisk eller lignende? N=630. Prosent. Eldre WEB 2012.

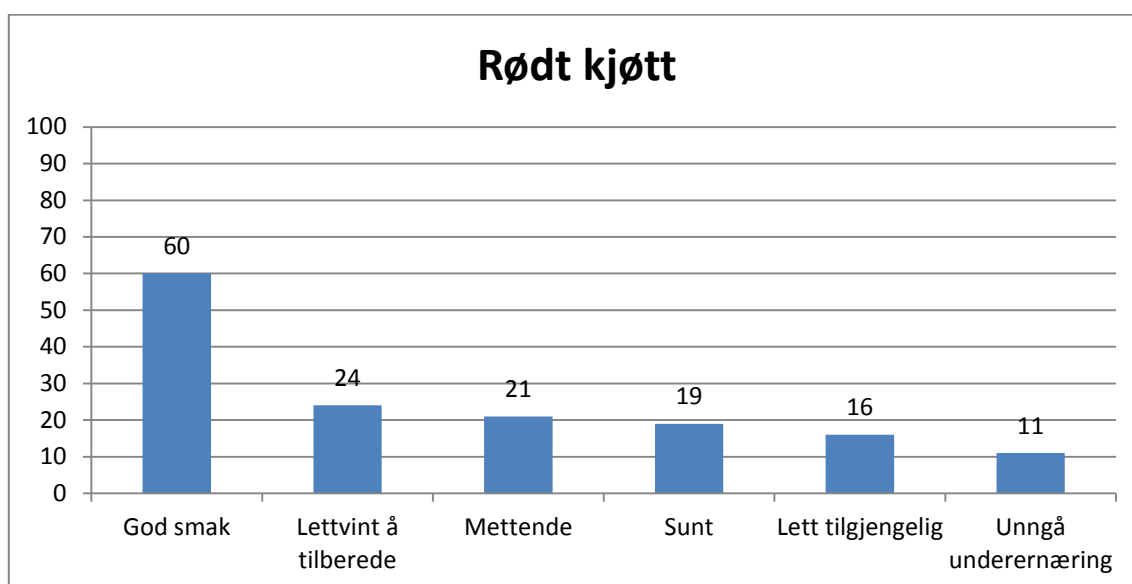
Som vist tidligere, var de eldre forbrukerne mindre opptatt av lav pris ved kjøp av mat enn de yngre aldersgruppene. Likevel var «for dyrt» (29 prosent) den vanligste begrunnelsen for at man sjelden spiste ferdigretter (Figur 49) Det var også mange som begrunnet lav spisefrekvens med at de ikke likte smaken (20 prosent) og at de oppfattet denne type mat som usunt (18 prosent). 13 prosent begrunnet lav spisefrekvens med dårlig kvalitet. Annet-kategorien var 21 prosent.



Figur 50 Hva er grunnen til at du sjelden spiser suppeposer, gryteposer som tilsettes vann eller lignende? N=457. Prosent. Eldre WEB 2012.

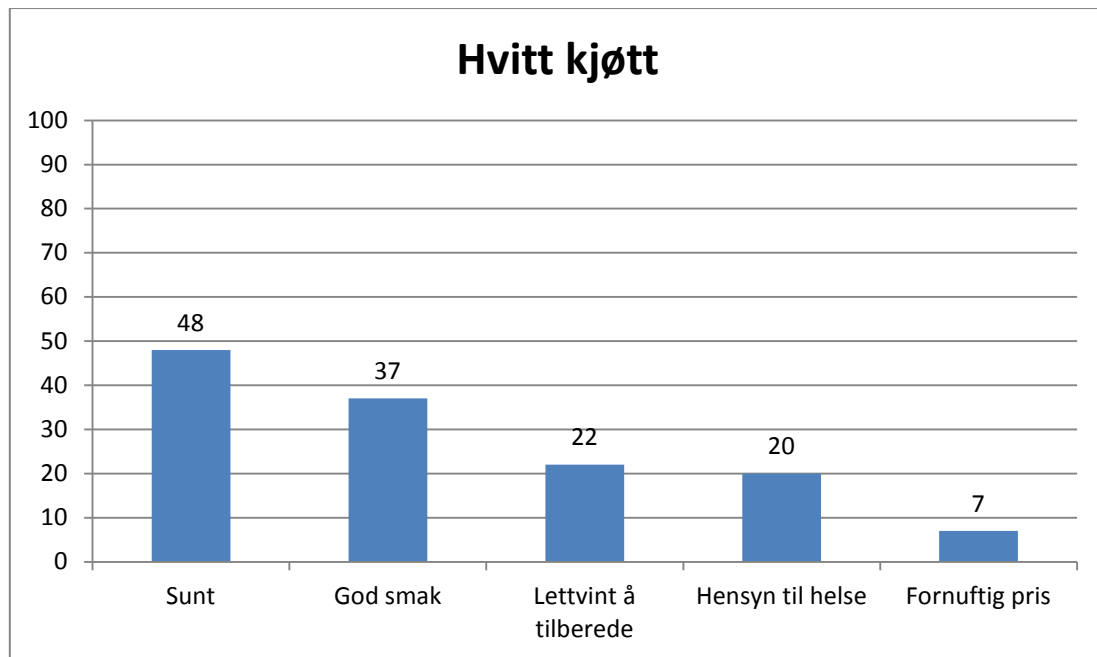
Mens mange begrunnet lav spisefrekvens av ferdigretter med at de var for dyre, var dette ikke tilfellet for suppeposer (Figur 50). Det var 21 prosent som mente årsaken til at de sjelden spiste posesupper, var at det var usunn mat. Nesten like mange begrunnet lav spisefrekvens med dårlig kvalitet (19 prosent) og at de ikke likte smaken (17 prosent).

#### 3.4.4 Hva er grunnen til høy spisefrekvens av utvalgte middagsprodukter



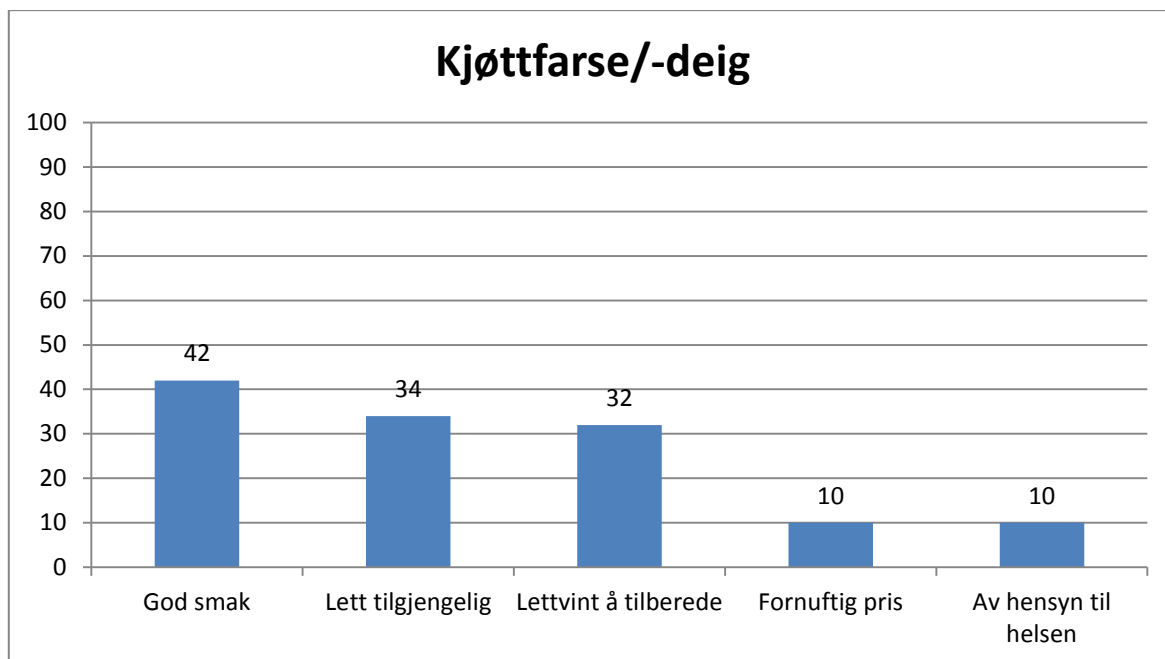
Figur 51 Hva er grunnen til at du ofte spiser rødt kjøtt? N=78. Prosent. Eldre WEB 2012.

Storfekjøtt var noe mange eldre uttrykte stor preferanse for (Figur 51). På spørsmål om hvorfor man spiste dette ofte, var det vanligste svaret; «god smak» (60 prosent). Det var 21-24 prosent som begrunnet høy spisefrekvens med at de oppfattet det som lett å tilberede og at det var mettende. Videre var det også en del som begrunnet det med at de oppfattet rødt kjøtt som sunt (19 prosent) og lett tilgjengelig (16 prosent). 11 prosent spiste ofte rødt kjøtt fordi de ville forebygge underernæring.



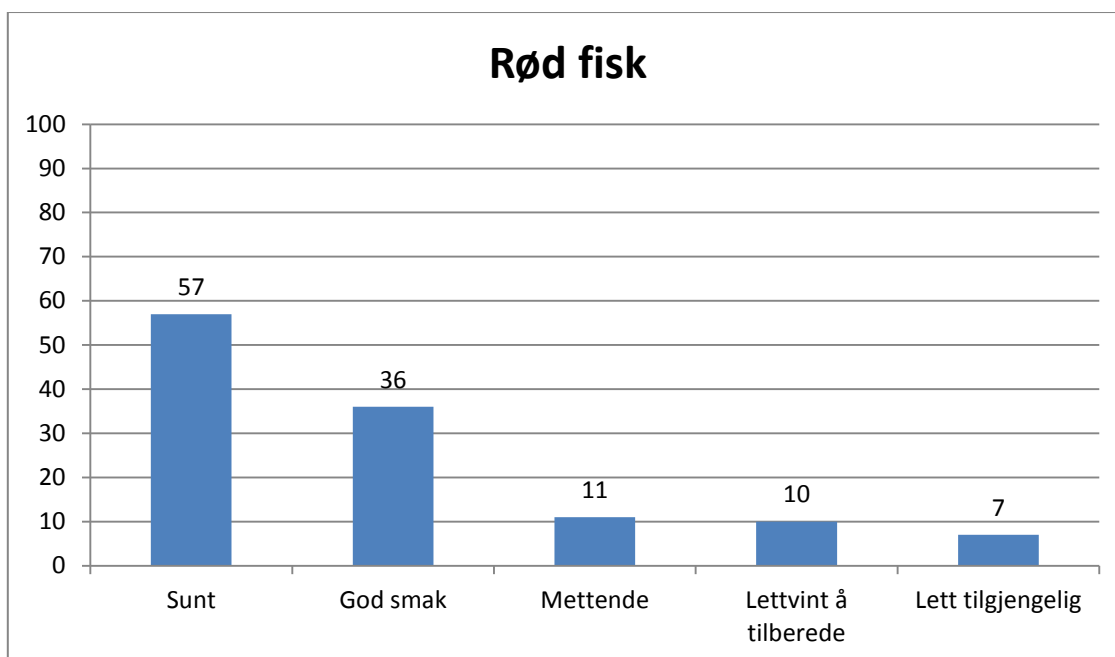
Figur 52 Hva er grunnen til at du ofte spiser hvitt kjøtt? N=55. Prosent. Eldre WEB 2012.

Mens "god smak" var den vanligste begrunnelsen for å spise rødt kjøtt ofte, var sunnhet det flest begrunnet hyppig spisefrekvens av hvitt kjøtt (48 prosent) (Figur 52). Deretter fulgte god smak (37 prosent). Videre var det 22 prosent som mente de ofte spiste hvitt kjøtt fordi det var lett å tilberede. Nesten like mange (20 prosent) svarte at de spiste det ofte av hensyn til helsen. Fornuftig pris (7 prosent) var også en begrunnelse som ble oppgitt for hyppig spisefrekvens.



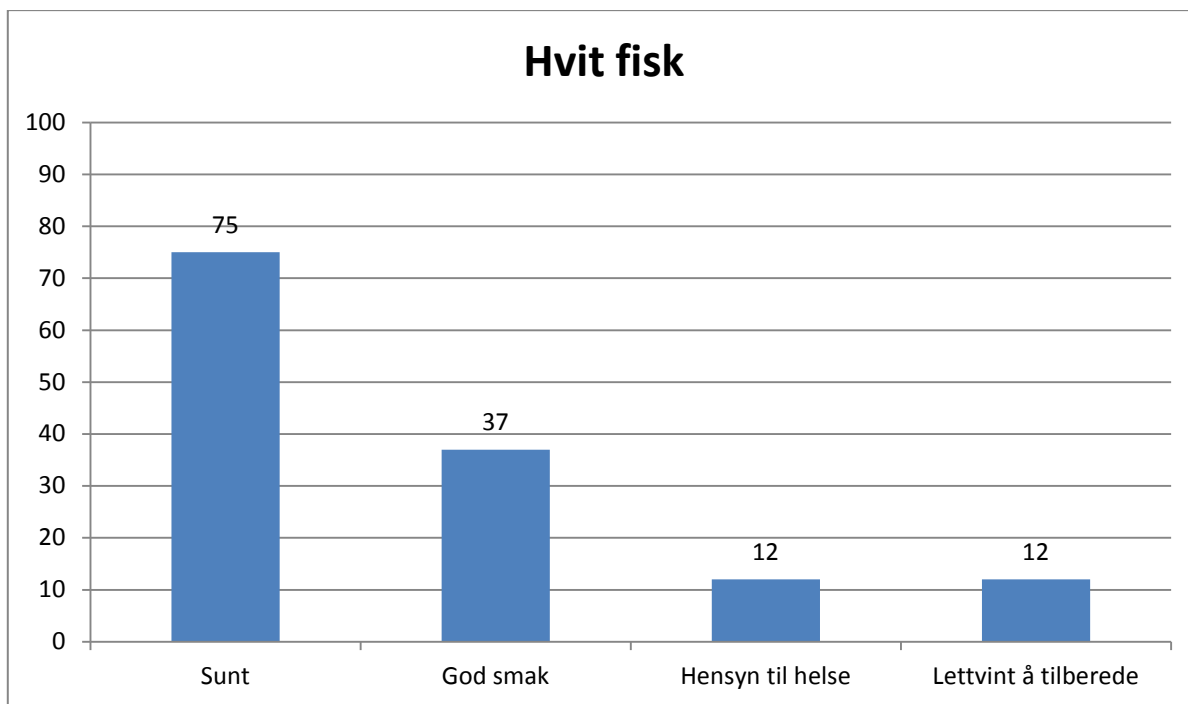
Figur 53 Hva er grunnen til at du ofte spiser kjøttfarse/-deig? N=33. Prosent. Eldre WEB 2012.

I likhet med rødt kjøtt, var den vanligste begrunnelsen for å spise kjøttfarse/-deig ofte "god smak" (42 prosent) (Figur 53). 32-34 prosent begrunnet det med tilgjengelighet og at det var lett å tilberede. 10 prosent mente også det skyldtes at produktet hadde en fornuftig pris.



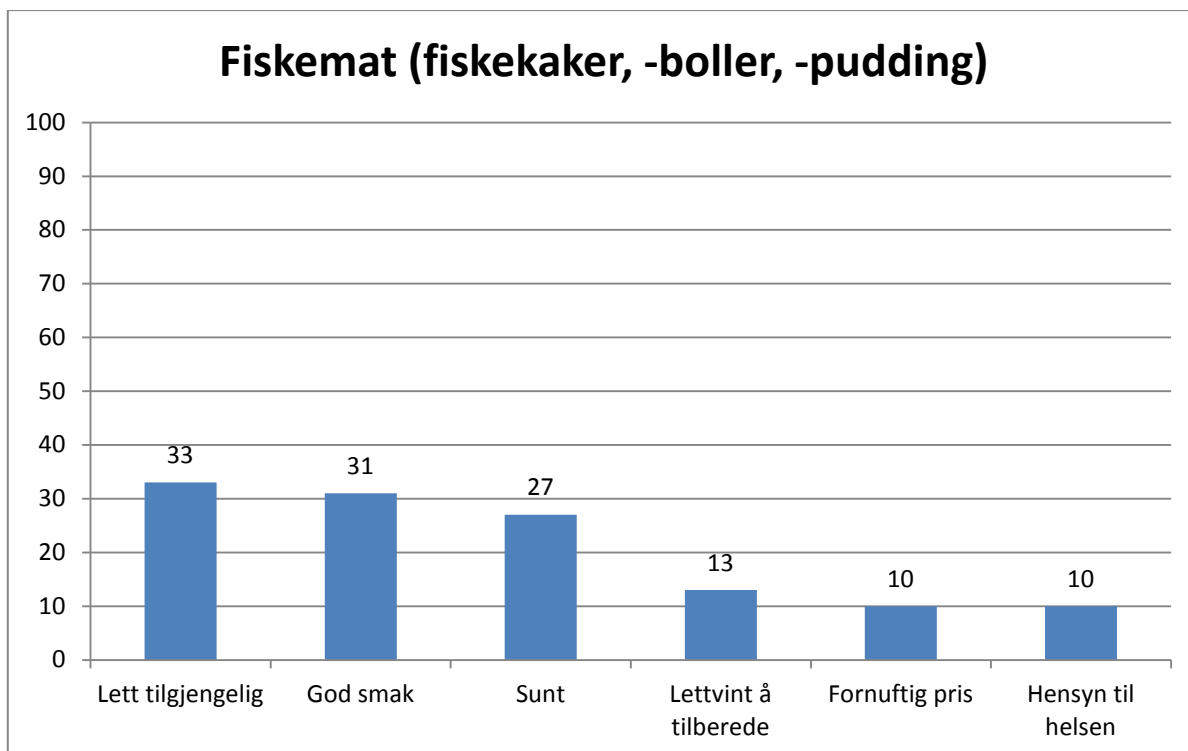
Figur 54 Hva er grunnen til at du ofte spiser rød fisk? N=57. Prosent. Eldre WEB 2012.

Den viktigste begrunnelsen for å spise rød fisk ofte var sunnhet (57 prosent) (Figur 54). Deretter fulgte god smak (36 prosent). 10-11 prosent begrunnet det med at laks og ørret var både mettende og lett å tilberede. 7 prosent begrunnet det med at slike produkter var lett tilgjengelig.



Figur 55 Hva er grunnen til at du ofte spiser hvit fisk? N=92. Prosent. Eldre WEB 2012.

Begrunnelsene for å ha en høy spisefrekvens av hvit fisk var omtrent de samme som for rød fisk (Figur 55). Lett tilgjengelighet var imidlertid ingen vanlig begrunnelse for å ha høy spisefrekvens av hvit fisk. Det var 75 prosent som begrunnet høy spisefrekvens med at denne type produkter var sunne. 37 prosent begrunnet det med god smakt. Det var videre en del som spiste dette ofte av hensynet til helsen (12 prosent) og fordi de oppfattet produktene som lette å tilberede (12 prosent).



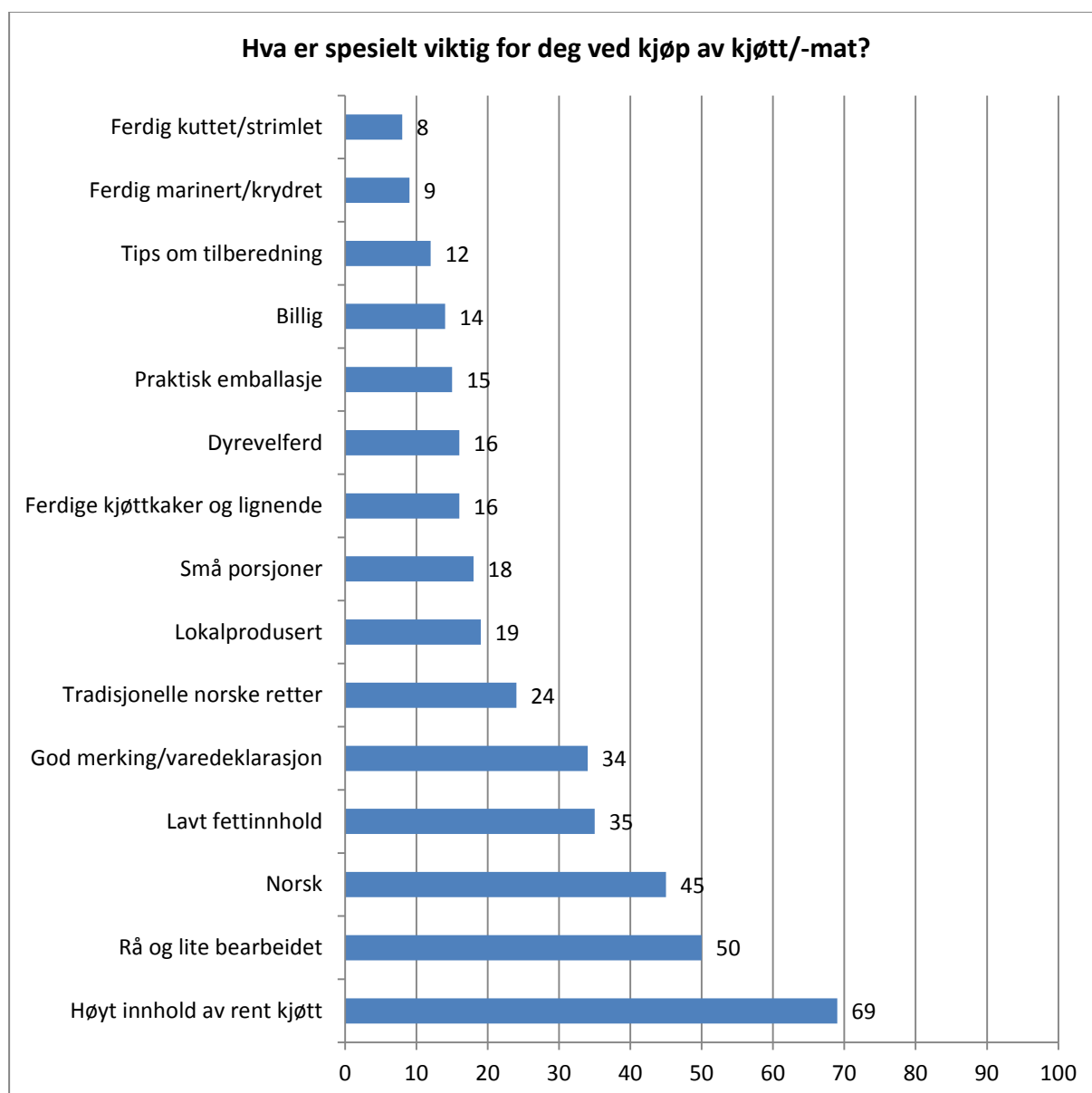
Figur 56 Hva er grunnen til at du ofte spiser fiskemat? N=37. Prosent. Eldre WEB 2012.

Begrunnelsene for å spise fiskematprodukter var først og fremst lett tilgjengelighet (33 prosent) og god smak (31 prosent) (Figur 56). Det var også en del (27 prosent) som begrunnet det med at de oppfattet produktene som sunne. 10-13 prosent mente grunnen til at de ofte spiste fiskemat var at det lettvint å tilberede, fornuftig priset og av hensynet til helsen.

Når det gjelder begrunnelser for å spise ferdigmat var det bare 22 forbrukere som svarte på dette spørsmålet. 14 stykker begrunnet hyppig spisefrekvens av slike produkter med at de var lette å tilberede, mens syv forbrukere begrunnet det med god smak. Fire sa at slike produkter var lett tilgjengelige og fornuftig priset, mens to anga grunnen til at de ofte spiste ferdigmat, var at det var mettende.

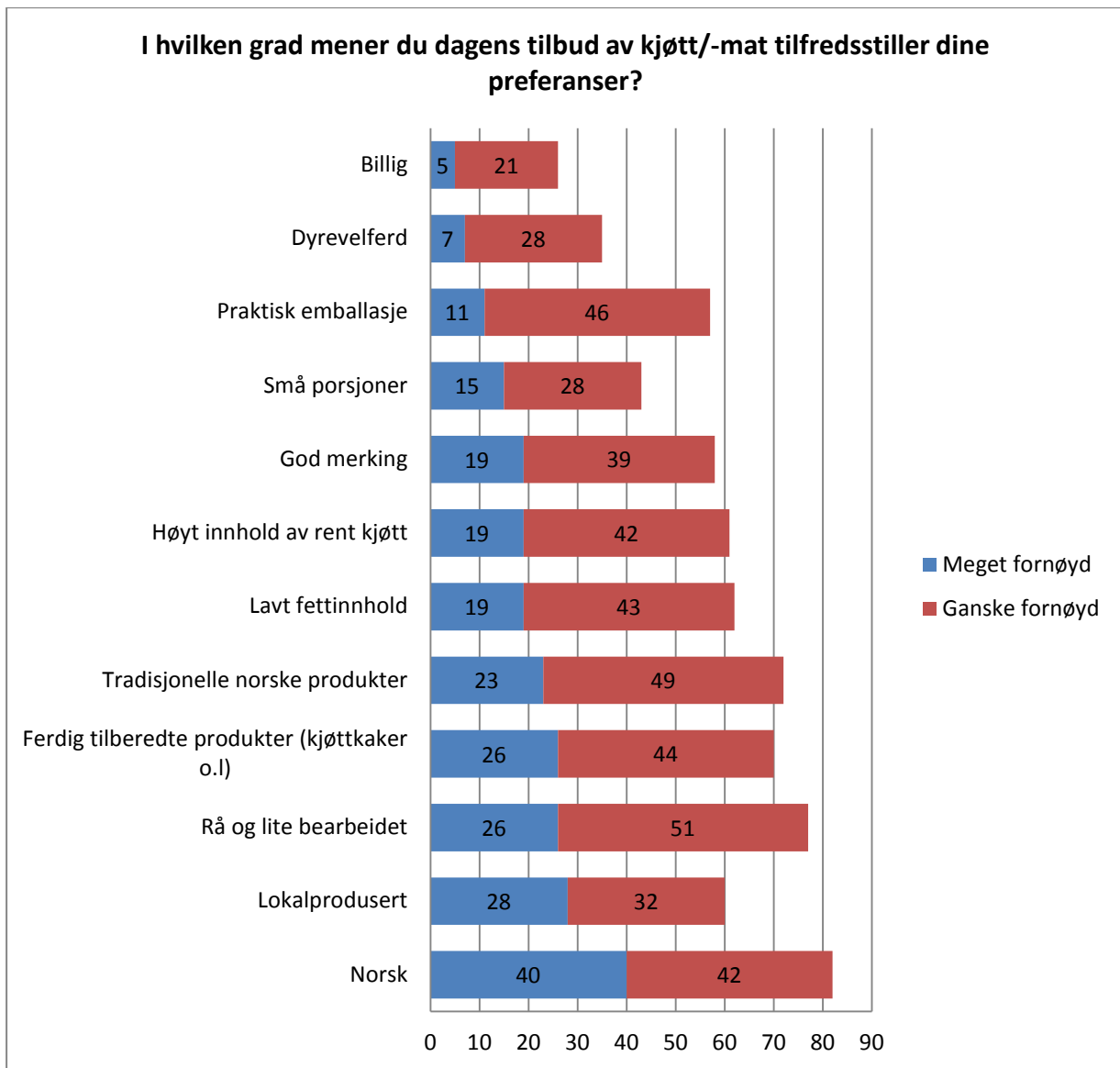
Bare 13 svarte på spørsmålet om begrunnelsen for å spise supper og gryteretter fra pose, og nesten alle sa det var lettvint å tilberede, et par svarte at produktene var fornuftig priset og hadde god smak.

### 3.4.5 Hva er spesielt viktig ved kjøp av kjøtt og kjøttmat?



Figur 57 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av kjøtt og kjøttmat? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Den kvalitetsegenskapen flest la vekt på ved kjøp av kjøtt og kjøttmat, var høyt innhold av rent kjøtt (69 prosent) (Figur 57). Det var også mange som la vekt på at kjøttet skulle være rått og lite bearbeidet (50 prosent). Deretter fulgte norsk opprinnelse (45 prosent), lavt fettinnhold (35 prosent) og god varedeklarasjon (34 prosent). Blant de eldre forbrukerne var det få som la vekt på at produktene skulle være ferdig kuttet, strimlet, marinert eller krydret (8-9 prosent). 14 prosent mente det var spesielt viktig at produktene var billige. Igjen var det noen forskjeller i prioriteringene mellom kvinner og menn. De eldre kvinnene (57 prosent) la mer vekt på at kjøttproduktene var rå og lite bearbeid enn menn (41 prosent). Menn (24 prosent) la på sin side mer vekt på at kjøttproduktene var ferdige (for eksempel ferdig stekte kjøttkaker, karbonader og lignende enn kvinner (9 prosent). Høyt innhold av rent kjøtt var mer viktig for kvinner enn menn. Det samme var god merking.

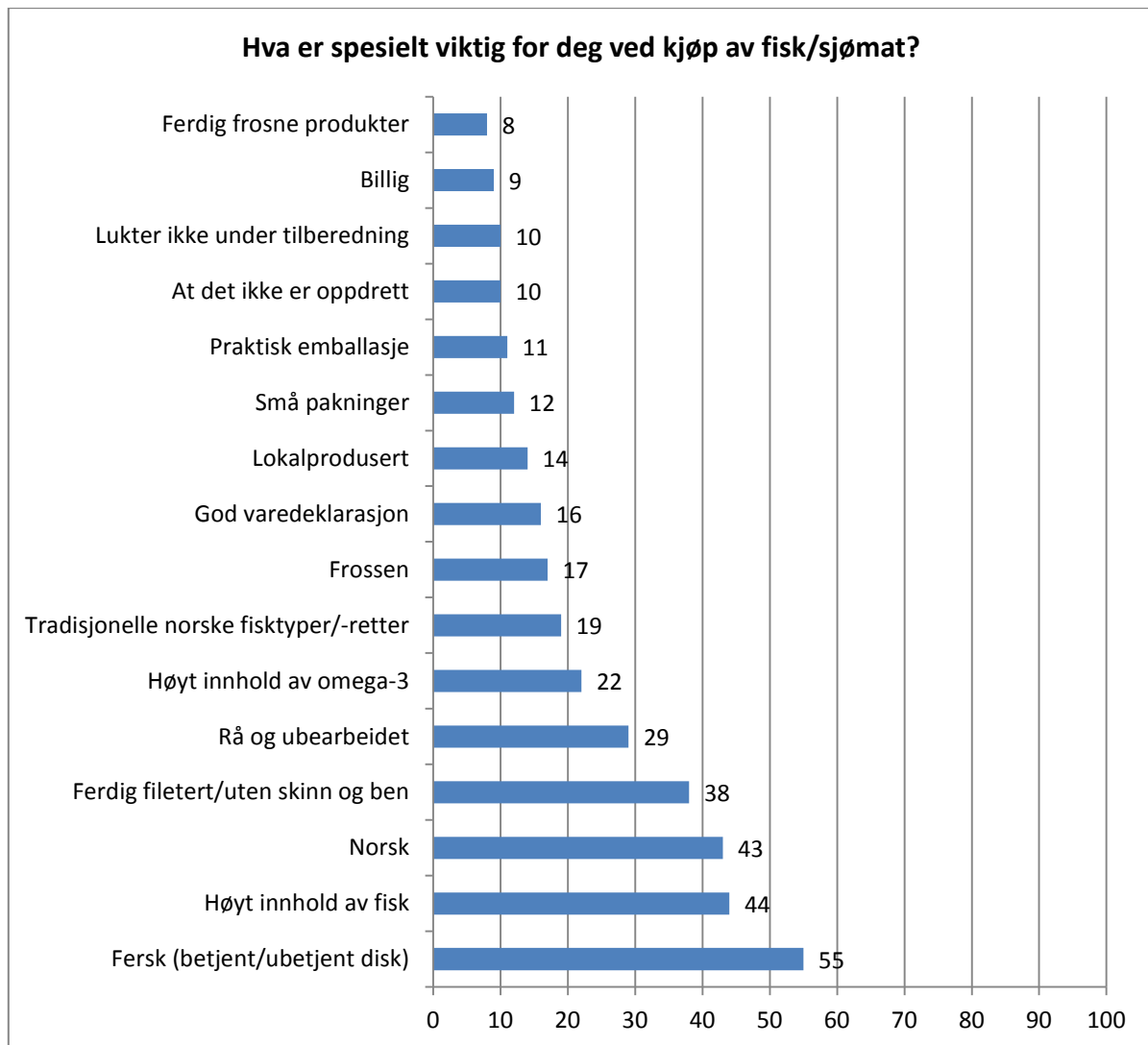


Figur 58 I hvilken grad mener du dagens tilbud av kjøtt og kjøttmat tilfredsstillende dine preferanser? N=352 (Norsk), N=145 (Lokalprodusert), N=391 (Rå), N=122 (Ferdig), N=184 (Tradisjonelt), N=270 (Lite fett), N=538 (Rent kjøtt), N=266 (God merking), N=139 (Små porsjoner), N=116 (Praktisk emballasje), N=122 (Dyrevelferd), N=109 (Billig). Prosent. Eldre WEB 2012.

De eldre forbrukerne var mer tilfredse med tilbudet av rå og ubearbeidede kjøttprodukter (79 prosent) enn tilbudet av produkter med høyt innhold av kjøtt (61 prosent) (Figur 58). Det de eldre var minst fornøyd med var tilbudet av billige kjøttprodukter (26 prosent) og produkter som var produsert på en dyrevennlig måte (35 prosent).

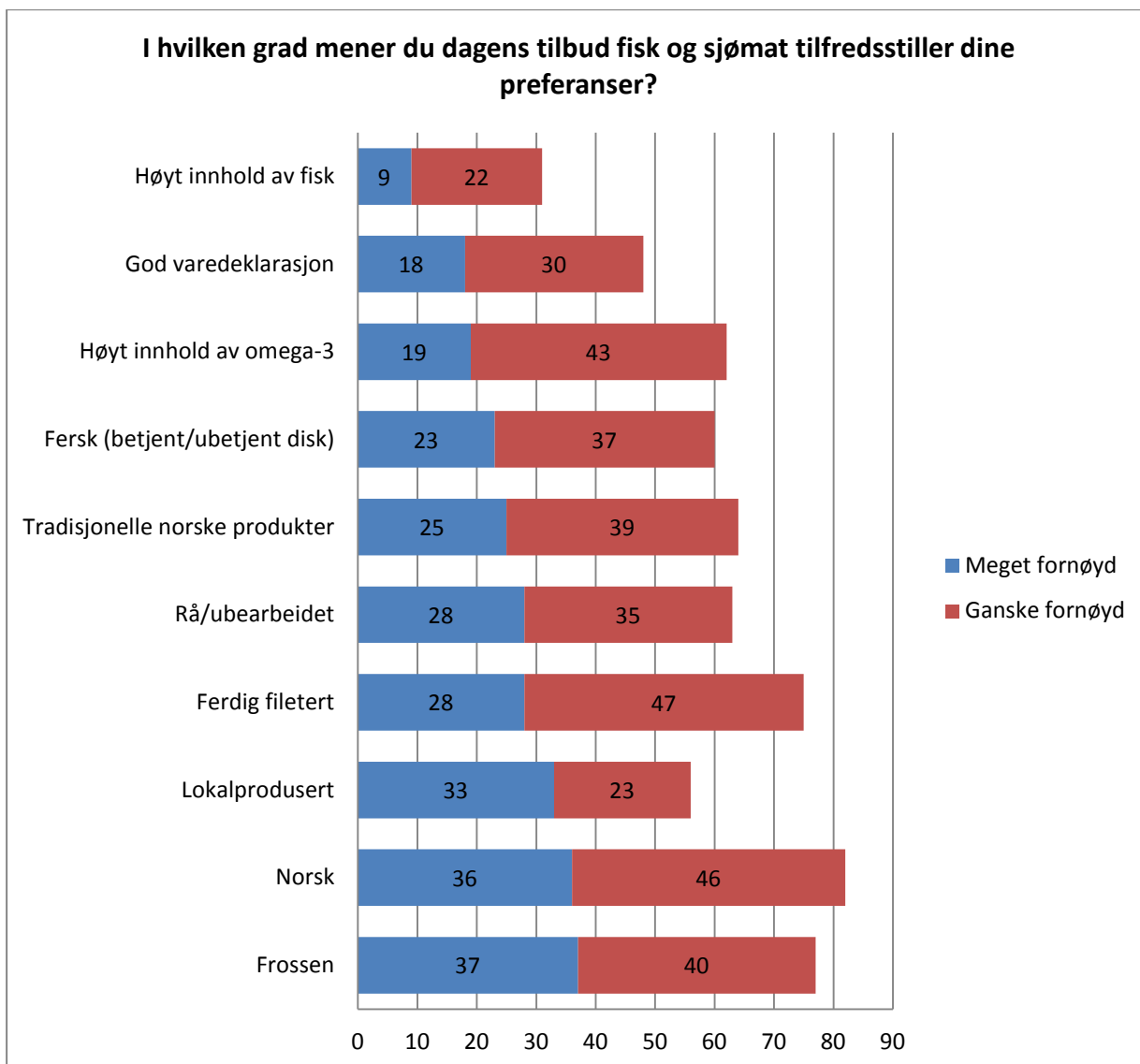


### 3.4.6 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av fisk og sjømat?



Figur 59 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av fisk og sjømat? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

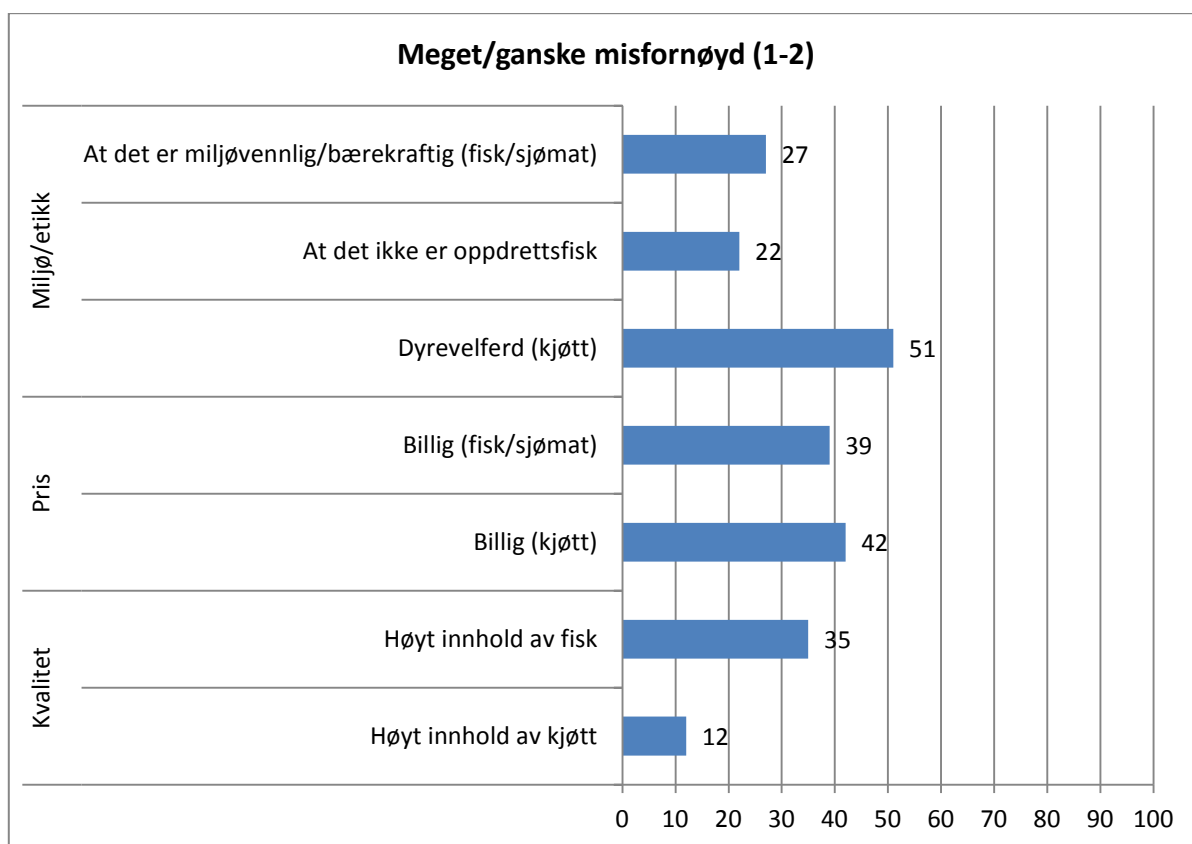
Ferskhet og friskhet var noe de eldre forbrukerne la stor vekt på ved kjøp av mat. Det var også det som toppet listen over hva de la vekt på ved kjøp av fisk og sjømat (55 prosent) (Figur 59). 43-44 prosent la spesielt stor vekt på at produktene hadde et høyt innhold av fisk, og at de var produsert i Norge. Selv om de eldre uttrykte langt større preferanse for hel fisk og fisk i skiver, var det også mange som la vekt på fisken skulle være ferdig filetert (38 prosent). Det de eldre la minst vekt på ved kjøp av fisk og sjømat var tilbud av frosne produkter, og at produktene skulle være billige (8-9 prosent). Det er generelt ubetydelig forskjeller mellom de eldre kvinnene og mennenes preferanser, prioriteringer og praksiser. Det er imidlertid verdt å nevne at det var langt flere av de eldre kvinnene (36 prosent) enn de eldre mennene (20 prosent) som la vekt på at fiskeproduktene var rå og ubearbeidet. Høyt innhold av omega-3 var også noen kvinner la mer vekt på enn menn.



Figur 60 I hvilken grad mener du dagens tilbud av fisk og sjømat tilfredsstillende dine preferanser? N=131 (Frossen), N=337 (Norsk), N=109 (Lokalprodusert), N=298 (Ferdig filetert), N=226 (Rå/ubearbeidet), N=148 (Tradisjonelt norsk), N=428 (Fersk), N=170 (Høyt innhold av omega-3), N=123 (God varedeklarasjon), N=342 (Høyt innhold av fisk). Prosent. Eldre WEB 2012.

Det de eldre forbrukerne var minst fornøyd med ved dagens tilbud av fisk og sjømatprodukter, var innholdet av fisk (31 prosent) og varedeklareringsen (48 prosent) (Figur 60). Den andelen som la vekt på at produktene var frosne (77 prosent), norske (82 prosent) eller ferdig fileterte (75 prosent) ga uttrykk for å være nokså fornøyd med dagens tilbud.

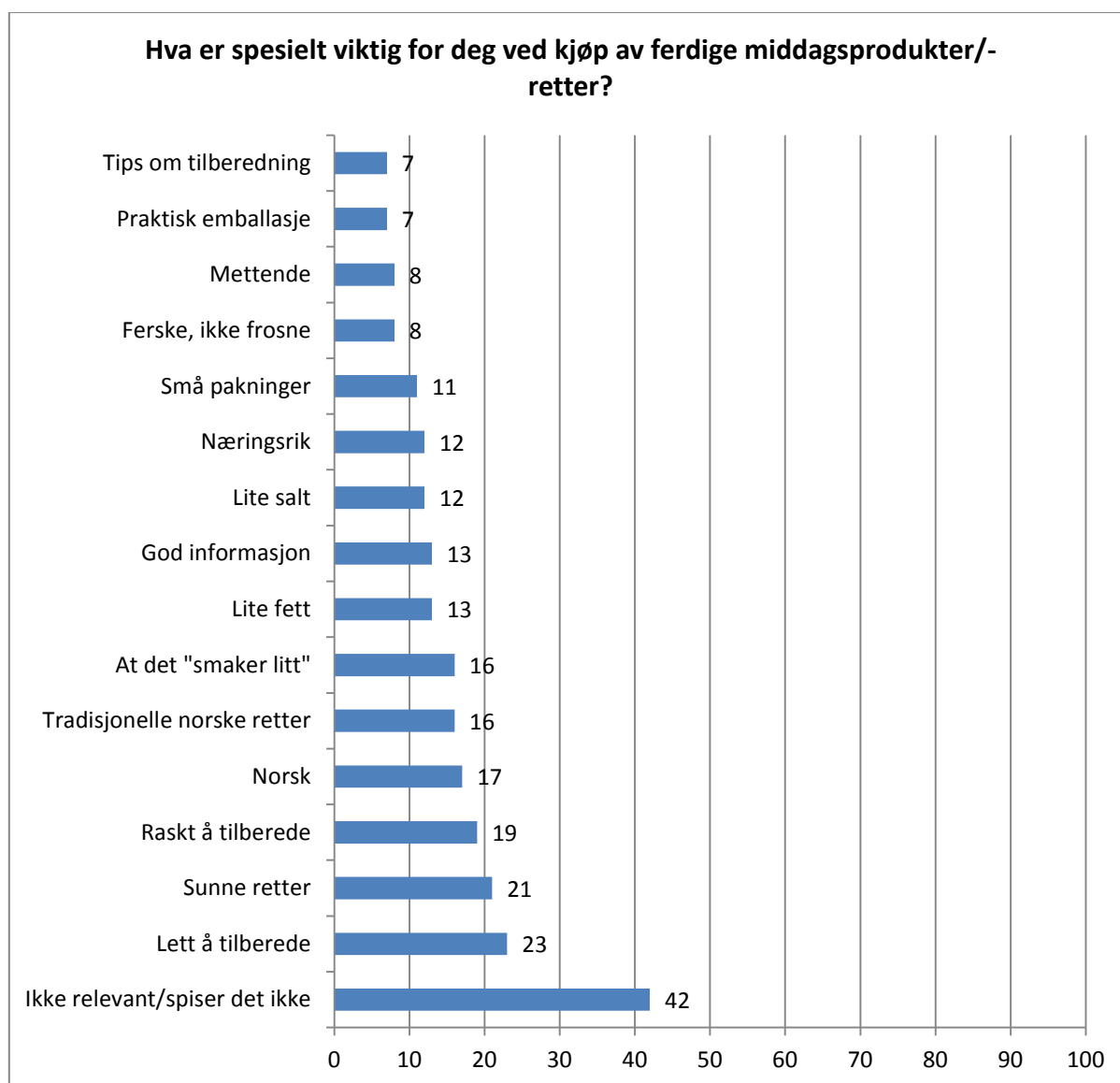
I det følgende har vi sammenlignet noen av de sentrale kvalitetsegenskapene ved fisk/sjømat og kjøtt/kjøttmat: Hva er likt og hva er ulikt?



Figur 61 Andel som er meget misfornøyd (1)/ganske misfornøyd (2) med de nevnte faktorene ved henholdsvis kjøtt/kjøttmat og fisk/sjømat. N=538 (Høyt innhold av kjøtt), N=342 (Høyt innhold av fisk), N= (Billig kjøtt), N=72 (Billig fisk), N=109 (Billig kjøtt), N=122 (Dyrevelferd), N=81 (Oppdrett), N=54 (miljø/bærekraftig). Prosent. Eldre WEB 2012.

Som det kommer frem av Figur 61 var de eldre forbrukerne mindre fornøyd med innholdet av fisk enn av kjøtt i henholdsvis fiske- og kjøttprodukter. 35 prosent av respondentene som var meget eller ganske misfornøyd med innholdet av fisk. Til sammenligning var det bare 12 prosent som svarte det samme om kjøtt. Det var om lag like mange som var misfornøyd med utvalget av billige kjøtt- og fiskeprodukter (39-42 prosent). Over halvparten (51 prosent) var misfornøyd med tilbudet av dyrevennlige produkter. 22 prosent var misfornøyd med tilbudet av alternativer til oppdrettsfisk. Enda flere var misfornøyd med tilbudet av fisk- og sjømatprodukter som var produsert på en bærekraftig måte (27 prosent).

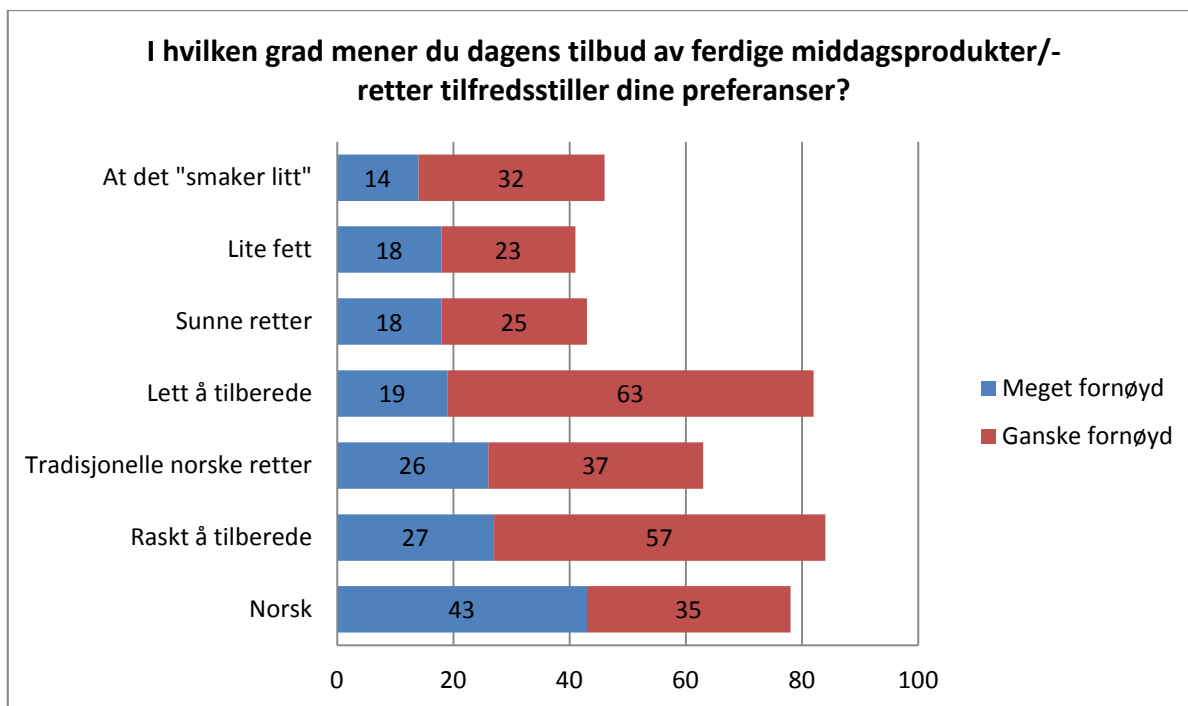
### 3.4.7 Hva er spesielt viktig ved kjøp av ferdige middagsprodukter/-retter?



Figur 62 Hva er spesielt viktig for deg ved valg av ferdige middagsprodukter/-retter? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Som det kommer frem av Figur 62, var det relativt mange (42 prosent) som mente spørsmålet om kvalitetsegenskaper var irrelevant. Dette var produkter de verken kjøpte eller spiste. De egenskapene de eldre forbrukerne la mest vekt på var at produktene skulle være lette å tilberede (23 prosent), sunne (21 prosent) og raske og tilberede (19 prosent). Det færrest la vekt på var tilberedningstips (7 prosent), praktisk emballasje (7 prosent), mettende (8 prosent) eller at de var ferske (8 prosent).

Det var langt flere kvinner (49 prosent) enn menn (33 prosent) som svarte at spørsmålet ikke var relevant – noe de ikke spiste. Menn (33 prosent) mente også i langt større grad enn kvinner (17 prosent) at de la vekt på at rettene skulle være lette å tilberede.



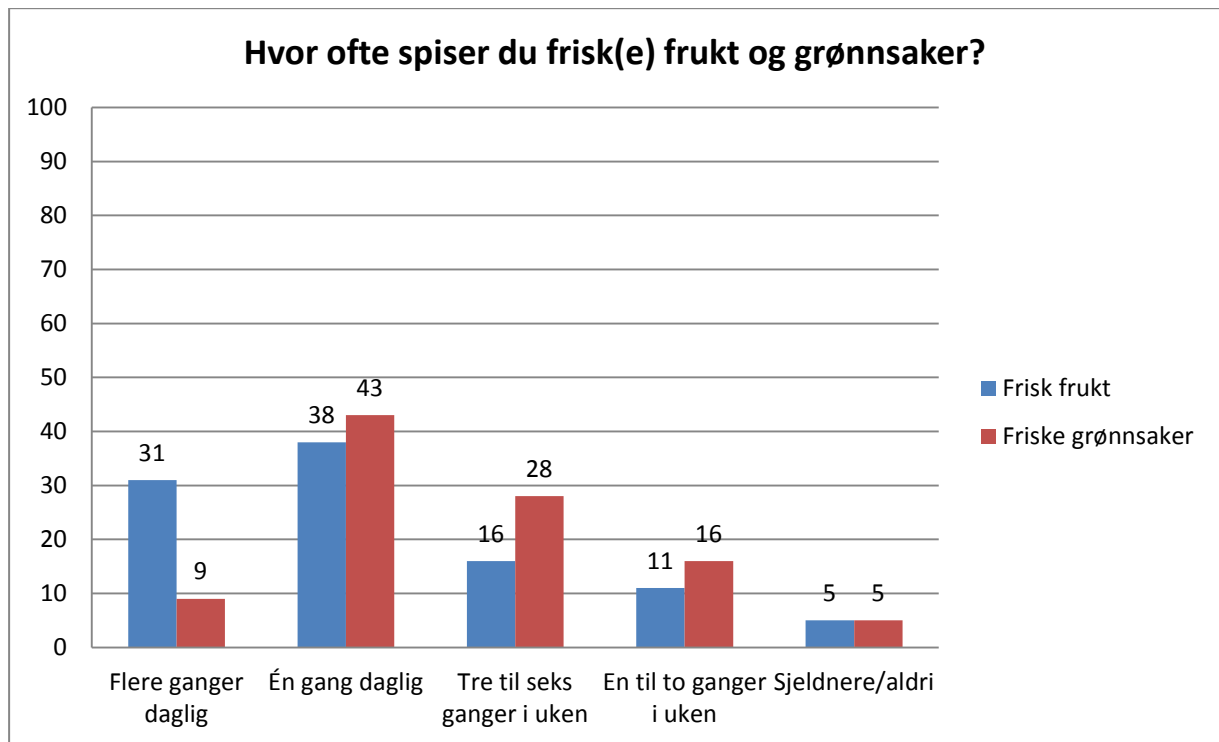
Figur 63 I hvilken grad mener du dagens tilbud av ferdige middagsprodukter/-retter tilfredsstillende dine preferanser? N=135 (Norsk), N=147 (Rask tilberedning), N=123 (Tradisjonelt), N=180 (Lett tilberedning), N=163 (Sunt), N=105 (Lite fett), N=122 («smaker litt»). Prosent. Eldre WEB 2012.

Det de eldre forbrukerne mente i minst grad ble tilfredsstillende ved dagens tilbud av ferdigretter var smak, sunnhet og lite fett (Figur 63). Det var mellom 41-46 prosent som mente dette var tilfredsstillende. Omvendt var det svært mange som mente de var fornøyd med ferdigprodukter som var lette å tilberede (92 prosent) og raske å tilberede (84 prosent). 78 prosent var fornøyd med tilbudet av norskprodusert ferdigmat.

### 3.5 Frukt og grønnsaker

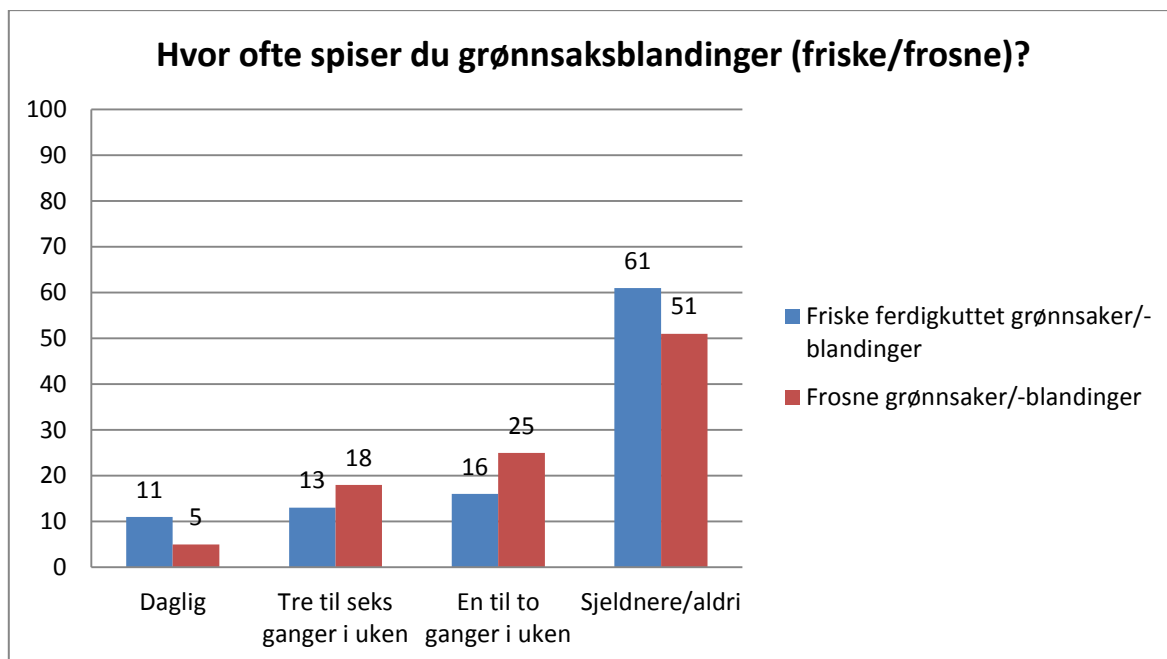
De nasjonale kostrådene anbefaler at det daglige inntaket av frukt og grønnsaker bør ligge på omkring 500 gram. Selv om forbruket har vært økende de senere årene, er det de færreste som oppfyller de nasjonale anbefalingene (OFG 2011). Som vist i Figur 13, har de eldre et noe høyere inntak av frukt og grønnsaker enn de yngre.

### 3.5.1 Spisefrekvens av frukt/grønnsaker



Figur 64 Hvor ofte spiser du frisk frukt/grønnsaker? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

I undersøkelsen med eldre (eldre WEB 2012) så vi at tre av ti eldre forbrukere spiste frisk frukt flere ganger om dagen (31 prosent) (Figur 64). Totalt var det 69 prosent i denne aldersgruppen som daglig spiste frisk frukt. Det var langt færre (9 prosent) som spiste grønnsaker flere ganger daglig. Totalt var det 52 prosent i denne aldersgruppen som daglig spiste grønnsaker. Det var få (5 prosent) som spiste frisk frukt eller friske grønnsaker et par ganger i måneden, sjeldnere eller aldri.



Figur 65 Hvor ofte spiser du de nevnte frukt-/grønnsaksproduktene? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

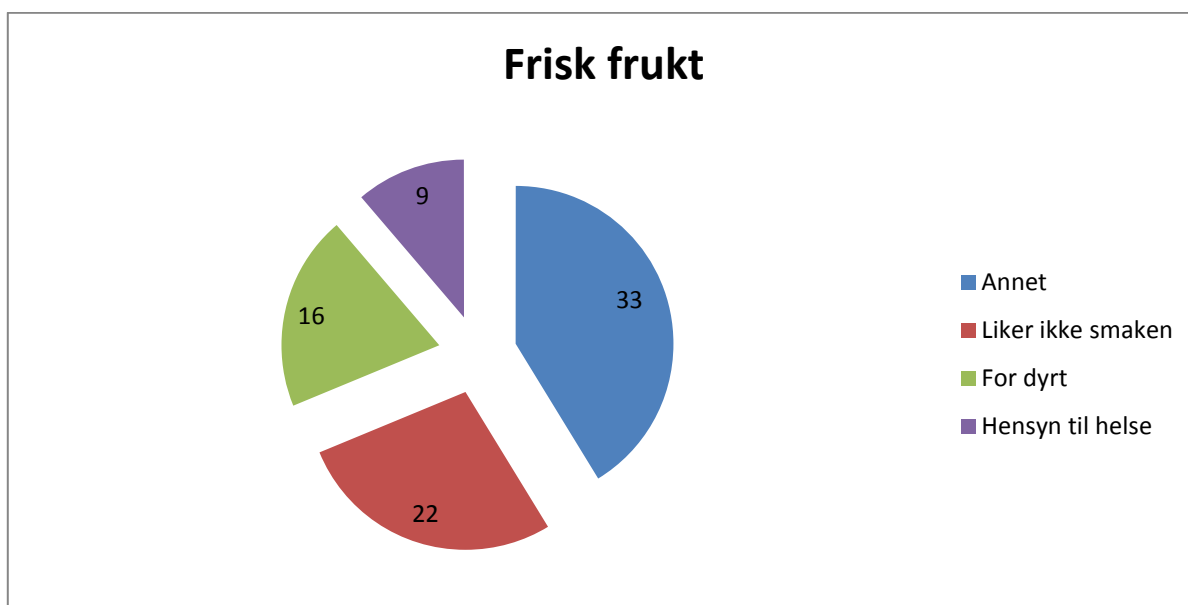
I tillegg til spisefrekvensen av friske grønnsaker, ble det også spurt om hvor ofte de spiste friske, ferdigkuttete grønnsaker eller grønnsaksblandinger og frosne grønnsaker/grønnsaksblandinger (Figur 65). Det var 40 prosent av de eldre forbrukerne som spiste friske, ferdigkuttete grønnsaksprodukter ukentlig. Andelen som spiste frosne grønnsaksprodukter eller -blandinger ukentlig var 48 prosent.

### 3.5.2 Hva er begrunnelsen for lav spisefrekvens av frukt/grønnsaker?

Den vanligste begrunnelsen for å ha en lav spisefrekvens av friske grønnsaker, var at man ikke likte smaken (39 prosent) (Figur 66). Deretter fulgte dårlig kvalitet (17 prosent). Kun 10 prosent begrunnet lav spisefrekvens med at grønnsaker var dyrt. Det var også mange (32 prosent) som svarte "annet".



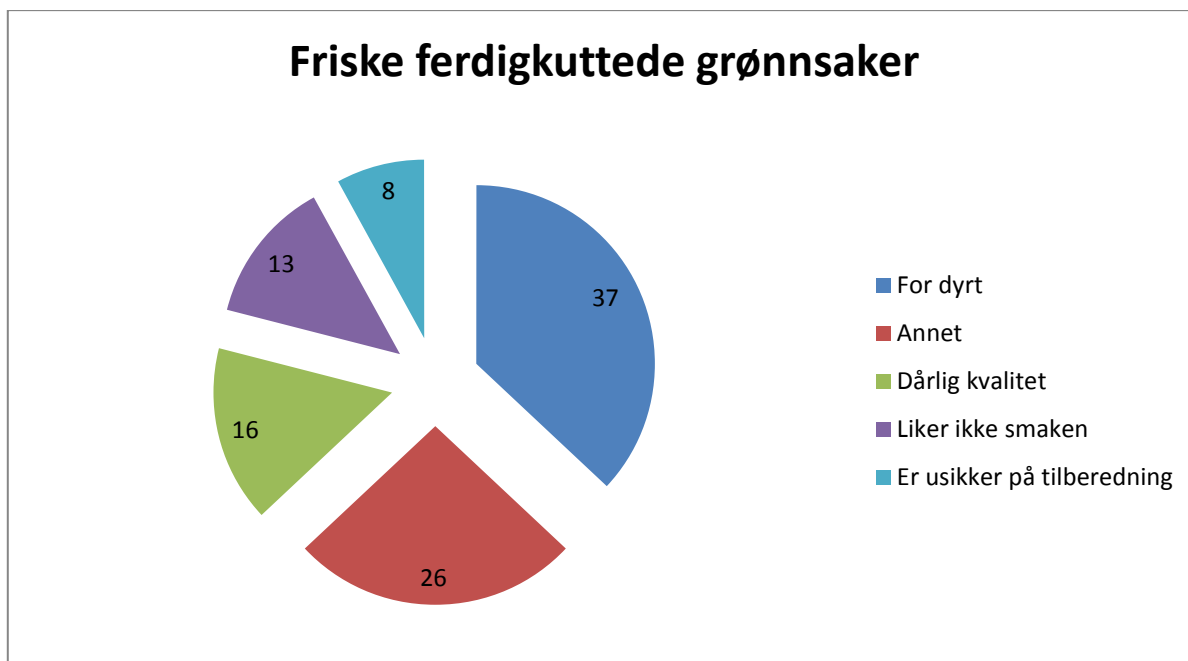
Figur 66 Hva er grunnen til at du sjelden spiser friske grønnsaker? N=39. Prosent. Eldre WEB 2012.



Figur 67 Hva er grunnen til at du sjelden spiser frisk frukt? N=38. Prosent. Eldre WEB 2012.

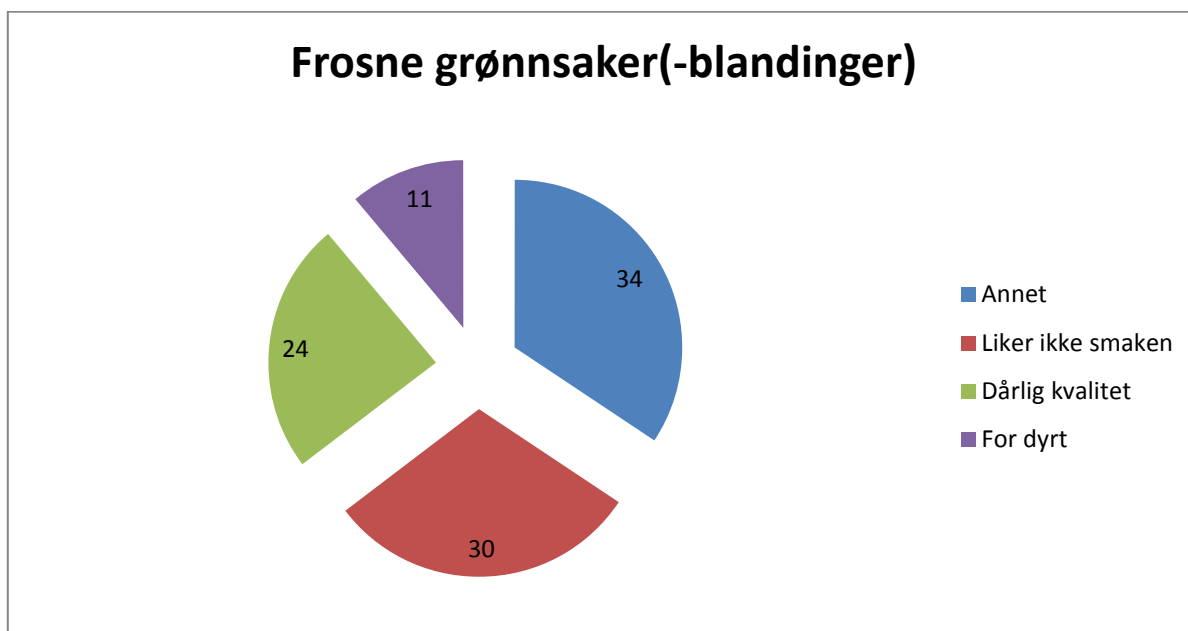
22 prosent begrunnet lav spisefrekvens av frukt med at de ikke likte smaken (Figur 67). Videre var det 16 prosent som begrunnet de med at frukt var for dyrt, og 9 prosent begrunnet det med hensynet til helsen. Igjen ser vi at mange (33 prosent) svarte «annet».





Figur 68 Hva er grunnen til at du sjelden spiser friske ferdig kuttete grønnsaker/-blandinger? N=311. Prosent. Eldre WEB 2012.

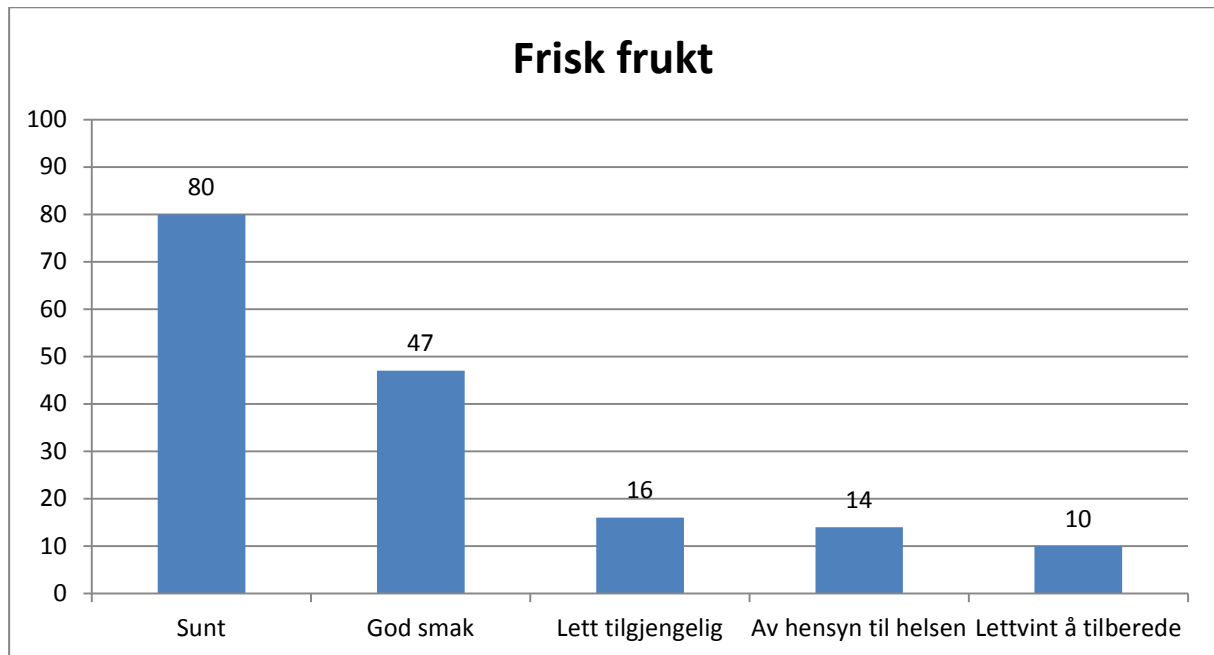
Det var tydelig at mange eldre oppfattet de friske ferdigkuttete grønnsakene og grønnsaksblandingene som ekstravagante. Det var 37 prosent som begrunnet lav spisefrekvens med at produktene var for dyre (Figur 68). Til sammenligning var det bare 10 prosent som mente dette var årsaken til at de sjelden spiste friske grønnsaker. Det var også en del (16 prosent) som mente disse produktene hadde dårlig kvalitet. 13 prosent likte ikke smaken og 8 prosent var usikre på tilberedning.



Figur 69 Hva er grunnen til at du sjelden spiser frosne grønnsaker/-blandinger? N=174. Prosent. Eldre WEB 2012.

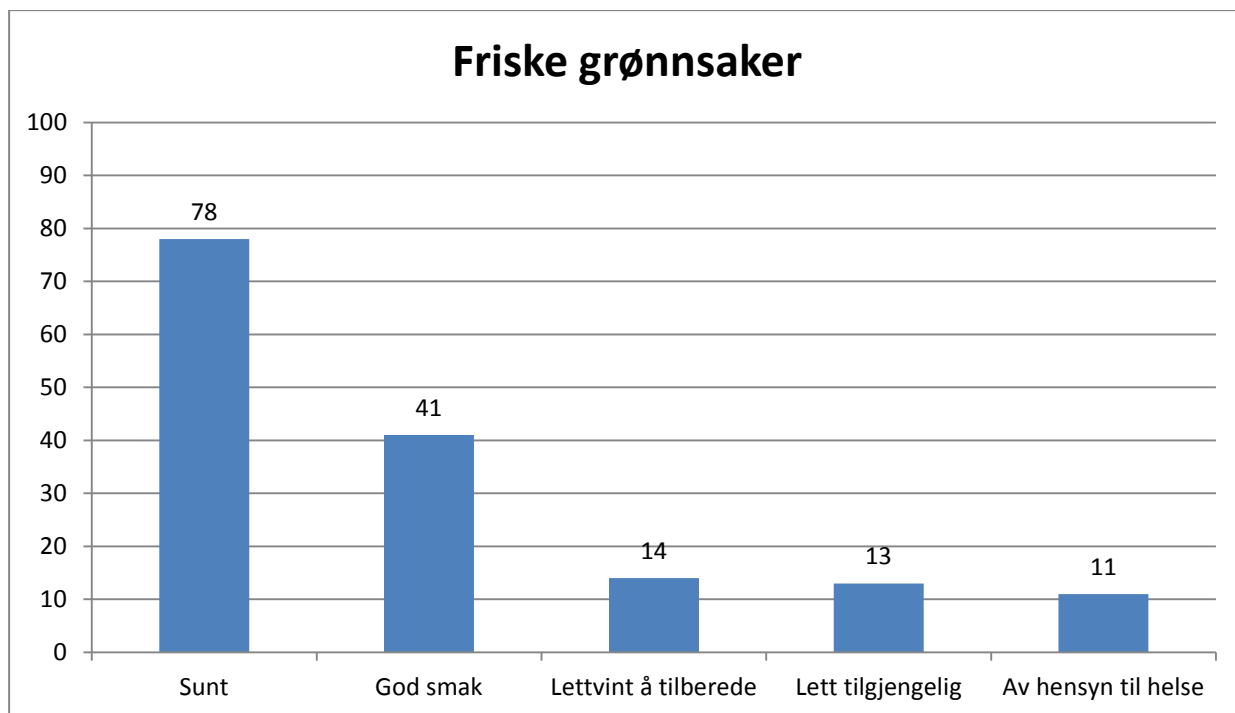
I likhet med friske grønnsaker, var det også relativt få (11 prosent) som begrunnet lav spisefrekvens av frosne grønnsaker og grønnsaksblandinger med at de var for dyre (Figur 69). 30 prosent mente grunnen til at de sjelden spiste slike produkter var at de ikke likte smaken, og 24 prosent mente det var dårlig kvalitet. 34 prosent begrunnet lav spisefrekvens med annet enn de oppgitte svaralternativene.

### 3.5.3 Hva er grunnen for høy spisefrekvens av frukt/grønnsaker



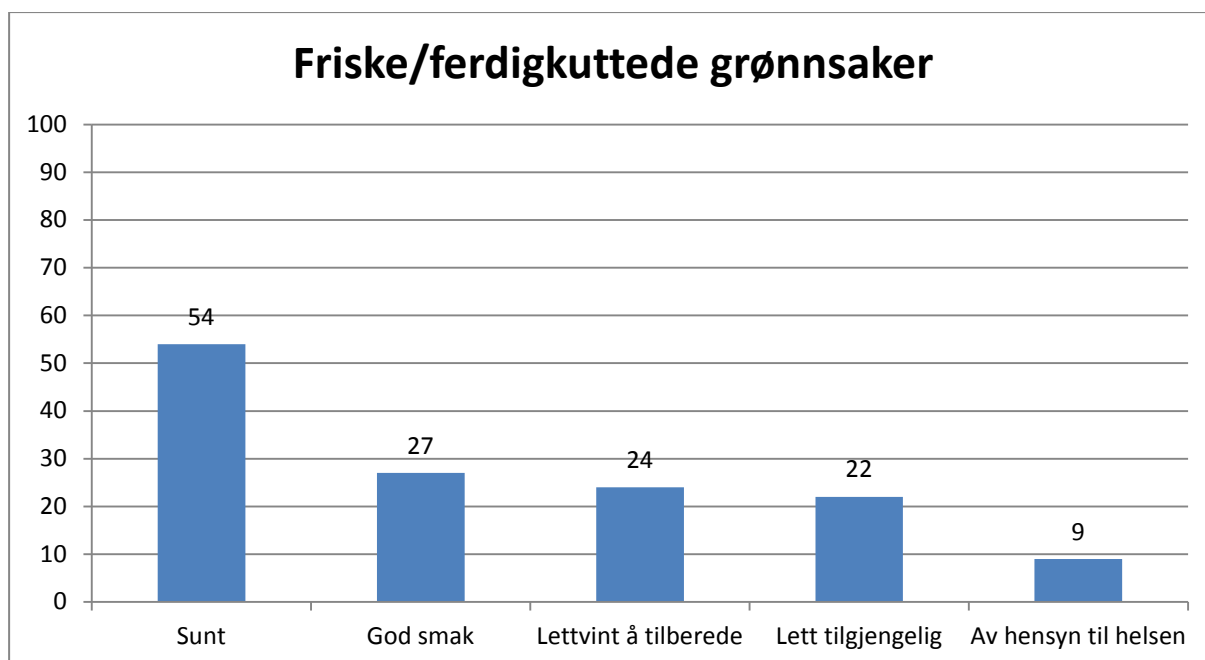
Figur 70 Hva er grunnen til at du ofte spiser frisk frukt? N=533. Prosent. Eldre WEB 2012.

For frisk frukt var andelen som sa de spiste frisk frukt fordi det var sunt over 80 prosent (Figur 70). 47 prosent begrunnet det med god smak. Deretter fulgte begrunnelser som lett tilgjengelig (16 prosent), hensynet til helse (14 prosent) og lettvint å tilberede (10 prosent).



Figur 71 Hva er grunnen til at du ofte spiser friske grønnsaker? N=406. Prosent. Eldre WEB 2012.

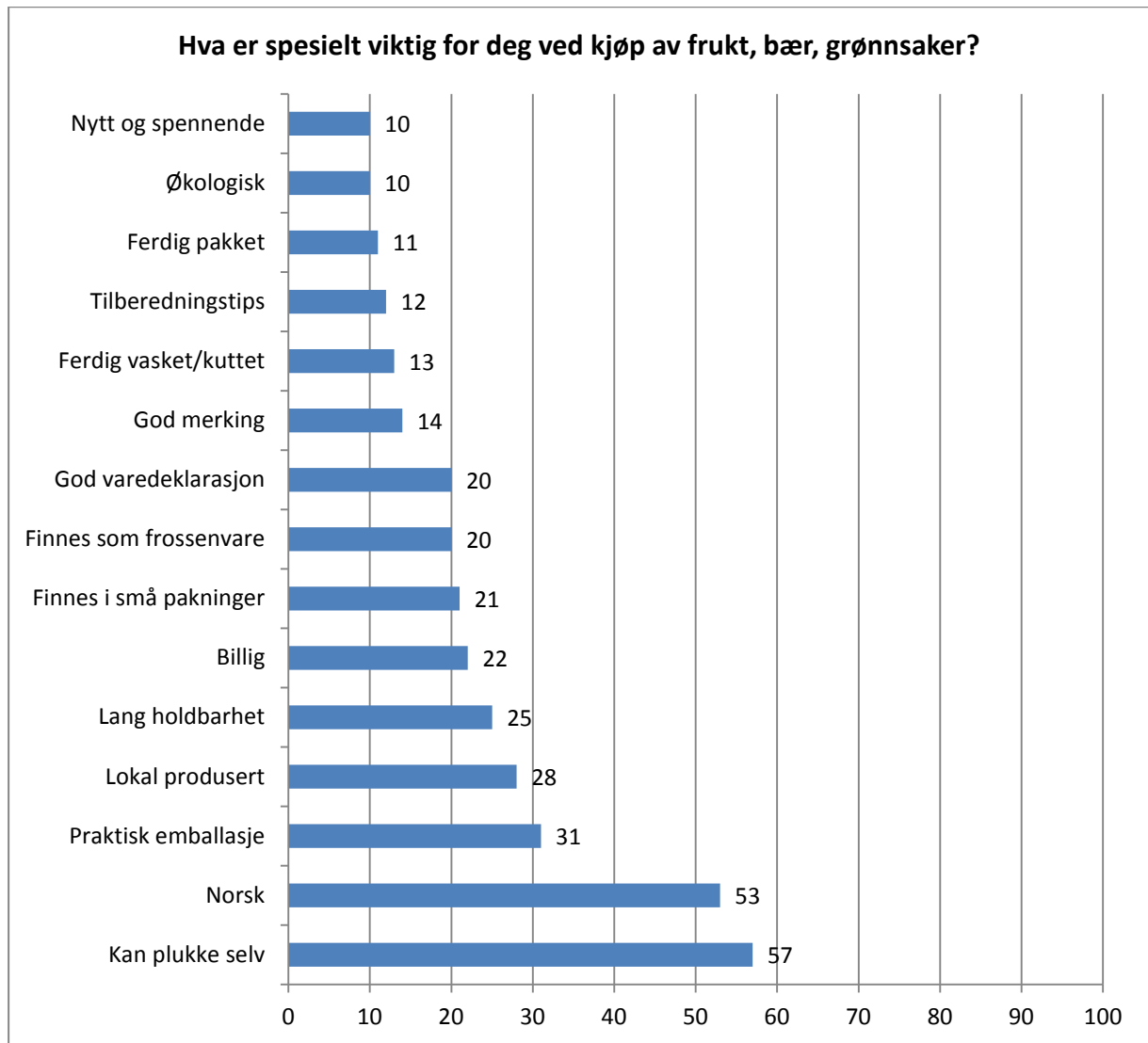
Eldre forbrukere er svært opptatt av å ha et sunt og helseorientert kosthold (Bugge 2012). Åtte av ti begrunnet da også høy spisefrekvens av grønnsaker med at det var sunt (Figur 71). Langt færre (41 prosent) svarte at god smak var grunnen til høy spisefrekvens.



Figur 72 Hva er grunnen til at du ofte spiser friske, ferdigkuttete grønnsaker? N=184. Prosent. Eldre WEB 2012.

Over halvparten (54 prosent) begrunnet høy spisefrekvens av friske eller ferdigkuttede grønnsaker med sunnhet (Figur 72). Det var 27 prosent som begrunnet det med god smak. Videre var det 22-24 prosent som mente høy spisefrekvens skyldtes at det var lett å tilberede samt lett tilgjengelig. 9 prosent spiste ofte denne type grønnsaker av hensyn til helsen.

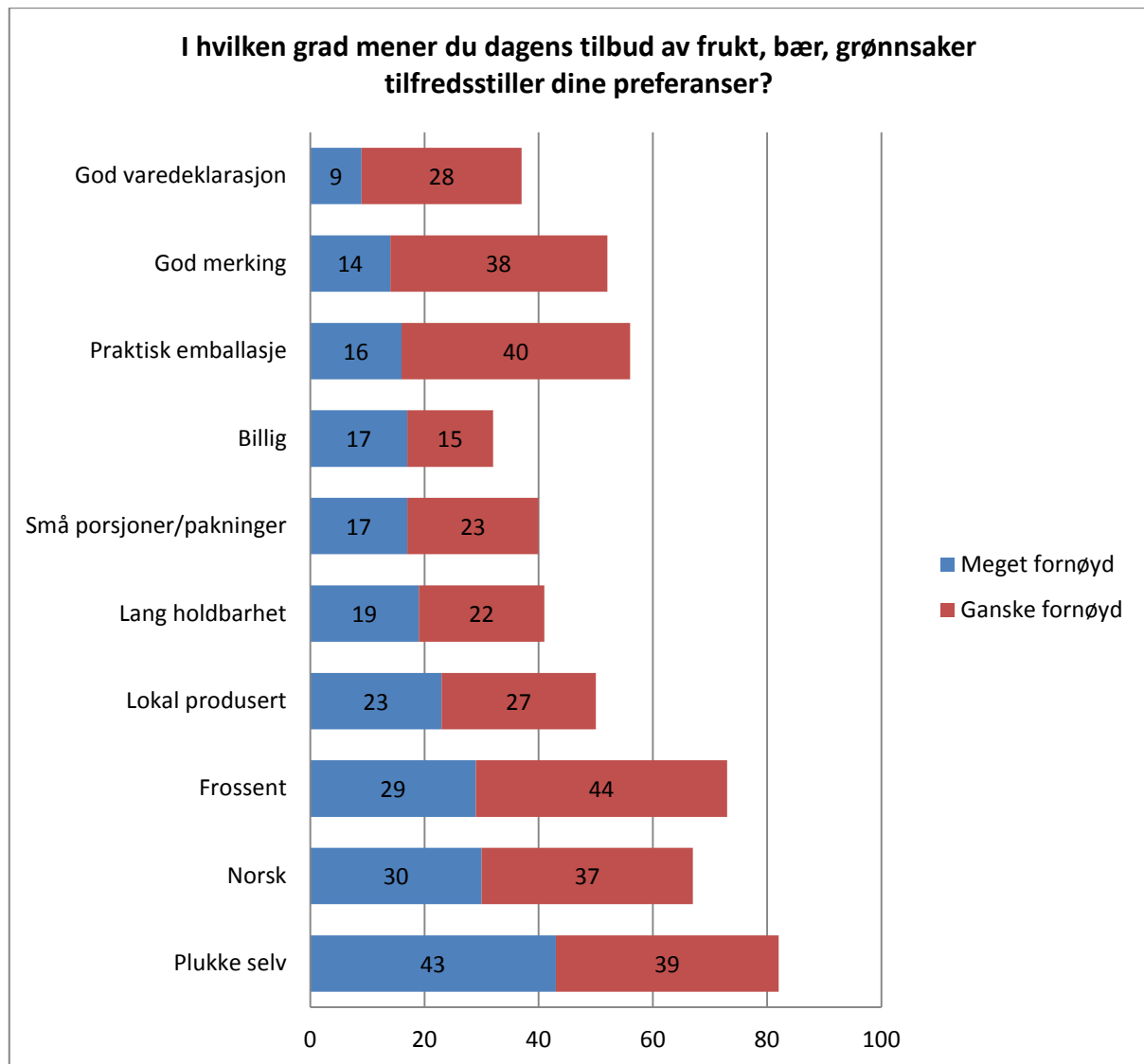
### 3.5.4 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av frukt og grønnsaker



Figur 73 Hva er spesielt viktig for deg ved kjøp av frukt, bær og grønnsaker? N=782. Eldre WEB 2012.

De eldre forbrukerne la spesielt stor vekt på at de selv kunne plukke ut de fruktene og grønnsakene de skulle kjøpe – dette knytter seg nok både til antall og kvalitet. Som det kommer frem av Figur 73, var det 57 prosent som svarte at dette var noe de la spesielt stor vekt på. Mange (53 prosent) la også stor vekt på at produktene skulle være norske (53 prosent). Av andre faktorer som ble vektlagt kan nevnes praktisk emballasje (31 prosent), lokalt produsert (28 prosent) og lang holdbarhet (25 prosent). Andelen som la spesielt stor vekt på at produktene skulle være billige var 22 prosent.

Det var flere av de eldre mennene (28 prosent) enn kvinnene (18 prosent) som la vekt på at frukten, bærene eller grønnsakene skulle være billige.

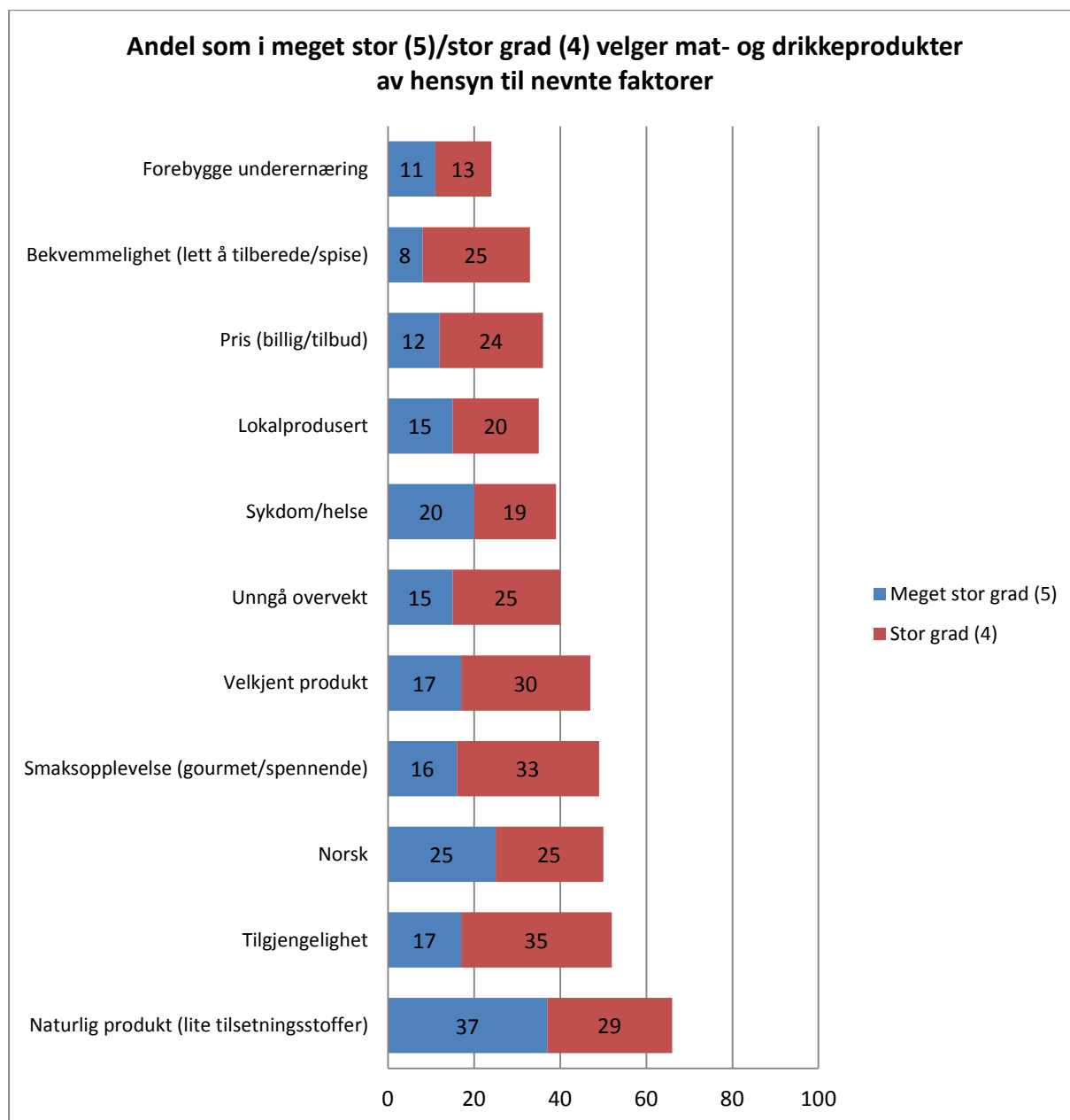


Figur 74 I hvilken grad mener du dagens tilbud av frukt, bær og grønnsaker tilfredsstillende dine preferanser (på en skala fra 1-5)? N=444 (Plukke selv), N=411 (Norsk), N=156 (Frossent), N=221 (Lokalprodusert), N=195 (Lang holdbarhet), N=163 (Små porsjoner), N=172 (Billig), N=239 (Praktisk emballasje), N=109 (Merking), N=154 (God varedeklarasjon). Prosent. Eldre WEB 2012.

De fleste (82 prosent) var meget eller ganske fornøyd med dagens tilbud av selvplukk i butikk (Figur 74). 67 prosent svarte det samme vedrørende tilbudet av norskprodusert frukt og grønnsaker. Det færrest var meget fornøyd med var varedeklarerings, merking, praktisk emballasje, pris og muligheten for små pakninger og porsjoner.

### 3.6 Prioriteringer og preferanser ved valg av mat og drikker

I surveyen var vi også opptatt av å kartlegge de eldres mer generelle preferanser og prioriteringer knyttet til mat og drikke. Hva var det de var spesielt opptatt av når de utformet sine mat- og måltidsvaner?

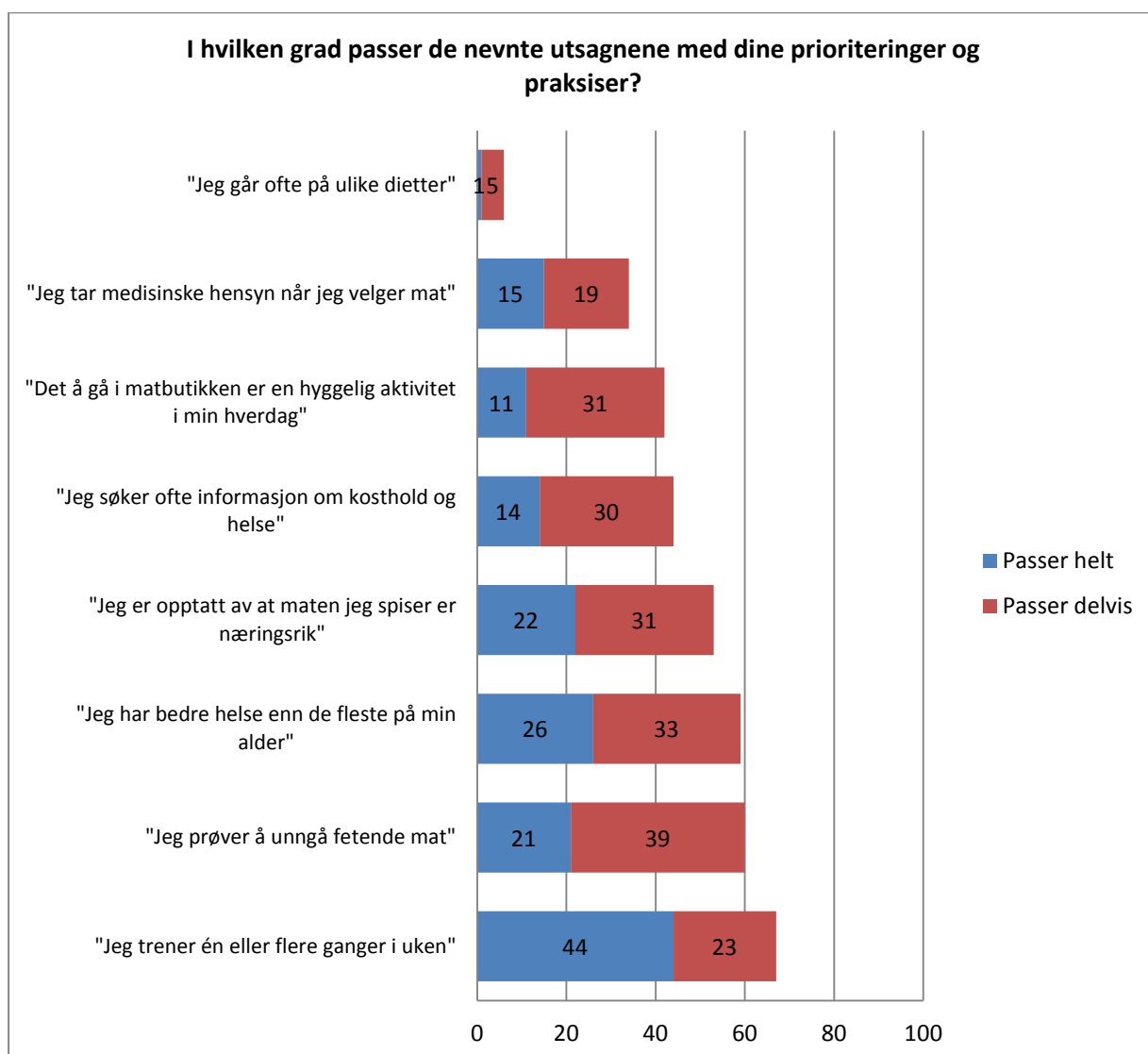


Figur 75 Andel som i meget stor (5)/Stor grad (4) velger mat og drikke ut fra hensyn til de nevnte faktorene. N=782. Eldre WEB 2012.

Dagens forbrukere legger stadig mer vekt på at produktene de kjøper skal være naturlige og rene (Bugge 2012). Det var derfor ikke overraskende at det nettopp var faktoren "naturlig produkt (lite tilsetningsstoffer)" som var den kvalitetsegenskapen som toppet listen over hva de eldre forbrukerne la vekt på ved kjøp mat og drikke (Figur 75). Det var 37 prosent som mente dette var noe de i meget stor grad tok hensyn til ved kjøp. 29 prosent mente det var noe de i stor grad tok hensyn til. Av andre faktorer som det i meget stor grad ble tatt hensyn til kan nevnes at produktene var norske (25

prosent), helseriktige (20 prosent). Blant faktorene som var mindre viktige, kan nevnes lettvinthet (8 prosent), forebygging av underernæring (11 prosent) og lav pris (12 prosent).

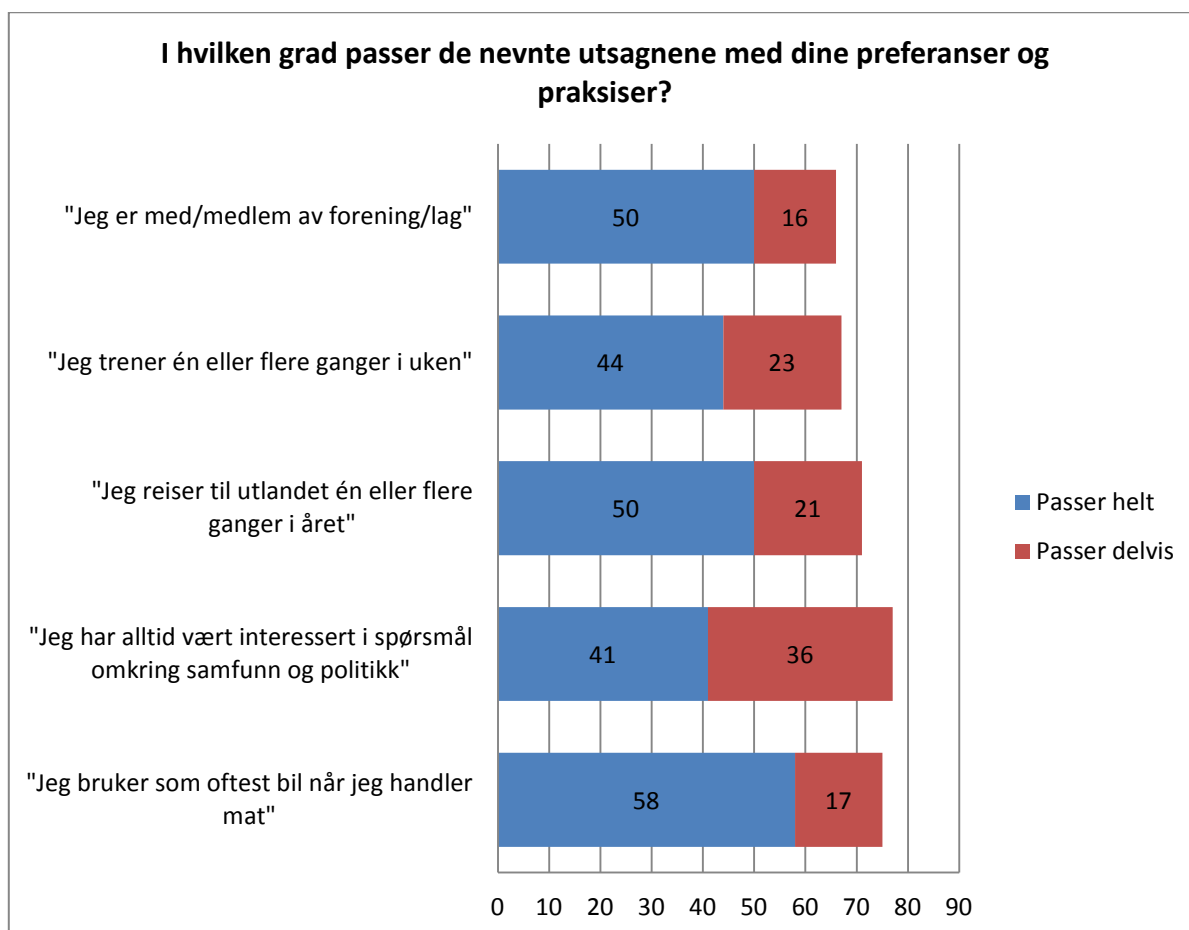
Flere studier har vist at dagens forbrukere er svært opptatt av å ha et helseriktig kosthold. Syv av ti i alderen 60 år eller mer svarte for eksempel at de var helt eller delvis enig i påstanden: "Jeg er meget interessert i å ha et helseriktig kosthold" (Bugge 2012). For å få bedre kunnskaper om de eldre forbrukernes syn på temaet mat, kosthold og helse ble det derfor formulert en rekke påstander om mat- og måltidsvaner som respondentene måtte ta stilling til.



Figur 76 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med dine prioriteringer og praksiser? N=782. Prosent. Eldre WEB 2012.

Svarene på spørsmålene viste med all tydelighet at de eldre var opptatt av å ha en helseriktig livsstil (Figur 76). I likhet med SSBs tall, viser også våre tall at de aller fleste eldre trener regelmessig. Det var 67 prosent som mente utsagnet: «Jeg trener én eller flere ganger i uken» passet helt eller delvis med egen livsstil. Nesten like mange (60 prosent) mente utsagnet: «Jeg prøver å unngå fetende mat» passet helt eller delvis. 53 prosent mente utsagnet «Jeg er opptatt av at maten jeg spiser er næringsrik» passet helt eller delvis. SSB tallene viste også at svært mange eldre vurderte sin egen

helsetilstand som god. Det samme kommer frem av vår survey. Det var 59 prosent som mente utsagnet: «Jeg har bedre helse enn de fleste på min alder» passet helt eller delvis. Langt færre mente at det å ta medisinske hensyn når de valgte mat (34 prosent) eller det å være på diett (6 prosent) var noe som passet med deres egen livsstil. Tidligere SIFO-studier viser at det å søke informasjon om kosthold og helse er noe mange gjør regelmessig (Bugge 2012). 44 prosent av de eldre forbrukerne mente dette var noe de gjorde relativt ofte. Til slutt må det nevnes at 42 prosent var helt eller delvis enig i utsagnet: «Det å gå i matbutikken er en hyggelig aktivitet i min hverdag».



Figur 77 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med dine prioriteringer og praksiser? N=782. Eldre WEB 2012.

Et av seleksjonskriteriene til deltakelse i denne surveyen, var at man laget sin egen mat. Som vist i Figur 77, var det mange som opplevde besøk i matbutikken som en hyggelig hverdagsaktivitet. Det var tydelig at svært mange brukte bil når de skulle gjøre matinnkjøp. Det var 75 prosent som var helt eller delvis enig i utsagnet: «Jeg bruker som oftest bil når jeg handler mat». Vi vet imidlertid ikke hvorvidt det var som sjåfør eller passasjer. Vi ønsket også å kartlegge de eldre forbrukernes generelle aktivitetsmønster. Dette er også viktig informasjon med hensyn til produktutvikling rettet mot eldre. Et eksempel er reiseaktivitet. Svært mange knytter den populariteten som middelhavslandenes ingredienser og matretter har hatt i Norge de senere tiårene til at dette er populære reisemål for mange nordmenn. En følge av den økte reiseaktiviteten de siste tiårene, er nettopp at nordmenn har blitt kjent med mange nye matvarer og -retter (Bugge 2006). Selv om de eldre forbrukerne generelt gir uttrykk for å være mindre interessert i utenlandsk og eksotisk mat enn yngre forbrukere, er det grunn til å tro at stor reiseaktivitet også har påvirkning på deres preferanser og praksiser. Som det



kommer frem av Figur 77, var det 71 prosent av de eldre som mente utsagnet om at de reiste utenlands én eller flere ganger i løpet av et år passet med egen livsstil. Mange mente også at de var interessert i samfunnsspørsmål og politikk. Mat og spisevaner har vært et hyppig tema i debatter på tv, aviser, magasiner og lignende de senere årene. Det være seg alt fra mat som miljø, etikk, helse til nasjonal tilhørighet og tradisjon. Vi har imidlertid ikke spurt om de eldres interesse for ernæringspolitikk og lignende. Uansett er det svært mange i den eldre aldersgruppen (77 prosent) som ga uttrykk for å ha interesse for samfunnsspørsmål og politikk.

### 3.7 Oppsummering

Av vår kartlegging fremkommer det at helse er en særlig viktig faktor i de eldres mat- og spisevaner. Ved kjøp av brød og kornprodukter er den kvalitetsegenskapen de legger mest vekt på at det skal være grovt og fiberrikt. Dette er også en kvalitetsegenskap de legger stor vekt på ved kjøp av kornblandinger. Den hyppigste begrunnelsen for å ha en høy spisefrekvens av brød og kornblandinger er at det oppfattes som sunt. Åtte av ti er fornøyde med dagens tilbud av grove og fiberrike brød. Det de eldre er mest kritiske til ved dagens brødtilbud er innholdet av salt og tilsetningsstoffer. Når det gjaldt kornblandinger var de eldre noe mindre fornøyde med tilbudet av grove og fiberrike varianter. Innholdet av sukker, salt og tilsetningsstoffer var det de var minst fornøyde med ved dagens tilbud.

Om lag halvparten av de eldre drakk melk daglig. Den viktigste motivasjonen for å ha en høy drikkefrekvens var igjen sunnhet. De eldre hadde en relativ lav spisefrekvens av yoghurt. I likhet med for brød og melk, var også sunnhet den viktigste motivasjonen for å ha en hyppig spisefrekvens. De eldre forbrukerne mente i nokså stor grad at dagens tilbud av meieriprodukter tilfredstilte deres preferanser. Særlig gjaldt dette tilbudet av henholdsvis norske og syrnede produkter. Det de i minst grad mente var tilfredsstillende ved dagens tilbud var innholdet av sukker, kalorier, kunstige søtstoffer, samt berikning (D-vitamin).

Rødt kjøtt og hvit fisk var det de eldre forbrukerne hadde høyest spisefrekvens av. Deretter fulgte hvitt kjøtt, rød fisk, kjøttfarse og fiskemat. Det var nokså forskjellige begrunnelser for å ha en lav spisefrekvens av de forskjellige produktene. Mens de som hadde en lav spisefrekvens av hvit fisk og hvitt kjøtt i stor grad begrunnet det med at de ikke likte smaken, var begrunnelsen for å ha lav spisefrekvens av produkter som rødt kjøtt, kjøttfarse, fiskemat og suppeposer at det ble oppfattet som usunt. Den vanligste begrunnelsen for å ha en lav spisefrekvens av ferdigmat var at det ble oppfattet som produkter av dårlig kvalitet. Et lignende mønster kom frem av begrunnelsene for å ha en hyppig spisefrekvens av disse produktene. Den vanligste begrunnelsen for at man ofte spiste hvitt kjøtt, rød fisk og hvit fisk var at det ble oppfattet som sunt. Begrunnelsen for at man ofte spiste rødt kjøtt og kjøttfarse var god smak. De som ofte spiste fiskematprodukter begrunnet dette med lett tilgjengelighet. Ferdigmat og posesupper var noe man ofte valgte å spise fordi det var lett å tilberede. Sunnhet ble ikke nevnt, og god smak ble i liten grad nevnt som begrunnelse for hyppig spisefrekvens av ferdigmat og posesupper. Det var relativt like kvalitetsegenskaper som ble vektlagt ved kjøp av kjøtt- og fiskeprodukter. For fiskeprodukter var ferskhets, høyt innhold av fisk, norsk opprinnelse og at produktene var ferdig filetert noe mange la vekt på. For kjøttprodukter var det høyt innhold av rent kjøtt som i størst grad ble vektlagt. Deretter fulgte rå/liten grad av bearbeiding, norsk opprinnelse, lavt fettinnhold og god varedeklarasjon. De eldre ga uttrykk for å være relativt fornøyde med dagens tilbud av kjøtt- og fiskeprodukter. Det de var minst fornøyde med ved dagens fiskeprodukter var innholdet av fisk, varedeklarasjonen, innholdet av omega-3, samt ferske

produkter. Når det gjaldt kjøttprodukter var det dagens tilbud av billige produkter, hensyn til dyrevelferd, samt tilbudet av små porsjoner som i minst grad tilfredstilte de eldres preferanser.

Fire av ti svarte at spørsmålet om hva de la vekt på ved kjøp av ferdigmat/-retter ikke var relevant for dem. Dette var noe de ikke spiste. Blant dem som spiste det var det kvalitetsegenskaper som lett å tilberede, sunnhet og rask tilberedning som var viktigst. Det de eldre var minst fornøyde med ved dagens tilbud av slike produkter, var at de smakte for lite, for høyt innhold av fett og at produktene ikke ble betraktet som sunne.

De aller fleste eldre spiste frisk frukt og friske grønnsaker daglig. Mens de som i liten grad spiste frisk frukt eller friske (hele/kuttede) grønnsaker begrunnet dette med at de ikke likte smaken, var beveggrunnen for å sjelden spise de ferdigkuttete produktene at de ble oppfattet som for dyre. Det samme gjaldt frosne grønnsaker. Sunnhet var den viktigste grunne til at de eldre ofte spiste frisk frukt og friske grønnsaker. De kvalitetsegenskapene som var særlig viktig ved kjøp av frukt og grønnsaker, var muligheten til å kunne plukke selv og at produktene var norske. Deretter fulgte praktisk emballasje, lokalt produsert og lang holdbarhet. De eldre forbrukerne ga uttrykk for å være relativt fornøyde med dagens tilbud av frukt og grønnsaker. Varedeklarerer og merking var det de i minst grad mente var tilfredsstillende. Det var også en del som mente at tilbudet av produkter med praktisk emballasje, små porsjoner og til lav pris ikke var tilfredsstillende.

Den kvalitetsegenskapen de eldre forbrukerne la aller mest vekt på ved kjøp av mat og drikke var «naturlighet». Dette vil si produkter som i liten grad er bearbeidet, inneholder få tilsetningsstoffer, samt at de i liten grad er endret fra sin opprinnelige form. De eldre forbrukerne la også betydelig vekt på at mat- og drikkeprodukter skulle være produsert i Norge. De var lite opptatt av bekvemmelighet («lett å tilberede»), samt det å forebygge underernæring. Tvert om var svært mange av de eldre opptatt av å spise mat som forebygget overvekt og fedme. Videre var det svært mange av dem som trente regelmessig.

### **3.8 Referanser**

Bugge, Annechen & Mari Rysst (2013). Usunne mat- og drikkeklamer rettet mot barn – en systematisk kartlegging av omfanget i utvalgte mediekkanaler. Oppdragsrapport nr. 5-2013. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)

Bugge, Annechen 2006. Å spise middag. En matsosiologisk analyse. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Bugge, Annechen 2012. Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart, sexy... - finnes en diett for alt? Fagrapport nr. 4-2012. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)

Bugge, Annechen, Randi Lavik & Kjersti Lillebø 2008.

Eenfeldt, Andreas (2011) Matrevolusjonen. Naturlig sunn med skikkelig mat. Oslo: Lille måne.

Helsedirektoratet 2011. <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold-2011-kortversjon/Publikasjoner/utviklingen-norsk-kosthold-2011-kort.pdf>

Hexeberg, Sofie (2010). Frisk med lavkarbo. Nytt liv med riktig mat. Oslo: Cappelen Damm.

- Klepp, Knut-Inge & Anne Hafstad (2011). Utviklingen I norsk kosthold 2011. Oslo: Helsedirektoratet.
- 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.
- Lavik, Randi & Ingrid Kjørstad (2005). Kjøtt, holdninger og endring 1997 til 2004. SIFO-rapport nr. 5-2005. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- 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).
- OFG (2012) Totaloversikten. Frukt og grønnsaker 2001-2011. Oslo: Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG).

## 4 Eldres mat- og spisevaner – resultater fra feltarbeid.

*Ida Synnøve Grini, Nofima*

I dette kapitlet presenterer vi informasjon om matens plass i hverdagen hentet fra dybdeintervjuer med aktive eldre.

### 4.1 Innledning

De fleste som går ut av arbeidslivet og inn i pensjonisttilværelsen har i dag ofte bedre helse, er opptatt av sunne kostvaner og er mer aktive enn eldre har vært tidligere. Utfordringene for eldre generelt er ofte at de ikke får i seg nok mat som er variert i forhold til de ulike næringsstoffene, noe som vil kunne resultere i blant underernæring, osteoporose og anemi. Næringsstoffer som det kan være mangel på er kalsium, fiber, jern, vitamin D og Omega 3. En studie fra 1998 viste at det var en nedsatt vitamin D status hos 45 prosent av de eldre som var i sykehus, men bare hos 30 prosent av de som bodde i egen bolig (Mowé, Bøhmer, & Haug, 1994). Studier gjort på hjemmeboende eldre personer viser at disse har en lavere risiko for å bli underernært sammenlignet med personer i institusjon (Hunter & Raats, 2007).

De generelle endringer i samfunnet når det gjelder matkultur, smaker, nye produkter og måter å organisere måltider på er med og påvirker de aktive Eldres matvalg og næringsinntak både når det gjelder holdninger, preferanser og barrierer (Kongsholm, 2007). WHO har i sitt dokument Active Ageing – A Policy Framework referert til at aktiv aldring er prosessen som blant annet skal optimaliserer mulighetene for en god helse.

### 4.2 Gjennomføring av studien

Det ble gjennomført en forundersøkelse ved hjelp av spørreskjema (n=55) for å rekruttere respondenter til hovedundersøkelsen som besto av dybdeintervjuer av femten aktive eldre, ti kvinner og fem menn i alderen 67 år til 84 år. Aktive eldre fra ulike steder i Østlandsområdet ble rekruttert på eldrecenter, treningssenter og busstur (handletur) til Sverige. Datainnsamlingen ble gjennomført ved bruk av semistrukturerte intervjuer og en på forhånd utarbeidet intervjuguide. Intervjuguiden var temabasert med hovedfokus på matvaner før og nå, innkjøp, måltider, helse, smak og kontekst.

Vi ønsket å se nærmere på:

- 1) Hvilke faktorer er med på å påvirke de aktive Eldres matvaner?
- 2) Hvordan bidrar konteksten til de aktive Eldres matvalg, matlyst og matinntak?
- 3) Hvilke oppfatninger har aktive eldre om mat og fysisk aktivitet som en forebyggende helsefaktor?

#### **4.2.1 Utvalgsprosessen**

Det var i utgangspunktet et ønske om å få brukt spørreundersøkelsen til å gjøre et strategisk utvalg av informanter. Dette lot seg dessverre ikke gjøre da det ikke var tilstrekkelig mange nok som svarte tilbake at de kunne tenke seg å bli fulgt opp med å la seg intervju i etterkant til at utvalget ble strategisk. Det var også ved oppstarten av studien et ønske om å ha en jevn fordeling både av mannlige og kvinnelig deltakere. Dette viste seg etter hvert å være vanskelig å få til da det ikke var nok menn som ønsket å la seg intervju. Det vil si at det var vanskelig å få en lik fordeling mellom kjønn og sivilstatus.

Ved å ha informanter fra både pensjonisttur, eldresenter og treningssenter som er steder hvor pensjonister ofte møtes, vil dette kunne sies å gi variasjon i forhold til å få et så bredt spekter som mulig av gruppen aktive eldre og innhenting av kunnskap som gjelder forskningstema: Matvalg hos aktive eldre.

Bruk av en kvantitativ undersøkelse til å rekruttere informanter til kvalitative undersøkelser ved å spørre om de er villige til å la seg dybdeintervju ved en senere anledning er ikke uvanlig (Johannessen & Tuft, 2005). Dette var en metode som i denne studien var relevant og effektiv ved at en ikke brukte mye tid på å rekruttere til intervjuene. Noen utfordringer ved å ha eldre som målgruppe er at en bør ta enkelte hensyn til alderen. Tidspunktet for utdeling av spørreskjema på bussen var noe som kunne vært planlagt bedre. Spørreskjema ble utdelt på turen tilbake fra Sverige, men i etterkant ser en at det burde vært utdelt på bussturen ned til Sverige. Da de etter å ha handlet både på polet og gått i flere timer i ulike butikker på handlesenteret var de slitne og ikke så veldig klare for å svare på et spørreskjema. Mange ga uttrykk for dette og ville gjerne ha med seg spørreskjemaene hjem for å svare på spørsmålene der. De som tok de med seg hjem returnerte også skjema tilbake til oss. En annen utfordring kom opp i forbindelse med spørreskjemaene som ble utdelt på treningssentrene. Her viste det seg at flere av de som ønsket å besvare spørreskjemaene ikke hadde tatt ned seg sine lesebriller og dermed ikke kunne se hva som i skjemaet.

Ved å velge så ulike rekrutteringsarenaer som treningssentre, eldresentre og bussturer, mener vi å ha tilstrekkelig variasjon i rekrutteringssteder og populasjon til å gjennomføre en kvalitativ studie.

#### **4.2.2 Rekruttering**

Utvalget var aktive eldre som er bosatt i Norge og har vestlig opprinnelse. Bakgrunnen for dette er fokuset på bruk av nordiske råvarer. Aldersspredningen i undersøkelsen var mellom 67 år og 84 år (Tabell 1).

Tabell 1 Oversikt over alle informantene med alias

Alias	Alder	Sivilstatus	Rekrutteringssted
Karin	71	enke	Pensjonist (pilot)
Oscar	70	gift	Treningscenter
Bodil	70	gift	Treningscenter
Helga	67	gift	Eldresenter
Inger	67	samboende	Treningscenter
Christian	72	gift	Treningscenter
Tordis	84	enke	Eldresenter
Ingeborg	80	enke	Eldresenter
Sigrid	70	gift, men bor alene	Busstur til Sverige
Birgitta	67	gift	Treningscenter
Ruth	67	enke	Eldresenter
Hanna	84	enke	Eldresenter
Karl	74	enkemann	Eldresenter
Ola	76	ugift	Eldresenter
Torstein	77	gift	Eldresenter

#### 4.2.3 Gjennomføring av dybdeintervjuene

Intervjuene ble gjennomført våren 2011. Det var informantene selv som bestemte hvor de ville gjennomføre intervjuet. Noen ønsket å ha det utenfor hjemmet, men de fleste ønsket at intervjuet skulle foregå hjemme hos informanten. Intervjuene foregikk på dagtid og varte fra 1- 1,5 timer avhengig av responsen.

#### 4.2.4 Analyseprosessen

Analysen i studien tar utgangspunkt i en systematisk tekstkondensering gjennom fenomenologiske analysemetode (Fig. 5.1). Hovedtemaene som var gjennomgående i teksten var matvaner, matvalg, helse, smak og kontekst.

- 10: Hva jeg hadde til frokost?
- I: Ja. I går eller vanligvis.
- 10: Ja, kornblanding... lager sånn havremusli sjøl med sånn havregryn. Det er hva jeg har. Litt frukt, litt blåbær og noen ganger litt nøtter. Ikke så mye nøtter for det er så ekkelt for tennene nå, men... ja, litt nøtter og litt havregryn. Mye yoghurt. Jeg har vokst opp med masse yoghurt. Det blander jeg mye, så det blir sånn... hva heter det... havregrot-musli er det vel det heter. Det syns jeg er veldig fint å spise om morgenen, for jeg er ikke så sulten, og da slipper du å tygge så mye. Så den syns jeg er veldig fin. Et glass melk. Om vinteren tar jeg lite granne tran.
- I: Flytende tran?
- 10: Ja, ja. Sånn på flaske. En teskje eller hvor mye man skal ta. Ja. Ikke for mye (ler litt). Men det går greit. Når du har spist litt, går det greit. Og så litt (uklart) hvis jeg har noen appelsiner eller en grapefrukt... noen ganger litt banan eller litt rosiner, så det blir litt variert.
- I: Drikker du noe te eller kaffe til?
- 10: Ja, jeg drikker mye... ja, jeg syns grønn te er godt. Ja, jeg drikker kaffe og. Men ikke sånn med det samme jeg står opp. Jeg må spise litt, og da... etter frokost er kaffe veldig godt. Men jeg er ikke den store kaffedrikkeren, men da syns jeg det er veldig godt. Og det kan være veldig fint etter en trening, da kan det være godt med en kopp kaffe, (uklart) et glass melk... skummet melk og en kopp kaffe, syns jeg også er godt.
- I: Spiser du etter du har vært på trening?

Figur 78 Utdrag av analyseskjema.

#### 4.2.5 Informantene

Informantene er ulikt fordelt i forhold til kjønn. Intensjonen var å få en lik fordeling, men det viste seg å være vanskelig. Flere av kvinnene bor sammen med ektemannen, og vi får på den måten et innblikk i deres menn matvaner og om de er opptatt av helse eller matlaging. Dette er kvinnens versjon og det tas det hensyn til. Selv om en ikke lyktes med å få en jevnere fordeling når det gjaldt kjønn, er alle statuskategoriene dekket. Informantene er enten gift, ugift, samboer, enke, enkemann og en er gift, men bor alene. Det er stor aldersspredning mellom kvinnen, hvor alderen er fra 67 år og opptil 84 år. Mennene er en mer homogen gruppe når det gjelder alder. I forhold til sivilstatus er en ugift, en enkemann og tre gift, hvorav den ene har kone som fortsatt er i jobb.

##### Karin

Karin er 71 år og har arbeidet innenfor landbruket. Flyttet til Norge da hun giftet seg med en nordmann, bor i Akershus i rekkehus og ble enke for noen år siden. Hun er engasjert i et par foreninger, i tillegg til at hun er med i pensjonistklubben på jobben sin. Karin har kontakt med tidligere kollegaer og noen av dem er hennes beste venner. Hun og en annen venninne reiser på utenlandstur en gang i året. De prøver alltid ut den lokale maten, men prøver også å leve billig når de er ute og reiser. Når de er hjemme hender det at de spiser mat hos hverandre og prøver å leve sunt. Liker å lage mat, men lager mat fordi det er viktig å spise ordentlig mat. Hun synes at barn og barnebarn har altfor dårlig tid når det gjelder matlaging. Kan godt spise pizza og pølser av og til, men lager ikke det til seg selv.

##### Oscar

Oscar bor nær grensen til Oslo, han gikk av med AFP i 2002 og er nå 70 år. Hans kone er fremdeles yrkesaktiv og det er Oscar som har hovedansvaret for matlaging og innkjøp av matvarer. Han liker å

lage mat fra «bunnen» av, lager både pizza og hamburgere, samt liker å ta seg et glass rødvin i helgene. Fjordland spiser han ikke, det gjør bare kona når han ikke er hjemme og lager mat. Synes ferdigmat er dyrt. Han trener ofte på treningssenteret på dagtid hvor han er blitt kjent med flere av de som trener sammen med han. De har også en katt som han snakker mye om.

### **Bodil**

Bodil er 70 år, er gift og bor i Follo. Arbeidet tidligere som regnskapsfører i Oslo og syntes hun da hadde lite fritid og lang reisevei. Nå trives hun som pensjonist, har mye fritid som hun bruker på golf og trening. Liker å treffe nye mennesker. Bodil synes alltid hun har vært litt for tykk, men gidder ikke å plage seg selv lenger med slanking. Liker å grille rødt kjøtt på sommeren, men til hverdags spiser de kylling og fisk. Har fått nok av pizza og spagetti når ungene var små, nå baker hun kun boller når barnebarna er på besøk. Hun og mannen deler på å lage mat, den som lager mat slipper oppvasken. De er ofte buden bort i helgene og de tar seg en lørdagsdrink pluss at de koser seg med rødvin i helgene. Bodil synes det er fryktelig kjedelig å handle mat, og er glad hver gang mannen gjør innkjøpene. De har ikke tidligere ikke vært så opptatt av pris på matvare, men er blitt det mere nå når de er pensjonister.

### **Helga**

Helga var tidligere rektor, er 67 år og gikk av med AFP en stund før hun ble «ordentlig» pensjonist. Hun ønsket å gi noe tilbake til samfunnet da hun gikk av med AFP, og engasjerte seg derfor i lokalpolitikken og en del andre ting. Dette syntes hun tok altfor mye tid og bruker nå tiden til å stelle hjemme, lese, gå turer og drive med håndarbeid. Hun har også barn og barnebarn som bor i nærheten og de inviterer hun gjerne på middag og hjelper til når det trengs.

Hun trener fast på trimmen på eldresenteret etter at hun i fjor skulle på kajakkstur og fant ut at hun hadde litt for mange kilo rundt magen - det er jo litt upraktisk. Helga synes mannen er kjedelig i matveien og vil at alt skal være som før. Det er derfor ikke så lett å lage noen ny vri på maten, eller prøver seg på nye retter. Hun mener de er veldig alminnelige og hun lager den maten som han vil. De liker å ha det hyggelig rundt måltidet og dekker gjerne med både duk og stearinlys. Helga tar seg gjerne en tur på eldresenteret hvor hun også treffer tidligere kollegaer fra skolene i kommunen. Hun kunne gjerne tenkt seg og spist mer sammen med venner og gjerne kommet sammen for å bake for eksempel. Mannen er faktisk fornøyd med Fjordland sin risengrynsgrot og det er hun glad for da hun var lei av å stå hjemme å lage den risengrynsgroten. Ellers så er nok matvanene de samme som de var før hun ble pensjonist

### **Inger**

Inger hadde vært uføretrygdet i noen år før hun ble førtidspensjonert da hun var 65 år – nå er hun 67 år. Hun var tidligere gift, men er nå samboende med Reidar som er enkemann. Inger har to barn pluss fem barnebarn og flere bonusbarnebarn. De har nettopp solgt huset og skal flytte i en av de nye terrasseleilighetene som er bygget i nærheten av der de bor nå. Hun liker å være hjemme, strikke, besøke venninner og trene på treningssenteret hvor hun også har fått mange nye venner. Det å lage til selskap synes hun er utrolig hyggelig og når hun får utfolde seg med borddekking koser hun seg. Men til hverdags spiser de gjerne på kjøkkenet da de ikke spiser alle måltidene sammen.

Hennes samboer jobber fortsatt og hun prøver å lage mat som han liker. Han vil helst ikke ha ferdigmat, men når han er bortreist spiser hun gjerne en pizza som hun deler i to og har den andre halvdelen til dagen etterpå. Hun bor like i nærheten av flere dagligvarebutikker og handler stor sett



hver dag. Den hun synes best om er «tyrkeren på hjørnet». Her får hun masse frukt og grønnsaker til en billig penge og det meste er i løs vekt. Hun blir ganske oppgitt når hun går i butikken og må kjøpe en hel pakke med koteletter hvor hun må steke opp for flere dager. Hun mener at Fjordland ikke er noe alternativ da hun helst vil lage maten selv. Hun forteller om sin mor som satte en pizza på en trefjøl for deretter å sette den inn i stekeovnen. Etter den hendelsen ble det bare kjøpt inn Fjordland til moren. Inger synes selv hun er flink til å tenke sunt og har sluttet å steke frossenfisk som er fritert i stekepannen, nå gjør hun det heller i ovnen da hun slipper å bruke så mye fett. De plukker mye bær som de sylter og koser seg med utover vinteren.

### **Christian**

Christian er 72 år og har vært ansatt som universitetslektor. Etter at han var blitt 67 år fortsatte han i redusert stilling frem til han ble 70 år. Han har nylig fått en diagnose som gjør at han er noe bevegelseshemmet. Dette gjør at han ikke lenger kan gå lange turer, men han er på treningssenteret 3- 4 ganger i uken i tillegg til at han spiller kornett i et korps. Han er veldig fornøyd med det sosiale livet han deler med andre både i korpset og på treningssenteret. Det er konen til Christian som lager mat og han spiser alt han får servert. Hans bidrag er at han av og til gjør innkjøp, men da aldri uten handlelapp. Han har tre barn og flere barnebarn som de er mye sammen med. Han har hatt hjerteinfarkt for 15 år siden, og har siden den gang gått på blodfortynnende. På bakgrunn av dette passer han på å ikke ha for store svingninger i INR-verdien (tidligere kalt TT-kontroll).

### **Tordis**

Tordis er 84 år og ble enke for 10 år siden. Hun har vært hjemmeværende i alle år og er minstepensjonist. Har hatt noen halvdagsjobber opp gjennom årene, men de regner hun ikke med. Hennes store hobby er veving og hun er med i en litteraturgruppe hvor de leser bøker på engelsk. Hun er også aktiv på eldresenteret og deltar på «alle» foredragene som er i regi av pensjonistforeningen. Hun har operert hoftene sine mange ganger og klarer ikke å gå så mye ute. Hun får god hjelp av sine barn som hjelper henne med hus, hage og større innkjøp. Hun blir ofte invitert på middag til sine barn, men det er mest i helgene. På hverdagene lager hun maten sin selv. Da dekker hun på bordet med både lys og blomster og hun er opptatt av at det ikke skal serveres direkte fra grytene.

### **Ingeborg**

Ingeborg har nettopp fylt 80 år og har vært enke i 19 år. Hun har vært hjemmeværende i alle år og har alltid likt å lage mat til mann og barn. Hun synes det ble veldig trist etter at mannen døde og føler ikke for å lage middag lenger. Derfor blir det ofte at hun lager seg et eller annet i stekepannen. Hun baker sitt eget brød, er opptatt av og spise sunt og liker å ta seg et glass rødvin om kvelden. Hvis hun handler ferdigmat er det enten karbonader eller fiskekaker. Sønnen har bygget i hagen og hun blir ofte invitert på middag hos dem, noe hun setter stor pris på. Hennes hobby er veving og hun er aktiv med i Husflidslaget i tillegg til at hun er på eldresenteret et par ganger i uken. Hun går ikke på treningen på eldresenteret da det tar for mye tid. Ingeborg vil heller gå i skogen med sønnens hund og plukke bær og sopp eller drive ute i hagen. På vinterstid liker hun å gå på ski eller bruke sparken hvis det er vær til det. Hun sier at hun merker at hun er blitt eldre og ikke orker å ha det samme tempoet som hun hadde tidligere.

### **Sigrid**

Sigrid er 70 år og har tidligere jobbet med regnskap. Hun bor i Follo og er gift, men bor ikke sammen med ektemannen. Har egentlig ikke så god helse da hun har diabetes og er både hjerte- og lungesyk.

Hun prøver å spise sunnere nå som hun har fått ulike diagnoser, men hun savner å ha en ferskvardisk i butikken hun handler i. Sigrid er ikke så opptatt av økologi, men handler av og til økologisk da det er i mindre forpakninger. Hun liker godt å dra på busstur til Sverige eller kjøre en tur på handlesenteret hvor hun kan ta seg en kopp kaffe på kafeen. Hun har sluttet å røyke og dermed også å drikke kaffe hjemme. Sigrid liker å lage tradisjonsmat til barn og barnebarn, noe de også setter pris på.

### **Birgitta**

Birgitta er 67 år og har trent hele sitt liv. Hun synes at vi i Norge er flinke til å tilrettelegge for trim for eldre som har lyst å være i bevegelse. Det er veldig sosialt å trene sammen med noen. Birgitta er oppvokst utenfor Norden, men bor nå på østkanten av Oslo hvor hun er gift med en nordmann. De har også barn og barnebarn som kommer på besøk. Hun er opptatt av og spise sunt og mener at vi bør ha minst tre grønnsaker til middag. Hun og mannen plukker bær i skogen. Sigrid synes mannen er håpløs til å gjøre innkjøp, det blir alltid noe feil. Pris er ikke så nøye når du er blitt eldre og ikke handler så mye som du gjorde før. Økologisk kjøper hun kun hvis frukten og grønnsakene ser fine ut.

### **Ruth**

Ruth bor i Folloregionen, gikk av med AFP da hun var 62 år, året etter at hun ble enke. Hun er nå 67 år og har nettopp flyttet inn i ny leilighet. Tidligere jobbet hun som lærer, og flere av hennes tidligere kollegaer har hun fortsatt kontakt med. De går turer sammen og møtes på eldresenteret flere ganger i uken. Ruth liker også å reise på bussturer i Europa. Hun liker å lage middagen selv og kjøper ikke ferdigmat. To ganger i uken kommer sønnen på besøk. Når hun skal spise liker hun å dekke på bordet både når sønnen kommer på besøk og når hun er alene. Ruth går i klubb sammen med noen venninner og der liker de å servere nye ting som for eksempel Taco. Hun synes disse kveldene er høydepunkter i livet.

### **Hanna**

Hanna bor i Akershus og er utdannet sykepleier og jobbet helt frem til hun var 74 år. Nå er hun blitt 84 år og hun ble enke for noen år siden. Hanna har en datter på 39 år, men ingen barnebarn. De er en gjeng på 8-9 venninner som møtes hver søndag for å gå på tur sammen og drikke en kopp kaffe hos hverandre etterpå. Hanna liker også å dra på busstur til Sverige med andre pensjonister og gjerne en tur på teater med venninner. Hun er opptatt av og spise sunt, og mener at det er veldig viktig for god helse i alderdommen. Middag må hun ha hver dag, men prøver å lage det lettvinnt ved å bruke mikrobølgeovn. Kyllingen og andre kjøttvarer kjøper hun i Sverige. Hun spiser stort sett den samme maten uansett om det er hverdag eller helg, unntaket er når hun får besøk, da lager hun tradisjonsmat som for eksempel får-i-kål. Da hun ble enke var det det ikke det samme å lage mat bare til en person, og hun ble da nødt til å ta seg sammen å lage ordentlig mat. Hanna er ofte på eldresenteret og spiser som regel lunsjen sin der. Hun passer da på å velge rundstykker som har enten leverpostei eller ost da dette er kilder til jern og kalsium.

### **Karl**

Karl bor i Oslo øst, er 74 år og enkemann. Han er en opptatt mann som har noe å gjøre hele tiden. Karl er svaksynt og det kan være en utfordring når han skal i butikken. Det er veldig vanskelig å lese både pris og varedeklarasjon, men han har med seg forstørrelsesglass og da går det bra. Han er aktiv på eldresenteret og setter stor pris på de turene som blir arrangert i regi av eldresenteret. Han har blitt operert for angina og etter det er han blitt opptatt av hva han spiser. Det at maten er sunn betyr mer enn prisen på produktet synes Karl som kjøper det han har lyst på når han er i butikken. Han

kjøper aldri ferdigmat da han lager middagen selv. Han synes at grønnsakene selges i altfor stor forpakninger og at det er vanskelig å spise opp alt før det blir dårlig. Han er opptatt av at maten skal smake godt og dekker gjerne på bordet.

### **Ola**

Ola er 76 år og er ugift. Han bor i en blokkleilighet i Oslo øst i tillegg til at han også eier en hytte i en kolonihage. Her har han drevet med selvdyrking av frukt, poteter og grønnsaker. Denne hytten har han hatt i mange år, men den er lagt ut for salg nå da han ikke orker å stelle parsellen lenger. Ola spiser nesten alle middagene sine på eldresenteret og deltar aktivt i diskusjonsgrupper flere ganger i uken. Han er mye alene, men spiser av og til middag sammen med andre på senteret. Han synes det er godt å ha trygghetsalarm når han bor alene. Ola har ikke TV, kun radio. Der hører han på nyheter og klassisk musikk. Frokosten er det måltidet han bruker mest tid på, og han spiser da gjerne noe varmt som han har i tillegg til brødsken. Bruker noe ferdigmat, men det er svært lite. Han er ikke så opptatt av pris, men sier at det ligger i bakhodet at maten bør være sunn.

### **Torstein**

Torstein er gift og bor på østkanten i Oslo. Han var tidligere selger før han ble pensjonist. Torstein er nå 77 år, men føler seg ganske sprek selv om han har kreft og diabetes. Han har fått gode prognoser så det plager han ikke så veldig mye i hverdagen. Når det gjelder mat har han vært nødt å tenke over hva han putter i seg da han har utlagt tarm. Torstein er primus motor på eldresenteret, arrangerer turer og er med på frivillig basis og leverer mat hjem til eldre. Dette er mat som er tilberedt på eldresenteret. Han er først oppe om morgenen og da lager han i stand frokost til begge to. Til hverdags er det en enkel frokost, men i helgene er det egg og bacon og et skikkelig dekket frokostbord. De liker å ta seg en biltur til Sverige for å handle inn kjøttvarer. Han synes at sønnens familie er ganske usunne i matveien med chips og alt mulig som de ikke spiser. Torstein er glad i å gjøre innkjøp og i å lage mat. I følge han selv så burde han ha jobbet som kokk.

## **4.3 Resultater**

### **4.3.1 Hvilke faktorer er med på å påvirke de aktive eldres matvaner?**

Våre matvaner forandres over tid, og det skjer endringer hele tiden både når det gjelder tilberedning av maten, bruk av råvarer og ikke minst sammensetningen sett ut i fra et helseperspektiv (Bugge, 2006). Informantene ble spurt om de synes at det er forskjell på den maten som de fikk servert av sine foreldre og på den maten de selv serverer. Her forteller de at det var typisk for deres foreldre å lage mer mat fra bunnen av. Mange vokste opp på landet hvor det var mer vanlig med slakt og derfor var vant til å utnytte det som var på dyret. Torstein: *«De spiste vel mere spekemat, tror jeg. De kom fra landet da de var yngre, og kom inn til byen som tenårere. Mor kom til byen da hun var 18-19. Men de var oppvokst på gård med masse mattradisjon fra... slakta dyr og laget farsekaker og kaker og pølser og alt mulig. Så det var mere den maten de spiste».*

De snakker om bondekost og at det ikke var så mye fokus på fett, sukker og salt den gangen da de var små. Sigrid: *«For du vet det at når jeg var liten og oppover, den gangen så var det ikke liksom sånn snakk om at det var fett og det var mye sukker og alt dette her. Det var jo ikke sånn da jeg vokste opp. For det at da skulle det være en fettrand på koteletten».*

Noen informanter mener at foreldrene også var preget av at det var krig og at de ikke hadde kjølekapasitet, noe har påvirket matserveringen. Bodil: *«Ja, jeg tenker mye på det kostholdet vi hadde hjemme. Det var veldig annerledes altså. Og det var sånn som det skulle være da. Faren min var lege, men vi visste ikke om det som vi tror nå på kosthold. Jeg husker når vi hadde koteletter, så fikk far fettrandene på koteletten. Han var redd for å drikke melk, fordi han var redd for åreforkalkning. For da trodde de på det tidspunktet at det var kalk i melka. Og hans far hadde blitt senil, sånn at han var opptatt av kalk i melka og var forsiktig med egg. Men ellers så spiste jo han... han var ikke tykk, men han fikk jo hjerteinfarkt. Han hadde en stressende jobb og røykte, sånn at... men kostholdet var gammeldags i forhold til hva vi bruker altså. Men han hadde vokst opp med mye sild og poteter, og de hadde da mye skinnere kost, så de var glade at de hadde råd til god mat etter krigen».*

Krigen er ofte referanse for informantene når de forklarer hvorfor foreldrene hadde disse matvanene, og at det ikke alltid var på grunn av velstand. Hanna forteller om hvordan moren brukte byggryn til å drøye maten og at de fikk servert vassgrøt: *«Det var sånn byggryn og sånn som ble kokt sammen med kjøtt da, og så måtte vi spise vassgrøt».* Det er også noen av de eldre som snakker om at de hadde foreldre som var opptatt av sunnhet ved at det ble servert mye grønnsaker og at de var aktive. Christian snakker om sine foreldre som var i speideren og hadde et sunt og aktivt friluftsliv: *«Vi hadde veldig sunn mat. Det var ikke noe... det var ikke mye syltetøy der. Det norske idealet har jo vært at man skal gå på tur på søndag, ikke sant. Og det har jeg gjort bestandig det, helt siden jeg var liten».* Når jeg spør ham videre om hvordan kostholdet hans er i dag, svarer han at det er kona som bestemmer det. Selv om kona serverer sunn mat, hadde han uansett spist den maten hun serverer: *«Men summa summarum så er det kona som bestemmer menyen».*

Det kan se ut som at der hvor de fremdeles er to i husholdningen, så er det kvinnene som står for matlaging og innkjøpene, men at de veldig ofte tar hensyn til hva mannen liker. Dette blir veldig godt beskrevet av Helga: *«Men jeg kan lage moderne mat. Men nå er jo vi to hjemme, og min mann også er ikke veldig spesiell i matveien. Han vil gjerne ha det sånn som det har vært bestandig før. Det er ikke så lett å lage nye vrier på maten når jeg kanskje kunne tenke meg det. Litt konservativ der. Og da blir det sånn. Vi er veldig alminnelige».* Videre forteller hun at det ikke er noe veldig stor forskjell på de råvarene hun bruker og de som foreldre brukte, men at hun nok er mer opptatt av fett og sukkerinnholdet i maten enn foreldrene hennes var.

Når de eldre blir spurt om de synes at deres barn igjen spiser annerledes enn hva de gjør, er det ganske mye sammenfallende i forhold til hva barn og barnebarn spiser. De mener at barna spiser mye usunnere enn hva de selv gjør. Dette påpeker de eldre ved at de spiser mer poteter og grønnsaker, og mindre pasta og ferdigmat som pizza og pølser enn hva deres barn og barnebarnebarn gjør. De eldre synes også at barna bruker for liten tid på matlagingen (unnskylder dem og sier at de har det veldig travelt når de skal hente og bringe i barnehage og begge foreldrene jobber) slik at de ikke får laget ordentlig mat og dermed ikke det de kaller sunn mat. *«Jeg tror jeg spiser mere poteter enn de gjør nå til dags. Men jeg bruker ikke noe særlig mye sånne nudler og sånne greier. Nei, det bruker jeg lite av. Men jeg koker jo aldri spagetti for at jeg skal ha det»* forteller Ingeborg. Hun som flere av de andre informantene, forteller at de ofte bruker den type mat når det får besøk av barnebarna, da de gjerne ønsker å lage mat som de tror at de unge vil ha. *«Det er sånn... spesielt spagetti når barnebarn kommer... "farfars beste", det lager han da»* forteller Helga. På lørdager serveres det risengrynsgrøt og saft. Da brukes den som de kan få kjøpt ferdig i butikken da det er enklere og smaker like godt for mange av informantene. *«Risengrynsgrøt på lørdagen. Før det*

*kokte jeg alltid grøten. Men så ble jeg litt lei av å stå hjemme og lage den risengrynsgrøten så lenge på forhånd, og han er fornøyd med den kjøpte, så da..» sier Bodil.*

De aktive eldre ble spurt om de har reflektert over om deres matvaner er forandret etter at de ble pensjonister. Det som blir sagt blant de eldre er at de ikke synes at matvanene er blitt så mye forandret i den overgangen. Forandringene kom da barna flyttet hjemmefra, Bodil oppsummerer veldig godt det flere av informantene forteller angående matvaner før og nå: *«Jeg lager aldri boller når jeg ikke har barnebarna her. Fikk nok av det da de var små. Spagetti lager jeg heller aldri lenger. Det er sånne ting som vi snakker om... hamburgere og sånt noe, som vi alltid hadde da ungene var små, det er jeg helt ferdig med. Vi har en pizza en gang i mellom, ferdigpizza. Når vi har liten tid, så spiser vi en ferdigpizza, det gjør vi så det er ikke så veldig ofte. Nei, fiskeboller som jeg spiste da jeg var barn, det har jeg heller ikke lyst på lenger. Lungemos forekommer ikke i dette hus».*

Det å få en diagnose som sannsynligvis er knyttet til din eller din partners livsstil ser ut til å påvirke de eldres matvaner. Den medisinske diskurs handler om konstruksjon av normer omkring det å ha sunne måltidsvaner. Den har tydelige referanser til at den sammensetning av måltidet har betydning for din helse (Bugge & Døving, 2000). *«Ikke noe salt. Det er også på grunn av at jeg tenker på dette hjertet og... skal ikke ha salt, vet du, Og etter det så har jeg jo... skal jeg holde meg til magre ting. Fisk og lyst kjøtt og i det hele tatt sånne ting da. Frukt og grønt da. Og det har jeg prøvd å følge»* forteller Karl.

Matvaner og måltidsmønster ser ut til å spille en større og større rolle etter hvert som en blir eldre. Dette ser ut til å være likt for både menn og kvinner (Hall, 2001). Det kan en også se på flere områder i denne studien. Hanna: *«Å, ja, ja. Når jeg ble alene. Men da fant jeg ut at jeg må ta meg sammen og lage meg ordentlig mat, for jeg tror at hvis jeg ikke hadde gjort det, så tror jeg jeg hadde vært syk, jeg».* Samtidig forteller hun om frokosten sin som hun forandrer til mer sin smak etter at mannen døde. *«Frokosten min er havregryn». «Havregrøt brukte jeg da mannen min levde. Han ville ikke ha sånn som meg. Og da spiste jo jeg også havregrøt da».*

#### **4.3.2 Hvordan er aktive eldres måltidsmønster?**

##### **Frokost**

De fleste nordmenn spiser daglig frokost, men det er varierende med tanke på alder. I aldersgruppen over 60 år er det hele 96 prosent som inntar frokost daglig. Tar en for seg aldersgruppen 25 – 39 år er det 76 prosent som spiser frokost hver dag (Bugge & Døving, 2000). Informantene i denne studien spiser frokost hver dag. De varierer mellom brødmatt, eller en eller annen form for kornblandinger eller havregrøt. Brød har opp gjennom tidene hatt en stor betydning for nordmenn. Brød spises mest til frokost, lunsj og kveldsmat i tillegg til at det brukes som tilbehør til enkelte middagsretter. I følge (Bugge & Døving, 2000) er det liten forskjell mellom hvem som spiser brødmatt hos kvinner og menn. Når det gjelder alder er det de eldste over 60 år som spiser mest brødmatt. For aldersgruppen 15-24 år var det 72 prosent som vanligvis spiste brød til frokost, mot 88 prosent i aldersgruppen 60 pluss.

Det har vært debattert om brød er sunt eller ikke både nå og tidligere. Da kneippbrødet kom på slutten av 1800 tallet kom diskusjonen grovt mel versus fint mel og i den senere tid har Fedon Lindberg stilt spørsmålsteget ved nordmenns forbruk av brød til de ulike måltidene (Bugge & Døving, 2000). Brødmatten er sentral til frokosten og flere baker sitt eget brød, de som ikke baker brødet sitt selv kjøper vanligvis grovt brød. De eldre spiser oftere hjemmebakket enn yngre. Forskjellen er ganske stor: 24 prosent av de over 60 år spiste hjemmebakket brød mot kun 9 prosent av de mellom 15 og 24

år (Bugge et al., 2008). Ingeborg baker sitt eget brød og det skal være grovt: «*Ja, det er så sjelden jeg kjøper brød, for jeg baker det jo med mye grovt i og forskjellige kornslag*». Ruth snakker om at hun spiser vanlig grovt brød: «*Ikke sånn med linfrø og sånn. Vanlig, alminnelig grovt, sånn som du kjøper i butikkene her*». Brødet som spises i helgene trenger ikke å være så grovt og det byttes gjerne ut med rundstykker: «*Da tar vi et rundstykke hver og deler i tre skiver*», forteller Oscar. Han og kona varierer også med frokostblandinger: «*I dag for eksempel så når vi sto opp, så hadde vi cereals*».

I følge (Mäkelä, 2001) spiser eldre sjelden Müsli frokostblandinger eller lignende. Dette kan kanskje diskuteres opp mot tannstatus og utfordringer med at hele korn eller nøtter kan sette seg mellom tennene. Noe som også kommenteres av noen av informantene; «*Ikke så mye nøtter for det er så ekkelt for tennene nå, men...*» forteller Birgitta. Kornblandingen kommenteres ikke hos de eldre som at det er sunnere enn brød, men har hos enkelte et helsepreg over seg ved at de blander i frukt og gjerne har yoghurt eller Biola i blandingen. «*Til frokost spiser jeg gjerne en helseblanding uten sukker, men med melk*» forteller Christian. Havregrøten kan også være en start på dagen for noen av informantene. «*Ja, jeg spiser havregrøt med melk. Det er noe jeg tar på morgenen*» forteller Hanna.

Frokost er et rutinepreget måltid og beskrives av de eldre som oppstart på dagen og et måltid som det brukes tid på. (Bugge & Døving, 2000) beskriver frokosten som en kald servering hvor brødmater er dominerende og ikke varm mat. Ola forteller at hans frokost består av varm mat, noe som fraviker hva de andre informantene forteller. Ola spiser ikke lunsj og middag hjemme på hverdagene, men frokost lager han seg hver dag. For han er frokosten et viktig måltid og når jeg spør han hva han spiser til frokost forteller han at den består av varm mat som fiskekaker, speilegg, bøkling eller sild.

Frokosten hos de eldre er som Ingeborg beskriver ved at den består av faste rutiner, og for henne er frokosten et av høydepunktene på dagen hvor hun spiser mest. «*Da har jeg te og bruker mye sursild og eplemos og egg og sånn ved siden av. Så har jeg yoghurt som jeg spiser litt til frokost, og så har jeg enten juice eller kulturmilk ved siden av*». Da Tordis ble spurt om sine frokostvaner var svaret at den er veldig grei: «*Til frokost spiser jeg som regel en yoghurt, et kokt egg og en skive med syltetøy og marmelade*».

Frokosten benyttes også til å ta tabletter da disse ofte skal tas til mat og det er også greit å ha et fast tidspunkt å ta tablettene på. Medisinforbruket øker med alderen, og det er flest kvinner som bruker medisiner daglig. I alderen 67 – 79 år er det nærmere 60 prosent som bruker en eller annen medisin daglig (Statistisk sentralbyrå, 2000). «*Jeg tar først tablettene jeg skal ha om morgenen, og så tar jeg da to brødskiver*», forteller Tordis.

Kjøttpålegg nevnes ikke til frokost, det som nevnes er blant annet ulike fiskeslag som sursild, fiskekaker eller makrell i tomat og egg. Pluss at mange bruker ost av ulike typer, og også gjerne noe søtt som syltetøy og marmelade. Smør brukes sjelden, og brukes det fett så er det gjerne av den lette varianten. Kari er veldig glad i pultost, så hun har pultost på en, og så har hun makrell i tomat eller kanskje mager ost. Torstein forteller at når det kommer til smør så det Vitalett, Brelett eller Vitalett margarin de bruker. Drikke til frokost er gjerne te eller kaffe i tillegg til juice, kulturmilk eller Biola. Vann drikkes ikke så ofte. «*Frokost er 2 skiver brød, helst rug/fullkorn med ost i tillegg til appelsinjuice, yoghurt og melk*» sier Karin.

Bugge og Døving (2000) beskriver frokosten som et individuelt måltid som inntas hjemme, og at over halvparten spiser den alene. I denne studien er det flest informanter som er enslige og vil derfor

naturlig innta frokosten alene. Karl forteller at det er han som står opp først og tilbereder frokosten, og at de deretter spiser frokost sammen. *«Jeg er først oppe, og da gjør jeg i stand to stykker brød til min kone, og to stykker brød til meg»*. Bodil forteller at hun og mannen spiser frokost sammen i hverdagen, men at det går veldig fort. Hun sier at hun savner søndagsfrokosten de hadde når barna bodde hjemme: *«Det hadde vi da ungene var hjemme. Jeg må si at det var det jeg husker som noen hyggelige samtaler av og til, under frokostbordet, som vi aldri fikk til ved middagsbordet»*.

### **Lunsj/formiddagsmat**

Lunsj inntas mellom frokost og middag. Lunsj spise av de fleste i Norge, og hele befolkningen sett under ett er det 62 prosent som inntar lunsj daglig. Av disse er det 71 prosent som er 60 år eller eldre (Bugge & Døving, 2000).

Lunsjen kan beskrives som det sosiale måltidet. Når vi er i arbeidslivet spiser vi lunsj med kollegaer, enten i en kantine eller andre felles pauserom. Lunsjen er også det måltidet som er ganske regulert i forhold til tid, da som oftest i arbeidslivet. Det kan se ut til at det å fortsette å spise lunsj også er en måte å beholde et tradisjonelt måltidsmønster og ha system i hverdagen. Hos eldre som er blitt alene vil dette være viktig for matinntaket og stabiliteten i hverdagen (Holm, 2005).

Informantene snakker ofte om lunsjen i forbindelse med at de gjør en annen aktivitet. Ruth forteller: *«Og så spiser jeg formiddagsmat da, enten her hjemme eller jeg er på kafé med noen»*. Selv om alle spiser formiddagsmat, spises den ikke alltid hjemme. Dette er aktive eldre som er ute på et eller annet arrangement enten på eldresenteret, treningssenteret eller at de tar lunsjen sin på tur. Er de ikke på tur møtes de gjerne på kafeen på eldresenteret eller på en lokal kafe for å spise lunsj sammen med andre. Ingeborg forteller: *«Og så møtes vi jo mye borte på det senteret. Jeg er jo der flere dager i uka»*. Uavhengig av sivilstatus spiser eldre lunsj som regel hjemme eller sammen med andre rundt et bord. Bodil forteller at de av og til spiser lunsj sammen med venner: *«Men vi har begynt lite granne med å invitere hverandre til lunsj. Det er hyggelig. Og da kan vi komme klokka tolv og sitte til klokka fire kanskje. Og det blir jo til middag. Det er veldig, veldig hyggelig. Det har vi gjort mange ganger»*.

Lunsjen som inntas på eldresenteret er som regel rundstykker eller smørbrød med forskjellige påleggsslag som ost og skinke, eller som Karl forteller: *«Jo, det kan være at vi er innom her og tar oss et stykke brød med... det kan være da med laks eller reker for eksempel eller noe sånt»*. Når de spiser lunsjen sin hjemme, er det brødmatt hos de fleste. En av kvinnene spiser middag til lunsj, og en annen kvinne spiser salat og hvitt kjøtt til lunsj. Informantene snakker også om at de av og til bruker middagsrester til lunsj isteden for brødmatt. *«Og så til lunsj så har jeg et par stykker grovbrød, eller hvis det er noe etter middagen, så tar jeg kyllingbiter eller fiskepinner og varmer opp»*, forteller Oscar. Ruth går på tur med venninner og da har de med seg matpakke: *«Da er det to skiver. Eller en skive, alt etter som hva jeg spiste til frokost. Jeg tar alltid mager leverpostei for eksempel eller ost. Alt skal være magert og så paprika på osten»*.

Det er brødmatt som er dominerende basismatt hos informantene når de inntar formiddagsmaten sin, men det er også noen som spiser knekkebrød. I følge (Bugge et al., 2008) spises knekkebrød mer av de eldre enn de yngre. De over 60 år spiste rundt fire ganger mer knekkebrød til hverdags enn hva de yngre gjorde. Christian forteller at både kona og han spiser mye knekkebrød i løpet av dagen. Det er også noen av informantene som starter med dagens første kaffekopp når de inntar sin lunsj. *«Jeg drikker ikke kaffe om morgenen, det drikker jeg når jeg kommer hit ned på eldresenteret»* forteller

Hanna. Drikke til lunsjen er ofte det samme som til frokost, men en ser at flere her også drikker vann, noe de ikke nevner når vi snakker om frokostvaner.

### Middagsmåltidet

Middagsmåltidet blir av (Bugge, 2006) beskrevet som et betydningsfullt måltid som består av hverdagsritualer hvor det er den tradisjonelle middagstallerken som serveres i de norske hjem, og måltidet er forbundet med rutiner og vaner. I aldersgruppen over 60 år spiser 93 prosent av kvinnene og 92 prosent av mennene middag så å si daglig, og i sine kvalitative intervjustudier påpeker (Bugge & Døving, 2000) at alle de snakket med mente at det var svært viktig at middagen var et måltid hvor en «laget ordentlig mat». Et ordentlig måltid blir her beskrevet som «varm mat» med salat/grønnsaker (Bugge et al., 2008). Det er bare en av informantene i denne studien som sier at han ikke lager middag på hverdagene, men spiser den daglig på eldresenteret. Når det er søndag har han ferdigmat kjøpt i butikken. I Tabell 2 vises hva informantene spiser vanligvis til middag.

Tabell 2 Informantenes middagsvaner.

Alder	Alias	fisk	Kjøtt	grønnsaker	poteter
71	Karin	fisk	Kylling	grønnsaker	poteter
70	Oscar	fisk	kjøtt /kylling	grønnsaker	poteter
70	Bodil	fisk	kjøtt /kylling	grønnsaker	poteter
67	Helga	fisk	kjøtt /kylling	grønnsaker	poteter
67	Inger	fiskekaker	kjøtt /kylling	grønnsaker	poteter
72	Christian	fisk	kjøtt /kylling	grønnsaker	poteter
84	Tordis	fisk	Kjøtt	grønnsaker	poteter
80	Ingeborg	fiskekaker/fisk	Kjøtt	grønnsaker	poteter
70	Sigrid	fisk	Sjelden	sjelden	poteter
67	Birgitta	fisk	Kylling	grønnsaker	sjelden
67	Ruth	fisk	Kjøtt	grønnsaker	poteter
84	Hanna	fisk	lyst kjøtt	grønnsaker	poteter
74	Karl	fiskekaker	Kylling	grønnsaker	poteter
76	Ola	spiser på senteret			
77	Torstein	fiskekaker/fisk	Kjøtt	grønnsaker	poteter

**Ferdigmat** er en sentral diskurs i de eldres matvaner der ferdigmat settes opp mot det å lage maten selv. Ordet ferdigmat klinger dårlig hos de eldre og ferdigretter, posesupper og pizza er lett vint mat som ikke er så bra som den hjemmelagde og smaker heller ikke så godt (Bugge & Døving, 2000). Ferdigmat oppfattes ulikt av informantene, men den refereres alltid til middagsmåltidet. Ferdigmat ansees ikke som anerkjent middagsmat, da det ansees som ikke så bra helsemessig og er ikke ferskvare (Pfau, 2009).

Det fremkommer av intervjuene at det snakkes både om ferdigmat som halvfabrikata og om ferdigmat som et måltid som er ferdig tilberedt og kun trenger oppvarming. Spesielt ferdigmat nevnes som noe de sjelden bruker, og ferdigmat er heller ikke noe de ønsker å ha til middag: «Jeg lager jo mat på den gammeldagse måten, jeg. Butikkene er jo fulle av pakker og greier som du kan kjøpe og få både det ene og det andre. Men jeg bruker veldig lite av det pakkesystemet de har. Nei, sånn ferdiglaga mat det har jeg ikke så lyst på», forteller Ingeborg.



Jeg lager fiskegrateng selv forteller Sigrid. «Da har jeg ikke makaroni i. Den fiskegratengen du får kjøpt, den frosne, er så fæl at det... Det er så lite fisk i den, og så er det mer makaroni, vet du. Jeg kan ikke noe med det. Sånn er jeg at hvis jeg skal lage fiskegrateng, så lager jeg sjøl». Middag er spesielt viktig for kvinner å kunne tilberede fra bunnen. De ser på bruk av halvfabrikata som frosne grønnsaker, farseprodukter som fiske- og karbonadekaker og frossen fisk som en kjøper i porsjonspakker som noe helt annet enn ferdigmat. (Pfau, 2009).

Ferdigmat serveres av de fleste i en eller annen variant. Når eldre velger å bruke ferdigmat vil det ofte være at de ønsker å bruke tiden til noe annet, som for eksempel andre sosiale aktiviteter. Disse måltidene regnes av informantene ikke som en ordentlig middag, men mer som et måltid i farta (Bugge & Døving, 2000; Pfau, 2009). Bodil forteller om når hun og mannen har dårlig tid: «*Når vi har liten tid, så spiser vi en ferdigpizza, det gjør vi*».

Hvor ofte de spiser ferdigmat er avhengig av om informanten er alene eller om de spiser sammen med noen. Helga forteller at hun ikke er noen god kunde hos Fjordland, men hvis mannen er hjemme alene så blir det Fjordland på han. Dette gjelder for begge kjønn og de som er samboende forteller at det da er noe enklere servering til middag når det andre ikke er til stede. Hjemme hos Oscar spiser konen ferdigmat når han er bortreist: «*Vi kjøpte noe sånn Fjordland... da jeg var i Amerika i fjor, da kjøpte kona Fjordland, sånn enkeltpakke*». «*Og hun spiser den når jeg er borte. For det er lett vint når hun kommer hjem fra jobben. Og hvis hun skal begynne med poteter og alt mulig sånn, så går det fort en time eller halvannen, og da er det leggetid nesten altså*». Inger forteller om sin mor som bodde i omsorgsbolig: «*Mens mamma var all right da, så levde hun på Fjordland, og det var veldig bra. Hun var veldig fornøyd - hun sa i fra hvis det var noen hun ikke likte av dem, men ellers så var hun veldig fornøyd med Fjordland*». Informantene er aktive eldre og ønsker å ha oversikt over hva de spiser og vil gjerne sette middagen sammen selv til et måltid.

Karl lager alltid middagen sin selv. Det at han lager maten sin selv vil ikke si at alt er laget fra bunnen av. Det er gjerne ferdigkjøpte fiskekaker eller fiskeboller: «*Sånn som i går kveld så spiste jeg fiskeboller, og i dag blir det vel sånne laksekarbonader, tenker jeg*». Da jeg spør Sigrid om hun har noen synspunkter i forhold til bruk av ferdigmat kontra hjemmelaget mat forteller hun at: «*Ferdigmaten kan jeg ikke noe med*». Videre spør jeg om hun baker brødet sitt selv. «*Ja, det hender. Og da kjøper jeg de ferdige pakningene, og det er noe som heter 4-kornbrød*».

Det skilles ofte mellom frossen mat, halvfabrikata og ferdigmat. Ferdigmat og halvfabrikata er det delte meninger om, men de fleste sier at det bruker de av og til. Det gjelder spesielt når de har det travelt eller de er alene for en periode. Det kommer også an på hvilken type ferdigmat det er snakk om. Det er flere som nevner at de bruker en eller annen form for grøt som er ferdigpakket og klar til bruk. Det begrunnes med at den er like god som den de lager selv. Motargumentet for ikke å bruke ferdigretter er at de selv vil lage mat fra bunnen av som Ruth sier: «*Nei, akkurat som da min mann levde, så lager jeg middag*», eller det kan være frykten for at det inneholder mye e-stoffer. Birgitta liker ikke tilsetningsstoffer: «*Nei, det er ikke noe sånt halvfabrikat. Det bruker vi ikke. Det er så mye kunstige tilsetninger som ikke er bra. Når vi har barnebarn på besøk, så syns jeg ikke vi skal ha så mye kunstig. Så det lager jeg alltid... jeg lager mat stort sett fra bunnen*». Fiskekaker, karbonader og bakervarer regnes ikke som ferdigmat, men som «kjøpt i butikk», (Bugge & Døving, 2000). Samtalen mellom Ruth og informant foregikk på denne måten: I: «*Kjøper du mye ferdigmat til middag?*» Ruth: «*Du mener sånn frossen... er det ferdigmat?*» I: «*Det er for så vidt det. Du har rett i det. Men hva med*

*sånn Fjordland og den type?» «Nei, det kjøper jeg aldri. Akkurat som da min mann levde, så lager jeg middag selv», svarer Ruth.*

Selv om mange sier at de er opptatt av kvalitet og ikke tar hensyn til pris når de gjør sine innkjøp, som for eksempel Birgitta: *«Pris... jeg burde være det, men jeg er ikke det»*. Betyr ikke det det samme som at en ikke gjør vurderinger av matvaren opp mot pris. For mange koster ferdigmat mer enn hva de ønsker å bruke på den type mat, og Birgitta kjøper ikke ferdigmat da hun synes at den er altfor dyr. Selv om hun sier at hun ikke ser på prisen har hun som flere andre av informantene allikevel en oppfatning av at ferdigmat er dyrt.

**Restemat** har fremkommet i intervju med informantene som en diskurs som knyttes opp mot holdninger til det å utnytte alle ressurser og ikke la noe gå til spille. Middagsmåltidet består også av «restemat», eller at en har laget dobbel porsjon dagen før. Restemat trenger nødvendigvis ikke å være at en varmer opp den samme maten dagen etterpå, det kan like gjerne være at en bruker ingredienser fra tidligere middager som basis for nye retter: *«Har vi rester, så spiser vi den neste dag. Slenger oppi litt ekstra grønnsaker og kanskje noe squash eller noe sånt»,* forteller Bodil. En annen kvinne snakker om bruk av restemat for å kunne utnytte ressursene mest mulig: *«Jeg synes jeg er flink til å gjemme og lager rester og samle opp og prøve å blande det inn i supper. Har vi sånne bønner og linser, så spiser vi det dagen etterpå, men ellers så... fisk, så gjemmer jeg til dagen etter eller noen ganger dagen deretter og lager fiskesuppe, fiskegrateng og sånn»*. forteller Birgitta. Det at informanten påpeker at hun er flink til å ta vare på restene sier noe om at nøysomhet er viktig hos de eldre. Oscar har katt, og lar den få sin del av restematen: *«Rester fra dagen før, ja. Såfremt ikke katta får det, så får jeg det»*. Brød som er blitt for gammelt er også fint for fuglene: *«...så holder den en uke i brødboksen altså. Og så får fuglene det som blir igjen»*. Andre trekker også dette frem med å påpeke at de ikke liker å kaste mat. *«Ja, da prøver jeg å bruke den neste dag. Jeg liker ikke å hive noe mat, og det gjør vel ingen i min generasjon»* forteller Tordis.

Restematen er en utfordring for de eldre ved at det kan bli litt vel mye noen ganger: I: *«Men rester... du snakket om at det blir mye rester og sånn... spiser du de på en måte hele tiden?»* «Det kommer an på hvor mye det er. Om det bare er til et eller to måltider, så tror jeg jeg tar det, men er det mye, så kan jeg jo ikke spise hele uka. Jeg blir litt uvel bare jeg snakker om det», forteller Ingeborg. Når Helga får spørsmålet om det er slik at hun har restemat flere dager etter hverandre med samme type mat, svarer hun: *«Nei, jeg prøver å ikke ha det mer enn en gang»*.

Muligheten for å kunne fryse ned mat, både som en middagsrest og som ingrediens og påfyll til ny rett av gårsdagens middag ser ut til å ha betydning for de eldre. Hanna har gått til anskaffelse av frysenskap som hun har lett tilgjengelig på kjøkkenet, og det har i følge henne selv masse skuffer som det er veldig greit å putte porsjonspakker i. De liker å lage større porsjoner av middager, som for eksempel kjøttpudding og lapskaus slik at de kan gjøre det lett vint i hverdagen. Dette bekreftes også av (Hall, 2001) hvor han finner det samme hos svenske aktive eldre. Tordis som er enke synes det er greit å kunne ha tilgjengelig kjøttstykker i fryseren slik at hun har til flere middager. Det samme gjelder også når hun lager kjøttpudding: *«Når jeg lager kjøttpudding lager jeg to former og deler opp i sånne stykker, og da har jeg flere middager»*.

### **Dessert/«noe godt til kaffen»**

Rundt 40 prosent av eldre spiser dessert i hverdagen, og i helgene er det 50 prosent mot 23 prosent i de yngre aldersgruppene (Bugge & Døving, 2000). Dessert og noe godt til kaffen brukes litt om

hverandre. I denne studien fremkommer det at dessert eller noe godt til kaffen er vanlig å ha hos informantene.

Desserten består gjerne av ulike typer frukt eller bær. Det kan være en fruktcoctail ferdigkjøpt på boks, eller de blander ulike bær og frukter selv, Birgitta sier: «*Ja, blåbær. Blåbær som vi har plukket. Vi lager sånne epler med sånne appelsiner og med Kesam*». Andre beskriver sin dessert ved at de tar en frukt, gjerne en appelsin, banan eller et eple som de deler opp og har på litt vaniljesaus. «*Jeg har bestandig mandariner eller sånn i huset. Det har jeg, for jeg spiser mandariner og epler og sånn. Jeg spiser det hver dag. Og hvis du skal ha liksom mere som dessert da, så er det godt med litt vaniljesaus på*», forteller Hanna.

Kompott og fruktsupper spises også som dessert. Karl har nettopp oppdaget at disse produktene finnes: «*Ja. Jeg kjøper noen sånne... jeg har begynt med det nå... jeg har bare holdt på et par-tre uker med det... men jeg kjøper sånne Nora grøter. Hva er det det heter for noe... sviskegrøt?*» Desserten skal også ha en topping, og avhengig av hva som serveres så kan det være is, yoghurt, Kesam eller bare melk hvis det er kompott. «*Jeg er jo litt svak for eplekake da. Så hvis jeg har det, så tar jeg en liten bit som jeg varmer opp i mikroen og kanskje en liten klatt med is oppå, det er godt*» forteller Ingeborg.

«*Noe godt til kaffen*» inntas som regel når de setter seg ned foran TVn. «*... så hender det joda at jeg tar sjokolade til kaffen til Dagsrevyen*» forteller Inger. «*Noe godt til kaffen*» ser ut til å være et sammensatt måltid bestående hovedsakelig av kjeks, formkake eller en sjokolade. Men det kan også være knekkebrød med ost eller noe en yoghurt med for eksempel litt frukt opp i. Ingen av de eldre nevner at de spiser kremkaker, det som trekkes frem er typen formkaker. «*Til kaffen spiser vi gjerne en kake, men gjerne sånn... ikke bløtkake da, men.....*» forteller Karl. «*Hvis vi skal ha noe til kaffen, så blir det et knekkebrød med en mager ost på. Vi kjøper aldri noen kaker i den forstand*» sier Olaf. «*Hvis vi har noe, så har vi yoghurt med litt sånn serials oppi, litt forskjellige ting, eller banan*», Oscar. «*Noe godt til kaffen*» er et måltid som ikke er konstant og hva de spiser ser ofte ut til å være avhengig av hva de har gjort i løpet av dagen, og når de inntok middagen: «*Det kommer litt an på når vi har middag, så noen ganger spiser jeg litt knekkebrød og te og... Det kommer an på om jeg er sulten*», sier Bodil. Og følger opp med: «*Noen ganger spiser jeg ikke min dessert, og da spiser jeg heller mine blåbær gjerne utpå kvelden. Så det kommer an på*».

### **Kveldsmat**

De fleste eldre i studien spiser kveldsmat, men ikke alltid hver dag. Dette underbygges også i den store brødfakta- undersøkelsen. Her ser en at 71 prosent av de eldre over 60 år spiser kveldsmat mot 59 prosent i de yngre årsklassene (Bugge et al., 2008). Når Helga blir spurt om hun spiser kveldsmat forteller hun at kveldsmaten er avhengig av når de inntar middagen. «*Ja, litt opp og ned etter hvor sent du har spist middag og sånn*». Karl spiser sen middag og da kutter han ut kveldsmaten. «*Jeg spiser middag... fra mellom klokken fem og syv kan jeg spise middag, og da spiser jeg ikke kveldsmat*».

Kveldsmaten blant de aktive eldre er som regel knekkebrød eller brødslike med ost. Noen har også en tallerken med gryn og yoghurt eller Biola. Birgitta spiser ikke kveldsmat hver dag: «*Noen ganger kan jeg ha litt havresuppe. Det syns jeg er godt noen ganger om kvelden. Det syns jeg er godt av og til, sånne supper og... eller bare ta et glass melk. Og noen ganger blander jeg med kavring og sånt. Det kommer helt an på hvor sulten jeg er*». Christian forteller: «*Det pleier vi... det pleier å begrense*

seg til en kjeks med ost på eller noe sånt». Det samme gjelder for Hanna som er enke: «Det er knekkebrød og litt frukt og sånt. Da bruker jeg en del hvitost da og brunost er jeg jo veldig glad i». Det ble i intervjuene ikke spurt om når de eldre inntar kveldsmaten. Olaf: «Jeg bruker å spise havregryn og melk på, kefir, og rosiner oppi og kanskje litt sukker, liksom en tallerken. Det bruker jeg å spise i åtte-tiden... seks-syv-åtte». Sigrid: «Og så har jeg da et måltid klokka åtte om kvelden med to brødskiye». Drikke varierer mellom te, melk, vann eller vin. Ingeborg tar gjerne en brødskiye til kvelds og hun forteller da at det hender hun tar et glass vin. «Ja, da er det... det hender at jeg tar litt hjemmelaga vin til den, jeg. Jeg har jo så mye av det slaget, så jeg må jo bruke det litt og. Men ellers så... nei, jeg koker ikke kaffe eller te da».

### **Mat i helgene**

Måltidene som inntas i hverdagene er ganske stabile, mens maten og drikken som serveres til i helgene er litt annerledes (Bugge & Døving, 2000). I Norge er vi opptatt av å skille mellom hva vi spiser i hverdagene og at vi ofte ønsker å markere at det er helg. Måltidene hvor de fleste markerer dette ved er frokost og middag (Bugge & Døving, 2000). Frokosten som serveres i helgene består ofte av flere matvarer som for eksempel egg og bacon (Mäkelä, 2001). Maten som inntas ser ut ikke ut til å være så ulik den de har ellers i uken for de fleste av informantene. De måltidene som det gjøres forandringer ved er frokost og middag. Da ønsker de å kose seg med litt ekstra med mat og drikke, gjerne et glass rødvin eller en lørdagsdrink. «Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag så lager vi en enkel frokost. Lørdag har vi koka egg, og søndag da er det stekt egg og bacon». Videre sier Oscar at de gjerne tar et glass rødvin mens de står på kjøkkenet og lager mat på fredags ettermiddag. Fisk nevnes ikke som en ingrediens i måltidene, kjøtt nevnes derimot ofte. Sigrid: «Ja, og så lager jeg noe kjøtt og kanskje noe saus. Ikke nødvendigvis saus. Svinekoteletter, nakkekoteletter og litt sånn... litt det som er på tilbud». Det samme gjør Torstein: «Vi kjøper også på... når vi er i Sverige, så kjøper vi inn ytrefilet, oksefilet, for å ha på lørdagskvelden og sånt noe».

Det kommer også frem at maten som blir servert i helgene er avhengig av om en får besøk av familie, eller om en spiser alene. Ved besøk av venner, barn og barnebarn lager de eldre mat som de lagde da det var en husholdning bestående av foreldre og barn. Noe av de matrettene som nevnes er blant annet får-i-kål, ertersuppe eller steik, og det varierer mellom poteter og ris. Helga: «Ja, litt annerledes. Da er det barn og barnebarn til middag, og da er det enten dessert og kaffe, eller så har vi kaffe og litt kake etterpå. Da blir det saus og poteter og gjerne stek og grønnsaker og sånn». Tid til å lage mat prioriteres i helgene ved at de lager retter som krever lengre tidsbruk, eller det kan være at de også prøver seg på matretter de ikke har prøvd tidligere. Birgitta: «Da bruker jeg litt mer tid og prøver å eksperimentere litt. Det går stort sett i det samme, men at de ofte gjør litt mer ut av det når det kommer til helgene. Hanna: «Nei, egentlig ikke. Når jeg er alene, så gjør jeg ikke det. Men hvis jeg ber folk eller folk kommer til meg på besøk sånn som... ja, niseser eller hva som helst, da er det klart at da lager jeg noe annet da».

Eldre personer har som regel mer tid til å organisere måltidene enn hva yngre personer har (Bugge, 2006). De har anledning til å sette av tid til matlaging, selv om de ofte gjør det enklere nå enn hva de gjorde tidligere. (Hall, 2001). Ingeborg: «Å lage mat? Jeg må ha god mat, men jeg lager det enkelt, for eksempel sånn som jeg sier om den fisken som jeg legger oppå poteten. Det er jo unikt. Du har jo ikke oppvask etterpå, bare den kjelen du koker i». Det virker ikke som de setter noe generelt likhetstegn mellom tid og det at det skal være enkel matlaging. Skal de derimot ha besøk av familie eller venner settes ofte dagen av til matlaging: «Jeg bruker ikke så mye tid på det vanligvis. Det kommer jo an på... Hvis jeg skal ha gjester, så syns jeg hele dagen går, jeg. Ja» sier Ingeborg. Tiden de bruker på

middagen refereres til hvor lang tid det tar å koke poteter: «*En halvtime. Så lang tid som det tar å koke poteter*», forteller Bodil. Torstein beregner også tid i forhold til potene: «*Det kan være en time eller noe sånt. Du skal koke poteter, og så tar det tyve minutter, og så skal du tilberede de andre tingene. Så la oss si en times tid*».

Noen av mennene forteller at matlaging er noe de har fått større interesse for med årene, og det kommer frem at flere av de faktisk liker veldig godt å lage mat. «*Hvordan har du skaffet deg kunnskap om mat og matlaging?*» Karl: «*Jeg har alltid vært interessert i mat. Ja, uten at jeg har gjort det til noe stort noe, så har jeg alltid likt å stå der og lage et eller annet*». I: «*Det er jo veldig moderne det*». Karl: «*Ja, ikke sant. Jeg er blitt moderne med åra*».

Bodil og hennes mann lager maten sammen: «*Ja, det er faktisk ganske fint, og han er blitt ganske flink etter hvert å lage mat. Det begynte med at han begynte å grille. Og så ble han interessert i det, og så synes han at jeg krydrer litt lite. Så han tar alt som har med krydder å gjøre. Lager du middag, og så kan jeg rydde? Ja, ok*». Av informantene er det kun en som ikke har vært, eller er gift. Han forteller og når jeg spør han om han liker å lage mat så svarer han: «*Jeg må jo lage noe for å leve*». «*Nei, jeg... jeg har nok for lite interesse for å lage mat sånn, middag og sånn. Jeg lager jo kanskje sånn... altså frukt... jeg spiser gjerne en gulrot hver frokost*», Olaf.

#### **Tilberedningsmetoder**

Tilberedningsmetodene som de eldre benytter seg av er ofte bruk av mikrobølgeovn, dampkoking, stekeovnen eller at de putter alt i stekepannen. Det kan se ut som om det går litt sport i det å være oppfinnsom i forhold til tilberedningsmetoder. Birgitta: «*Grønnsaker dampkoker jeg. Sånn rist. Og kjøtt... noen ganger steker jeg, noen ganger legger det i sånne poser i ovnene, eller du kan dampkoke fisk og. Men det er litt forskjellige etter hva jeg har. Noen ganger er det... Makrell har vi mye, men det må jeg steke, for det liker ikke jeg kokt, så den steker vi. Men ellers... sånn i ovnen. Det er veldig fint, syns jeg, for det er så lett*vint».

Ingeborg trekker frem dette med alder og at hun gjerne vil være forberedt hvis det skulle skje noe som gjør at hun ikke fikser hverdagen sin. «*Og plutselig så kan det jo være sånn med oss når vi blir gamle, at plutselig så slår det ut i et eller annet. Og da er det greit med mikro-ovn, for den stopper jo alltid selv. Det er klart du kan ta frem en kjele og sette den på, det kan man gjøre, men mikro-ovnen er jo veldig sånn sikker da, for den slår seg jo av sjøl og sånn*».

#### **4.3.3 Hva bidrar til de aktive eldres matvalg, matlyst og matinntak?**

Måltidet i seg selv og rammene rundt måltidene er viktig for de eldre informantene som var med i denne studien. Måltidene planlegges fra morgenen av, og deres hverdag er ofte bygget opp rundt planlegging og innkjøp. Aktive eldre er som folk flest, noe liker å handle og andre gjør det ikke. Noen liker veldig godt å gå rundt i butikken for å se hvilke spennende matvarer som finnes. For andre kan det være kjedelig og også litt trist å bare handle til seg selv (Hall, 2001). Sigrid forteller: «*For at jeg skal komme ut, så må jeg ha en plan. Sånn som i dag så har jeg vært på senteret og handlet brød, og så har jeg handlet fisk. Så jeg handler hver dag, men det blir lite. Men det er bare sånn som jeg trenger da*».

Det å selv gjøre sine innkjøp handler også om å ha system på hverdagen og at de ikke blir sittende inne. Dette beskrives av Ruth: «*Ja, jeg liker litt å handle. Så går den tiden. Må ha noe å gjøre og. Jeg er alene, og du kan ikke være med folk hele tiden*». Positive sider ved det å gå ut å handle er at det er

en sosial aktivitet ved at du møter andre mennesker selv om de ikke er folk du snakker med. Du kommer deg ut og får gjort en aktivitet. Denne aktiviteten kan sammenlignes med det å gjøre en jobb eller å ha et prosjekt (Hall, 2001).

### **Matvalg**

De aktive eldre har flere kriterier som de trekker frem når de snakker om hvor de handler, og ingen har bare én butikk som de gjør sine innkjøp i. Hvilken butikk de prioriterer å handle i avhenger av om det er hverdagsmat eller «det lille ekstra». Tordis beskriver det slik: *«Nei, du kan si sånn som Kiwi selger jo ikke noe ferskt kjøtt som jeg vil, eller fersk fisk. Da må jeg i spesialforretning»*. Inger: *«Nei, jeg er blitt så godt kjent, og de er jo veldig søte til meg og mangler jeg noe så spør jeg. Og da sier de om de har det eller ikke har det. Nei, jeg er fornøyd med den lille nærbutikken, jeg»*. Det trenger nødvendigvis ikke å være at butikken er en nærbutikk som er avgjørende for om de handler der eller ikke, men at de føler at de blir ivaretatt og at de har det de trenger til hverdagsmaten (Hall, 2001). Når Karl blir spurt om det er noen produkter han savner i butikken av matvarer svarer han: *«Nei, er det noe da? Jeg synes de har det jeg behøver. Jeg er kanskje ikke så kravstor, så jeg behøver kanskje ikke mer»*.

Tilgangen til matvarene i de ulike butikkene kan være en utfordring for mange. De føler at varene plasseres i hytt og vær, og de vil helst at de skal være på samme plass hele tiden. Helga: *«Når de har byttet om opptil flere ganger, da blir jeg rimelig forvirra. Da må jeg løpe rundt og lete. Men ellers så går det veldig greit. Foreløpig så kan jeg lese på pakningene og jeg har ikke noe problem med å få handlet»*. Christian: *«Det hender av og til jeg må spørre. Jeg er ikke noe kreativ i å finne ut hvor ting egentlig er»*.

Det er ikke bare plasseringene av de ulike matvarene som de eldre synes er en utfordring, det gjelder også emballasjen som de enkelte matvarene er pakket inn i. *«Og det jeg ikke liker, det er tette pakninger og så ser du ikke hva som er inni. Og det gjelder spesielt poteter for eksempel. De frosne rundstykker til klubben i går, det ikke stod ikke antall ute på posen og ikke så jeg hva som var inni»*, forteller Tordis. Karl: *«Jeg hadde kjøpt sånne brekkbønner, vet du, og så kjøper du en som er innpakka, og når du åpner den, så er de råtne de som... åh, jeg blir så sint»*.

Emballasje med hensyn på kildesortering er et tema som dukker opp når informantene snakker om innpakningene på matvarene. De mener at de helst vil kjøpe uten at det er pakket alt for mye inn, men at det er vanskelig å få til. De forteller om at det er langt å gå til kildesorterings-punktene og at de sleper det med seg på bussen. *«Ja, akkurat det synes jeg at det er for mye emballasje. Egentlig blir det veldig mye i løpet av en måned, selv om du er alene. Og alt sammen er jo innpakket i pakninger, og en del kjøper vi jo sånn... Altså det du kjøper ved ferskvaredisken, det er jo noe annet, men som regel er det jo mye emballasje. Jeg synes det er veldig mye emballasje. Det har jeg snakka med flere eldre om at der... ja, alle sammen... jeg har jo møtt folk der med en pose med sånn plast og sånn, som de skal levere til resirkulering. Da går de på bussen, og så går de ned til miljøstasjonen. Da tar de bussen frem og tilbake»* forteller Hanna.

Det kan være en ulempe for mange at pakningene ofte er større enn det de klarer å forbruke før det blir dårlig. Dette er det ikke alle eldre som synes, og det er også en del som sier at det er greit med en kilo gulrøtter også selv om de ideelt kunne tenkt seg litt mindre utgave. Ola: *«Hvis en kjøper en kilo gulrøtter eller en sånn pose, så er det liksom som de tørker nesten ut de siste før en får spist dem»*.

De fleste aktive eldre har ikke behov for ekstra hjelpemidler for å få åpnet emballasjen, og ser ikke på dette som et problem foreløpig (Hall, 2001). Noen nevner at de har gått til innkjøp av et eller annet hjelpemiddel for å få opp emballasje, men har den kun liggende et sted. Hanna: *«Ja, kjøpte en sånn da. Og så tenkte jeg at nå skal jeg huske på å kjøpe en sånn åpner. Jeg har ikke bruk for den, men det kan jo være greit, for det er jo enkelte bokser... de sildeboksene og sånn, de sitter jo veldig fast da. For de er jo liksom klipsa til papiret fem steder. Så den er veldig fin. Men jeg har ikke brukt den enda».*

Frosne grønnsaker er det også mange som sier at de bruker og er veldig fornøyd med. «Jeg bruker jo en del brokkoli og gulrøtter og... men det med ferske... det er ikke så godt å ha så mye ferske, for det at de holder ikke så lenge» forteller Karl og Ingeborg: «Når jeg har en pose, så blir det ikke så bra på slutten, så jeg går jo over mye på sånne frosne grønnsaker, og da putter jeg jo det rett i panna mange ganger og blander ved siden av det jeg har der». De fleste har en fryser som de kan putte matvarer i slik at de ikke blir dårlige, og det er lett tilgjengelig. «Man har jo fryser, og der er det greit å putte sånne poser oppi. Derfor så gjør det ikke meg noe om posene er litt store» forteller Hanna.

Selv om de fleste kan tenke seg å kjøpe fersk fisk er de veldig fornøyd med at de kan få kjøpt frossen laks som er pakket i stykker, og som de kan klippe av etter hvert. Christian er i følge ham selv ikke flink til å lage mat og overlater det meste til kona, men når hun ikke er hjemme må han lage maten selv. «Når jeg er alene, så kjøper jeg gjerne frossen fisk. Det er jo veldig enkelt da å tilberede». Frossen mat assosieres med både mat som en ferdigrett og som enkelt matvarer. I: «Men bruker du mye sånne ferdigretter?» «Ja, altså frosne ting, ja. Bruker mye frosne ting» svarer Inger hvor hun forteller at de gangene hun er alene bruker hun gjerne å ha frossen pizza eller en pai.

Det spises mye fisk blant de eldre og fisken som kjøpes er gjerne frossen, og spesielt den som er en remse med fire biter er populær. Inger: «Så at vi har laks en gang i uken, det har vi nok altså. Laks eller fisk... jeg skal gi deg et godt tips. Kjøp frosne ørretbiter med skinn på. De er fantastisk fine altså». Det er flere av informantene som helst ønsker fersk fisk, og som ikke vil ha frossen fisk. «Nei, eneste jeg kjøper av frossen, det er noe som heter fransk fiskegrateng, for den består da bare av ett stykke med fisk og noe sånn saus oppi. Det er det eneste jeg tar av frossen, ellers så prøver jeg å gå tak i fersk fisk» forteller Sigrid.

Næringsinnhold og holdbarhetsdato kan være vanskelig å lese for de eldre. «Noen ganger så må du myse og ta på briller. Det må jeg si» forteller Sigrid. Formålet med å lese næringsinnholdet for de eldre når de er i butikken og gjør sine innkjøp ser ut til å være begrunnet i å få informasjon om maten inneholder mye tilsetningsstoffer eller lite av fett, salt og sukker. Det kan se ut som om informantene ofte ikke har så mye kjennskap til hva som står på næringsdeklarasjonen. Tordis: «Ja, litt. Men ikke så voldsomt mye. Jeg ser av og til om det er E et eller annet. Jeg vet ikke om alt står på... jeg har ikke satt meg så mye inn i det».

Holdbarhetsdatoen betyr ikke så mye for de eldre da de mener at en klarte seg før også når det ikke alt stod på. «Og så leser jeg på holdbarhetsdato. Ikke det at det gjør noe, men... du spiste det jo før når det ikke var holdbarhetsdato» forteller Tordis.

Pris er en diskurs som de eldre ofte reflekterer over, og som ser ut til å influere på valg av matvare (Hall, 2001). «Prisen har vi begynt å se på nå. Vi har ikke vært flinke til det før i det hele tatt. Men nå har vi begynt å sammenligne lite granne priser og tenkt at vi kan jo spare inn der og... Vi er tross alt pensjonister», forteller Bodil. Pris er viktig, men som oftest kjøper de allikevel det de har lyst på. Det

er ikke alltid de velger det billigste produktet, men har ofte gjort en vurdering i forhold til pris på hvorfor de har valgt den dyreste matvaren. Ruth beskriver det slik: «Så jeg ser på pris. Men det er ikke sikkert at jeg lar være å kjøpe dyre ting bare for det jeg skal på død og liv ha det billig. Jeg kjøper det jeg vil ha. Men av det jeg vil ha, kjøper jeg gjerne det som er billig». Grove brød er dyrere enn loff, og sunn mat er dyrt. Dette er uttalelser fra flere av de eldre, men de er allikevel villig til å betale for den maten de mener er best for dem, eller som de ønsker å unne seg. «Jeg syns egentlig man trenger det, og jo eldre man blir... for jeg spiser mye mindre, så den maten jeg spiser må ha god kvalitet» mener Tordis. Christian forteller at han forholder seg til handlelisten når han blir spurt om pris har betydning for valg av matvarer: «Vi handler jo på et supermarked, og jeg regner med at det er såpass billig. Og jeg kjøper aldri noe utenom, hvis ikke det er et blad jeg har lyst på, men ikke noen matvarer».

Inspirasjon for å få til en liten forandring i mathverdagen får de gjennom demonstrasjonsdiskene i butikken, og noen liker godt de oppskriftene som de finner på baksiden av forpakningene. Sigrid: «For det er jo rene kokeboka på disse herre pakkene. Så når jeg lager suppe, så leser jeg hvor mye... Ja. Og så slumper jeg litt sjøl etterpå». «Og så står det bakpå en del sånn sauser... vi har kjøpt noe brun saus, og der sto det hvis du gjør det og legger til forskjellige ting, så er det veldig fint å ha i sausen», Torstein.

Eldre forbrukere er opptatt av ferskhet og utvalg, noe som gjør at de ofte gjør sine innkjøp hos en innvandrersom driver butikk. Disse er små, gir personlig service og har et godt utvalg av frukt og grønnsaker (Hall, 2001). Det er flere av informantene som snakker om at de liker å handle i småbutikker som er drevet av innvandrere, og en av dem er Inger: «De er jo veldig søte, så de bruker jeg til frukt og grønnsaker. Sånn stort sett er jeg hos han en gang i uken i hvert fall og kjøper inn. For han har jo så masse forskjellig». De er også villige til å dra til flere steder for å få tak i det de ønsker. «Kanskje litt irriterende at man ikke alltid finner det, for eksempel en ostetype som man vil ha, i samme butikk. For eksempel så var jeg på REMA 1000 og handlet på vi hjem fra dette eldresenteret jeg hadde vært på. Og jeg vet at jeg får ikke det på Kiwi heller. Da må du på Meny eller... de litt finere butikkene. Men av og til kunne jeg tenke meg at det kunne være litt mer utvalg i de butikkene jeg handler i», forteller Ruth.

Det er både kvinner og menn som gjør innkjøpene, uavhengig om de er alene i husholdningen eller ikke. Oscar som er hjemme mens kona er på jobb forteller at de handler sammen på lørdagen, mens han gjør det resten av uken. «Ja, på lørdagene så er det begge to. Men 85 prosent er det jeg som kjøper». Det er noen kvinner som ikke liker å handle i matbutikker: «Nei, det er fryktelig kjedelig å handle mat. Det er det verste jeg vet. Jeg er så glad når han gjør det», forteller Bodil og ler litt. Parkeringsplass kan være avgjørende for valg av butikk, dette nevnes spesielt av kvinnene: «Det passer veldig godt oppi KIWI: Der er det parkeringsplass og slipper du å få bot for å stå feil», sier Tordis.

Folk som bor på Østlandet eller nær grensen drar ofte på handletur til Sverige. Det er beregnet at det i 2011 ble foretatt 7,1 millioner dagsturer til Sverige. Over halvparten av de som drar til Sverige for å handle drar til Strømstad/Svinesund (Statistisk sentralbyrå, 2012). Bussene stopper i nærheten av der de bor, noe som er en fordel etter handleturen. Det er flere av informantene som benytter seg av tilbudet med arrangerte turer for pensjonister til Sverige. Disse turene er både sosiale og det er noe som skjer i hverdagen. «Så drar jeg på bussturer en gang i måneden, og det er veldig hyggelig» forteller Sigrid. Det handles mye kjøttvarer i Sverige som de mener er langt billigere der enn det er i



Norge. «Jeg har tatt en del turer til Sverige sammen med en som er blitt pensjonist, og da kjøper jeg karbonadedeig i stedet for kjøttdeig». forteller Inger. Tordis forteller at hun sjelden handler kjøttvarer i Norge. «Nei, det er ikke så ofte. Det er ikke ofte. For det første så tar vi en sånn Harrytur til Sverige en gang i blant, og da kjøper jeg kylling og kjøttvarer. Men fisken kjøper jeg her». Torstein og kona handler kjøtt av finere kvalitet når de er i Sverige: «.....så kjøper vi inn ytrefilet, oksefilet, for å ha på lørdagskvelden og sånt noe». Det som også kommer frem er at de har faste innkjøp når de er på handletur til Sverige, og at pris er en styringsfaktor for de aktive eldre: «Når jeg er med på svensketur, så kjøper jeg gjerne sånne tabletter i sånne ruller. De er så billige der, vet du, 19-20 kroner, og her koster de en hundrelapp» sier Hanna.

### **Matlyst og matinntak**

Hvordan måltidet er tilberedt, hvordan det ser ut og hva det inneholder påvirker matlysten hos de eldre (Hunter & Raats, 2007). Noen liker ikke å lage mat, mens andre koser seg med det. Noen av brukerne på blant annet eldresentrene ønsket ikke å bli intervjuet nettopp fordi de ikke likte å lage mat, og at maten de laget hjemme ikke var noen fullverdige måltider i følge dem selv. Dette bekreftes også av Hanna: «Det er mange jeg møter som sier at: Å, nei, de har så dårlig matlyst, og de orker ikke å lage mat og sånn. Men jeg har aldri vært borti at jeg ikke har lyst på noe». Hun forteller samtidig at hun var nødt å ta seg sammen etter at mannen døde slik at hun fikk i seg ordentlig mat.

De liker å få besøk av barn og barnebarn eller være sammen med andre når de spiser. Flere av de eldre drar ned på eldresenteret for å treffe andre som de kan innta mat sammen med. Det er ikke alltid at de synes at rundstykkene er de beste, men at det er hyggelig å treffes. Å spise sammen og dele et måltid står sterk hos oss, og det er noe de fleste ønsker å gjøre. Det å skape hygge sammen med andre genererer igjen gode opplevelser rundt det å dele et måltid med andre (Bugge & Døving, 2000). Karin forteller at hun gjerne inviterer naboen sin over fordi det er så hyggelig å spise sammen. Helga har åtte venninner hun går tur sammen med hver søndag og etter turen drar de hjem til henne og tar seg en kaffekopp og litt å bite i. Hun forteller om forrige gang det var morsdag: "De var jo alene disse jentene, så feira vi morsdag hjemme hos meg da med et glass vin». Ruth nyter sin kaffe på denne måten: «Og kaffe. Og så har jeg litt melk oppi. Later som det er cafe latte. Jeg har varm melk oppi, så får jeg blanding, vet du. Og så får jeg litt melk i det også».

### **Smak**

Smak er blant forbrukere rangert som den viktigste preferansen for valg av mat (Brug & Wammes, 2007). Smaken kan påvirkes av flere faktorer, og det vil derfor være vanskelig å si konkret om hva som er eventuelt årsaken til forandringen i smaksopplevelsen hos eldre. Både tabletter, munnhelse og sykdom kan være med på å påvirke smak (Nordin, 2009). Selv om den eldre ikke synes at han har mistet noen av smaksløkene, kan det synes som om det ofte må en sterkere konsentrasjon til for at de skal kjenne at maten smaker som tidligere (Murphy, 1985). Smaken har forandret seg hos noen, men de fleste synes smaken er som den har vært tidligere.

De som forteller om at smaken har forandret seg snakker da om at de synes de må salte maten litt mere nå enn hva de måtte gjøre tidligere. Oscar mener at han kan merke noen forandringer fra tidligere: «Men det er vel kanskje noe av maten som en syns har forandra seg i smaken, og det er kanskje smaksløkene mine som er blitt svakere». «Det er noe mat som er mindre salt enn det var før, syns jeg». Helga har litt av den samme følelsen når hun snakker om smak: «Jeg vet ikke om det har noe med salt å gjøre, men jeg føler at jeg må salte mere nå for å ha den samme smaken, jeg er ikke helt sikker på det, men jeg har en følelse av det». De putter også gjerne noen ekstra ingredienser i

posematen for at det skal smake bedre. «Og så tilsetter jeg da purre, løk, kålrabi og selleri for å få litt mere smak på den, for jeg synes den er litt tam uten» forteller Sigrid. De liker at det skal være mat som er lettvtint å tilberede, men på den annen side vil de også bruke tid på å lage god mat som smaker. «Det som er viktig, det er at den blir velsmakende. Derfor bruker jeg litt tid på den» forteller Tordis.

Smaken ser ut komme litt i bakgrunnen når det kommer til helse, da blir det på en måte helsen som blir rammen slik Bodil forklarer det: «Ja, det er en sånn korngreie som også er veldig kjedelig, ikke noe sukker eller noen ting, med noen blåbærgreier oppi og skummet melk». I helgene er frokosten helt annerledes, da skal det være ordentlig frokost som det smaker av, gjerne med egg, bacon og leverpostei. Torstein: «Lørdag har vi kocht egg, og da dekker vi på skikkelig frokostbord på kjøkkenet. Og søndag da er det stekt egg og bacon». Christian sier selv at det er kona som styrer det meste når det gjelder mat og at han er fornøyd med å ha det han kaller et tradisjonelt hjem. Når jeg spør han om han synes at smak er viktig for han når det gjelder mat svarer han: «Ja, men det er ikke avgjørende. Jeg er nokså altetende. Jeg går ikke for å være kresen, og det er jeg ikke. Men det er klart at noe smaker bedre enn annet. Det skyldes vel det at jeg aldri har vært utsatt for noe som er smakløst».

Konteksten er nær knyttet opp mot smaken og matlysten. Kontekstens betydning er sterk i de eldres oppfattelse av hva som gjør at de spiser maten med følelsen av velbehag. De fleste aktive eldre bruker tid på innkjøp, tilberedning av maten, og å gjøre det hyggelig rundt seg når de inntar de ulike måltidene (Grunert, K., Raats, Nielsen, & Lumbers, 2007). Maten må også se smakfull ut og de eldre, både menn og kvinner bruker tid på å gjøre maten innbydende. «Ja, liker at det skal smake. Og jeg synes jo det er litt hyggelig at det... i og med at vi har salat på bordet, så blir det liksom litt mere... ja, det ser litt mer fristende ut» forteller Inger. Det nevnes også av flere at maten må både se godt ut og smake godt og da betyr fargene på grønnsakene mye. Grønnsakene gjør at maten ser delikat ut. En av informantene forteller at for henne er det viktig at det heller ikke står noen gryter på bordet, men at en bruker serveringsfat. Tordis: «Du kan si at måltidene er jo en nødvendighet for oss, og da liker jeg å gjøre det så koselig som jeg kan, selv om jeg sitter der alene og gomler». Noen dekker på duk, passer på å ha blomster og lys på bordet. Andre igjen liker å høre på radio eller lese en avis, og det er få som ikke gjør noe ut av måltidet. Olaf som er enslig spiser kun frokost og eventuelt kveldsmat hjemme og han sier at for han betyr det ikke så mye. Han bruker bordet sitt til både spisebord og arbeidsbord. Han trekker frem at når en er gammel og ikke er i arbeidslivet lenger blir også bekjentskapskretsen mindre. «Ja, i blant så spiser man sammen med andre. Tilfeldig... En kjenner ikke så mange som før».

De snakker om kontekst knyttet opp til om det er hverdagsmaten, om de skal ha besøk eller om de spiser alene. Det er flere som forteller at det å lage en ramme rundt måltidet gjør at de ikke føler seg så ensomme og at det er stusselig å ikke ha noen å snakke med. «Ja, jeg elsker å dekke bord. Jeg har akkurat tatt av duken... jeg elsker å dekke bord sånn hvis vi har gjester. Men ellers så spiser vi bare på kjøkkenet» forteller Inger. Ingeborg beskriver det slik: «Jeg setter meg alltid ned med noe under tallerkenen og koser meg med maten. Men da må jeg jo ha på litt radio, for det er jo veldig stusslig å ikke ha noen å prate med. Eller jeg har en avis ved siden av meg innimellom».

Selv om det i de nordiske landene ikke har tradisjon for å nyte alkohol til maten i sammen grad som for eksempel middelhavslandene nevnes ofte alkohol, og spesielt vin knyttet opp mot måltidet som en komplementerende faktor. Det er da spesielt middagsmåltidene i helgene som det nytes vin til (Daniel Vaz de Almeida et al., 2005). Der hvor det er to i husholdningen trekkes det frem at det er

veldig hyggelig å lage mat sammen, og at de gjerne tar seg et glass vin når de lager maten, spesielt i helgene. «Når det gjelder karbonader eller noe annet, så lages det sammen på fredag, og så har vi et glass rødvin mens vi står i kjøkkenet», forteller Oscar. I samtalen med en av informantene kommer alkohol opp uten at det er blitt nevnt av intervjuer: «... Men ellers så... nei, jeg vet ikke, jeg. Skal du spørre om alkohol eller...? I: «Nei, jeg skal ikke spørre om alkohol. Jeg har bare litt igjen nå». Inger: «Nei, for jeg drikker vin altså». Bodil synes hun og mannen lever ganske sunt, men er usikker på dette med alkohol: «Vi har jo et relativt sunt kosthold, tror jeg, spiser mye laks og kylling, og vi spiser i grunnen så sunt som vi kan. Men noe som kanskje ikke er fullt så sunt da, det er at vi tar et glass rødvin hver dag. Når vi ikke skal kjøre bil etterpå, så unner vi oss et glass rødvin til maten. Det er vel det eneste usunne vi gjør, tror jeg. Vi tar en drink...».

#### **4.3.4 Hvilke oppfatninger har aktive eldre om mat og fysisk aktivitet som en forebyggende helsefaktor?**

Det er blant alle informantene en forståelse for at det å ha god helse oppnår en ved å være fysisk aktiv og å leve sunt. Dette godt illustrert ved informantene Birgitta på 67 år og Olaf på 76 år. Begge to er opptatt av å ta vare på kroppen, men med helt forskjellige tilnærminger til bevegelse. Birgitta om det å gå på treningssenter: «Jeg går ganske mange ganger, men det er jo ikke så mye kondisjon, for jeg har hatt en bentransplantasjon for fire år siden, så jeg må ta det litt med ro. Så det blir en halv time eller sånn lett kondisjon, og så mye de dyptliggende musklene. For du vet vi når vi blir eldre, så vi prøver derfor... lykkes ikke alltid, men jeg prøver i hvert fall. Og det er veldig viktig. Og jeg føler meg veldig vel, litt som man danser innvendig etter en sånn trening. Jeg synes det har litt mental hygiene og, ikke minst sosialt. Og er man litt nedfor en dag at: Å, alt er så dumt... så trener man litt, og det er akkurat som det skjer noe med kroppen. Det er helt sikkert». Olaf deltar i en meditasjonsgruppe, men går ellers ikke på noen organisert trening: «Jeg driver litt gymnastikk hver morgen. Sånn faste... Ja, jeg gjør det liksom det samme... mens maten blir varm kanskje og jeg koker kaffe, så gjør jeg noen kroppsøvinger og sånn. Jeg bruker tolv sånne armhevinger, og så beina sånn... like mange. Løfter de opp... eller jeg ligger på ryggen, og så reiser meg opp. Ja, tolv der og. Og da blir man jo mykere. Armene og liksom... Og noe sånn har de i den meditasjonen, da har vi også noen sånne øvelser». Hanna på 84 år er opptatt av å se sprek ut, og selv om hun er normalvektig ønsker hun å få bort en valk: «Jeg skulle hatt bort noe her da. Den valken der håper jeg å få bort etter den nye trimdama kom, for hun er sprek altså. Hun er 70 år, hun er... jeg har ikke sett noe så sprek. Hun er fantastisk».

#### **Kostholdsvaner**

Kostholdsvaner er noe de fleste har vært opptatt av, i hvert fall i sitt voksne liv, og Bodil forteller at hun begynte å interessere seg for kosthold da barna kom: «Jeg begynte å interessere meg for kosthold når jeg fikk barn, tror jeg. Da ble jeg opptatt av vitaminer. Jeg husker at jeg visste ikke hvor A- og D-vitaminene var da jeg fikk mitt første barn, og da lærte jeg det fort. Så etter det så har jeg interessert meg for kosthold».

Endringene skjer ofte når fasene i livet forandres slik at kostholdsvaner er vaner så lenge det ikke er noen forandringer i livet som tilsier at kostholdet bør forandres (Hall, 2001).

De informantene som forteller at de har fått en eller annen sykdom sier også at de har gjort en livsstilsendring ved at de har endret kostholdet sitt til å bli sunnere, eller at det har kuttet ut mat som ikke er så sunt. Karl: «Ja, sånn... nei, jeg kan ikke si det. Jo, disse magre tingene... jeg ser mere på det nå enn jeg gjorde før. Fordi jeg... som sagt, når man har dette med hjertet». Andre forteller at de har

vært opptatt av et sunt kosthold mesteparten livet, enten ved at foreldrene hadde en sunn livsstil, de har hatt arbeid relatert til kosthold eller de har hatt det som fag i utdannelsen. «*Den har fulgt meg hele livet, i jobben, med barna - har alltid vært opptatt av helse - Fettdiskusjonen har alltid gått i bølger*» nevner Karin.

Maten er for både kvinner og menn en forebyggende helsefaktor. Informantene i denne studien ønsker fortsatt å forebygge for alderdommen når den kommer. Uavhengig av kjønn ser det ut til at alle har en viss kunnskap om at riktig inntak av de ulike næringsstoffene vil ha for å ha en forebyggende effekt på ulike livsstilssykdommer.

Det refereres ganske raskt til helse og sunnhet når de blir bedt om å si litt om sine matvaner. De forteller at de spiser grovbrød, fisk flere ganger i uken og er opptatt av å spise magert. Det skal være lite fett i kjøttet og lite fett i smøret og på pålegget. Karl sier: «*Jeg spiser så magert, jeg kan nesten ikke spise magrere*». Olaf i samtale med intervjuer snakker om sunnhet på denne måten: I: «*Men tenker du på at det skal være sunt for eksempel*»? Olaf: «*Det ligger nok i bakhodet at jeg prøver å spise sunt*». I: «*Når du tenker sunt, tenker du da i forhold til om det er lite fett og sukker, eller hva tenker du*»? Olaf: «*Jeg vet for lite om kost, hva som er sunt. Men grønnsaker, råkost og sånn... frukt, det anser jeg som sunt*».

Kvinnene ser ut til å være noe mer interessert i helse når de gjør sine innkjøp, og det kommer også frem av intervjuene at flere av kvinnene mener at mennene ikke er så opptatt av næringsinnholdet som de er. Smak står sentralt når menn skal velge et produkt, og deres preferanse for smak går derfor ofte foran helseprofilen for samme matvare (Bugge & Døving, 2000). Oscar nevner dette når vi spør han om hvilken type yoghurt han kjøper, og han svarer: «*Jeg kjøper den som er litt smak på. Ja, smak av skogsbær. Kona bruker den som er lite fett*».

Christian er bevisst på at noe er sunt og noe er usunt, men han spiser det kona serverer uten å stille spørsmål ved det. Nå er jo hans kone i følge ham selv over middels interessert i sunt kosthold: «*Vi spiser veldig mye grønnsaker, vi spiser fisk tre ganger i uka. Ellers så er det... det er ikke alltid det er kjøtt heller. Det kan godt hende at det bare er grønt*». Birgitta forteller: «*...og så vil han ha litt pølse en dag. Det må man jo... Men veldig sjelden altså*»

Kvinner er mer opptatt av å spise frukt og grønnsaker og ønsker ikke i samme grad som menn å spise kjøtt regelmessig (Kiefer, Rathmanner, & Kunze, 2005). Bodil forteller om mannen sin som egentlig vet at han skal kjøpe mager leverpostei, men som ikke alltid gjør det. Kvinner besitter ofte en større kunnskap innenfor ernæring og søker oftere enn menn informasjon om hva som ernæringsmessig er bra for kroppen og hvilke næringsstoffer de enkelte matvarene inneholder (Kiefer et al., 2005). De fleste sier at fett ikke er sunt, og at de prøver å redusere fettforbruket. Dette forklarer de med at det ikke er bra for helsen å spise for mye fett, og derfor prøver de å steke maten i olje, bruke lite smør/margarin i hverdagen og ha mager ost som pålegg. Fettsyresammensetningen nevnes kun av noen få, de produktene som oftest blir nevnt når de snakker om fett er de matvarene som er kjent for å ha mest mettet fett. «*Men i det hele tatt så forsøker vi å være bevisst at det er lettere ting vi spiser altså. Lett mat. Er det sauser for eksempel, så er det sjysaus", og det er...*» nevner Torstein. Informantene forteller at det som regel er en eller annen type margarin, og ikke smør som brukes på brødskiva. «*Isteden for smør så er det da Vitalett, Brelett eller Vitalett margarin vi bruker*» forteller Torstein. Det blir også nevnt at de ber om å få halvparten av mengden de vanligvis smører på rundstykkene. Karl: «*Men det kjøkkenet der borte, det er et lite problem, for plutselig en dag så... jeg*

*hadde som sagt bestilt noen rundstykker uten smør, ikke sant, bare med ost på. Og selv den osten skal jeg ikke spise, for den er helfet».*

Det assosieres med magre produkter når de ønsker å redusere på fett, og det er oljer som foretrekkes når de steker maten. Det som også kommer frem i denne forbindelsen er smak. Selv om de har kunnskapen om oljer og helse, er smaken også viktig. Bodil: *«I dag skal vi ha kylling, og da steker jeg den i panna i olje». I: «I olje»? Bodil: «Ja, olje, og så lurer jeg oppi lite granne margarin». I: «Det er mange som gjør det, for å få bruning...». Bodil: «Får lite granne bruningsmak». Det er ikke bare fett som knyttes opp mot helse når de aktive eldre gjør sine matvalg. Aktive eldre nevner salt som en ingrediens de ikke skal ha for mye av. »Jeg bruker ikke salt. Det har jeg slutta med, for det er ikke bra for hjertet når man blir gammel» nevner Hanna.*

Selv om de spiser både dessert og tar seg noe godt å spise til kaffen, settes ikke dette opp mot sukkerforbruk. De matvarene som trekkes frem som sunne med tanke på å ha en god helse er grovt brød, fisk, kylling, poteter, frukt og grønnsaker. Oscar: *«Og så spiser jeg middag... da er det noe kål, brokkoli eller spinat, gulrøtter og salat. Og i dag skal vi ha ørret. Helstekt ørret». Inger: «Vi bruker nok mye mer kylling enn det vi gjorde før. Og du hører jo det at hvitt kjøtt er bedre enn rødt kjøtt».*

De skiller ikke noe på om grønnsakene er frosne eller ikke når det gjelder næringsstoffer og sunnhet. Det samme gjelder også for fisk. Det nevnes heller ikke om de synes at fet fisk er å foretrekke fremfor andre fiskesorter. Poteter, frukt og grønnsaker hører med til hverdagsmaten forteller Tordis: *«Jeg har i all fall alltid frisk frukt og grønnsaker i huset. Så slipper jeg opp for det, så må jeg ut å handle». Olaf er ugift og bor alene, og han forteller at han ikke kan så mye om sunnhet, men at han prøver å spise frukt og grønnsaker: «Råkost. gulrøtter og noe slags frukt og kanskje blander liksom litt rosiner i, og så blander i sånn fruktcoctail som er på boks, tar noe av det på». De eldre spiser brød av ulike typer, men det skal være grovt: «Det er grovt brød, alltid grovt brød. Og det foretrekker begge to» forteller Christian. Sigrid snakker om at hun liker best grovt brød med mye fiber: «Så mørkt som mulig. Jeg bruker noe som heter tistelbrød, og det er så mørkt at det er så mye fiber i». Det er også flere av de eldre som baker brødet sitt selv.*

### **«Sunt og godt»**

De fleste liker å ha noe å kose seg med, enten til dessert eller til kaffekoppen på ettermiddagen. Selv om de er bevisste på å ikke spise for mye kaker og sjokolade til kaffen, liker de godt å ha noe søtt: *«I går kom jo alle disse jentene inn til meg, og jeg kokte kaffe til dem, og så tok jeg frem ei kake og is, og så hygga vi oss med det. Så du skal ikke være fanatiker helt», forteller Hanna. Oscar og kona tar seg som tidligere nevnt et glass vin når de lager mat i helgene, men er også opptatt av at maten skal trigge sansene samtidig som den er bra for kroppen: «Vi har egg og bacon en gang i blant på lørdag eller søndag. Ikke for mye av det. Og så har vi kokt egg og sursild. Og grovbrød. Aldri loff. Aldri loff. Jo, vi kan ha loff når vi skal ha reker». Ja takk begge deler, sier Torstein: «Det er at det skal være sunt, og at det skal være godt».*

Flere av respondentene forteller at de er glad i både sjokolade og nøtter. De besitter informasjon om at dette er noe de ikke bør spise i større mengder på grunn av kalorimengden, og at sjokoladen bør ha høyt innhold av kakao. Christian: *«Men det er jo veldig mye... når du ser de forskjellige diskusjonene, så er de jo ikke enige alle disse ernæringsmenneskene heller. Så det er... nei, jeg vet ikke. Jeg må si at det er min store svakhet altså, sånn som det der. Og... ja, jeg er svak for det. Jeg har*

*ikke gitt opp det der, men det er kanskje litt sunt til og med. For det står jo det at man kan spise nøtter og sånt noe, det er bare godt egentlig».*

### **Kosttilskudd**

Kosttilskudd omfatter stoffer som både er essensielle og ikke essensielle for oss. Preparatene som finnes er ofte sammensatt av ulike vitaminer og mineraler som er kombinert med plante- og urteekstrakter (Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Det er holdepunkter for å kunne si at bioaktive stoffer som ikke er essensielle kan ha en innvirkning på utviklingen av aldersrelaterte sykdommer som nevrodegenerative sykdommer, osteoporose, kreft, type 2-diabetes og hjerte-karsykdommer (Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Det gis likevel ikke generelle anbefalinger på kosttilskudd i denne sammenheng, da et variert kosthold vil være tilstrekkelig som forebygging. I tillegg kan også for høye doser gi skadelige bivirkninger (Nordic Council of Ministers, 2004). I Norge er det få anbefalinger på inntak av kosttilskudd. Der hvor det kan være aktuelt for eldre er hvor den eldre er lite ute i sol og av den grunn kan få for lite av vitamin D (Sosial- og helsedirektoratet, 2005). Med knapphet på ressurser under krigen ble tran brukt som stekefett, og for de fleste barna var transmaken en utfordring for ganen (Tveit, 2005). Når tran nevnes av informantene er det ulik oppfatning om smaken som er årsaken.

Av de 15 som ble intervjuet fremkommer det at det bare er Ruth som sier klart at hun ikke tar kosttilskudd, hun tok krillolje som hun var blitt overtalt til: *«Så var det en tid jeg brukte krillolje da, for det var noen som dyttet det på meg, det skulle være så fantastisk. Jeg prøvde i tre måneder».* Det tas en eller annen form for kosttilskudd for eksempel tran, både flytende og i tablettform. Omega 3 er det flere som bruker. Tordis utsagn om kosttilskudd er betegnende for flere: *«Omega3. Den tar jeg, og den har jeg tatt gjerne med en trantablett eller sånn eller selolje eller sånn. Og du skjønner, jeg har jo en drøss... Jo, jeg tar magnesium og B-vitamin mot krampe i bena. Ikke vet jeg om det hjelper. Men jeg tar det. Det har jeg fått beskjed om å gjøre - det var legen. Jeg sa: Hva skal jeg gjøre. Jeg var så veldig plaget. Så det er magnesium og B-vitaminer. Og så var jeg i en periode veldig plaget av urinveisinfeksjon, og da fikk jeg det rådet å ta tranebærpiller og C-vitaminer. Og siden har ikke jeg hatt urinveisinfeksjon. Og det var veldig plagsomt».* Sigrid forteller at hun akkurat har vært ute og kjøpt en ny forsyning med multivitamin og C-vitamin fordi hun har et dårlig immunforsvar. Jeg spør henne da om hun også tar tran, hvor hun svarer: *«Å, nei takk! Nei, du skjønner, vi stekte i tran under krigen, vet du».*

Ingeborg poengterer i intervjuet at hun alltid starter frokosten med tran: *«Jeg begynner jo med tran da alltid. Kjøpte ny tranflaske her på lørdag».* Karl drikker tran, men fortsatt ikke i måneder uten r i. *«Jeg drikker tran. Det har jeg alltid gjort. Kanskje et opphold i ny og ne, men stort sett så drikker jeg tran. Nå har jeg sluttet med det da for i år. Så da blir det ikke før i august/september jeg begynner igjen da».*

Motivene for å spise kosttilskudd er ulikt hos informantene. Sigrid og flere andre tar C-vitamin fordi de ønsker å forebygge forkjølelse, mens Hanna ønsker å få finere hud og hår og derfor tar hun B-vitaminer: *«Og så tar jeg gjerne to B-vitaminer, for det er bra for håret og negler og hud og sånn, skal være. Men du får jo rynker likevel. Det hjelper ikke det altså. Men jeg tror det hjelper for negler og sånn».*

Det kan se ut som om aktive eldre ønsker å være på den sikre siden og derfor tar et eller flere kosttilskudd. Ruth som er nettopp blitt 67 år bruker ikke noen form for kosttilskudd, hun satser på at

det er nok med et variert kosthold: «Ja, jeg har litt marmelade med eple på. Eller "an apple a day keeps the doctor away"... det har jeg alltid"

### Helseinformasjon

Når informantene blir spurt om hvordan de skaffer seg informasjon om sunne matvaner, svarer de at de leser om det i ukeblader, hører på radioen eller ser på matprogrammer på TV. «Nei, men jeg leser jo og ser det som er på tv-programmer og sånt da. Jeg ser jo bare at dette har jeg jo visst lenge. Det er ikke noe nytt. Og så det som var veldig greit for helsen din for ti år siden, det er blitt giftig... Og om ti år så er det ikke gift lenger. Sånn er det. Jeg har funnet ut at jeg bruker det jeg pleier å bruke, for jeg vet at det forandrer seg», forteller Ruth.

De aktive eldre er generelt opptatt av å spise sunt, og den informasjonen som de får via media mener de er noe de allerede vet fra før. Det kan se ut til at de mener de kommer lengst ved å ha et variert kosthold. Bodil: «Nei, altså jeg er ikke noe for dietter, for meg blir det for... det blir sånn... hva heter det for noe da... Jeg blir som et lite barn: Det du ikke får lov til, det vil du ha! Jeg er litt redd for dietter rett og slett, jeg. Og jeg er ikke helt overbevist om sånn Lavkarbo og sånt noe heller. Jeg tror på et fornuftig, alminnelig norsk kosthold. Det føler jeg...».

Helseinformasjon fra legen er det noen av informantene som har fått, noen tar den til etterretning mens andre igjen gjør litt sånn som det passer. «Nei, jeg fikk ikke du får holde deg unna meieriprodukter, sa han. Det greier jeg ikke, sa jeg. Jeg spiser så mye ost», forteller Tordis. Karl som er hjerteoperert forteller: «Ja, som sagt, magre ting. Men de forsto det på sykehuset og at jeg spiser jo for så vidt sunt da. Så hun som opererte meg, hun sa: Bare spis sånn som du har vært vant til du, sa hun. Ja. Men sånn som pølser og sånn, hvis jeg spiser det, så kjøper jeg gjerne av kylling og kalkun og sånn da. Spiser ikke sånne kjøttpølser som regel. Det passer jeg på».

Karin har gode kunnskaper om ernæring og det gjenspeiler seg hos henne: «Jeg har fått helseråd om kalk, men synes det er vanskelig med kalktabletter og derfor prøver jeg å ta litt fiskemel. Jeg drikker også ekstra lettmeik med D vitamin og spiser ost». Tordis mener hun kan det meste selv, og forteller at legen ikke trenger å fortelle henne noe: «Nei. Stort sett så vet jeg hva jeg trenger og ikke trenger, og hva jeg... hva skal jeg si... hva jeg kan spise og ikke kan spise». Hun forteller videre at hun har høyt blodtrykk: «Jeg har poteter, og så er det veldig vanskelig med grønnsaker da, for jeg har jo også høyt blodtrykk, så jeg pleier ikke å ha mørke grønnsaker heller, vet du. Det er ikke så lett nå». Det kan se ut som om ikke all informasjon om ulike matvarer alltid er oppfattet korrekt.

Det ble ikke spurt spesielt om de hadde kjennskap til nøkkelhullsprodukter eller brødmerking. Brødmerking var det flere av de eldre som var oppmerksom på, og som de syntes er bra. Bodil er en av de som aktivt bruker brødmerkingen: «Det syns jeg er veldig fint med den brødmerkingen, for du kan ikke se på brødet utenpå hva som er grovt og ikke grovt, for du blir jo lurt av frøene utpå».

### Varedeklarasjon

Varedeklarasjonen leses når de gjør sine innkjøp, og årsaken til at de leser den er for å få informasjon om innholdet av fett, sukker og salt. «Noen ganger. Hvis jeg vil vite om det er mye salt i det eller mye fett i det, så leser jeg det», nevner Oscar. I tillegg er de opptatt av om matvaren inneholder tilsetningsstoffer. Tilsetningsstoffer er noe de ikke liker, og prøver å unngå disse selv om de egentlig ikke vet hva det er. Ruth: «Ja, litt. Men ikke så voldsomt mye. Jeg ser av og til om det er E et eller annet. Jeg vet ikke om alt står på... jeg har ikke satt meg så mye inn i det. Men jeg prøver selvfølgelig å se om det er sunt da, at det ikke er så mye tilsatt. Det gjør jeg jo. På noen står det bare naturlige

*råstoffer, og da vet jeg det, og så tar jeg det. Men det er ikke det helt store for meg altså, for å si det sånn. Tar ikke og endevender for å se hva som står. Det gjør jeg ikke altså».*

### **Økologi**

Norge er det landet i Skandinavia som har det laveste forbruket, og dette begrunnes med at nordmenn generelt mener at den norskproduserte maten er tilnærmet økologisk (Risvik, 2007). Valg av økologiske matvarer og helse er ikke noe som prioritetes, og de har ofte liten tiltro til det som er økologisk produsert. «*Nei, altså de der med... du får kjøpt økologisk salat og alt dette her. Jeg tror veldig lite på det. Ja, jeg gjør det. Så jeg tar det som ligger ved siden av det økologiske, jeg. For det er dobbel pris på det og*» forteller Hanna. De eldre som velger økologisk velger det av andre grunner som for eksempel at pakningene er mindre, det smaker bedre. Inger: «*Nei. Altså for oss så spiller det egentlig ingen rolle om det koster en krone mer eller ikke, så jeg tar... hvis det er to poser med gulrøtter, så tar jeg den som ser mest delikat ut rett og slett*». Maten som er norsk trenger ikke å være økologisk er det flere av informantene som mener, spesielt de som er vokst opp på gård.

## **4.4 Oppsummering og konklusjon**

**Matvaner:** Det ser ut som om deres vaner er preget av at de drar med seg organiseringen av dagen som om de fortsatt er på jobb. De spiser frokost, planlegger middag, lager handleliste, har avtalt lunsj og drar så og handler. Frokost og middag spises hjemme, mens lunsjen ofte tilbringes sammen med andre. Dette gjelder spesielt de som bruker eldresenteret.

Undersøkelsen viser imidlertid at det å få en diagnose forandrer matvanene ved at de blir mer opptatt av sunnhet, mens det å miste en partner kan føre til at lysten til å tilberede måltider, spesielt middag ikke er like mye tilstede.

Deres matvaner er preget av at maten skal nytes, og den kan gjerne ha en helsemessig gevinst. Matvanene til aktive eldre sier mye om hvordan de ønsker å ha det også senere i alderdommen, og det bør det tas hensyn til fra det offentlige når det utarbeides strategier for eldreomsorg.

**Matvalg:** Seniorene liker å lage maten selv, men bruker gjerne frossen fisk, fiskekaker og ferdiggjullet kylling. De vil helst unngå ferdigmat da de synes det er dyrt, og tror ikke det er så sunt. Mange ønsker seg mindre pakninger av poteter og gulrøtter. De kjøper økologiske grønnsaker hvis prisen er lik da disse ofte kommer i mindre forpakninger. Når det gjelder bakverk er det grovt brød som foretrekkes, og flere nevner brødskalaen. Brød erstattes av og til med knekkebrød, og som noe å spise på ettermiddag tar de gjerne et knekkebrød eller en kjeks med ost på. Får de besøk av barn og barnebarn eller venner lager de gjerne norske tradisjonelle retter som får i kål, kjøttkaker og lapskaus. Når de gjør sine innkjøp er de bevisste i valg av type butikk. Skal de ha noe spesielt er de villig til å dra ganske langt for å få tak i det de har lyst på. Innvandrerbutikker er attraktive da de har et stort utvalg på frukt, bær og grønnsaker samtidig som de yter personlig service. De liker ikke når varene flyttes vekk i fra sin vante hylleplass da synes de det er vanskeligere å finne frem i butikken.

### **Kontekst**

Mange bruker tid på å lage mat, og selv om de bruker mye restemat er de opptatt av å sette av tid til matlaging. Det kan se ut som om at matlagingen er en del av det som gjør måltidet til en helhet. Konteksten rundt måltidet betyr mye for matlysten og det er de bevisste på. Flere savner selskap når de spiser og synes det er hyggelig når de kan dele et måltid. Lunsjen blir ofte et slikt måltid. Da møtes



de gjerne på eldresenteret for å spise lunsj og ta seg en kopp kaffe. Nettverk er viktig for å opprettholde kontakt med kjente og for å ha et sosialt liv. Både eldresenter og treningssenter nevnes som møtearenaer. Mange er flinke å gå på tur sammen og dette er gjerne noe som skjer regelmessig.

### **Restemat**

I denne studien kom det tydelig frem at de ønsker å stå frem som personer som tar vare på maten, utnytter resursene og at de er sparsommelige pensjonister som egentlig ikke skal ha så god råd. Mange av respondentene planla måltidene spesielt med tanke på rester og gjenbruk.

### **Smak**

I denne undersøkelsen var det flere eldre mente at smaken ikke hadde forandret seg i løpet av de siste årene. De som trodde at de kanskje følte at det var en forandring var litt nølende da de ikke hadde tenkt så mye over det mente de.

### **Forebyggende helsefaktorer**

Aktive eldres oppfatninger av mat og fysisk aktivitet som en forebyggende helsefaktor er i denne studien nokså ensartet hvor alle har en oppfatning av at riktig mat og fysisk aktivitet er bra for helsen. De besitter en god del kunnskap om helse og hva som er riktig kost og er opptatt av å spise mat som er godt for kroppen. De er opptatt av å handle matvarer som er helseaktive og leser gjerne på pakningen hva det inneholder. De vil se om det er mye fett, lite salt og sukker samt om det inneholder tilsetningsstoffer. Nesten alle tar kosttilskudd av en eller annen form, og det er tran som det brukes mest av. Fisk flere ganger i uken enn kjøtt og de passer alltid på å ha frukt og grønnsaker i huset. De er ikke noe særlig opptatt av økologi, men vil gjerne kildesortere.

Treningssenteret brukes av eldre i alle aldre – helt opp til 84 år. Flere av de som foretrekker treningssenter synes at trimmen på eldresenteret er litt «treig». Denne studien viser at helse og fysisk aktivitet står sentralt i deres hverdag, ved at de er bevisste på hva de spiser og at de er i bevegelse. Det å bevege seg trenger ikke å være på et treningssenter, det kan også være i regi av eldresenteret eller på eget initiativ sammen med andre.

### **Noen refleksjoner rundt morgendagens eldre**

Det er store utfordringer ved at det blir flere eldre og færre unge som kan bidra i arbeidslivet i forhold til dekning av kostnadene til pensjon og helse- og omsorgstjenester. Dette understreker viktigheten av å ha en sunn, frisk og aktiv eldre befolkning som i stor grad er i stand til å ta vare på seg selv langt inn i alderdommen.

Aktive eldre, og spesielt de som nettopp har gått av med pensjon, er en gruppe mennesker som har fått en ny hverdag å forholde seg til når det gjelder både matvaner og aktiviteter. Maten og måltider vil fortsatt være viktige aktiviteter som holder styr på hverdagen deres. De er en kjøpesterk gruppe som er opptatt av kvaliteten på den maten de handler.

Smak og kontekst er viktig for at de skal opprettholde appetitten og dermed en god helse.

Det å bli alene er en utfordring for matinntaket hos den eldre, og tiltak som har fokus på måltider bør videreutvikles med hensyn på matlysten til både kvinner og menn. Matvarebutikkene har muligheter for å øke salget ved å legge til rette for den eldre som selv gjør sine egne innkjøp. De eldre er opptatt av god service og parkeringsplasser hvor de ikke må betale avgift.

Aktive eldre i dag er opptatt av at det skal være både sunt og at det skal smake godt. Helsefokuset hos morgendagens eldre vil sannsynligvis ikke bli mindre med henblikk på de kostholdsdebattene som er i dagens samfunn.

## 4.5 Referanser

- Brug, J., & Wammes, B. (2007). Planned promotion of healthy eating to improve population health. In L. Frewer & H. Trijp van (Eds.), *Understanding consumers of food product* (pp. 570-591). Cambridge: Woodhead Publishing Limited.
- Bugge, A. (2006). *Å spise middag: en matsosilogisk analyse*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Bugge, A., Lavik, R., & Lillebø, K. (2008). Nordmenns brød- og kornvaner - i stabilitet og endring *Fagrapport nr 2 - 2008*. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Bugge, A., & Døving, R. (2000). *Det norske måltidsmønsteret - Ideal og praksis*. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Folkehelseinstituttet. (2011). Helsetilstanden i Norge: Overvekt og fedme. <http://www.fhi.no/artikler/?id=70834>
- Grunert, K., Raats, M., Nielsen, N., A. & Lumbers, M. (2007). A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite* 49(2), 486–493.
- Hall, G. (2001). Food related habits and attitudes of swedish elderly. (SIK-Report Nr 678 2001). Göteborg: SIK – institutet för livsmedel och bioteknik ab.
- Helsedirektoratet. (2011). Eldre. <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/tall-og-undersokelser/eldre/Sider/default.aspx>
- Holm, L. (2005). *Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver*. København: Munksgaard.
- Hunter, W., & Raats, M., Lumbers, Margaret. (2007). Older adults. In M. Lawrence, Worsley, Tony (Ed.), *Public Health Nutrition From principles to practice*. Baskerville: Open university Press.
- Johannessen, A., & Tufte, P. A., Kristoffersen, Line. (2005). *Samfunnsvitenskapelig metode 3. utgave*. Oslo: Abstrakt forlag as.
- Kiefer, I., Rathmanner, T., & Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *The Journal of Men's Health & Gender*, 2 (2), 194-201.
- Kongsholm, L. B. (2007). *Fra barnevogn til kørstol : livsfaser og forbrug* (1 ed.). Herning: pej gruppen.
- Mowé, M., Bøhmer, T., & Haug, E. (1994). Reduced nutritional status in an elderly population (> 70 y) is probable before disease and possibly contributes to the development of disease. *The American Journal of Clinical Nutrition.*, 59(2), 317 - 324.
- Murphy, C. (1985). Cognitive and Chemosensory Influences on Age-Related Changes in the Ability to Identify Blended Foods. *The Journals of Gerontology*, 40(1), 47-52. doi: 10.1093/geronj/40.1.47

- Mäkelä, J., Kjærnes, Unni, Ekström, Marianne Pipping. (2001). What Did They Eat? In U. Kjærnes (Ed.), *Eating patterns a Day in the Lives of Nordic People*. Oslo: National Institute for consumer Research (SIFO)
- Nasjonalt råd for ernæring. (2011). Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Oslo: Helsedirektoratet.
- Nordin, S. (2009). Sensory perception of food and ageing. In M. Raats, L. de Groot & W. van Staveren (Eds.), *Food for the ageing population* (pp. 73-94). Cambridge: Woodhead Publishing Limited.
- Pfau, C. (2009). Preparing meals in later life. In M. Raats, L. de Groot & W. van Staveren (Eds.), *Food for the ageing population* (pp. 560 - 577). Cambridge: Woodhead Publishing Limited.
- Risvik, E. (2007). Cross-cultural dimensions in food choice: Europe. In L. Frewer & H. Trijp van (Eds.), *Understanding consumers of food product* (pp. 298-315). Cambridge: Woodhead Publishing  
row
- Statistisk sentralbyrå. (2012). Sterk vekst i grensehandelen. Varehandel. Retrieved from <http://www.ssb.no/emner/10/10/10/grensehandel/>
- Tveit, B. (2005). Lat oss som brøder saman bu. *Tidsskrift for Den norske lægeforening*, 1524(11), 125.
- World Health Organization. (2002). Report of the World Health Organization. Active ageing: a policy framework *Ageing Male* (2002/06/04 ed., Vol. 5, pp. 1-37).

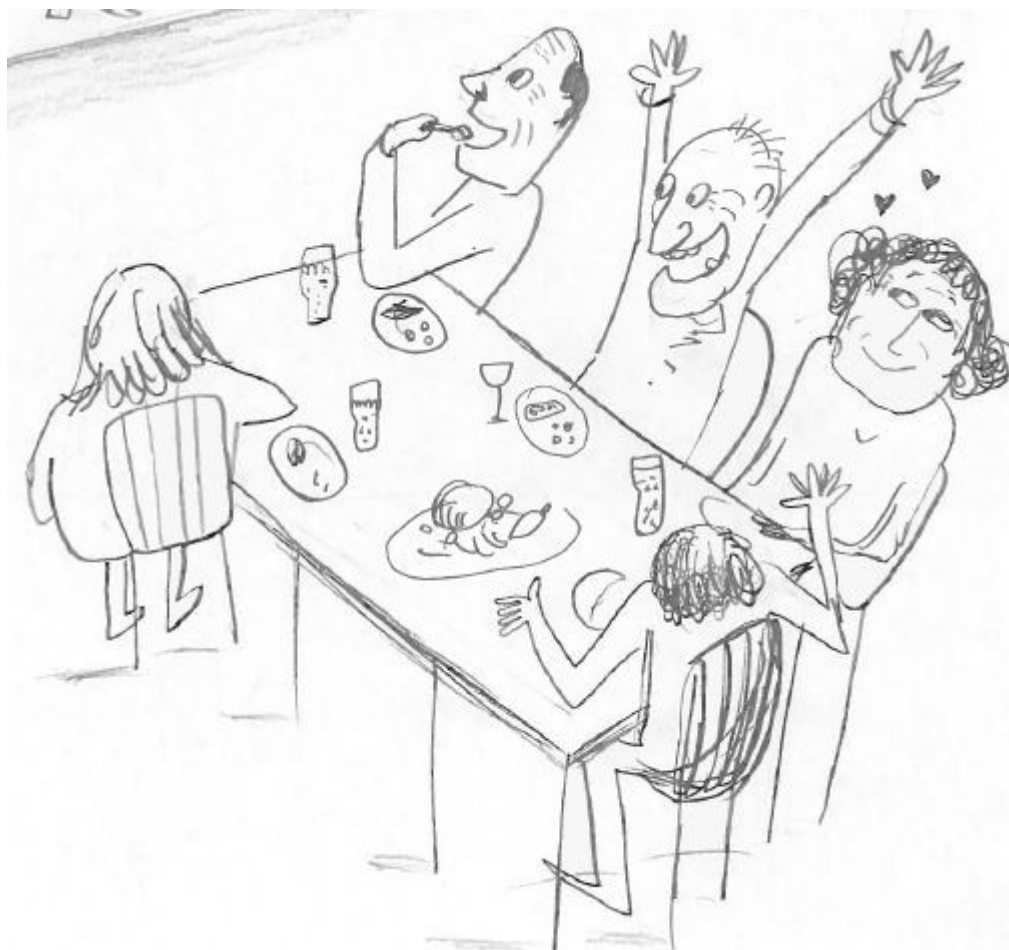
## 5 Observasjoner av og samtaler med eldre i kjøps- og brukssituasjoner

*Britt Signe Granli og Hilde Skotland Mortvedt, Nofima.*

I denne rapporten har vi konsentrert oss om aktive eldre som handler maten sin selv, og som tilbereder og spiser den hjemme alene eller sammen med andre. I denne sammenhengen er det viktig å undersøke om det er forhold rundt disse situasjonene som skaper spesielle utfordringer for aktive eldre, eller om det er noe knyttet til deres atferd som kan bidra til å forstå deres utfordringer eller muligheter.

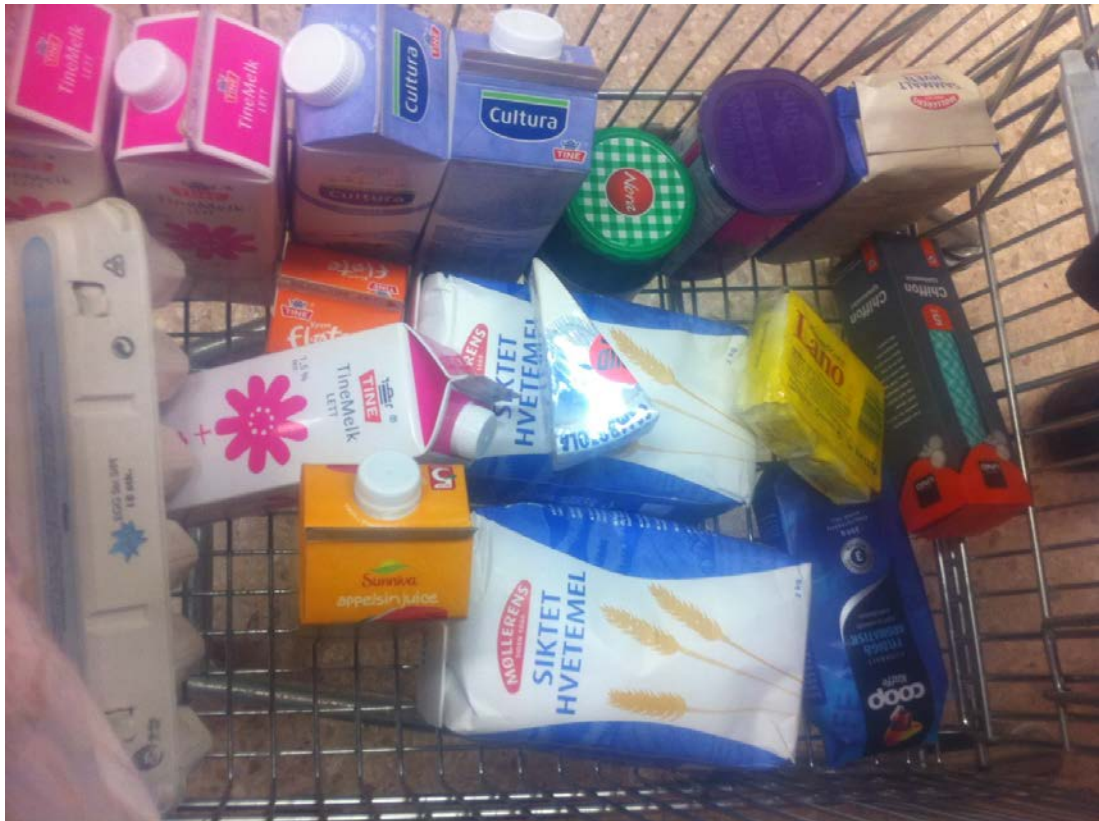
I dette kapitlet skal vi se nærmere på hva som kjennetegner handlesituasjonen.

### 5.1 Observasjon som metode



Observasjon som metode er godt egnet til å forstå og fange opp forbrukerbehov. Metoden er særlig egnet fordi man treffer folk i det de er i en gitt kjøps/brukssituasjon, og man kan spørre dem der og da om hvorfor de gjør de valgene de gjør. En ting er hva folk sier, noe annet kan være hva de gjør. Observasjon kan gi innsikt i forbrukerbehov som ofte kan være skjulte, eller som forbrukeren selv ikke er klar over. Observasjon er empatisk tenking, når man forstår forbrukerbehovet, så ser man





Figur 80 Denne handlekurven inneholdt bl.a. svsker, Cultura og ost på tilbud.

Ved å samle og strukturere informasjonen som ble innhentet gjennom observasjonsrundene utkrystalliserte det seg noen hovedkategorier om hva som gikk igjen i forbrukernes valg.

### **"Dette er virkelig et godt kjøp"**

De eldre har god tid til å finne tilbud og sammenligne priser. "Det som forsvinner først er det som er på salg": Gulrøtter til 9.90/kr og løk i grønnsaksdisken blir først borte. De eldre tar ikke gulrøtter som koster 18.90 og er pakket, sier butikksjef i Rema. Han sier videre at "Skalker av kjøtt som er vakuumpakket er populært blant mange eldre". Dette er overskuddskjøtt etter påleggsproduksjon til lav kg pris, ca 70kr/kg.

Evergood kaffe til 17.90 pr pose (spar 10 kr) medførte at mange flokket seg rundt pallen og kjøpte hele kartonger med kaffe. Det var et hett samtaleemne på Ultra. "Dette er virkelig et godt kjøp", 2 damer i 70 årene på Ultra.

2 stykk mango til 10 kr på Rema var det også noen som tok.

"Vi kjøper ofte de varene som er på kampanje, nå var det ørret", ektepar 69 år. «Vi kjøpte ekstra i dag for datteren vår kommer på besøk».



Figur 81 Ost på tilbud, kjøpt på impuls av mann 70 årene.

### **Rutiner er bra å ha – og de har vi mange av.**

Det kan virke som de eldre seniorenene har flere faste rutiner enn de yngre seniorenene.

”Jeg står opp ti på seks hver dag. Kl ti på syv går jeg en tur, halv elleve setter jeg på potetene, mens de koker går jeg en ny tur. Middag spiser vi alltid kl halv ett for det har vi alltid gjort”, kvinne 72 år Ultra.

”Vi spiser havregrøt til frokost minst 2 ganger i uka”, ektepar 69 år.

Flere rutiner: ”Hver tirsdag og torsdag spiser vi fisk”. ”Jeg trener fast 3 dager i uken”. ”Vi går en tur hver dag”. ”Jeg tar alltid omega 3 kapselen min”. ”Vi har alltid kokt egg på søndager”.

”Vi har ikke noe fast tidspunkt vi spiser middag, det varierer mellom klokka 16 og 18 stort sett, men på fredager blir det ofte senere”, ektepar 69 år.

### **Butikkrutiner**

Mange bruker lang tid i butikken - går den samme runden flere ganger. Flere bruker gjerne 30 minutter hver gang. Noen bruker mye tid på å lete etter den varen som står på lappen. Noen handler på faste dager, mens andre handler etter behov, flere sa at de handler ca 3 ganger i uken. Mange seniorer handler på formiddagen, da er tilbudet best.

En del har ikke tid til å snakke, fordi de skal noe, eller har noen som venter på dem i bilen. Hurtig inn/hurtig ut. De vet hva de ser etter og kjenner butikken godt.

Mange har 1-2 faste butikker som de bruker for å slippe å lete så mye etter varene, mens noen er opptatt av å finne tilbud og drar rundt.

”Jeg følger alltid en fast rute gjennom butikken, da glemmer jeg ikke noe”, mann 68 år på Mega.

### **Det er godt å la seg friste.**

Selv om man har handlelapp eller vet hva man skal ha er det flere som sier de har varer i kurven som de ikke hadde planlagt å kjøpe. De har latt seg friste av noe de synes er godt, eller av spesielle tilbud.

”Han handler, men jeg bestemmer”, kvinne 69 år. ”Ja hun vet best hva vi mangler av mat, og jeg vet hva vi mangler av spiker”, mann 68 år.

*"Så gammel er jeg ikke enda, at jeg behøver handlelapp", dame 65 år. Men flere har lister med hva de skal handle og noen haker av med penn.*

Flere eldre har varer fra ferskvaredisken, da får de det de vil ha og i ønsket mengde. Særlig tilbudene i ferskvaredisken er populære. *"Fersk fisk er best, prøvde frossen torsk blokk, det var ikke godt", kvinne 67.*

#### **Savner kjøpmannen med skikkelig disk.**

Flere skulle ønske de hadde en slakter og en fiskebutikk i nærheten.

*"Jeg skulle gjerne kunne kjøpt bare 2 nakkekoteletter, og et godt fiskestykke når jeg vil ha det", mann 83 år på Mega.*

*"Det er alt for få bakerier rundt omkring".*

#### **"Jeg vil beholde helsa".**

Mange nevner sunnhet og sier at de er opptatt av egen helse. Det er spesielt diabetes og behovet for jevnt blodsukker, overvekt og behovet for omega 3 fettsyrer som nevnes. *"Jeg har diabetes, men tar ikke medisin, jeg regulerer det med maten".*

*"Allsidig kost er viktig, vi har blitt flinkere til å tenke helse med årene, for vi vil holde oss friske lengst mulig. Vi har til og med kuttet ut sukkerbiten til kaffen, og den lyse sjokoladen byttes ofte ut med den mørke", kvinne 69 år.*

*"Jeg har gått ned 14 kg siste to årene, jeg ville ned i vekt fordi jeg var for tjukk, og legen minte meg om at diabetes 2 kan ramme i min alder. Jeg spiser bare mindre til hvert måltid", mann 68 år.*

Mange har handlekurven full av frukt og grønnsaker, og har fruktfat stående på bordet, eller skjærer opp kålrabi og bruker til snacks. De få som sjelden spiser frukt og friske grønnsaker sa det var pga. latskap, vane eller tid (resultater fra survey).

Flere har byttet fra kulturmilk til Cultura pga lavere fettindhold.

Mange, særlig kvinner er opptatt av å spise fisk flere ganger i uka.

Mange har produkter som er "gode for magen" i handlekurven: svsker, Biola o.l.

Trening er et must for mange og et fast ritual i hverdagen: *"Vi går frem og tilbake til Ski hver dag", ektepar. "Jeg trener 3 ganger i uka på helsestudio".*





Figur 82 Handlekurv med spinat.

### **Fisk er både godt og sunt.**

Eldre spiser mer fisk enn yngre. Mange sier de spiser 2-4 fiskemåltider i uken.

*"Jeg kjøper fersk lettsaltet torsk, det er så godt med 'sås' og potet og gulrøtter til. Jeg kjøper 3 biter, en til meg, en til mannen min og en til hunden min som også liker fisk. Omega 3 er viktig for både mennesker og dyr vet jeg". "Vi spiser fisk tirsdag og torsdag, tirsdag var alltid den faste fiskedagen før i tida. Nå er det kokt fisk på tirsdag og stekt fisk på torsdag", kvinne 72 år Ultra.*

*"De eldre kjøper mye fisk, men det er frossen fisk fordi den er billigere", butikksjef Rema Ås.*

*"Før fikk jeg levert middag fra aldershjemmet etter at jeg kom hjem fra sykehuset. Men det ville jeg ikke ha lenger fordi det var så lite fisk og grønnsaker. Det var mye kjøttmiddager og en gang var det også Trøndersodd", kvinne 68 år og mann 72 år Rema.*

*"Vi spiser fersk fisk 1 gang i uka og fiskemat som f.eks. pudding 1 dag", mann 68 år.*

Flere velger fisk fra ferskvaredisken og får akkurat den mengden de vil ha.

*"De eldre har god råd og kjøper dyr og god fisk, for eksempel kveite, lite men godt". Ansatt i ferskvaredisk Meny.*

### **Det skal være «ordentlig» middag.**

Middag er en grunnpilar. "Selv om jeg er alene, lager jeg meg middag hver dag. Mye av det samme som før mannen min døde", kvinne i 70 årene.

*"Røkt svinekam er alltid populært å servere", kvinne 68 år Rema.*

Når barna kommer på besøk med familien serverer mor de gamle favoritter som barna liker best fra den tiden de bodde hjemme. Det går mye i tradisjonsmat og norske "gamle" retter. Når de er på besøk hos barna kan de gjerne spise Taco.

"Vi spiser røkt kjøttpølse 1 gang i uka, det er fast, og poteter har vi nesten hver dag", kvinne 69.

### **Maten vi kan, metter mange.**

Tradisjonsretter egner seg for å lage store kvantum av, og må dermed fryses ned eller gis bort hvis man er en eller to personer.

Noen lager store porsjoner med middag og fryser ned og lagrer til senere dager.

"Jeg bruker mye tid en dag og lager mye, men da trenger jeg ikke lage middag og bruke tid hver eneste dag. Jeg lager for eksempel mye lapskaus til flere dager om gangen, også tar jeg med til barn og barnebarn", kvinne 65.

### **Det er forskjell på hverdag og helg.**

Selv om de er pensjonister og har "fri" hver dag, er det viktig for mange at helgene skiller seg fra hverdagen.

Mange spiser dessert i helgen, det kan være egensyltet frukt og bær med fløte på, wienerbrød, kake, sjokolade el. til kaffen og koser seg gjerne med vin eller øl. "Vi pleier å kjøpe den med 70 % kakao, den er god", ektemann 68 år.

"Vi går alltid på kafé på lørdager, det er sosialt og vi kommer i prat med andre", ektepar 69 år.

"Det skal være forskjell på søndag og hverdag som svigermor pleide å si, søndag har vi kokt egg til frokost, og av og til har vi egg og bacon på fredag eller lørdag", ektepar 69 år.

Det er lov å kose seg litt hver dag, og man kan godt spise biff på en onsdag, men i helgen skal det være ekstra kos.

"Jeg koker meg alltid egg til lunsjen i helgen", kvinne 60 år Mega.

"Flere eldre kjøper feks baconsnack til kos", butikksjef Rema.

### **"Før hadde vi aldri biff midt i uka".**

Flere uttrykker at de har bedre råd nå enn før, og unner seg god mat også på hverdager. "Før hadde vi aldri biff midt i uka", kvinne 65 år.

De eldre som handler her er en kjøpesterk gruppe og unner seg heller noe lite, men godt, gjerne fersk fisk som kveite, ansatt på ferskvare Meny.

Mange spiser det samme som de gjorde før, men spiser også andre "nyere" matretter som taco: "det er jo så godt". Noen av damene sier de liker å eksperimentere og lage nye retter.

Flere sier de tilbereder maten på en annen måte enn de gjorde før, for eksempel baker laksen i folie med rotgrønnsaker, "ikke bare kokt fisk".

"Det beste jeg vet til middag? Det er karbonade og 4 pils", mann 70.

*"Jeg liker best fet mat jeg, koteletter og bacon og sånn", mann i slutten av 60 årene.*

### **Vi dekker bordet når vi skal spise.**

Uansett om man er alene eller bor sammen dekker de fleste bordet når de skal spise.

Hyggelig bord, rent, delikat, ro, ryddig, levende lys er stikkord svært mange eldre nevner for et hyggelig måltid.

*"Vi spiser alltid ved kjøkkenbordet når vi er alene og ved spisebordet når vi har gjester. Det er kun hvis det er spesielle ting vi spiser foran tv'n, men det kan hende ved fredagsrekka av og til", ektepar 69 år.*

### **Vi går for praktiske løsninger.**

"Noen har ryggsekk, mens andre har sidevesker på sykkel som venter utenfor", butikksjef Rema.

"En del bruker ikke penger på poser", butikksjef Kiwi .

Betjeningen hjelper å pakke i handlenettet på Ultra.

"Ofte må vi hjelpe dem å pakke varene i handlenettet de har med seg", butikksjef Rema.

Mange seniorer bruker også pose, som igjen brukes til søppelpose.

### **"Å kaste mat gjør meg opprørt".**

Mange eldre har opplevd å ha dårlig råd, lite mat etc. og har derfor et svært følelsesmessig forhold til kasting av mat, de blir sinte og lei seg av tanken, og føler dårlig samvittighet når noe kastes.

Mange er de glade for å kunne kjøpe mat på tilbud som snart går ut på dato, og er ofte ikke redde for å spise mat som har gått ut.

*"Maten er like fin etter datostemplingen, osten er jo bare bedre", mann i slutten av 70 årene.*

*"Jeg fryste ned Norvegia osten så jeg skulle slippe å kaste den", kvinne 69 år*

Mange eldre reagerer på at mange produkter overemballeres, og en del velger produktet med minst emballasje når de kan velge.

Mange liker å ta hensyn til miljøet, og det gjenspeiles også i kjøp av matvarer.



Figur 83 En åpent ølboks i kjøleskapet pakket med plast.

**Får ikke opp lokket, men klager ikke.**

”Jeg får ikke opp lokket, så da borrar jeg hull på midten av det så jeg får ut trykket - da går det bra”, kvinne 68 år.

”Når jeg kjøper rødbeter på glass får jeg alltid hjelp av betjeningen til å åpne glasset her i butikken”, kvinne ca 70 år, Rema.

”Mange kommer tilbake med syltetøyglasset og sier at det er helt umulig å åpne. Da hjelper vi dem”, butikksjef Rema.

Mange synes skrukorken på melk og fløtepakker er harde å få opp, og de kommer ikke til med fingrene. ”Korken på melken kan være vrien å få opp”, kvinne ca 70 år.

Å åpne glass er ikke min jobb – det får mannen min ta seg av, kvinne 68 år.

Få nevnte emballasjeproblemer før vi spurte spesifikt om det.

”Sliter med å få opp emballasjen? Nei, så gamle er vi da ikke” sier de. Men når man begynner å snakke mer om temaet, kommer det frem at både bruskorker, diverse lokk, makrellboksen og skrukorker til melkekartongen kan by på utfordringer. Dette løses bl.a. med varmt vann og håndkle, og noen har kjøpt eget utstyr for problemene.

**Ikke alle er barnefamilier.**

Mange synes pakningene er alt for store. ”Ofte kan jeg ikke kjøpe det jeg vil ha, for pakningen er for stor, og da ender jeg opp med å kaste så mye mat, det liker jeg ikke”, kvinne 70 +.

”Det virker som om produsentene og butikkene kun tenker på barnefamiliene”.

En del sier de har bedre råd og spiser derfor ikke så mye rester som før, men de liker ikke å kaste mat og får dårlig samvittighet.

”Det er kjekt med ferdig oppskåret brød i fryseren, vi tar kun opp det vi spiser og velger hvert vårt brød”, ektepar 65 år.

### **Vi har ikke gått ut på dato.**

Mange er ekstremt opptatt av å sjekk datomerking på alle varer. Går nærmest sport i det.

Til og med Evergood kaffen på tilbud vakte stor interesse rundt datomerking – lykken var stor når man fant pakker som hadde holdbarhet til september i stedet for august.

”Noen kommer fast etter kl 11 på fredag fordi da vet de at vi har fått inn ny melk”, butikksjef Rema Ås.

Det kan virke som om eldre har mer kunnskap om mat og er opptatt av å ikke nødvendigvis kaste maten hvis den har gått ut på dato, ”for den er like fin for det”!

### **Heller hjemmelaget enn Fjordland.**

De kan lage mat, liker å lage mat og har tid til det, og lager derfor ofte middagen selv, men kan også kjøpe ferdigretter av og til.

Mange er vant til å lage mat fra bunnen av, og lager mye tradisjonelle retter. ”Jeg er fra landet, så jeg er vant til å lage mat fra bunnen av, da vet jeg at jeg ikke får i meg tilsetningsstoffer”, kvinne 65.

En del sier de kjøper ferdigmat fra f.eks Fjordland når vi spør. Tradisjonsrettene og særlig kjøttkakene fra Fjordland er populære hos svært mange eldre. ”Kjøttkakene er gode”, kvinne og mann i 70 årene.

”Det er de unge som kjøper Fjordland”, butikksjef Kiwi

Enkelte kjøper Fjordland – ofte enslige. Bruker det av og til når de har lite tid. ”men det er ikke førstevalget”.

Produkter som fiskegrateng og ferdiglagde karbonader lå i handlekurven til flere av seniorenene.

### **Kaféen er sosialt samlingspunkt for pensjonister.**

Det kryr av pensjonister på kaféene på storsentrene på formiddagen, det brukes som sosialt samlingspunkt. Mange seniorer sier de liker å gå på kafé og være sosiale, og en del bytter på å spise lunsj hjemme hos hverandre.

Seniortilbud med wienerbrød og kaffe til 35 kroner er billig, gjelder fra mandag til fredag kl 10-12. I 12 tiden på en fredag er ingen av de ca 20 bordene ledige. Mange sitter i flere timer på kafeen på ”rullering”, noen kommer og noen går. Det var faste gjenger på Drøbak City som satt på kaféen hver dag. Mange har blitt kjent med andre pensjonister gjennom kaféen, og opparbeider et sosialt nettverk der. Kaffe med gratis påfyll kostet 22 kroner på Drøbak City, det gjør at seniorenene sitter lenge.

Kaféer har mange seniorer som kunder, men selger kun mat som spises på stedet og utnytter ikke muligheten for mersalg.

De fleste har kun en kaffekopp, men noen kjøper også et smørbrød eller liknende i løpet av formiddagen.



Figur 84 Spesialtilbud for seniorer på kafé.

#### **Vi trenger flere anledninger til å være sammen.**

Mange seniorer oppsøker steder for å være sosiale, men det er oftest i regi av pensjonistforeninger eller på eget initiativ.

De går på seniortrim, på gammeldans, går på kafé for å møte andre, drar på bussturer til Sverige etc. Enkelte treningsentre arrangerer seniortrim med lunsj etterpå.

En del eldre drar sammen for å handle på butikken. "Det er en mann som kommer med 5-6 eldre damer hver fredag. Han kjører damene slik at de får handlet det de trenger. Dette skjer hver uke", butikksjef Rema.

#### **5.4 Referanser**

Christensen,C., Raynor,M.E. (2003) The innovators solution, creating and sustaining successful growth

Christensen,C., Anthony,S.D., Berstell,G., Nitterhouse,D. (2007) Finding the right job for your product, MITSloan Management Review

Goffin.K., Mitchell,R. (2010) Innovation Management

Kelley.T., Littman,J. (2001): The art of innovation

## 6 Nye innsikter om mat og måltider for aktive eldre

I dette kapittelet kommer en oppsummering av innsikter basert på studiene som er gjennomført i prosjektet og presentert i rapporten. Disse innsiktene kan brukes i videre arbeid for å forstå gruppen aktive seniorer bedre. Innsiktene vil være utgangspunkt for tilrettelegging for målrettet innsats mot et godt og helseriktig kosthold for gruppen.



### 6.1 Innsikter

#### 6.1.1 Innsikter fra intervju og survey

Her følger en kort oppsummering av innsikter basert på resultater presentert i kapittel 3 og kapittel 4: hjemme hos seniorer, intervjuer av aktive eldre rekruttert på treningssenter, på busreise til Sverige og på eldresenter, samt landsomfattende survey med 782 respondenter

#### **Norsk er best**

Over halvparten i gruppen 60+ er opptatt av at maten er norsk, kvinner mer enn menn. Det er betydelig flere enn i andre aldersgrupper,

De fleste foretrekker tradisjonell norsk mat og det er betydelig færre i denne aldersgruppen som er interessert i mat som taco, pizza, kinesisk etc.

*«Jeg tror på et fornuftig og alminnelig norsk kosthold».*

Eldre er mest opptatt av norsk når det gjelder frukt, grønnsaker og bær, deretter følger kjøtt, meieriprodukter, fisk og brød. Konsekvensen er størst for frukt og grønt fordi 3 av 10 ikke er fornøyd med dagens utvalg, men synes det er svært viktig

De er minst opptatt av norsk når det gjelder kornblandinger og ferdigmat.

### **... men vi liker å handle**

Arrangerte turer for pensjonister til Sverige er veldig populært.

Flere har faste innkjøp når de er i Sverige, og pris er en styringsfaktor.

En del handler kjøtt av finere kvalitet: *«Så kjøper vi inn ytrefilet, oksefilet for å ha på lørdagskvelden og sånt noe».*

*«Når jeg er på svensketur kjøper jeg tabletter i sånne ruller, de er så billige der vet du, 19-20 kr og her koster de en hundrelapp».*

### **Helt naturlig**

Det viktigste kriteriet for å velge mat og drikkeprodukter er at det er naturlig produkt (7 av 10).

Kvinner velger i større grad enn menn mat og drikkeprodukter ut fra naturlighet (75 vs. 55%).

Ved valg av kjøtt var de viktigste kriteriene «høyt innhold av rent kjøtt» og «rå og lite bearbeidet».

De som sjelden kjøper ferdig kuttete eller frosne grønnsaker begrunner det med at de hhv. vil kutte opp selv og at friske grønnsaker smaker best.

### **Hva er det i maten?**

De eldre (60+) er mer opptatt av merking og varedeklarasjon enn andre grupper (43% vs. 33%).

«Noen ganger hvis jeg vil vite om det er mye salt eller fett i det, så leser jeg», Mann 70 år.

Mange eldre er opptatt av å lese varedeklarasjonen i butikk, når de også er mer opptatt av å begrense inntaket av sukker, fett og salt enn andre grupper, gjør dette at de unngår å velge enkelte produkter i kjøpsituasjon.

### **Vi begrenser salt, sukker og fett**

Eldre er særlig opptatt av merking/ innhold av på salt, fett, sukker, kolesterol og også av tilsetningsstoffer og nøkkelhullsmerking.

De er minst fornøyd med merking av fisk, kjøtt og frukt og grønt. De er stort sett fornøyd med merkingen av brød og meieriprodukter.

Det er merking på kjøtt som er mest kritisk fordi 1 av 3 er opptatt av dette, mens 40 % er ikke fornøyd med merkingen.

3 av 4 eldre er meget interessert i å spise sunt, det er høyere enn i resten av befolkningen.



9 av 10 er opptatt av å redusere inntaket av sukker, 8 av 10 av salt og 7 av 10 inntaket av fett.

60 % trener en eller flere ganger i uka, og samme antall mener at de har bedre hele enn de fleste på sin alder.

Hele 9 av 10 spiser ofte brød, 40 % gjør det fordi de synes det er sunt. *«Jeg er ikke helt overbevist om sånn lavkarbo og sånt no».*

*«Noe som kanskje ikke er så sunt er at vi tar oss et glass rødvin til maten hver dag, det er vel det eneste usunne vi gjør.. tror jeg. Vi tar en drink!»,* kvinne 70 år.

### **Kjøtt er godt og fisk er sunt**

Storfekjøtt er betydelig mer populært enn hvitt kjøtt *«fordi det smaker bedre».*

De fleste som spiser mye rødt kjøtt/ kjøttfarse sier det er pga god smak, mens de som spiser lite begrunner det med at det er usunt.

Mange av de som spiser lite fisk og hvitt kjøtt sier de ikke liker smaken. De som spiser mye gjør det i hovedsak fordi det er sunt.

### **Jeg vil gjøre litt selv**

Man vil sette siste hånden på verket selv, det er mer akseptabelt med 'nesten' ferdig mat enn mat som er ferdig klar til oppvarming.

Over 7 av 10 spiser sjelden eller aldri ferdigmat, hovedgrunnen er at de ikke synes det er god mat og at de liker å lage mat selv.

Ferdigmat spises alene, og når man har det travelt. *«Når mannen min er alene hjemme blir det Fjordland på han».* 1 av 3 spiser ofte alene.

Menn vil i større grad ha ferdige kjøttprodukter som kjøttkaker og karbonader. Kvinner vil heller ha lite bearbeidede produkter.

Mange synes at ferdigmat er dyrt og bare 1 av 5 som kjøper det ofte synes det har 'en fornuftig pris'.

### **Oppsummering av innsikter fra observasjon, intervju og survey**

Etter å ha observert og snakket med informantene, utkrystalliserte det seg noen tydelige innsikter oppsummert fra forrige kapittel:

- Dette er virkelig et godt kjøp
- Rutiner er bra å ha – og de har vi mange av
- Butikkrutiner
- Det er godt å la seg friste
- Savner kjøpmannen, med skikkelig disk
- Jeg vil beholde helsa
- Fisk er både godt og sunt
- Det skal være 'ordentlig' middag
- Maten vi kan, metter mange
- Det er forskjell på helg og hverdag

- Før hadde vi aldri biff midt i uka
- Vi dekker bordet når vi skal spise
- Vi går for praktiske løsninger
- Å kaste mat gjør meg opprørt
- Jeg får ikke opp lokket, men klager ikke
- Ikke alle er barnefamilier
- Vi har ikke gått ut på dato
- Heller hjemmelaget enn Fjordland
- Kafeen er sosialt samlingspunkt for pensjonister
- Vi trenger flere anledninger til å være sammen
- 
- Norsk er best
- ... men vi liker å harryhandle
- Helt naturlig
- Hva er det i maten?
- Vi begrenser salt, sukker og fett
- Kjøtt er godt og fisk er sunt
- Jeg vil gjøre litt selv



## 6.2 Fra innsikter til forretningsmuligheter



På bakgrunn av observasjonsstudiene og innsiktene ble det generert plattformer. Plattformer handler om viktige temaer vi har identifisert fra arbeidet med ny innsikt som kan hjelpe oss til å se muligheter og inspirere til nye ideer. Det ble utarbeidet beskrivelser for i alt fem plattformer (figur 6.1-6.5) i prosjektet. Plattformene ble brukt i idegenereringsworkshop med bedriftene i prosjektet som verktøy for å se nye forretningsmuligheter.

## 6.2.1 De fem plattformene

### JO MERE VI ER SAMMEN...

Før traff jeg folk på jobben, nå må jeg finne andre møteplasser

Måltider er ofte hyggeligere når vi er sammen med andre



#### Observasjoner

- Pensjonistene møtes på kaféer og bakerier om formiddagen
- Det er ofte tilbud på kaféen mellom kl 10 og 12
- Flere drar på handletur sammen
- Busser går til Sverige - hyggetur med handling
- Seniortimer på treningssentere

Vi har mye ledig tid på dagen, og det er hyggelig å komme seg ut å treffe folk. Det er enkelt å treffes på kaféen på formiddagen, og der treffer jeg kjente og får nye bekjenskaper.

På ettermiddagen går alle hver til sitt og lager og spiser middag alene. Så selv om jeg har mange venner, spiser jeg nesten alltid frokost, lunsj, middag og kvelds alene.

Før var måltider sosiale samlingspunkter, og det er noe jeg savner.

#### Innsikt

- Kaféen er sosialt samlingspunkt for pensjonister
- Vi trenger flere anledninger til å være sammen

Figur 85 Jo mere vi er sammen...

### BARE HELSA HOLDER!

Jo eldre jeg blir, jo mer tenker jeg på helse.

Jeg er opptatt av å velge mat som er bra for meg.



#### Observasjoner

- Biola må jeg ha hver dag, så den tar jeg med meg hvis jeg skal overnatte noe sted
- Eldre har ofte fisk i handlekurven, gjerne fra ferskvaredisken
- Gode produkter for magen i handlekurven: Biola, svisker
- Hvis mulig, velges lettere produkter og Vita Hjertego'

Jeg prøver å følge med og holde meg orientert om hva som er sunt. Jeg er bevisst når jeg velger matvarer, og jeg prøver gjerne nye ting som jeg har hørt skal være sunt.

Jeg spiser fisk iallfall 2-3 ganger i uka, og jeg passer på å velge mye frukt og grønt. Det er jo både sunt og godt!

Produkter som er bra for magen får jeg også i meg daglig.

#### Innsikt

- Jeg vil beholde helse
- Fisk er både godt og sunt

Figur 86 Bare helse holder!



Figur 87 Pillarene i livet mitt.



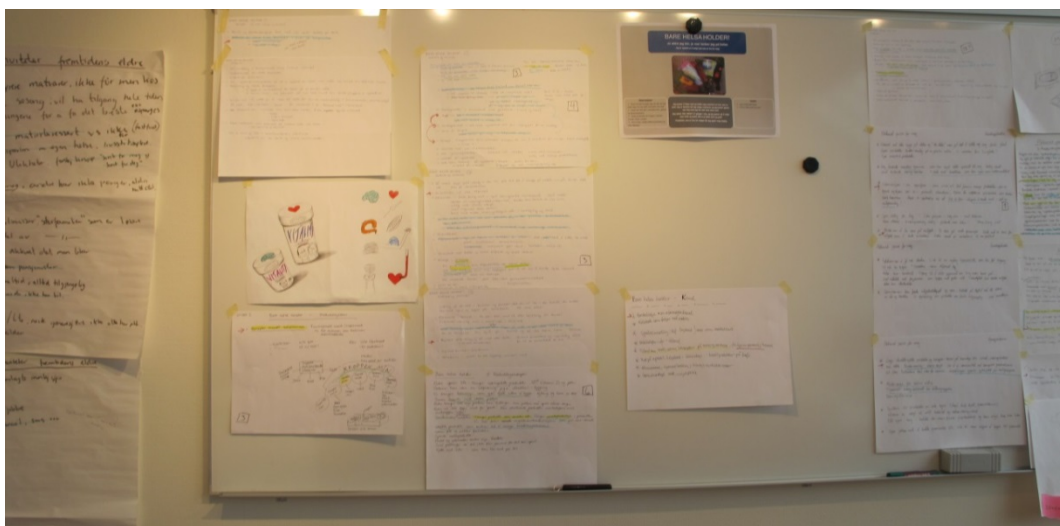
Figur 88 Nå kan jeg endelig nyte livet.



Figur 89 Akkurat passe for meg.

## 6.2.2 Idégenerering

Når man jobber med innovasjon er det viktig å ha systemer og strukturer for innovasjonsarbeidet (Figur 90).

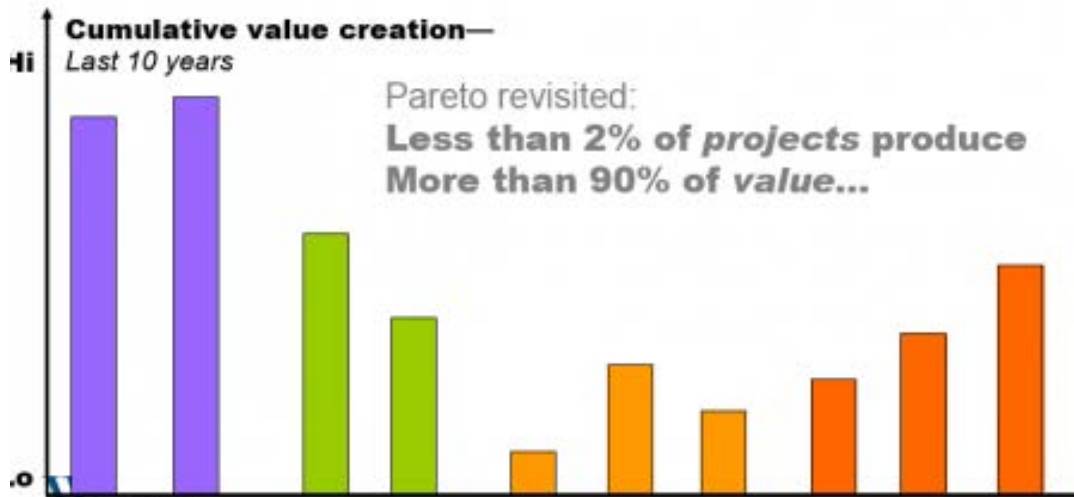


Figur 90 Eksempel på arbeidsmetode.

For å ha fokus på innovasjon som ikke bare knytter seg til produkt, men også andre innovasjonsdimensjoner koblet vi Doblins modell til hver enkelt plattform i idegenereringen (Figur 91). Det er viktig å fokusere på innovasjon utover produktdimensjonen fordi det største potensialet

for verdiskaping ligger i andre innovasjonsdimensjoner, f.eks. nye forretningsmodeller, nye nettverk, nye kundeopplevelser og nye prosesser.

Finance		Process		Offering			Delivery		
Business model	Networking	Enabling process	Core process	Product performance	Product system	Service	Channel	Brand	Customer experience



Figur 91 Doblins 10 typer av innovasjon fra [www.doblin.com](http://www.doblin.com) viser i hvilke innovasjonsdimensjoner den største verdiskapingen ligger.

### 6.2.3 Fra plattformer til forretningsmuligheter

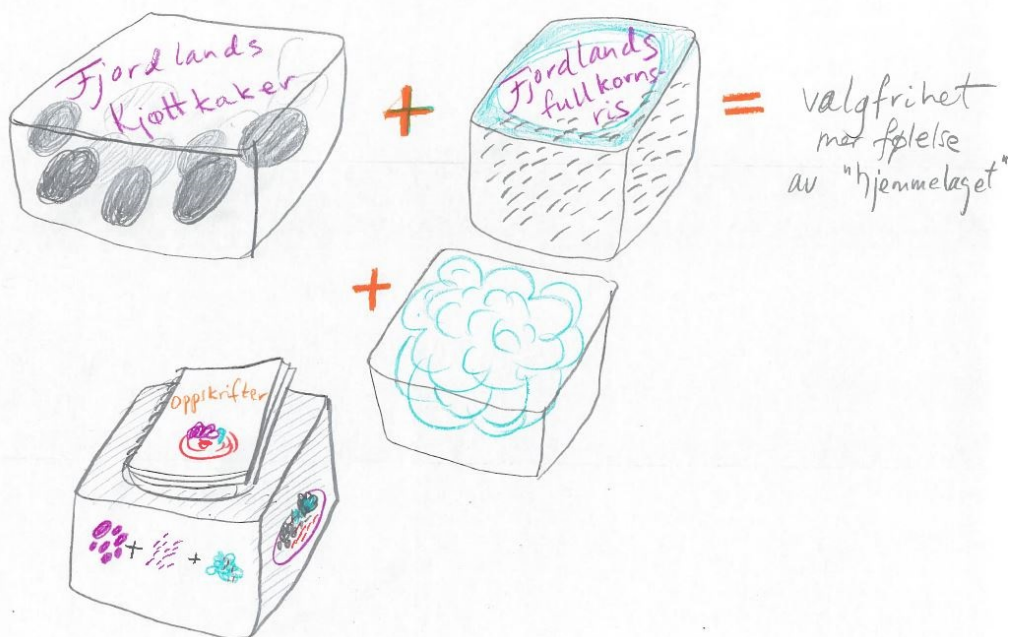
På bakgrunn av plattformene ble det generert mange ideer i en idegenereringsworkshop sammen med bedriftene i prosjektet. Ideene ble beskrevet i dybden og utviklet til forretningsmuligheter. En illustratør var med på workshopen for å tegne ideene underveis i prosessen (Figur 92 a-d).



Figur 92 a Illustrasjon fra Vitality, - en av åtte forretningsmuligheter



Figur 92 b Illustrasjon fra Porsjonsbutikken, - en av åtte forretningsmuligheter.



Figur 92 c Illustrasjon fra Luxus pick mix, - en av åtte forretningsmuligheter



På bakgrunn av idegenereringsworkshopen ble totalt 13 forretningsmuligheter (se vedlegg 2-14) utviklet, og 8 av disse ble valgt av gruppen til videreutvikling.

De 8 ideene som ble valgt ut er

- Vitality
- Club 66
- Porsjonsbutikken
- Luxus pick mix
- FoodLink
- Middagsavtalen
- Food Court
- Årgangssmak



Figur 92 d Fra ideutviklingsworkshopen

De 8 forretningsmulighetene ble valgt ut fordi de hadde et engasjement og en eller flere ildsjeler i ryggen. Det kan være andre idéer/forretningsmuligheter i porteføljen enn de åtte utvalgte som er vel så gode, men av erfaring er engasjement og eierskap til ideen helt nødvendig for å hindre at det blir «en god ide i en skuff». Hver forretningsmulighet har fått et arbeidsnavn og er beskrevet i forhold til en mal med beskrivelse av kjernen i ideen, innsikten og forbrukerbehovene den bygger på, se eksempel figur 6.8e. Forretningsmulighetene som har kommet frem i prosjektet er gode utgangspunkt for den enkelte bedrift å jobbe videre med. Dette fordi de bygger på innsikt om reelle forbrukerbehov i markedet. I dette prosjektet er forretningsmulighetene utviklet til beskrevne konsepter som vist i figur 6.8e basert på arbeidet i workshop med prosjektets deltakere. Etter ønske

fra bedriftene ble den åpne innovasjonsprosessen lukket etter arbeidet med å beskrive ideene til forretningsmuligheter. Arbeidet med å videreutvikle forretningsmulighetene til prototyper, piloter, testing og eventuell lansering frem mot lansering er en mulighet hver enkelt bedrift i prosjektet har.



Figur 92 e Beskrivelse av forretningsmuligheten Vitality.

### **6.3 Referanser**

Christensen, C., Raynor, M.E. (2003) The innovators solution, creating and sustaining successful growth

Christensen, C., Anthony, S.D., Berstell, G., Nitterhouse, D. (2007) Finding the right job for your product, MITSloan Management Review

Goffin, K., Mitchell, R. (2010) Innovation Management

Kelley, T., Littman, J. (2001): The art of innovation

## **7 Oppsummering rapport om eldre og mat**

Denne rapporten viser at friske, fysisk aktive eldre ønsker fortsatt å forebygge sykdom, og at de er opptatt av å følge de kostrådene som gis av myndighetene. Et viktig dokument å ta utgangspunkt i er WHO sitt rammeverk: «Active ageing: a policy framework» (Se også andre relevante kilder i Vedlegg 1). Kosthold og fysisk aktivitet både som forebygging, opprettholdelse av muskulatur og ikke minst som velvære ved å kunne bruke kroppen, vil være viktig å ha fokus på som en del av det å ha en sunn og aktiv aldring. Det å sette fokus på kosthold og helse med anbefalinger som er spesielt rettet mot den aktive eldre kan sannsynligvis bidra til en sunnere og friskere aldring for dagens og morgendagens eldre.

# Vedlegg 1

## Konferanser, seminarer, symposium

Web-adresse	Tema	År	Ansvarlig
<a href="http://www.unilever.to/images/Symposium_booklet_-_2005_Healthy_for_Longer_tcm13-18426.pdf#page=51">http://www.unilever.to/images/Symposium_booklet_-_2005_Healthy_for_Longer_tcm13-18426.pdf#page=51</a>	Healthy for Longer: Scientific & communication issues relevant to consumer's health and wellness	2005	Unilever Food and research institute
<a href="http://www.ncaop.ie/publications/research/reports/96_Nutrition_procs.pdf">http://www.ncaop.ie/publications/research/reports/96_Nutrition_procs.pdf</a>	Healthy aging conference proceedings.	2006	National council on aging and older people (Ireland)
<a href="http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?typ=pdf&amp;doi=111174">http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?typ=pdf&amp;doi=111174</a>	European Symposium on Healthy Ageing: The Role of Food, Nutrition and Lifestyle (with Outcomes of the Nutri-Senex Project)	2007	Based on EU-project

## Prosjekter/forskningsprogrammer

Nettadresse	Tema	År	Ansvarlig
<a href="http://healthsense.ucc.ie/">http://healthsense.ucc.ie/</a>	Health sense. EU project, healthy aging, changes in sensory and socio- cognitive factors influence food choice.	2000-?	EUs 5. rammeprogram
<a href="http://foodinlaterlife.org">http://foodinlaterlife.org</a>	The objectives of the project are to understand the barriers and constraints to food procurement and preparation. Attitudes, beliefs and preferences of older consumers.	2003-2005	EU 5. rammeprogram
<a href="http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260853003.pdf">http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260853003.pdf</a> <a href="http://www.mediquality.net/infos/13662/1433.pdf">http://www.mediquality.net/infos/13662/1433.pdf</a>	HALE project (Healthy aging: a longitudinal study in Europe).	2001-2004	EU 5. rammeprogram
<a href="http://www.nut.uoa.gr/EpicElderlyNAH/">http://www.nut.uoa.gr/EpicElderlyNAH/</a>	EPIC elderly database. The source population is the participants of the European Prospective Investigation into Cancer and nutrition (EPIC) study. EPIC is a multicentre, prospective cohort study investigating the role of biological, dietary, lifestyle, and environmental factors in cancer and other chronic diseases, and is coordinated by the	2010-2014	International Agency of Research on Cancer (IARC) ( <a href="http://www.iarc.fr/">http://www.iarc.fr/</a> ).
<a href="http://www.chancesfp7.eu/index.html">http://www.chancesfp7.eu/index.html</a>	Changes: Consortium on Health and Ageing: The CHANCES project aims at combining and integrating on-going studies in order to produce evidence on ageing-related health characteristics and determinants in Europe. Health-related determinants comprise: 1. Socio-economic factors (e.g., education, income), 2. Environmental factors (e.g., occupational exposures), 3. Lifestyle factors (e.g., tobacco smoking, alcohol drinking), 4. Nutritional factors (e.g., BMI, dietary patterns)		EU 7. Rammeprogram

## Offentlige kilder, organisasjoner

---

<a href="http://hnrca.tufts.edu/">http://hnrca.tufts.edu/</a>	USDA Human Nutrition Research Center on Aging. The mission of the Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University (HNRCA) is to explore the relationship between nutrition, aging and health.	Inneholder rapporter om unnalderdom, ernæringsbehov etc.
<a href="http://seniorjournal.com/seniorlinks.htm">http://seniorjournal.com/seniorlinks.htm</a>	Links to senior US web sites – not just research	
<a href="http://caphis.mlanet.org/consumer/seniorhealth.html">http://caphis.mlanet.org/consumer/seniorhealth.html</a>	Links to senior US web sites – not just research	
<a href="http://www.nia.nih.gov/">http://www.nia.nih.gov/</a>	National institute on Aging (US)	
<a href="http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/elderly/ms_dk_en.htm">http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/elderly/ms_dk_en.htm</a>	Health EU – web sites on Elderly	
<a href="http://ec.europa.eu/research/quality-of-life/ka1/home_en.htm">http://ec.europa.eu/research/quality-of-life/ka1/home_en.htm</a>	Food nutrition and health – an overview of projects funded by EU 5 <sup>th</sup> frame program	
<a href="http://www.eldreoghelse.no/Endringer+i+livet.9UFRjI3S.ips">http://www.eldreoghelse.no/Endringer+i+livet.9UFRjI3S.ips</a>	Eldrehelse – Forskningsbasert helseinformasjon	
<a href="http://www.who.int/ageing/en/">http://www.who.int/ageing/en/</a>	WHO	

---

## Journaler

Nettadresse	Tittel
<a href="http://www.annualreviews.org/journal/nutr">http://www.annualreviews.org/journal/nutr</a>	Annual Review of Nutrition
<a href="http://jah.sagepub.com/">http://jah.sagepub.com/</a>	Journal of aging and Health
<a href="http://www.tandfonline.com/loi/wjne21">http://www.tandfonline.com/loi/wjne21</a>	Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics
<a href="http://www.tandfonline.com/loi/wjne20">http://www.tandfonline.com/loi/wjne20</a>	Journal of Nutrition for the Elderly
<a href="http://www.ajcn.org/">http://www.ajcn.org/</a>	The American Journal of Clinical Nutrition
<a href="http://www.tandfonline.com/toc/bfsn20/current">http://www.tandfonline.com/toc/bfsn20/current</a>	Critical Review in Food Science and Nutrition
<a href="http://ageing.oxfordjournals.org/">http://ageing.oxfordjournals.org/</a>	Age & Aging
<a href="http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/">http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/</a>	The Journals of Gerontology
<a href="http://jama.ama-assn.org/">http://jama.ama-assn.org/</a>	The Journal of the American Medical Association
<a href="http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=JournalHome&amp;ProduktNr=223977">http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=JournalHome&amp;ProduktNr=223977</a>	Annals of Nutrition & Metabolism
<a href="http://www.sciencedirect.com/science/journal/10434526">http://www.sciencedirect.com/science/journal/10434526</a>	Advances in Food and Nutrition Research
<a href="http://advances.nutrition.org/">http://advances.nutrition.org/</a>	Advances in Nutrition
<a href="http://www.sciencedirect.com/science/journal/08999007">http://www.sciencedirect.com/science/journal/08999007</a>	Nutrition
<a href="http://www.journals.elsevier.com/food-quality-and-preference/">http://www.journals.elsevier.com/food-quality-and-preference/</a>	Food Quality and Preference
<a href="http://www.journals.elsevier.com/appetite/">http://www.journals.elsevier.com/appetite/</a>	Appetite
<a href="http://www.nature.com/ejcn/archive/index.html">http://www.nature.com/ejcn/archive/index.html</a>	European Journal of Clinical Nutrition
<a href="http://www.sciencedirect.com/science/journal/07493797">http://www.sciencedirect.com/science/journal/07493797</a>	American Journal of Preventive Medicine
<a href="http://www.sciencedirect.com/science/journal/15681637">http://www.sciencedirect.com/science/journal/15681637</a>	Ageing Research Reviews
<a href="http://www.emeraldinsight.com/journals.htm?issn=0034-6659">http://www.emeraldinsight.com/journals.htm?issn=0034-6659</a>	Nutrition & Food Science
<a href="http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1467-3010">http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1467-3010</a>	Nutrition Bulletin
<a href="http://www.springerlink.com/content/121281/">http://www.springerlink.com/content/121281/</a>	Journal of Nutrition, Health and Aging
<a href="http://www.sciencedirect.com/science/journal/09696989">http://www.sciencedirect.com/science/journal/09696989</a>	Journal of Retailing and Consumer Services
<a href="http://www.emeraldinsight.com/products/journals/journals.htm?id=bfj">http://www.emeraldinsight.com/products/journals/journals.htm?id=bfj</a>	British Food Journal

