



UPPSALA
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå
ht 2014

”Finns annan mat som är lättare att tillaga och godare”

En enkätstudie bland unga vuxna om orsakerna till låg fisk- och skaldjurskonsumtion

JOHANNA CARPSJÖ SJÖGREN
PAULA FRÖSELL

Institutionen för kostvetenskap
Box 560
Besöksadress: BMC, Husargatan 3
751 22 Uppsala



Förord

Vi tycker båda mycket om att äta fisk och skaldjur och vi vet, som blivande dietister, att det är nyttig mat. Under studieåren har vi hört skiftande åsikter om fisk-och skaldjursintag från vår omgivning; vissa har varit mycket positiva medan andra visat oro över t ex miljö- eller hälsoaspekter, vissa har tyckt om och andra inte. Därför blev vi intresserade av att lära oss mer vilket ledde till att vi valde det här uppsatsämnet. Dessutom såg vi fördelar i att som verksamma dietister ha större kunskap kring detta. Arbetet visade sig vara lika intressant, lärorikt och roligt som vi hade hoppats. Samarbetet har fungerat väl och vi har båda tagit lika stort ansvar i projektet (Bilaga 1).

Johanna & Paula

Tack

Först och främst vill vi rikta ett stort tack till vår handledare, Helen Göranson, som kommit med kloka råd, konstruktiv kritik och uppmuntran under hela arbetets gång. Vi vill även tacka Inger Persson vid Statistiska institutionen, Uppsala Universitet, som väglett oss i frågor kring den kvantitativa studien.

Johanna & Paula

Ordlista

PCB – Polyklorerade bifenyler

PFAA - Perfluorerade alkylsyror

Titel: ”Finns annan mat som är lättare att tillaga och godare” En enkätstudie bland unga vuxna om orsakerna till låg fisk- och skaldjurskonsumtion

Författare: Johanna Carpsjö Sjögren och Paula Frösell

SAMMANFATTNING

BAKGRUND Idag äter många på ett sätt som inte är fördelaktigt för hälsan, exempelvis för mycket utrymmesmat och för lite frukt, grönsaker och fisk. Det bidrar till en stigande andel överviktiga och feta och idag är kroniska välfärdssjukdomar den vanligaste dödsorsaken i västvärlden. Livsmedelsverkets kostråd syftar till att förebygga sjukdom, men följs endast i begränsad utsträckning. Två tredjedelar äter mindre fisk och skaldjur än kostråden säger och allra minst äter de mellan 18 och 30 år.

SYFTE Ta reda på varför unga vuxna äter så lite fisk och skaldjur samt vad och vem som skulle kunna påverka dem att äta mer.

METOD En enkätundersökning med 92 deltagare; kvinnor och män mellan 18 och 30 år med låg fisk- och skaldjurskonsumtion, genomfördes i Stockholm.

RESULTAT Den främsta orsaken till den låga fisk- och skaldjurskonsumtionen var upplevda svårigheter att tillreda dessa livsmedel men också att många inte tyckte om fisk och skaldjur. Ett uppfattat högt pris och ovana från barndomen att äta fisk och skaldjur visade sig också vara betydande orsaker. Följaktligen framkom även att om respondenterna hade tillgång till fler bra recept så skulle många av dem öka sitt intag. De största inspirationskällorna som skulle kunna öka fisk- och skaldjursintaget var dagligvaruhandeln samt vänner och familj.

Title: "There is other food that is easier to cook and tastier" - A quantitative study among young adults about the causes of low seafood consumption

Author: Johanna Carpsjö Sjögren och Paula Frösell

ABSTRACT

BACKGROUND Many people today do not eat in a way that is beneficial to their health, too much junk food and too little fruit, vegetables and fish for example. It contributes to a rising proportion of overweight and obese people and today chronic welfare disease remains the leading cause of death in the Western world. National Food Agency's dietary advices aim to prevent disease but compliance is limited. Two-thirds eat less seafood than dietary advices advocates and the very least eat people between 18 and 30 years.

OBJECTIVE Find out why young adults are eating so little seafood and what and who could affect them to eat more.

METHOD A questionnaire with 92 participants; men and women between 18 and 30 years old with a low consumption of seafood, was conducted in Stockholm.

RESULTS The main reason for the low seafood consumption was perceived difficulties to prepare these foods but also that many people did not like seafood. A perceived high price and a bad habit from childhood to eat seafood was also found to be significant causes. Hence also revealed that if the respondents had access to more great recipes, many of them would increase their intake. The biggest sources of inspiration that could increase seafood intake was food retail as well as friends and family.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Bakgrund	1
2.1 Kostråd kring fisk och skaldjur och följsamhet till dessa.....	1
2.2 Fiskintag och den negativa hälso- eller miljöaspekten	2
2.2.1 Negativa hälsoaspekter på fisk- och skaldjurskonsumtion	2
2.2.2 Negativa miljöaspekter på fisk- och skaldjurskonsumtion	2
2.3 Fisk- och skaldjursintag utifrån ett sociologiskt perspektiv	3
2.4 Hur människors intag av fisk och skaldjur påverkas och förändras	5
2.4.1 Den påverkande omgivningen	5
2.4.1.1 Myndigheter, organisationer, stiftelser, föreningar	6
2.4.1.2 Vården	6
2.4.1.3 Företag	7
2.4.1.4 Medier och privata kontakter.....	7
3 Syfte	8
4 Avgränsningar	8
5 Uppsatsens praktiska nytta för dietister och andra	8
6 Metod	9
6.1 Litteratursökning.....	9
6.2 Datainsamling	9
6.2.1 Deltagarprofil, inkluderings- och exkluderingskriterier	9
6.2.2 Pilotstudie	10
6.2.3 Enkät	10
6.2.4 Urval och datainsamling	10
6.2.4.1 Datainsamling centrala Stockholm	11
6.2.4.2 Datainsamling Stockholms universitet	11
6.2.5 Bortfall	11
6.2.5.1 Externt bortfall.....	11
6.2.5.2 Internt bortfall.....	12
6.2.6 Databearbetning	12
6.2.7 Etiska överväganden	12
7 Resultat	12
7.1 Material.....	12
7.2 Resultat per fråga.....	13

7.2.1 Huvudsakliga orsaker till lågt fisk- och skaldjursintag	13
7.2.2 Viljan till ett ökat intag av fisk och skaldjur	14
7.2.3 Faktorer som skulle kunna leda till ett ökat intag av fisk och skaldjur.....	15
7.2.4 Intag av olika typer av fisk och skaldjur	15
7.2.5 Intag av kosttillskott.....	16
7.2.6 Inspiration från omgivningen som kan öka fisk- och skaldjursintaget.....	16
7.2.7 Respondenternas ansvar över matinköp	17
7.2.8 Vetenskap om aktuella kostråd om fisk och skaldjur	18
7.3 Resultat kopplat till modell.....	18
8 Diskussion	18
8.1 Resultatdiskussion	19
8.1.1 Orsaker till en låg fisk- och skaldjurskonsumtion	19
8.1.2 Faktorer som kan öka fisk- och skaldjursintaget	20
8.2 Metoddiskussion	22
8.2.1 Enkäten – utformande och hantering	22
8.2.2 Datainsamlingsmetod, deltagare och urval	23
8.2.3 Externt och internt bortfall.....	24
8.2.4 Validitet och reliabilitet	24
8.3 Uppsatsens resultat i relation till dietistprofessionen	25
9 Slutsats.....	26
Referenser	27
Bilaga 1 Arbetsfördelning.....	32
Bilaga 2 Enkät.....	33
Bilaga 3 Skylt.....	35
Bilaga 4 Svarsfrekvens per fråga	36

1. Inledning

Det är idag få människor i Sverige som äter på ett sätt som skulle vara fördelaktigt för hälsan. För lite frukt och grönt, fisk, fibrer och fullkorn samt för mycket utrymmesmat och salt är några av exemplen på detta (Livsmedelsverket, 2014a). Antalet överviktiga och feta ökar (Persson, 2007) och därmed även risken för många människor att drabbas av och dö i sjukdomar relaterat till detta; hjärt- och kärlsjukdom och diabetes typ 2. I länder som Sverige är kroniska välfärdssjukdomar idag den största dödsorsaken (Håglin, Becker, Andersson & Hagren, 2014).

Som grund i arbetet mot bättre vanor har dietistprofessionen de Nordiska Näringsrekommendationerna 2012, NNR 2012. Där anges miniminivåer och rekommenderat intag av specifika makro- och mikronäringsämnen. Dessa uppgifter blir användbara för analyser främst på grupp-nivå men också för professionellt arbete, av exempelvis en dietist, med att utifrån kostregistreringar bedöma enskilda individers intag av specifika näringsämnen (Norden, 2012). För den vanliga konsumenten är det däremot svårt att uppskatta intaget på makro- och mikronäringsämnesnivå (Livsmedelsverket, 2012a). För att underlätta för individer att få i sig näringsämnen i nivå med NNR 2012 så har Livsmedelsverket utarbetat kostråd som, om de följs, bör leda till att intaget av näringsämnen blir tillräckligt samtidigt som energiintaget inte blir för högt (Livsmedelsverket, 2013a). Ett av kostråden rör fisk och skaldjur och innebär att intaget varje vecka bör vara minst två portioner fisk och/eller skaldjur för att på så sätt öka chanserna att få i sig tillräckligt med nyttigt omega 3-fett, D-vitamin och vissa mineraler såsom jod och selen. Följs råden även avseende variation i intaget av olika fisksorter så bedöms riskerna för ett onödigt stort intag av miljögifter eller en negativ effekt på miljön p g a fisk- och skaldjursintaget ändå små. Trots detta så äter ungefär 70 % av befolkningen fisk och skaldjur i en omfattning som underskrider gällande kostråd. Därmed ökar risken att dessa människor får i sig för lite av viktiga näringsämnen (Livsmedelsverket, 2014b). Orsakerna till att människor väljer att äta fisk och skaldjur eller inte kan variera. Såväl smakpreferenser som tidigare matupplevelser, men också geografiskt läge och ekonomiska förutsättningar är tänkbara bakomliggande orsaker (Fjellström, 2014). Fisk och skaldjur ingår i en kost som ska förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar som exempelvis hjärt- och kärlsjukdom (Livsmedelsverket, 2014b) samt minska risken för vissa cancerformer (Marmot et al., 2007) men används också som komponent i kosten vid kostbehandling av exempelvis livsstilsrelaterade sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, fetma (Raymond & Couch, 2012) och diabetes (Franz, 2012). Som verksam dietist, oavsett om det är inom vårdsektorn eller i privata företag, kan det därför vara betydelsefullt att ha så god kunskap som möjligt om människors intag av, och syn på, livsmedlen fisk och skaldjur för att på så sätt öka förutsättningarna för ett gott samarbete med patienten eller kunden i arbetet mot ett större intag av fisk och skaldjur.

2. Bakgrund

2.1 Kostråd kring fisk och skaldjur och följsamhet till dessa

Den samlade forskningen säger att fisk är nyttig mat på grund av sitt rikliga innehåll av främst omega 3-fettsyror (Sanders, 2014), D-vitamin (Jungert, Spinneker, Nagel & Neuhäuser-Berthold, 2014) och mineraler som selen (Vinceti et al., 2014) och jod (Liu & Lin, 2014). Av den anledningen så ger Livsmedelsverket rådet till befolkningen att äta minst två till tre portioner, à 100-150 gram, fisk och/eller skaldjur i veckan, varav en gång bör vara fet fisk, t ex lax eller makrill. Om kostråden kring fisk och skaldjur följdes så skulle befolkningen sannolikt också med större lätthet nå upp till rekommendationerna avseende vitamin D, jod och selen och dessutom skulle fettsammansättningen i kosten totalt sett bli bättre (Livsmedelsverket, 2014b).

Kostråden om fisk och skaldjur är således en konkretisering för att befolkningen lättare ska uppnå rekommendationer av enskilda näringsämnen.

Ungefär en tredjedel av alla svenskar följer kostrådet om att äta minst två portioner fisk och/eller skaldjur per vecka (Livsmedelsverket, 2014b). Intaget ökar med åldern och män och kvinnor i åldern 18-30 år är den enskilda åldersgrupp bland den vuxna befolkningen som i genomsnitt äter minst fisk/skaldjur visar Riksmaten (Livsmedelsverket, 2012a). Det är en matvaneundersökning bland personer mellan 18 och 80 år som senast genomfördes 2010-2011. (Livsmedelsverket, 2014a). Studien visade att vuxna människor i åldrarna 18-80 år i genomsnitt äter 39 gram fisk, skaldjur, kaviar och rom per dag. Då 80 % av detta utgörs av fisk så innebär det en veckokonsumtion på i genomsnitt 218 gram. Motsvarande siffra för åldersgruppen 18-30 år är en genomsnittlig dagskonsumtion av fisk, skaldjur, kaviar och rom på 27 gram, vilket innebär en dagskonsumtion på 21,6 gram fisk. Omräknat till veckokonsumtion så äter denna unga åldersgrupp 189 gram fisk, skaldjur, kaviar och rom varav 151 gram utgörs av fisk (Livsmedelsverket, 2012a). Detta innebär att oavsett om utgångspunkten är uppgifterna om intaget av fisk, skaldjur, kaviar och rom sammantaget eller bara specifikt fisk så når människor i åldern 18-30 år i genomsnitt inte upp till Livsmedelsverkets kostråd om fisk och skaldjur som motsvarar minst 200 gram, d v s två portioner à minst 100 gram, fisk och skaldjur per vecka.

2.2 Fiskintag och den negativa hälso- eller miljöaspekten

Fisk och skaldjur är nyttig mat men kan ibland, beroende på vilken fisk som intas och var den är fiskad, också vara förknippad med negativa hälsoaspekter och negativ miljöpåverkan (Livsmedelsverket, 2014b).

2.2.1 Negativa hälsoaspekter på fisk- och skaldjurskonsumtion

Vissa fisksorter kan innehålla miljögifter såsom dioxiner, PCB, PFAA eller kvicksilver. Dessa är vanligare i sorter såsom exempelvis fet fisk från Östersjön eller abborre, stor hälleflundra och gädda. När det gäller eget fiske av t ex abborre, gädda och gös bör konsumenten kontrollera med kommunen om fisk från kommunens sjöar kan tänkas innehålla höga halter miljögifter eller om de kan konsumeras utan problem. På grund av risk för innehåll av gifter så bör särskilt känsliga grupper; barn, kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande, vara extra försiktiga med sitt intag av vissa fisksorter (Livsmedelsverket, 2014b).

2.2.2 Negativa miljöaspekter på fisk- och skaldjurskonsumtion

Havet är en av naturens källor som människan får sin försörjning ifrån (WWF, 2013a). När människan exploaterar hav och sjöar, släpper ut miljögifter eller fiskar okontrollerat infinner sig risken att ekosystem rubbas och utarmas. Det kan leda till att produktionen av fisk och skaldjur minskar eller på sina håll uteblir (WWF, 2013b). I Europa, inklusive Sveriges hav, är över 70 % av fiskbestånden överfiskade och dessutom används många gånger bara hälften av fångsten. Resten kastas (WWF, 2013c). Genom en långsiktig jordbruks- och fiskepolitik på såväl EU-nivå som på nationell basis, samt av konsumenter kloka miljöval i fisk- och skaldjursdisken, kan situationen räddas. Då kan Östersjön och andra hav fortsätta fungera (WWF, 2013d). För att förenkla och ge vägledning åt konsumenter om miljömässigt bra val i fiskdisken i butiken eller på restaurang har olika miljömärkningar för fisk och skaldjur tagits fram. Marine Stewardship Council, MSC, är exempel på en sådan som fungerar som markör för att produkten tagits fram på ett sådant sätt att exempelvis den biologiska mångfalden inte ska rubbas. KRAV är ett annat exempel och symboliserar att produkten uppfyller krav som organisationen ställer avseende exempelvis hållbara bestånd, fiskemetoder och utsläpp av koldioxid i samband med fisket (WWF, 2014a). Genom att välja ohotade arter, både i butiker och på restauranger kan

konsumenter bidra till att minska utfiskningen. Som hjälp till konsumenterna har Världsnaturfonden, WWF, tagit fram en praktisk guide i fickformat (WWF, 2014b).

2.3 Fisk- och skaldjursintag utifrån ett sociologiskt perspektiv

En vuxen människas beslut att äta vissa saker eller att, av olika anledningar, avstå från andra, kan ha en mängd olika förklaringar. Orsakerna kan finnas i händelser långt tillbaka i tiden eller i det leverne individen har idag, inom våra biologiska ramar eller beroende på den sociala miljö i vilken vi befinner oss (Ogden, 2010).

Tidig forskning från mitten av 1950-talet av den brittiske fysiologen och nutritionisten Yudkin (1956) menade att val av livsmedel görs i tre nivåer. Det skulle exempelvis innebära att en individ i första steget väljer mellan animalisk och vegetarisk mat, i nästa steg mellan kött och fisk och den slutliga, tredje nivån handlar om att besluta om exakt typ av kött; t ex biff eller fårkött eller möjligen sej eller torsk. Det är alltså intressant att vid studier av människors val av livsmedel fundera över om det handlar om huruvida individen väljer mellan en kost med kött och fisk eller en vegetarisk kost eller om det handlar om beslut om huruvida kött från den ena eller andra gården alternativt om det är torsk eller lax som ska införskaffas. Yudkin (1956) menade vidare att faktorerna som styr över livsmedelsbesluten kan indelas i tre grupper:

- Fysiska faktorer, t ex ekonomi, säsong, geografiska avstånd
- Sociala faktorer, t ex religion, utbildningsnivå, klasstillhörighet
- Psykologiska faktorer, t ex ärftlighet, allergier, nutritionsbehov

En annan indelning av faktorer som styr val av föda kan göras utifrån tre olika psykologiska utgångspunkter; utvecklingsmodell, kognitiv modell och psykofysiologisk modell. I varje modell finns undergrupper av förklaringar till val som påverkar kosten enligt följande:

Tabell 1. Förklaringar till vad som påverkar människors livsmedelsval utifrån Ogdens sammanfattande livsmedelsvalsmodell (Ogden, 2010. s. 31-33).

Utvecklingsmodell	Kognitiv modell	Psykofysiologisk modell
- exponering för mat	- attityder	- neurokemi
- social inläring	- sociala normer	- kemiska sinnen
- associativ inläring	- ambivalens	- mat och sinnestillstånd
		- stress

Utvecklingsmodellen vill förklara människors livsmedelsval med hjälp av situationer tidigt i livet. Det finns forskning som visar att återkommande exponering för ett visst livsmedel ökar chanserna för att individen ska tycka om just detta livsmedel i framtiden (Birch & Marlin, 1982), men också att en ackumulerad exponering av nya livsmedel leder till att ett barn med tiden allt lättare kan acceptera ny mat. Ett barn som är vant vid att få uppleva nya livsmedel tenderar att behöva färre exponeringar för att acceptera ytterligare ett nytt livsmedel (Williams, Paula, Pizzo & Riegel, 2008). Inom utvecklingsmodellen nämns också social inläring vilket handlar om att barn, som de flockdjur de är, gärna gör som sin omgivning. De härmar efter föräldrar, syskon och kompisar men influeras också av sådant de upplever i media, t ex ser på TV. Föräldrarna bestämmer vilken mat som ska köpas hem, hur den ska tillagas och smaksättas och hur den ska ätas och på så sätt skapas barnets kommande preferenser. Det gör att ett barn som får växa upp i en familj där föräldrarna av någon anledning exempelvis undviker fisk kommer att få svårare att tycka om fisk eftersom det inte blir ett så bekant livsmedel för henne/

honom. På motsvarande sätt tenderar barn som växer upp i hem med ett otvunget förhållningssätt till mat få vidare preferenser avseende mat, även i vuxen ålder (Ogden, 2010). Detta resonemang sammanfattas i begreppet learned safety. I det ryms antagandet att en människa som exponerats för mycket olika slags mat utan att få en negativ effekt av det är mer benägen att acceptera mat och att människor genom exponering för mat lär sig vad som är accepterad mat och inte. Detta innebär också att mat som man ännu inte exponerats för av naturliga skäl möts med skepsis (Kalat & Rozin, 1973). När barnet är lite större kommer även andra barn, gärna äldre, och andra förebilder att påverka barnets preferenser (Ogden, 2010). En studie från 2005 (Adessi, Galloway, Visalberghi & Birch, 2005) visade att social inlärning är betydelsefullt för att bli av med neofobiska tendenser. Samma undersökning kunde också visa att barn tenderar att hellre äta det som omgivningen äter, även om det för barnet är ett nytt livsmedel, än något annat än omgivningen.

Associativ inlärning handlar om hur mat, på grund av tidigare händelser, får positiva eller negativa känslomässiga associationer för människor. Det kan handla om att ett barn ser en annan människa äta något med ett välbehag i blicken eller med en min som signalerar avsky, men det kan också vara mer komplext än så (Ogden, 2010). Studier visar att preferenserna för viss typ av mat kan ändras om just denna mat används i belönings-sammanhang, exempelvis att något måste ätas för att något annat ska ske, t ex ”Om du äter upp dina fiskbullar så får du se på TV sen”. Då tenderar preferensen för detta livsmedel eller denna maträtt att minska. Sammanfattningsvis tycks den typen av belönings-system möjligen ha positiv effekt på kort sikt men på längre sikt är effekten negativ då preferensen för livsmedlet minskar (Birch, 1999). Utöver detta så kan tidigare negativa upplevelser av ett livsmedel eller en maträtt, exempelvis magsjuka efter intag av skaldjur, leda till framtida aversion mot denna mat (Ogden, 2010).

Den kognitiva modellen vill, till skillnad från utvecklingsmodellen förklara människors beslut kring mat mer utifrån kognitiva förmågor som finns inom varje människa. Egna attityder kring mat påverkas av antaganden om vad resultatet av att äta maten kommer vara, vilket i sin tur påverkar beteendet. Andra faktorer som påverkar beteendet kring mat är t ex bedömning av riskfaktorer, uppskattade kostnader, upplevda fördelar samt tidigare upplevelser. Dessutom påverkar sociala normer, vilka i sin tur bygger på antaganden om andra människors attityder till vissa saker samt motivationen till att följa andra människor (Ogden, 2010).

En del forskare har valt att studera livsmedelsval utifrån det kognitiva synsättet för specifika livsmedel. En belgisk studie från 2005 (Verbeke & Vackier, 2005) har fokuserat på fisk. Den visade att en positiv attityd, hög grad av subjektiv norm och en hög upplevd beteendekontroll påverkar fiskkonsumtionen positivt. Smaken är den faktor som enskilt har störst påverkan på fiskintag, tätt följt av hälsan. De främsta negativa attityderna till fiskintag handlar om att fisk innehåller ben samt om pris på fisk. Däremot tycks inte dessa faktorer i praktiken avsevärt påverka om fisk intas eller inte. Kön, ålder, inkomstnivå, barn i hushållet, utbildningsnivå och geografisk placering är dock faktorer som påverkar. Kvinnor äter enligt denna studie mer fisk än män och intaget ökar med ålder och inkomstnivå. Fiskintaget sjunker med närvaron av barn i hushållet. Intentionen, men inte nödvändigtvis den faktiska konsumtionen, ökar i takt med utbildningsnivån och människor som bor i kustområden äter mer fisk än inlandsbefolkningen. Ingen koppling mellan hälso-medvetenhet kring mat och fiskintag kunde skönjas i denna studie.

Med ambivalens menas att en individ har flera attityder som är motsatta till varandra till ett och samma livsmedel. Det kan handla om att ett livsmedel samtidigt som det uppfattas som gott också betraktas som ohälsosamt. En studie visar att ju högre ambivalens en människa har inför ett visst livsmedel, alltså ju fler motstridiga attityder hon har inför livsmedlet, desto mindre

benägen blir hon att välja att äta det (Sparks, Conner, James, Shepherd & Povey, 2001). Gällande just fisk och skaldjur så kan ambivalensen omfatta, å ena sidan, de nyttiga näringsämnen som dessa livsmedel innehåller och, å andra sidan, de eventuella miljögifter som kan finnas i fisken eller skaldjuren beroende på sort och ursprung. I en nyligen publicerad finsk doktorsavhandling menar författaren att det individuella beslutet om att äta eller inte äta fisk bygger på såväl objektiv information från exempelvis myndigheter om riskerna med att äta fisk som egna subjektiva preferenser. Hur stark påverkan myndigheternas bedömningar får för det individuella beslutet beror bl a på hur nära individen uppfattar att hon är till beslutsfattande instanser såväl utomlands, exempelvis EU, som nationellt, men också hur stort förtroendet är för beslutsfattarna och de råd som de presenterar (Leino, 2014).

I den Psykofysiologiska modellen antas livsmedelsval bero på biologiska faktorer. Kroppens strävan efter homeostas liksom flödet av olika neurotransmittorer och hormoner såsom Neuropeptid Y ocholecystokinin, CCK, påverkar intaget liksom utifrånkommande substanser som nikotin och alkohol. Inom ramarna för denna modell diskuteras också mat utifrån perspektivet att det intas av andra skäl än hunger. Mat används ibland också för att komma ur ett visst stämningssläge, t ex kan kaffe drickas för att bli piggare eller choklad intas som tröst och uppmuntran. Kopplingen mellan stress och ätande är komplex och det finns forskning som visar att stress både kan minska och öka intaget av mat (Ogden, 2010).

2.4 Hur människors intag av fisk och skaldjur påverkas och förändras

Livsmedelsvalen kan förändras över tid p g a livsrelaterade faktorer som ålder, familjebildning och socioekonomisk status men kan också fungera som symboler för identitet och kulturell tillhörighet (Fjellström, 2014). Individens egna beslut och ändrade livssituation förändrar matvanorna men dessa livsrelaterade grundfaktorer är inte påverkbara av utomstående. För att förstå hur människors intag av fisk och skaldjur kan förändras över tid genom omgivningens påverkan behöver det dels undersökas på vilket sätt påverkan kan ske, dels utrönas vilka som kan tänkas påverka människors intag av fisk och skaldjur.

Redan i slutet av 1940-talet formulerade de amerikanska forskarna Shannon och Weaver (1964) den första moderna kommunikationsmodellen. I begreppet kommunikation inkluderade de alla processer, oavsett form, på vilket en individ påverkar en annan. Genom sitt beteende, eller mer konkret, genom det skrivna ordet, det talade språket, den målade bilden eller konstnärliga former som teater eller balett kan påverkan ske. Den modell som de presenterade för hur information förmedlas har legat till grund för många andras förenklade modeller över samma process. I korthet handlar kommunikationsprocessen om att en avsändare av information skickar ut ett meddelande, verbalt eller icke verbalt, via en kanal, t ex TV, ansikte mot ansikte, anslagstavla eller mail, som sedan når fram till en mottagare. På färden från avsändare till mottagare kan informationen förvanskas p g a det som kallas för brus. Brus är störningsfaktorer i kommunikationsprocessen och kan exempelvis utgöras av ett otydligt uttryckt budskap från avsändarhåll eller subjektiva uppfattningar och tolkningar som leder till att mottagaren uppfattar budskapet på ett annat sätt än vad avsändaren avsåg. Det slutliga steget i kommunikationsprocessen innebär att mottagaren av informationen på något sätt återkopplar, ger feedback, till avsändaren (Jacobsen & Thorsvik, 2002).

2.4.1 Den påverkande omgivningen

Som beskrivits i föregående avsnitt så kan en del av orsakerna till att fisk- och skaldjurskonsumtionen i Sverige är låg finnas i faktorer som ligger längre tillbaka i de vuxna individernas liv. Med kostråden som utgångspunkt är målet att folkhälsan ska främjas (Livsmedelsverket, 2014a) och ett ökat fisk- och skaldjursintag är av den anledningen eftersträvt från flera

håll. Vilka är då tänkbara avsändare av information som kan påverka människors intag av fisk och skaldjur?

2.4.1.1 Myndigheter, organisationer, stiftelser, föreningar

Livsmedelsverket, Socialstyrelsen, Cancerfonden, Hjärt-Lungfonden och Svensk Fisk, för att nämna några, kan förmedla budskap för att påverka människors kostvanor. Det hälsofrämjande arbete som de bedriver i form av exempelvis hälsoinformation görs med fokus på grupper, snarare än enskilda individer, och syftar till att öka befolkningens välmående och minska sjukdomsprevalensen (Ewles & Simnett, 2012). Några konkreta exempel på detta är kostråd från Livsmedelsverket, vilka kommuniceras för den intresserade på deras hemsida (Livsmedelsverket, 2013a) men som också praktiseras i exempelvis kommuner för planering av skolmaten (Livsmedelsverket, 2013b). Socialstyrelsen gjorde sig i mitten av 1970-talet känd för sin kampanj om att öka brödkonsumtionen (Brödinstitutet) medan exempelvis Cancerfonden på sin hemsida lyfter vikten av preventiva insatser, bl a i form av en balanserad kost med mer fisk, frukt och grönt och fullkorn, för minskad cancerrisk (Cancerfonden, 2014). Hjärt-Lungfonden arbetar på liknade sätt med information om bättre kostvanor, däribland mer fisk, i preventivt syfte på sin hemsida (Hjärt-Lungfonden, 2014). Svensk Fisk är en förening som delvis är finansierad med statliga medel och EU-bidrag och syftar i huvudsak till att sprida information och inspiration till konsumenterna för att öka kunskapen om och intaget av fisk och skaldjur (Svensk Fisk). Enligt K. Fagerstål på Svensk Fisk (personlig kommunikation 27 november 2014) så är föreningen exempelvis aktiv på matmässor och i skolor men också i sociala medier som Instagram och Facebook. Utöver detta har Svensk Fisk en app som gratis kan laddas ner. Via dessa kanaler förmedlas information och inspirerande recept.



Figur 1. Brödinstitutets, Socialstyrelsens och Konsumentverkets omtalade brödkampanj (Öhrström, 2005).



Figur 2. Svensk Fisks Facebooksida.

2.4.1.2 Vården

Hälsofrämjande arbete kan definieras som ”att ge människor möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den” (Ewles, 2012, s.43) och bedrivs i vården genom såväl preventiva som vårdande insatser i form av exempelvis patientundervisning, individuell rådgivning och medicinsk behandling (Ewles, 2012). Aktuella professioner för detta arbete inom vården kan exempelvis vara dietister, sjuksköterskor, kuratorer och läkare. Arbetet med att förändra

människors matvanor syftar till att minska risken för att utveckla livsstilssjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdom och diabetes typ 2 och i samband med möte med vården bör patienter av den anledningen få kunskap om riskerna med ett felaktigt kostmönster. Det kan ingå i den allmänna riskbedömningen av patientens hälsotillstånd. Då maten som varje människa äter är mycket personlig och ofta förknippad med känslor så innebär det kostförändringsinriktade arbetet från vårdens håll en risk att inkräkta på patientens integritet. Därför behöver det arbetet alltid utföras på ett professionellt och icke dömande sätt för bästa resultat. Med NNR 2012 som utgångspunkt strävar vården efter att främja goda matvanor (Socialstyrelsen, 2012), vilket exempelvis innebär att öka intaget av fisk och skaldjur och minska intaget av rött kött (Norberg et al., 2013). En studie från mitten av 1990-talet, gjord på vuxna patienter inom EUs då 15 medlemsländer, däribland Sverige, visade entydigt att vårdpersonal är den källa till budskap om en hälsosam kosthållning som är mest betrodd (de Almeida et al., 1997).

2.4.1.3 Företag

Livsmedelsbranschen kan sägas utgöras av dagligvaruhandeln; butiker som tillhandahåller livsmedel åt konsumenterna, och livsmedelsindustrin som producerar livsmedel åt t ex dagligvaruhandeln. Dagligvaruhandeln består av få men stora aktörer; t ex ICA, Coop, Axfood (kedjor som Willys, Hemköp, PrisXtra), Bergendahls (t ex Citygross) och Lidl. Den svenska livsmedelsindustrin utgör den fjärde största industrin i landet (Jordbruksverket, 2012). Företagen inom livsmedelsbranschen är vinstdrivande och slåss därför om kundernas pengar. Några exempel på företag som i sin kommunikation eller i sin framtagning av nya produkter verkar för bättre kostvanor i enlighet med aktuella kostråd är ICA med sin kampanj ”Fem om dan” som syftar till ett ökat frukt- och gröntintag (ICA, 2014) och Unilevers forskningsinriktade arbete som resulterat i exempelvis produkten Becel, (Unilever, 2014a) viken innehållsmässigt går hand i hand med Livsmedelsverkets råd om fett (Livsmedelsverket, 2013c) kompletterad med information om intag av fetter kopplat till hälsa (Unilever, 2014b). Abba Seafood som producerar fiskprodukter informerar även de om den hälsomässiga nyttan av fisk i kosten och lyfter främst upp fördelarna med Omega 3, vitamin D och vissa mineraler, t ex jod och kalcium (Abba Seafood 2014).



Figur 3. Exempel på tidigare genomförd kampanj av Findus från 2003 (Findus).

2.4.1.4 Medier och privata kontakter

När det gäller budskap om hälsa så visade en studentuppsats (Persson, 2011) att övervägande del av informanterna hade läst eller hört talas om hälsa i form av råd om kost, kostvanor och fysisk aktivitet genom de medier som de använde oftast. Dessa medier var t ex veckotidningar,

dagstidningar, TV och internet. Statliga myndigheter som Livsmedelsverket eller Statens Folkhälsoinstitut nämndes endast av några få som ursprungskälla till informationen som de tagit åt sig av. Även utbildningar, familj, vänner, kollegor eller personal på de gym där de tränade var ytterligare källor till information. Vissa informanter med stort intresse för träning och hälsa, ett allmänt intresse för en särskild kost eller träning eller med anknytning till vederbörlig källa för att de sökt hjälp av sig själva hänvisade även till informationskällor som specifika författare, vårdpersonal, idrottsläkare, speciella idrottsidningar eller sajter på internet.

3. Syfte

Syftet med uppsatsen är att ta reda på varför intaget av fisk och skaldjur hos kvinnor och män, 18-30 år, jämfört med aktuella kostråd, är lågt samt vad och vem som skulle kunna påverka dem att öka intaget.

Frågeställningarna lyder:

- Vilka är huvudskälen till unga vuxnas låga fisk- och skaldjursintag?
- Vad och vem skulle kunna påverka unga vuxnas fisk- och skaldjursintag positivt?

4. Avgränsningar

Då såväl tiden som utrymmet för examensarbetet på C-nivå är begränsat så behöver tydliga begränsningar göras i arbetet. Dessa är:

- Människor som inte uppfyller studiens inkluderingskriterier avseende ålder och frekvens på fisk- och skaldjursintag kommer exkluderas.
- I Riskmaten omfattar ”fisk och skaldjur” även kaviar och rom. I denna studie definieras ”fisk och skaldjur” som just ”fisk och skaldjur” och då som huvudsaklig proteinkälla vid lunch eller middag. Anledningen är att det är mest troligt att mängden fisk/skaldjur då är i den omfattningen att det kan förväntas utgöra en normal portion à 100-150 gram.
- Fisk och skaldjur är näringsrika livsmedel med unika sammansättningar av näringsämnen. I denna uppsats ligger fokus på de näringsämnen som Livsmedelsverket nämner på sin hemsida om råd om fisk (Livsmedelsverket, 2014b) då dessa är de huvudsakliga näringsmässiga skälen till att kostråden ser ut som de gör.
- Utrymme att diskutera studiens samtliga resultat kommer ej finnas i diskussionskapitlet.

5. Uppsatsens praktiska nytta för dietister och andra

Genom att uppfylla uppsatsens syfte så kan resultaten från studien få en praktisk nytta inom flera verksamma professioner:

- För dietister som inom sjukvården ger kostråd till unga vuxna kan de resultat som denna studie ger komma till nytta. Genom att lära sig mer om faktorerna som gör att denna målgrupp konsumerar så lite fisk och skaldjur så kan kostråden på så sätt bli än mer målgruppsanpassade. Dessutom kan anpassat patientmaterial, t ex recept, tas fram.
- För dietister, kockar, marknadsförare, produktchefer och andra verksamma inom exempelvis dagligvaruhandeln och livsmedelsindustrin kan uppsatsen ge kunskap som gör att de kan rikta sina insatser på ett sätt som leder till ökad fisk- och skaldjurskonsumtion och försäljning. Det kan t ex handla om att skapa fler lättlagade fisk- och skaldjursrecept, att producera instruktionsfilmer om hur fisk enklast och bäst tillagas eller informationskampanjer om nyttan med att äta fisk och skaldjur, beroende på vad som i

studien framkommer som huvudsakliga orsaker till den låga fisk- och skaldjurskonsumtionen och faktorerna till ökat intag. Detta vinner både konsumenter och företag på.

- Alla aktörer som på något sätt kommunicerar budskapet att öka fisk- och skaldjurskonsumtionen kan genom ökad insikt om målgruppens syn på yttre kanalers påverkan på deras intag få användning av materialet i sin kommunikation.

6. Metod

För att finna relevant litteratur som grund för studien gjordes först en litteratursökning. Därefter genomfördes en enkätundersökning för att möta syftet och ge svar på frågeställningarna.

6.1 Litteratursökning

I syfte att finna relevanta artiklar för att kartlägga bakgrunden till studien så gjordes en sökning på PubMed, i Uppsala universitetsbiblioteks databas samt på Google och Google Scholar. Det visade sig finnas mycket forskning gjord och följande sökord användes:

- Food choice kombinerat med behaviours, fish, health, healthy eating, healthy behaviour
- Food preferences kombinerat med fish, fish consumption
- Fish consumption kombinerat med: health, cardiovascular, cardiovascular disease,
- Fish kombinerat med: iodine, vitamine d, cancer, intake, Omega 3, EPA, DHA
- Hur media påverkar val av mat, Enkla recept leder till att fler lagar mat, Fiskkonsumtionens statistik Jordbruksverket, Få känner till Livsmedelsverkets kostråd, Köttfri måndag

De vetenskapliga artiklarna, och deras respektive publicerande vetenskapliga tidskrifter, granskades noga med hjälp av sökmotorn på Uppsala universitetsbiblioteks hemsida (Uppsala universitet, 2014) och vissa stämdes dessutom av med bibliotekarie L. Thorn på Uppsala universitetsbibliotek (personlig kommunikation 20 november 2014). I Uppsala universitetsbiblioteks databas fanns också relevanta studentuppsatser att ta del av. Utöver detta så var Livsmedelsverkets hemsida och Riksmaten intressanta källor liksom tidigare kurslitteratur under Dietistprogrammet. Även olika företags, organisationers och myndigheters hemsidor användes som referenser till viss information, men också vid exemplifieringar av olika fenomen.

6.2 Datainsamling

En tvärsnittsstudie (Ejlertsson, 2012) genomfördes. Den utformades i kvantitativ metodform med hjälp av en enkätundersökning.

6.2.1 Deltagarprofil, inkluderings- och exkluderingskriterier

För deltagande i studien ställdes följande inkluderingskriterier:

- Man eller kvinna
- 18-30 år
- Veckokonsumtion av fisk/skaldjur som underskred aktuella kostråd

Anledningen till ovan valda åldersspann var att det är denna grupp som enligt Riksmaten konsumerar minst fisk och skaldjur (Livsmedelsverket, 2012a). Exkluderades gjorde de som var äldre eller yngre än det åldersspann som definierats, samt de som konsumerade fisk/skaldjur i enlighet med aktuella kostråd.

6.2.2 Pilotstudie

Pilotstudien genomfördes en torsdagseftermiddag, i november i Västermalmsgallerian i Stockholm. Försöksledarna stod mellan tunnelbaneingången/utgången och en livsmedelsaffär, samt i närheten av ett café längre in i gallerian. Insamling av enkäter i rusningstrafik visade sig inte vara det lättaste. Många tackade nej på grund av tidsbrist eller ointresse, andra visade sig vara ointressanta för studien p g a ålder eller för hög fisk- och skaldjurskonsumtion. När nio enkätsvar inkommit ansåg försöksledarna det som tillräckligt och därmed var pilotstudien klar. Respondenterna tillfrågades om vad de tyckte om enkäten och svaret blev att den var enkel att förstå men inte alltid lätt att besvara då de behövde tänka efter innan de svarade.

Under pilotstudien märktes att några justeringar av formuleringar behövde göras. En sådan var på frågan ”Vilken är den huvudsakliga orsaken till att du inte äter fisk/skaldjur oftare än 0/1/gång/v? Endast ett svarsalternativ” Där hade många både kryssat i svarsalternativ och skrivit på raden under där det stod ”Annat, vad?”. ”Annat, vad?” ändrades till ”Om inget av ovanstående passade in, vad annars är orsaken till att du inte äter fisk?”. Utöver det gavs möjligheten att ange flera svarsalternativ på denna fråga. Dessutom skrevs svarsalternativet ”Nej” till på vissa frågor, samtidigt som en del frågor fick några ytterligare svarsalternativ, t ex om miljöaspekten. Ett exempel på det var frågan ”Om ja, vad skulle kunna få dig att äta mer fisk/skaldjur?” som fick svarsalternativet ”Om miljön inte blev påverkad” tillagt. Allt för att minska bortfallet och göra det lättare för respondenterna.

Utöver formuleringsändringar gav pilotstudien utrymme för diskussion om lämplig placering för insamlande av enkäten. Den stora utmaningen var att få folk att svara på enkäten. Att stå utanför en tunnelbanestation visade sig inte vara effektivt då människor inte hade tid att stanna.

Med tanke på ändringarna i enkäten och större kunskap om lämplig placering för insamlande av enkäter så upplevdes pilotstudien mycket givande för den kommande enkätundersökningen.

6.2.3 Enkät

Enkäten (Bilaga 2), som var på två A4-sidor, bestod av 13 frågor och den beräknade svarstiden var ca 3 minuter.

6.2.4 Urval och datainsamling

Som tidigare nämnts är män och kvinnor i åldern 18-30 år den grupp som äter minst fisk och skaldjur och som därmed inte konsumerar dessa livsmedel i nivå med kostråden (Livsmedelsverket, 2012a). Därför behövde rekrytering av just denna åldersgrupp göras till studien. Inom åldersgruppen kom ytterligare ett kriterium att behöva uppfyllas för deltagande i studien: att individen uppgav att konsumtionen av fisk/skaldjur var mindre än två portioner/vecka. Utbildningsnivå utgjorde inget urvalskriterium, även om övervägande del av respondenterna, p g a val av plats för insamling av enkäter (se vidare under 7.1 och 8.2.2), i stor utsträckning var högutbildade. Av praktiska skäl gjordes ett bekvämlighetsurval, vilket är ett icke-sannolikhetsurval. Det betyder att alla som uppfyller inkluderingskriterierna och som befinner sig på den plats där försöksledarna står har chans att utgöra stickprovet (Eliasson, 2011). I denna studie innebar detta att människor, med ovan givna kriterier avseende ålder och fisk- och skaldjursintag uppfyllda, som passerade försöksledarnas placering kunde få förfrågan om deltagande i studien. Pilotstudien hade gett kunskap om lämpliga och olämpliga ställen för datainsamling. Därför togs kontakt med flera olika platser i Stockholm och försöksledarna fick tillåtelse att dela ut enkäter i Västermalmsgallerian, på två caféer i Stockholm samt på Stockholms universitet. Datainsamlingen utfördes alltså på flera ställen, med något skilda tillvägagångssätt. För att

underlätta för respondenterna fanns blyertspennor för utlåning samt, i de fall enkäten besvarades stående, hårda pappmappar som underlag.

6.2.4.1 Datainsamling centrala Stockholm

Den första delen av datainsamlingen gjordes

- en tisdag förmiddag under knappt fyra timmar på Espresso House Hötorget, vidare förflyttning via Kungsgatan från Hötorget till Stureplan samt avslutningsvis på Espresso House Birger Jarlsgatan i Stockholm.

och

- en fredag förmiddag under två timmar i Västermalmsgallerian i Stockholm.

Personer som försöksledarna ansåg vara 18-30 år inbjöds att delta i studien. Därefter tillfrågades de om ålder och fisk- och skaldjurskonsumtion/vecka innan de tilldelades enkäter. Hänsyn togs även till att få en så jämn fördelning mellan könen som möjligt, så att inte resultatet riktades övervägande mot kvinnor alternativt män. Tillstånd hade i förväg sökts för de två caféerna och gallerian. Insatserna resulterade i totalt 13 enkätsvar.

6.2.4.2 Datainsamling Stockholms universitet

På den låga svarsfrekvensen genom insatserna i city hyrdes ett ståbord (bord A i hus A) på Stockholms universitet under två timmar en måndag förmiddag. På bordet sattes skyltar upp (Bilaga 3) för att annonsera undersökningen och där ställdes även en skål med kolar som belöning för de som svarade. Utöver detta sökte också försöksledarna respondenter vid intilliggande studieplatser. Presentationen av studien och rekryteringen av deltagare utfördes på samma sätt som vid datainsamlingen i city. Även de fick varsin kola som tack. Insatsen resulterade i hundra enkätsvar.

6.2.5 Bortfall

Med bortfall menas individer som av någon orsak tackar nej till deltagande i en studie. Eftersom ett stort bortfall minskar chanserna att dra generella slutsatser om populationen så bör bortfallet minimeras om det är möjligt, t ex genom påminnelser (Ejlertsson, 2012) eller att vid enkätundersökningar personligen dela ut enkäterna (Eliasson, 2011). Det finns två typer av bortfall; externt bortfall innebär att personer helt låter bli att svara på enkäten och internt bortfall innebär att personer hoppar över enskilda frågor i enkäten som de inte kan eller vill besvara (Jakobsson & Westergren, 2005).

6.2.5.1 Externt bortfall

I samband med erbjudande om deltagande i enkätundersökningen ställde försöksledarna kontrollfrågor om ålder och fisk- och skaldjursintag/vecka till intresserade respondenter för att på så sätt inte i onödan besvara villiga deltagare som ändå inte uppfyllde deltagarkriterierna. Detta skedde innan enkäterna utdelades. De som visade intresse för deltagande men som försöksledarna blev tvungna att tacka nej till på grund av ålder eller ett för högt intag av fisk/skaldjur var 43 personer. Efter de muntligen ställda kontrollfrågorna delades 113 enkäter ut till villiga deltagare som sa att de levde upp till deltagarkriterierna. Trots såväl muntlig information om kriterierna för deltagande som skriftlig sådan i enkätens inledning började enkäterna besvaras även av sådana som inte levde upp till kriterierna avseende ålder alternativt intag av fisk och skaldjur. Det ledde till att 20 besvarade enkäter inte kunde inkluderas i sammanställningen av resultatet. Således kom 93 enkäter att inkluderas i studien. Enligt statistiker I. Persson (personlig kommunikation, 27 november 2014) så utgjordes det externa bortfallet i denna studie varken av ovan nämnda 43 personer eller de 20 som besvarat enkäten då detta var personer som inte hade inkluderingskriterierna. Det externa bortfallet bestod istället av individer som uppfyllde

inkluderingskriterierna och som försöksledarna gärna hade inkluderat i studien, men som själva av någon anledning tackade nej till deltagande. Det externa bortfallet utgjordes därmed av en person, 1,1 %, som tog enkäten med sig och sen aldrig lämnade in den.

6.2.5.2 Internt bortfall

Det interna bortfallet på respektive fråga blev lågt; fyra frågor besvarades av samtliga respondenter och det högsta bortfallet på en enskild fråga var fyra respondenter (5,7 %). För detaljerad bild av svarsfrekvensen, se Bilaga 4.

6.2.6 Databearbetning

När enkäterna var insamlade behandlades svaren i Microsoft Office Excel 2014.

6.2.7 Etiska överväganden

När forskning ska genomföras och då människor i någon utsträckning ska analyseras så behöver ett etiskt övervägande göras. Det handlar om att göra en rimlig bedömning av den eventuella risk man som forskare utsätter sina försökspersoner för i syfte att få fram den information man söker samt att ge försökspersonerna relevant information inför studien (Ejlertsson, 2012). Bedömning gjordes att risken för att de individer som kom att ingå i undersökningen på något sätt skulle riskera att komma till skada var obefintlig.

Däremot fanns behov av att ge stickprovet information om syftet med studien samt hur de uppgifter som kom in via enkäterna skulle komma att hanteras. Med de fyra forskningsetiska grundprinciperna som utgångspunkt (Ejlertsson, 2012) så hanterades de etiska aspekterna i denna studie på följande sätt:

- Informationskravet (Ejlertsson, 2012) – Stickprovet fick information om vilka som stod bakom studien, tillika författare av uppsatsen, samt vad studiens syfte var. De tillfrågades därefter om de vill vara med och fick avböja om de så önskade.
- Samtyckeskravet (Ejlertsson, 2012) – Innan enkäten började besvaras tillfrågades individerna om de var 18-30 år och om de åt fisk/skaldjur färre än två gånger per vecka (information om definitionen om vad en portion motsvarar i mängd angavs muntligen), samt om de var villiga att delta i studien.
- Konfidentialitetskravet (Ejlertsson, 2012) – Deltagarna i studien lämnade de uppgifter om sig själva som framgår av enkäten (Bilaga 2), dvs kön, ålder, utbildningsnivå, sysselsättning samt åsikter på de frågeställningar som ställts upp angående fisk- och skaldjursintag. Inga andra noteringar gjordes av undersökningsledarna. Namn, personnummer eller andra uppgifter som skulle kunna spåra en respondent noterades inte. Inga känsliga frågor ställdes i enkäten. Respondenterna informerades om att uppgifterna skulle komma att hanteras konfidentiellt.
- Nyttjandekrav (Ejlertsson, 2012) – Respondenterna informerades om att datan som samlades in endast skulle komma att bearbetas statistiskt för att möta syftet i uppsatsen, det skulle således inte användas i något annat syfte.

7. Resultat

Nedan presenteras resultatet av enkätundersökningen; inledningsvis redovisas hur stickprovet såg ut, därefter resultat per fråga och till sist resultaten kopplade till tidigare forskning.

7.1 Material

Enkäterna besvarades av 92 deltagare som var 18-30 år och åt fisk/skaldjur högst en gång/vecka. Av dessa besvarades 39 (42 %) av män och 53 (58 %) av kvinnor. Respondenterna var

i åldersspannet 18-29 år och medelåldern var 22,4 år. Ingen respondent angav grundskola som högsta utbildningsnivå. Gymnasium angavs som högsta utbildningsnivå av 19 respondenter (21 %), högskola/universitet av 69 respondenter (75 %), 69 respondenter (75 %) studerade, 10 (11 %) arbetade och 11 (12 %) både studerade och arbetade. Bland respondenterna fanns sex vegetarianer.

7.2 Resultat per fråga

Nedan presenteras resultatet av respektive enkätfråga.

7.2.1 Huvudsakliga orsaker till lågt fisk- och skaldjursintag

Enkätens första fråga löd: ”Vilken är den huvudsakliga orsaken till att du inte äter fisk/skaldjur oftare än 0/1 gång/v?”. Flera svarsalternativ kunde anges. Den besvarades enligt nedan.

Tabell 2. Svansfrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=92), på frågan i enkäten om de huvudsakliga orsakerna till ett lågt/obefintligt intag av fisk/skaldjur.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om	13	12	25	23
Jag är allergisk	1	0	1	1
Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter	17	23	40	37
Jag tror inte/vet inte att det är nyttigt	0	2	2*	2
Jag tycker det är dyrt	7	7	14	13
Jag tror inte det är bra för miljön	0	2	2	2
Jag är inte uppvuxen med att äta fisk	4	8	12	11
Graviditet	0	0	0	0
Det finns ben i fisk	3	3	6	6
Vegetarian	1	5	6	6

*Dessa svar angavs inte som kryss i enkäterna utan kommer från tolkning av försöksledarna utifrån två egenskrivna svar: ”Rädd för miljögifterna som kan finnas i fisken” och ”P g a svensk fisk från Östersjön är giftig”.

Utöver svar på givna svarsalternativ fanns möjligheten att, om inget av alternativen passade, ange egna orsaker till ett lågt/obefintligt fisk- och skaldjursintag. I de fall då dessa fria svar av försöksledarna ansågs matcha något av de givna svarsalternativen så fördes dessa in i tabellen ovan. Det fungerade i två fall där respondenterna i egna ord angav att miljögifter i fisk ansågs riskabelt för hälsan. Dessa bedömdes matcha alternativet ”Jag tror inte/vet inte att det är nyttigt”, vilket framgår i Tabell 2 ovan (*). Utöver detta framkom exempelvis följande svar från respondenter som inte tyckte deras svar matchade något av de givna svarsalternativen, alternativ ville komplettera med ytterligare en förklaring:

Män:

”Kött är godare.”
 ”Gillar kött.”
 ”Jag tillagar inte maten.”
 ”Finns annan mat som är lättare att tillaga och godare.”

Kvinnor:

”Bor hemma fortfarande, jag bestämmer inte menyn.”
 ”Har aldrig smakat.”
 ”Blir inte så bara.”
 ”Familjemedlem allergisk.”
 ”Ingen orsak alls, äter gärna mer fisk, men tänker inte mycket på det.”
 ”Tycker det är godare med annat, förätit mig på lax.”
 ”Det är godare med kött.”

På enkätens allra första fråga uppgav 29 respondenter (32 %) att de aldrig åt fisk/skaldjur medan 63 (68 %) angav att de åt fisk en gång per vecka. Bland de som helt uteslöt fisk/skaldjur ur kosten så var de mest frekvent förekommande skälen till detta, i fallande storleksordning: ”Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om”, ”Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter” och ”Vegetarian”. Här återfanns samtliga stickprovets sex vegetarianer. Bland de som uppgivit att de äter fisk/skaldjur en gång per vecka så utgjorde alternativet ”Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter” nästan hälften av de angivna svarsalternativen. På andra plats kom ”Jag tycker det är dyrt” och som tredje mest förekommande svarsalternativ kom ”Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om”.

Tabell 3. De olika svarsalternativen, i fallande storleksordning, som valts av respondenterna totalt (n=92), bland enbart de som helt utesluter fisk/skaldjur och bland enbart de som äter fisk/skaldjur en gång/vecka. I parantes anges hur stor andel respektive svarsalternativ fått inom respektive respondentgrupp.

Ordning	Totalt	Äter aldrig fisk	Äter fisk 1 gång/vecka
1	Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter (37 %)	Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om (38 %)	Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter (49 %)
2	Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om (23 %)	Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter (19 %)	Jag tycker det är dyrt (18 %)
3	Jag tycker det är dyrt (13 %)	Vegetarian (16 %)	Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om (16 %)
4	Jag är inte uppvuxen med att äta fisk (11 %)	Det finns ben i fisk (14 %)	Jag är inte uppvuxen med att äta fisk (13 %)
5	Det finns ben i fisk (6 %)	Jag är inte uppvuxen med att äta fisk (8 %)	Jag tror inte det är bra för miljön (3 %)
6	Vegetarian (6 %)	Jag tycker det är dyrt (5 %)	Det finns ben i fisk (1 %)
7	Jag tror inte det är bra för miljön (2 %)	Jag är allergisk (3 %)	Jag är allergisk (0 %)
8	Jag tror inte/vet inte att det är nyttigt (2 %)	Jag tror inte det är bra för miljön (0 %)	Jag tror inte/vet inte att det är nyttigt (0 %)
9	Jag är allergisk (0 %)	Jag tror inte/vet inte att det är nyttigt (0 %)	Vegetarian (0 %)
10	Graviditet (0 %)	Graviditet (0 %)	Graviditet (0 %)

7.2.2 Viljan till ett ökat intag av fisk och skaldjur

Frågan löd ”Skulle du vilja äta mer fisk/skaldjur än vad du gör?” De givna svarsalternativen var ”ja” eller ”nej”. Av männen svarade 29 (74 %) ja och 8 (21 %) nej. Av kvinnorna svarade 41 (77 %) ja och 10 (19 %) nej. 76 % av respondenterna totalt ville äta mer fisk/skaldjur.

Av de totalt 18 som svarade ”nej” så kom sex av svaren från de som på föregående fråga angav att de var vegetarianer. Det mest frekventa svaret på föregående fråga, i den grupp som på denna fråga svarade ”nej”, var ”Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om”. Av de 18 respondenterna angav sju detta svarsalternativ. För de respondenter som svarade ”nej” på denna fråga så avslutades enkäten där. För övriga följde ytterligare några frågor.

7.2.3 Faktorer som skulle kunna leda till ett ökat intag av fisk och skaldjur

För de som på föregående fråga svarade att de ville äta mer fisk/skaldjur (totalt 70 respondenter) så fortsatte enkäten med frågan: ”Om ja, vad skulle kunna få dig att äta mer fisk/skaldjur?” Maximalt ett svarsalternativ fick uppges men några respondenter markerade ändå flera alternativ. Därför presenteras resultaten nedan i två grupper, dels de som svarade enligt instruktionen (med ett kryss), dels de som angav flera olika faktorer för ett ökat intag av fisk/skaldjur. I Tabell 4 framgår resultatet ibland de som besvarade frågan enligt instruktionen.

Tabell 4. Svarefrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=54), på frågan i enkäten om tänkbara faktorer till ett ökat fisk- och skaldjursintag, i gruppen som besvarade frågan med endast ett svarsalternativ.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Att fisk var billigare	6	3	9	17
Fler bra recept	8	11	19	35
Bättre kök/köksredskap	0	1	1	2
Mer kunskap/information om fisk	2	5	7	13
Fler kampanjer på fisk i livsmedelsaffärer	0	1	1	2
Om miljön inte blev påverkad	0	2	2	4
Större utbud	3	1	4	7
Annat	5	6	11	20

I Tabell 5 framgår resultatet ibland de som besvarade frågan med fler svarsalternativ än instruktionerna angav.

Tabell 5. Svarefrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=15), på frågan i enkäten om tänkbara faktorer till ett ökat fisk- och skaldjursintag, i gruppen som besvarade frågan med flera svarsalternativ.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Att fisk var billigare	2	6	8	21
Fler bra recept	4	6	10	26
Bättre kök/köksredskap	1	0	1	3
Mer kunskap/information om fisk	3	3	6	16
Fler kampanjer på fisk i livsmedelsaffärer	0	4	4	11
Om miljön inte blev påverkad	0	4	4	11
Större utbud	2	2	4	11
Annat	0	1	1	3

I båda grupperna ansågs behovet av fler recept som den främsta faktorn för att kunna öka intaget av fisk och skaldjur. Därefter visade det sig att ett lägre pris skulle vara effektivt, liksom mer kunskap/information om fisk/skaldjur.

7.2.4 Intag av olika typer av fisk och skaldjur

Frågan löd: ”Vad för slags fisk äter du oftast?”. Även här fick endast ett svarsalternativ anges men liksom den förra frågan svarade några respondenter med flera svarsalternativ. Av ovan

beskriven anledning presenteras svaren även på denna fråga i två tabeller. I Tabell 6 framgår resultatet ibland de som besvarade frågan enligt instruktionen.

Tabell 6. Svansfrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=60), på frågan om vilken typ av fisk/skaldjur som intas oftast, i gruppen som besvarade frågan med ett svarsalternativ.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Mager fisk	4	11	15	25
Fet fisk	19	21	40	67
Skaldjur	5	0	5	8

I Tabell 7 framgår resultatet ibland de som besvarade frågan med fler svarsalternativ än instruktionerna angav. Även här visade det sig att respondenterna oftast valde fet fisk.

Tabell 7. Svansfrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=7), på frågan om vilken typ av fisk/skaldjur som intas oftast, i gruppen som besvarade frågan med flera svarsalternativ.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Mager fisk	0	4	4	27
Fet fisk	0	6	6	40
Skaldjur	0	5	5	33

7.2.5 Intag av kosttillskott

Frågan löd: ”Äter du något av följande kosttillskott?” och flera svarsalternativ var möjliga att ange. Det visade sig att mer än hälften av respondenterna inte åt kosttillskott alls medan ungefär en sjättedel av dem åt multivitamin eller D-vitamin. Konsumtionen av omega 3 var ännu lägre.

Tabell 8. Svansfrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=66), på frågan om något eller några av angivna kosttillskott intas.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Multivitamin	9	2	11	15
D-vitamin	2	8	10	14
Omega 3	6	2	8	11
Nej, inga av tillskotten ovan	14	28	42	59

7.2.6 Inspiration från omgivningen som kan öka fisk- och skaldjursintaget

Denna fråga ställdes till de 70 respondenter som tidigare sa sig vilja öka sitt fisk- och skaldjursintag. Frågan ställdes på följande vis: ”Kan någon/några av dessa inspirera dig till att öka ditt fisk/skaldjursintag?”. Maximalt tre svarsalternativ kunde väljas och i likhet med frågorna ovan där respondenterna överskred antalet möjliga svarsalternativ så kommer denna grupp hanteras separat även här. I Tabell 9 framgår resultatet bland respondenterna som angav maximalt tre svarsalternativ.

Tabell 9. Svarefrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt, på frågan om vem/vilka som skulle kunna inspirera till ökat fisk- och skaldjursintag, i gruppen som besvarade frågan med maximalt tre svarsalternativ. Gruppen bestod av 66 respondenter.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Dagligvaruhandeln, t ex ICA, Coop, Hemköp	13	22	35	27
Livsmedelsproducenter, t ex Abba Seafood, Findus	3	3	6	5
Specifika fiskaffärer	8	3	11	8
TV, radio, tidningar	2	7	9	7
Sociala medier, t ex bloggar, Facebook, Instagram	4	11	15	11
Vårdpersonal, t ex dietist, läkare, sjuksköterska	2	2	4	3
Friskvårdspersonal, t ex kostrådgivare, personlig tränare	3	3	6	5
Auktoriteter, t ex lärare, politiker	1	2	3	2
Vänner, familj	16	19	35	27
Nej	2	5	7	5

I likhet med de som besvarade frågan med tre svarsalternativ så tyckte även de som angav fler än tre svarsalternativ (se Tabell 10) att dagligvaruhandeln och vänner/familj var de två största inspirationskällorna till ökat fisk och skaldjursintag. Auktoriteter låg i botten, tätt följt av vårdpersonal som inte heller ansågs inspirera till ökat intag i någon högre utsträckning.

Tabell 10. Svarefrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=3), på frågan om vem/vilka som skulle kunna inspirera till ökat fisk- och skaldjursintag, i gruppen som besvarade frågan med fler än tre svarsalternativ.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Dagligvaruhandeln, t ex ICA, Coop, Hemköp	1	1	2	13
Livsmedelsproducenter, t ex Abba Seafood, Findus	0	1	1	6
Specifika fiskaffärer	0	0	0	0
TV, radio, tidningar	1	1	2	13
Sociala medier, t ex bloggar, Facebook, Instagram	2	1	3	19
Vårdpersonal, t ex dietist, läkare, sjuksköterska	1	1	2	13
Friskvårdspersonal, t ex kostrådgivare, personlig tränare	1	1	2	13
Auktoriteter, t ex lärare, politiker	0	1	1	6
Vänner, familj	2	1	3	19
Nej	0	0	0	0

7.2.7 Respondenternas ansvar över matinköp

På frågan ”Vem har huvudansvar för matinköp i ditt hem?” så fördelade sig svaren enligt Tabell 11. Bara drygt hälften av respondenterna ansvarade själva för sina inköp av mat.

Tabell 11. Svarefrekvensen på de olika svarsalternativen, fördelat mellan män och kvinnor samt totalt (n=69), på frågan om vem som bär huvudansvaret för matinköpen i respondentens hem.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Jag själv	17	18	35	51
Förälder/föräldrar	10	22	32	46
Sambo	2	0	2	3

7.2.8 Vetskap om aktuella kostråd om fisk och skaldjur

Den sista frågan ställdes för att få reda på om respondenterna kände till att det finns nationella kostråd angående fisk- och skaldjursintag och var formulerad enligt följande: ”Känner du till att Livsmedelsverket ger ett kostråd om att äta fisk/skaldjur?”. Frågan kunde besvaras med antingen ”ja” eller ”nej” och det visade sig att 62 % inte kände till att kostråd om fisk och skaldjur finns.

Tabell 12. Fördelningen mellan ”ja” och ”nej” för män respektive kvinnor samt totalt (n=68), på frågan om respondenten känner till att det finns kostråd om fisk och skaldjur från Livsmedelsverket.

Svarsalternativ	Män, n	Kvinnor, n	Totalt, n	Totalt, %
Ja	8	18	26	38
Nej	21	21	42	62

Bland de som kände till att Livsmedelsverket ger kostråd om fisk/skaldjur så var den överlägset vanligaste orsaken till obefintligt eller lågt fisk- och skaldjursintag, i likhet med stickprovet i sin helhet, ”Jag tycker det är svårt att tillaga/jag hittar inga bra recept på fiskrätter”. Detta alternativ fick 50 % av rösterna här. Dagligvaruhandeln och vänner/familj ansågs i denna grupp vara de största inspirationskällorna till ökat intag och här återfanns också fyra av de sex individer i stickprovet totalt som ansåg att friskvårdspersonal var en inspirationskälla till ökat fisk- och skaldjursintag.

7.3 Resultat kopplat till modell

Tabell 13 visar enkätundersökningens resultat kopplat till utvecklingsmodellen och den kognitiva modellen (Tabell 1) som presenterades i kapitel 2.3.

Tabell 13. Sammanfattning av enkätundersökningens resultat angående vad som påverkar livsmedelsvalet i relation till utvecklingsmodellen och den kognitiva modellen (Ogden, 2010. s. 31-33).

Utvecklingsmodell	Kognitiv modell
<i>Exponering för mat</i> - Drygt en tiondel är ovana med fisk och skaldjur sedan barndomen, vilket kan förklara den låga preferensen för, och okunskapen om tillagning av, dessa livsmedel. Detta yttrar sig som de vanligaste orsakerna på enkätfrågan om anledningarna till det låga intaget.	<i>Attityder</i> - Dessa skapas av tidigare upplevelser i kombination med egna antaganden. Även här får den låga exponeringen i barndomen betydelse, men också vänner, aktörer och andra av intresse för respondenterna påverkar.
<i>Social inlärning</i> - Många av respondenterna är inte vana vid att se flocken, d v s familjen, inhandla, tillaga och äta fisk och skaldjur vilket skapar barriärer även i vuxen ålder.	<i>Sociala normer</i> - Attityderna, vilka delvis präglats av barndomsupplevelser, blandas med omgivningens förväntade attityder. Här visade sig "nära" relationer, t ex vänner, ha större betydelse än exempelvis vården.
<i>Associativ inlärning</i> - Om detta kan vi inget veta då vi i enkätundersökningen inte specifikt frågat. Däremot kan vi spekulera i om huruvida stressade föräldrar använt glass eller TV-tittande som muta för att fisken ska ätas upp.	<i>Ambivalens</i> - Fisk och skaldjur ansågs å ena sidan nyttigt och viljan att konsumera mer än i nuläget var stor, å andra sidan poängterades negativa aspekter rörande exempelvis hälsan och miljön.

8. Diskussion

Här diskuteras inledningsvis undersökningens resultat och därefter dess metod och tillvägagångssätt. Slutligen diskuteras dietistprofessionens praktiska användning av resultatet.

8.1 Resultatdiskussion

Nedan lyfts, utifrån författarnas synvinkel, några av de mest intressanta fynden från resultatet, kopplat till modeller och resonemang i uppsatsens inledande bakgrundsdel.

8.1.1 Orsaker till en låg fisk- och skaldjurskonsumtion

Under insamlingen av data mötte vi många som ville delta i studien men som inte kunde göra det på grund av inkluderingskriterierna. Så var fallet hos 43 av 156 tillfrågade personer. Det motsvarar ungefär 28 %.

Som framgår i bakgrunden så finns många olika skäl till att människor väljer eller väljer bort fisk och skaldjur i sin dagliga kost. Oavsett om vi utifrån resultaten i vår enkätundersökning valde att titta på orsakerna för gruppen totalt eller specifikt för de som åt respektive inte åt fisk och skaldjur så framträdde samma mönster; upplevda svårigheter att tillaga och en aversion för fisk och skaldjur toppar listan. Dessa svar kan på ett sätt kopplas ihop eftersom mat som är svår att tillaga kanske även är svår att lyckas med. Det kan leda till att det smakmässiga resultatet av det som tillagats inte blir så lyckat. Individerna i vår studie var företrädesvis unga, nästan hälften hade ännu inte själva ansvar för sina matinköp. Det faller sig då naturligt att kunskapsnivån om livsmedel och matlagning är begränsad. Samtidigt är det rimligt att anta att det är just däri som en del av förklaringen ligger till att fisk- och skaldjurintaget ökar med stigande ålder (Livsmedelsverket, 2012a). En allt större kunskap om matlagning, som kan följa med större erfarenhet, gör fisk och skaldjur till livsmedel som människor känner sig mer bekväma att tillreda och äta. Ytterligare ett svarsalternativ som hamnar relativt högt på listan ”Jag är inte uppvuxen med att äta fisk”, kan även det kopplas ihop med resonemanget ovan. En person som inte får se föräldrar laga fisk, och som inte får njuta av vällagade fiskrätter, kan möjligen få svårare att själv tillreda goda rätter av fisk och skaldjur. På så vis kan också enskilda enkätsvar som uttrycker att kött är godare än fisk förklaras och för dessa individer blir det ett val mellan kött och fisk som förmodligen aldrig resulterar i en fiskrätt på middagsbordet, allt i enlighet med beslutssteg två, dvs valet mellan kött och fisk efter att det första valet mellan vegetariska och animaliska livsmedel gjorts, enligt Yudkins (1956) resonemang.

Utvecklingsmodellen, som beskrevs i bakgrundsdelens i uppsatsen, framhåller betydelsen av tidiga matupplevelsers påverkan på senare preferenser, främst i det som omnämns ”social inlärning”. Vår studie gav en ögonblicksbild av stickprovets tankar, åsikter och uppgivna agerande, utan att förklara dessa ur historiska perspektiv. Med tanke på den starka påverkan på preferenser som tidigare upplevelser kan ha (Ogden, 2010) så är det inte en främmande tanke att tro att tidigare upplevelser kring matbordet har betydelse för det låga intaget av fisk och skaldjur hos respondenterna i denna studie. Kopplat till detta blir det aktuellt att även föra svarsalternativet ”Jag är inte uppvuxen med att äta fisk” (som förekom under frågan om orsakerna till den låga fisk- och skaldjurskonsumtionen i enkäten) in i diskussionen. Med utgångspunkt från resonemanget om att tidigare upplevelser, i detta att inte vara van vid att som liten äta fisk och skaldjur, påverkar preferenserna så är det tydligt att drygt en tiondel av respondenterna faktiskt inte fått med sig vanor från barndomshemmet att äta fisk och skaldjur. Med utgångspunkt från tankarna i utvecklingsmodellen hade dock detta svarsalternativ kunnat förväntas ligga högre i denna studie. ”Jag är inte uppvuxen med att äta fisk” hamnade visserligen på en fjärdeplats bland de mest frekventa svarsalternativen men utgjorde ändå bara en dryg tiondel av svaren. Resultatet kan möjligen förklaras av att det för respondenterna, vid första anblicken av en på ett par minuter ifylld enkät, inte framträder som ett av huvudskälen till det låga intaget. Samtidigt kan förklaringen också finnas i den kognitiva modellens tankegångar. Att inte växa upp med att fisk och skaldjur serveras, i kombination med budskap och upplevelser i skilda riktningar; som exempelvis vetenskapen om kostråd om att äta fisk för att det är nyttigt å ena sidan och minnet av

att en gång fått ett fiskben i halsen å andra sidan, kan leda till att ambivalensen för fisk blir hög och att attityden till fisk och skaldjur blir låg. Leino (2014) menar att intag av fisk och skaldjur både styrs av egna, subjektiva, preferenser och objektiv information som exempelvis kostråd från Livsmedelsverket. I vår studie framkom att kontakter som respondenterna hade en förmodat tätare och mindre formell relation till; vänner och familj, dagligvaruhandeln (t ex ICA i kvarteret) liksom sociala medier där såväl vänner som företag kan mötas hade större inflytande över respondenternas attityder till fisk- och skaldjursintag än kontakter som för de flesta är mer perifera; exempelvis vården. Respondenterna var unga och många av dem kanske aldrig ens haft kontakt med vården.

Ytterligare en reflektion på resultatet är ett av de svarsalternativ som hade låg svarsfrekvens avseende tänkbara orsaker till lågt fisk- och skaldjursintag. Det var bara ett par procent av svaren som hade med miljöaspekten att göra och alternativet ”Jag tror inte/vet inte att det är nyttigt” markerades inte av någon, men däremot fanns två fritt skrivna svar som kunde matchas in i det alternativet (se Tabell 2). Deras antaganden överensstämmer dock väl med en ny färsk studie som visar att de som följer kostråden från Livsmedelsverket, till skillnad från de som följer specifika dieter, t ex Medelhavsdieten och högproteindieter, samlar på sig mindre miljögifter (Ax et al., 2015). I förslagen till nya uppdaterade kostråd så anges att intaget av fisk och skaldjur bör vara minst två portioner per vecka, precis som förut, samt att de produkter som väljs bör vara miljömärkta (Livsmedelsverket, 2014d). Det innebär således att, bortsett från två respondenter, ansåg inte någon att fisk och skaldjur är så onyttigt att de av den anledningen begränsade konsumtionen. Detta kan jämföras med svaret på den sista frågan där det framkom att bara knappt fyra av tio känner till Livsmedelsverkets kostråd om fisk och skaldjur. Respondenterna visste att fisk och skaldjur var nyttig mat, även om de inte kände till aktuella kostråd, men åt ändå fisk i så begränsade utsträckning. Förklaringen i detta ligger troligen i resonemanget ovan om respondenternas ambivalens till fisk och skaldjur samt om deras ovana att äta och därmed uppskatta dessa livsmedel.

8.1.2 Faktorer som kan öka fisk- och skaldjursintaget

Syftets andra frågeställning har endast de respondenter som svarade ”ja” på frågan ”Skulle du vilja äta mer fisk/skaldjur?” kunnat bidra till, eftersom enkäten tog slut för de respondenter som svarade att de inte skulle vilja äta mer fisk/skaldjur. Därmed går det inte att säga att svaret på denna frågeställning gäller för alla respondenterna utan endast för de som var villiga att äta mer fisk/skaldjur, vilket majoriteten av dem ville.

På frågan om vad som skulle kunna få respondenterna att äta mer fisk och skaldjur ansågs behovet av fler recept som den främsta faktorn. Därefter visade det sig att ett lägre pris skulle vara effektivt liksom mer kunskap och information om fisk och skaldjur. Däremot visade sig inte de näringsmässiga aspekterna av fisk- och skaldjursintag vara särskilt viktiga i vår studie. Behovet av fler recept, kopplat till att dagligvaruhandeln visade sig vara en av de största inspirationskällorna till ökat intag, gör att vi tänker att just dagligvaruhandeln bör skapa fler lättillgängliga recept på hemsidor samt i appar och receptbroschyrer. En idé är att dietister t ex hos ICA, Coop eller de andra aktörerna, utformade enkla recept med bra närings- och energi-innehåll. Det skulle kunna vara alltifrån recept på rätter lagade från grunden till sådana som utgår från halvfabrikat, t ex Kelda soppa, och där det enda som behövs göras är att tillsätta fisken. I studentuppsatsen ”Mat på 30 minuter” (Wikström, 2013) med målgruppen ungdomar som flyttat hemifrån och som inte kunnat eller intresserat sig för att lära sig laga mat på egen hand visade det sig bland annat att de behövde tydliga, enkla instruktioner på hur man snabbt kan tillaga mat en stressig dag. De ville också se processbilder i form av steg-för-steg-figurer på hur man gör, samt text som kompletterar bilderna. Dessutom ville de tidsmässigt inte laga

mat mer än 30 minuter. En idé för ökat fisk- och skaldjursintag skulle också kunna vara att små receptbroschyrer, framställda av dietister följer med i fiskförpackningen. Dessa kunde då innehålla just tidseffektiva och lättlagade processbilder.

Branschorganisationen Svenska Ägg (Svenska ägg, 2012) ville genom en marknadskampanj 2009-2011 visa hur enkelt det är att laga läckra maträtter med ägg. I Sverige äts det förhållandevis lite ägg, trots att det är ett livsmedel som är nyttigt, prisvärt och klimatsmart. Målet med kampanjen var att få konsumenterna att äta mer ägg och på så sätt via dagligvaruhandeln öka försäljningen. Marknadssatsningen bestod av flera kampanjinslag; bl a återkommande mat- och kändisprofiler som Per Moberg, Blossom Tainton och Johanna Westman, distribution av receptbroschyrer och receptkort, tävlingar med äggrecept på hemsidan, annonsering samt uppdatering av hemsida och Facebook. I kampanjutvärderingen visade sig 69 % positiva till att det fanns recept i äggförpackningen. Svensk Fisk och fiskproducenter skulle kunna göra liknande kampanjer fast med fisk istället, genom t ex mer aktivitet i sociala medier, som Facebook och Instagram, fiskrecept i förpackningen eller mat- och kändisprofiler i kampanjer. Exemplet där kända personer används för att öka försäljningen av mat eller dryck är otaliga, t ex Per Mobergs vin, Gunde Svans havregrynsreklam i slutet av 1980-talet, Pernilla Wibergs bidrag i Risifruktireklamen och Fredrik Paulúns müsli.

Medier kan förhoppningsvis också bidra till ökat fisk- och skaldjursintag om de skulle ha fler recept på fisk- och skaldjursrätter eftersom många läser eller har hört talas om kost och kostvanor på så sätt (Persson, 2011). Flera av respondenterna svarade att de ville ha mer kunskap/information om fisk och skaldjur för att öka sitt intag. Här har vi dietister en viktig roll att spela. Genom samarbete med exempelvis veckotidningar, dagstidningar, TV och internet kan dietister i löpande text förmedla kunskap om nyttan med fisk och skaldjur samt inspirera med recept.

Som nämnts ovan svarade många av respondenterna att en tänkbar faktor till ökat fisk- och skaldjursintag skulle vara att fisk var billigare. Enligt Jordbruksverket (2009) så har priset på fisk och fiskkonserver från 1970-talet och framåt haft en större ökning än för livsmedel totalt sett. Detta kan vara förklaringen till att många uppfattar fisk och skaldjur som dyrt. Genom bra priskampanjer på fisk och skaldjur riktade till unga (t ex ICA Student som vänder sig till universitets- och högskolestuderande) skulle möjligtvis fler människor i denna åldersgrupp hitta in i butiken och till fisk- och skaldjursdisken, vilket skulle kunna bidra till ett ökat fisk- och skaldjursintag. Ett råd till de som vill äta mer fisk, men som önskar att det vore billigare är att hålla utkik efter kampanjer på t ex fryst fisk i portionsstorlekar, för att då köpa på sig flera fiskförpackningar samtidigt.

I resultatet visade det sig att en stor del av respondenterna inte kände till Livsmedelsverkets råd om att äta fisk och skaldjur. Detta var mer påtagligt bland männen än kvinnorna. Liknande resultat kan ses i en undersökning i rapporten ”Synen på bra matvanor och kostråd – en utvärdering av Livsmedelsverkets råd” (Enghardt Barbieri, 2013), där det visade sig att yngre (18-29 år) och män mer sällan än kvinnor och äldre kan återge kostråd. Författaren menar dessutom att äldre oftare nämner att man ska äta mer fisk och mindre fett, medan yngre oftare nämner att man ska minska intaget av, eller helt undvika, socker. I rapporten framgår det att utvärderingen visar att acceptansen för råden ökar med intresse för bra matvanor och att konsumenterna söker på internet om de vill ha information. Därmed menar författaren att Livsmedelsverkets webbplats är en viktig mediekanal för att nå ut med råd och information om bra matvanor. Hon skriver också att unga vuxna är en utmaning eftersom att de har slutat skolan, vanligen ännu inte har hunnit få kontakt med vården och för att de ofta inte har uppfattningen om vart de ska vända sig för rådgivning. I och med detta behöver Livsmedelsverket skaffa sig

mer kunskap om hur de bäst kan nå dem, eftersom unga vuxna har sämre matvanor än resten av befolkningen. Vi instämmer i att Livsmedelsverket skulle vinna på att göra sig mer synlig mot befolkningen. Det skulle förmodligen bidra till att fler fick större kunskap om råden och därmed kanske förstod nyttan med att äta mer fisk och skaldjur. Socialstyrelsen skulle också kunna bidra till att få människor att äta mer fisk genom att göra en liknande kampanj som de gjorde med Brödinstitutet, Socialstyrelsen och Konsumentverket, med budskapet ”Socialstyrelsen vill att vi äter fisk 2-3 gånger per vecka”.

Att det som framförs, oavsett om det är detaljhandeln, Livsmedelsverket, Svensk Fisk eller månadsmagasin som är avsändare, är ett budskap som är noga genomtänkt, målgruppen identifierad och målet bestämt ökar chanserna att nå fram till mottagaren. En väl genomförd kampanj med ett tydligt kommunicerat budskap gör det lättare att tränga igenom det intensiva mediebruset (Jacobsen & Thorsvik, 2002) och verkligen påverka människor till ett ökat fisk- och skaldjursintag.

I Sverige intar vi allt fler måltider utanför hemmet och restaurang- och cafébesök ökar (SCB, 2014a). Ytterligare en åtgärd till ökat fisk- och skaldjursintag i vår målgrupp skulle kunna vara att få fler restauranger att öka utbudet av fiskrätter, på bekostnad av köttätter, på menyn. Det skulle kunna leda till vinster både avseende miljö och hälsa och skulle rimma väl med innehållet i förslaget på nya kostråd som beräknas vara klara i början av 2015. Där står det bl a att intaget av rött kött och chark bör begränsas till 500 gram per vecka och att intaget av fisk och skaldjur, gärna miljömärkt, bör ligga på minst två gånger per vecka (Livsmedelsverket, 2014d). Den internationella kampanjen ”Köttfri måndag”, som genom att låta måndagar utesluta kött syftar till att minska miljöpåverkan, konsumera mer rättvist samt främja människors hälsa och djurens rätt (Miljöpartiet de gröna) är ett konkret exempel på hur det skulle kunna gå till i praktiken. De restauranger som inte helt vill övergå till vegetarisk måndag skulle då kunna ha en vegetarisk rätt och en fiskrätt och därmed utesluta köttätten den måndagen. På sikt skulle målet kunna vara flera köttfria dagar i veckan.

8.2 Metoddiskussion

Val av metod, men också på vilket sätt en undersökning genomförs, påverkar resultatet (Bryman, 2012). Här lyfts några av de reflektioner som uppkommit under arbetets gång.

8.2.1 Enkäten - utformande och hantering

Enkätundersökningar har både för- och nackdelar. Bland fördelarna kan nämnas att kostnaderna oftast blir låga och att de för det mesta är enkla, och därmed inte så tidskrävande, för respondenterna att fylla i. Nackdelen är att svarsfrekvensen ofta blir låg, trots att insatsen från respondentens håll är relativt liten. Risken för låg svarsfrekvens kan exempelvis minskas om försöksledarna själva delar ut enkäten och på så sätt påverkar tänkbara deltagare att besvara den (Eliasson, 2011), genom en enkelt utformat enkätlayout eller genom någon form av belöning för den som deltar i studien (Bryman, 2012). Enkäten i denna undersökning (Bilaga 2) delades ut av oss själva på det sätt som beskrivits i kapitel 6.2 ovan och som tack fick respondenter en kola. För oss var det av vikt att enkäten var utformad på ett sätt som gjorde den lätt att överskåda och inte skulle uppfattas som mastig, för att på så sätt öka svarsfrekvensen. Därför ägnades tid åt att formulera frågorna enkelt samt att göra layouten på ett sådant sätt att alla frågor rymdes på ett papper. Bryman (2012) menar att en enkät som är utformad på ett luftigt och tilltalande sätt och med en professionell touch leder till ett mindre bortfall, just för att den då inte uppfattas som så krävande att besvara. Det låga interna bortfallet (Bilaga 4) är beviset för att detta lyckades.

Bortsett från frågan om ålder hade frågorna givna svarsalternativ, enkäten utgjordes alltså till övervägande del av slutna frågor. Fördelen med sådana är att svaren från respondenterna styrs vilket gör arbetet för försöksledarna enkelt att planera och genomföra. Dessutom finns fördelar för respondenterna eftersom slutna frågor lätt kan besvaras och att svarsfrekvensen därmed kan förväntas bli hög. Även här visar det låga interna bortfallet fördelen med detta tillvägagångssätt, även om slutna frågor möjligen innebär en nackdel genom risken att respondenterna inte upplever att de svar de hade velat ge på en viss fråga finns som givet svarsalternativ. Det problemet går att åtgärda med möjligheten att också få ange ett eget svar under de givna alternativen, eller att välja ett alternativ som omnämns t ex ”Annat” eller ”Övrigt” (Eliasson, 2011), vilket vi också gjorde på några av frågorna. De givna svarsalternativen under respektive fråga var uppställda vertikalt eftersom det minskar risken för att respondenterna sätter kryss i fel ruta (Bryman, 2012).

Trots att mycket tid ägnats åt formuleringarna i enkäten så besvarades den av alla respondenter inte enligt instruktionerna. På några av de frågor där ett maximalt antal svarsalternativ fick väljas så valde några att ändå markera flera alternativ. Enligt I. Persson (personlig kommunikation, 25 november 2014) så finns det inte några tydliga regler för hur en sådan situation hanteras. Hon menar dock att ett lämpligt sätt att lösa det på är att hantera enkäterna i två grupper; de som besvarat frågan korrekt och endast angivit maximalt så många alternativ som instruktionerna angav och de som besvarat frågan med flera svarsalternativ. Anledningen till detta tillvägagångssätt är att de två grupperna inte är jämförbara med varandra. Av den anledningen presenterades svaren på en del av frågorna i två tabeller.

Vid analysen av enkätsvaren kunde vi konstatera att med en annan ordning på frågorna så hade vi kunnat utläsa ytterligare information ur resultatet. Frågan ”Skulle du vilja äta mer fisk/skaldjur än vad du gör?” kunde besvaras med ”ja” eller ”nej” och för de respondenterna som valde ”nej” så avslutades enkäten här. Det gjorde att vi inte fick tillgång till deras svar på frågorna därefter. Det hade exempelvis varit intressant att se om de som inte ville äta mer fisk/skaldjur än i dagsläget i högre eller lägre utsträckning än andra kände till att Livsmedelsverket har kostråd om fisk och skaldjur. Den informationen gick vi miste om i och med ordningen på frågorna. Av samma anledning fick vi inte veta om de som helt undviker fisk och som heller inte vill öka sitt intag kompenserar näringsbortfallet med kosttillskott.

När det gäller formuleringen av frågorna i enkäten så insåg vi i efterhand att några frågor hade kunnat tydliggöras genom en något annorlunda formulering. ”Sysselsättning” hade kunnat benämnas ”Huvudsaklig sysselsättning” för att inte få flera svarsalternativ från en och samma respondent. Någon respondent frågade just om denna fråga för att förstå hur den skulle tolkas. Vi reflekterade även över ordet ”inspirera” som kanske för många inte förknippas med vården och därför kan vara en delförklaring till att så få valde att ange vården som inspirationskälla.

8.2.2 Datainsamlingsmetod, deltagare och urval

Totalt deltog 92 personer i denna enkätundersökning. Ambitionen var att så långt det var möjligt fånga målgruppens bredd avseende t ex ålder, kön och utbildningsnivå, men som beskrivits tidigare blev det inte praktiskt genomförbart att hitta deltagare på offentliga, allmänna platser så som först var tanken. Däremot gick det bra att hitta deltagare till studien genom en placering på Stockholms universitet. Fördelarna med denna typ av insamling var att inga personer behövdes kontaktas i förväg, samt att de svarande kunde ställa frågor om det var något som var oklart med enkäten, vilket några gjorde. Detta hade inte kunnat göras på samma sätt om det var en webbaserad enkät. En nackdel med denna metod var att det var tidskrävande p g a att det var

svårt att få människor att vilja fylla i enkäten. Ytterligare en nackdel var att det krävdes tillstånd på många av de platser där författarna ville dela ut enkäten, samt kostade pengar.

På grund av att undersökningen utfördes på Stockholms universitet så var majoriteten av de svarande studerande och markerade universitetsutbildning som högsta utbildningsnivå. Respondenterna kan alltså antas vara en mer homogen grupp än som initialt var tanken. I och med det kan resultatet ha påverkats åt ett visst håll jämfört med om majoriteten inte var universitetsstuderande eftersom det visat sig att de med högre utbildning äter mer sunt än de med lägre utbildning (Livsmedelsverket, 2012b). Däremot kan ändå de universitetsstuderande respondenterna vara representativa då de kan tänkas utgöra en betydande del av befolkningen inom det för studien aktuella åldersspannet. Det faktum att respondenterna till övervägande del var unga studerande kan också gett utslag på andra svar som de gav i enkäterna. Det är exempelvis rimligt att tro att då ungefär hälften av respondenterna fortfarande bodde hemma så fick priset på fisk mindre betydelse än om respondenterna hade varit unga arbetande. Då är inkomsten ofta begränsad och priset på livsmedel kan antas vara mer avgörande än för den som bor hemma och får maten inköpt och serverad av föräldrar. Ett till övervägande del universitetsstuderande, ungt stickprov från Stockholm kan också gett utslag i frågan om graviditet som orsak till lågt fisk- och skaldjursintag. Troligen var få, om ens någon, av de kvinnliga respondenterna gravid eftersom medelåldern för första barnet för mammor i Stockholm ligger på drygt 31 år (SCB, 2014b), vilket kan förklara att det i denna fertila grupp inte fanns någon som angav graviditet som orsak till lågt intag.

Ytterligare en aspekt avseende urvalet är att de troligen var boende i Stockholmsområdet. Stadsboendet kan i sig resultera i att respondenterna i högre utsträckning än boende på landsbygden har större tillgång till ett bredare utbud av fisk och skaldjur i både butiker och på restauranger. På så sätt kan respondenternas svar möjligen vara representativa för motsvarande individer i andra större svenska städer men kanske inte för ålderskategorin i sin helhet i Sverige.

8.2.3 Externt och internt bortfall

Såväl det externa som det interna bortfallet i denna enkätundersökning blev oerhört lågt. Det är mycket tillfredsställande med ett så lågt bortfall eftersom urvalet därmed kan antas vara mer representativt än om bortfallet hade varit stort. Arbetet som gjordes för att få en så hög svarsfrekvens som möjligt kan med andra ord sägas ha gett resultat, såväl i statistiken över bortfallet som sådant som i tillförlitligheten i de resultat som undersökningen gav (Bryman, 2012).

8.2.4 Validitet och reliabilitet

Validitet handlar om huruvida det som förväntas mätas, utifrån vad som framkommer i syftet, de facto mäts medan reliabilitet definieras som studiens tillförlitlighet, d v s i vilken utsträckning den, om den upprepades, skulle ge samma resultat. Begreppen har skilda betydelser men hänger ihop på så sätt att reliabilitet är en förutsättning för validitet (Bryman, 2013).

Reliabiliteten kan höjas genom att frågor ställs till deltagarna i en studie på flera olika sätt men också genom en noggrann förberedelse av studien så att exempelvis instruktioner blir tydliga och att rutinerna för insamlingen av data följer en mall. De olika undersökningsledarna bör vara lika insatta i arbetet så att studien genomförs på samma sätt oavsett vem som utför arbetet. Vid kodning av insamlad data är det bra om uppgifterna kontrolleras så att de läggs in på rätt sätt för att minska risken för administrativa fel i resultatet (Eliasson, 2011). I arbetet med denna studie beaktades reliabiliteten genom bl a följande aktiviteter:

- Studien förbereddes noga av båda författarna för att på så sätt försöka förutspå möjliga scenarier. En pilotstudie genomfördes vilken resulterade i omformulering av frågor samt

förändrat tillvägagångssätt i att hitta respondenter inför den riktiga studien. Båda försöksledarna tog kontakt med respondenter och presenterade sig och studien på liknande sätt.

- Frågan om möjliga faktorer till ökat fisk- och skaldjursintag matchades med frågan om orsakerna till lågt intag för att på så sätt möta samma frågeställning från två håll. Om en respondent exempelvis svarade att hon tyckte fisk var svårt att tillaga som orsak till lågt intag skulle möjligen svaret till ett ökat intag vara att utbudet av recept var större eller möjligen att kunskapen/informationen om fisk och skaldjur ökade.
- När datan från enkäterna lagts in i Excel gjordes en extra kontroll av att alla uppgifter var korrekt inlagda.
- Hela arbetets gång dokumenterades noga och återges i detalj i denna uppsats för den som önskar upprepa undersökningen.

Validiteten har betydelse för hur trovärdig studien är och för att öka validiteten kan de begrepp som används tydligt definieras (Eliasson, 2011). I denna studie var ”en portion” fisk eller skaldjur något som vi valde att definiera på samma sätt som Livsmedelsverket gör på sin hemsida, d v s 100-150 gram till lunch eller middag (Livsmedelsverket, 2014b). Ytterligare ett sätt att öka validiteten är att skapa flera indikationer för samma fråga (Eliasson, 2011). I enkäten gjordes det genom att både fråga om vad som skulle kunna få respondenterna att öka sin fisk- och skaldjurskonsumtion och vad och vem som skulle kunna påverka dem att konsumera mer.

8.3 Uppsatsens resultat i relation till dietistprofessionen

På frågan om vem eller vilka som skulle kunna inspirera respondenterna till ökat fisk- och skaldjursintag fick vårdpersonal som dietist, läkare och sjuksköterska relativt liten del av svaren. Det innebär att vi som dietister skulle behöva synas mer, vilket också diskuterats ovan. Människor behöver få kännedom om vad dietister är och gör och den kompetens som vi besitter. Det bör öka förtroendet för dietister som bör vara förstahandsvalet gällande kostråd. På så sätt vet fler människor att vi finns och kan ta hjälp av oss.

Att arbeta som klinisk dietist innebär att samarbeta med patienter och med andra professioner. För goda behandlingsresultat gäller det att vara påläst och att alltid ha ett individanpassat förhållningssätt. Att ta del av aktuell forskning och sätta sig in i förutsättningarna för den aktuella patientgruppen är avgörande för att ligga i framkant, men också att vara effektiv i sitt dagliga arbete. Vi vet, från resultatet i denna uppsats, att många unga tycker det är svårt att tillaga mat från havet och har tidigare diskuterat möjliga förslag på åtgärder för att öka kunskapen. Som klinisk dietist kan det vara värdefullt att vara förutseende i mötet med patienter genom att förslagsvis ha enkla fiskrecept till hands för den patient som visar sig vara i behov av det för ett ökat fisk- och skaldjursintag. Det är inte otänkbart att flera av de unga vuxna som dietisten möter har just det behovet, med utgångspunkt från vad som framkommit i vår undersökning.

För dietister och andra verksamma inom dagligvaruhandeln så har flera intressanta resultat framkommit i denna studie. Som diskuterats tidigare så ser vi behovet av att i större utsträckning utnyttja dietisters kompetens inom dagligvaruhandelns produktion av kampanjmaterial såsom receptbroschyrer och informationsmaterial. De unga respondenterna visade sig ha stort förtroende för dagligvaruhandeln vilket också gör att ett stort ansvar vilar på den. Om dietister fick ökat utrymme inom dagligvaruhandeln så skulle det även vara ett sätt att säkerställa att den kommunikation och de recept som förs ut mot kunderna baseras på kostråd som Livsmedelsverket tagit fram. På så sätt förmedlas ett hälsofrämjande budskap som vilar på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet.

9. Slutsats

Denna studie syftade till att ta reda på varför unga vuxna äter så lite fisk och skaldjur samt vad och vem som skulle kunna öka intaget. Den vanligaste orsaken visade sig vara okunskap i att tillaga de här livsmedlen, följt av att inte tycka om dessa. Detaljhandeln ansågs kunna inspirera respondenterna att öka sitt intag men också familj och vänner visade sig i studien ha lika stort förtroende. Om fler recept, gärna producerade med hjälp av dietister, distribuerades av detaljhandeln så skulle konsumtionen kunna bli större. För verksamma dietister är det värdefullt att ta del av studiens resultat för att på så sätt öka kunskapen och kunna bli mer träffsäker i arbetet med patienter eller kunder.

Referenser

- Abba Seafood. *Fisk är sunt*. Hämtad 2014-11-09, från <http://www.abba.se/fisk/>
- Addressi, E., Galloway, A., Visalberghi, E., & Birch, L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*, 45(3), 264-271. doi: 10.1016/j.appet.2005.07.007
- de Almeida, M D., Graça, P., Lappalainen, R., Giachetti, I., Kafatos, A., Remaut de Winter, A., & Kearney, J M. (1997). Sources used and trusted by nationally-representative adults in the European Union for information on healthy eating. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51(2), 16-22.
- Ax, E., Lampa, E., Lind, L., Salihovic, S., van Bavel, B., Cederholm, T., ... Lind, M. (2015). Circulating levels of environmental contaminants are associated with dietary patterns in older adults. *Environment International*, 75, 93-102. doi:10.1016/j.envint.2014.11.008
- Birch, L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19, 41–62. doi: 10.1146/annurev.nutr.19.1.41
- Birch, L., & Marlin, D. (1982). I don't like it; I never tried it: Effects of exposure on two-year-old children's food preferences. *Appetite*. 3(4), 353-360. doi: 10.1016/S0195-6663(82)80053-6
- Bryman, A. (2012). Samhällsvetenskapliga metoder. (s. 13, 160-167, 231-234). Malmö: Liber. Andra upplagan.
- Brödinstitutet. *Om oss*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.brodinstitutet.se/om-oss/>
- Cancerfonden. (2014). *Matvanor*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.cancerfonden.se/sv/cancer/Forebygga-och-risker/Risker/Kost->
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. (s. 22, 36-38, 40-41). Lund: Studentlitteratur. Andra upplagan.
- Eliasson, A. (2011). *Kvantitativ metod från början*. (s. 14-17). Lund: Studentlitteratur. Andra upplagan.
- Enghardt Barbieri, H. (2013). *Synen på bra matvanor och kostråd – en utvärdering av Livsmedelverkets råd (Rapport 22 - 2013)*. Livsmedelsverket.
- Ewles, L., & Simnett, I. (2012). *Hälsoarbete*. (s. 37-44). Malmö: Studentlitteratur. Andra upplagan.
- Findus. (2013). Kampanjen är nu avslutad. Hämtad 2014-12-08, från <http://www.findus.se/kampanjer/fa-fina-premier-fran-rorstrand-och-iiittala/>
- Fjellström, C. (2014). Kostsociologi. I L. Abrahamsson (red.), *Näringslära för högskolan. Från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 364-366). Stockholm: Liber. Sjätte upplagan.
- Franz, M J. (2012). Medical Nutrition Therapy for Diabetes Mellitus and Hypoglycemia of Nondiabetic Origin. I L K. Mahan (Red.), *Krause´s Food and the Nutrition Care Process* (s. 687). St Louis: Elsevier Saunders. Trettonde upplagan.

- Hjärt-Lungfonden. (2014). *Goda matvanor*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Halsa/Hur-ater-jag-sunt-/Goda-matvanor/?gclid=CKW99Z3E78ECFQsNcwod4rMAEw>
- Håglin, L., Becker, W., Andersson, A., & Hagren, B. (2014). Kost och hälsa i Sverige och världen. I L. Abrahamsson (red.), *Näringslära för högskolan. Från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 32-33). Stockholm: Liber. Sjätte upplagan.
- ICA. *Fem om dan*. Hämtad 2014-11-09, från <http://www.ica.se/ica-tar-ansvar/mat-och-halsa/kompis-med-kroppen/fem-om-dan/>
- Jacobsen, D I., & Thorsvik, J. (2002). *Hur moderna organisationer fungerar*. (s. 335). Lund: Studentlitteratur.
- Jakobsson, U., & Westergren, U. (2005). Enkätmetodik – en svår konst. *Vård i Norden*, 25(3), 72-73.
- Jordbruksverket. (2009). *Statistik från Jordbruksverket*. (s. 39). Hämtad 2012-12-03, från http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik,%20fakta/Livsmedel/2009_2/20092_amk_ihopb.pdf
- Jordbruksverket. (2012). *Marknadsöversikt – livsmedelsindustrin*. (s. 3, 17, 21). Hämtad 2014-11-10, från http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra12_42.pdf
- Jungert, A., Spinneker, A., Nagel, A., & Neuhäuser-Berthold, M. (2014). Dietary intake and main food sources of vitamin D as a function of age, sex, vitamin D status, body composition and income in an elderly German cohort. *Food & Nutrition research*, 58, doi: doi.org/10.3402/fnr.v58.23632
- Kalat, J., & Rozin, P. (1973). "Learned safety" as a mechanism in long-delay taste-aversion learning in rats. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*. 83(2), 198-207.
- Leino, O. (2014). *Fish consumption: human health effects and decision making*. (s. 69-70). (Doctoral thesis, National Institute for health and welfare). Tampere: Juvenes Print – Finnish University Print Ltd Finland. Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114674/URN_ISBN_978-952-302-085-6.pdf?sequence=1
- Liu, Z T., & Lin, A H. (2014). Dietary factors and thyroid cancer risk: a meta-analysis of observational studies. *Nutrition Cancer*, 66(7), doi: 10.1080/01635581.2014.951734
- Livsmedelsverket. (2012a). *Riksmaten – vuxna 2010-11*. (s. 9, 43). Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2012b). *Långt kvar till bra matvanor i de nordiska länderna*. Hämtad 2014-11-25 från <http://www.slv.se/sv/grupp3/Pressrum/Nyheter/Pressmeddelanden/Langt-kvar-till-bra-matvanor-i-de-nordiska-landerna/>
- Livsmedelsverket. (2013a). *Kostråd*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>
- Livsmedelsverket. (2013b). *Bra mat i skolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.

- Livsmedelsverket. (2013c). *Fett*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/>
- Livsmedelsverket (2014a). *Matvanor – undersökningar*. Hämtad 2014-11-01, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matvanor---undersokningar/>
- Livsmedelsverket. (2014b). *Råd om fisk*. Hämtad 2014-11-02, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Rad-om-fisk/>
- Livsmedelsverket. (2014d). *Äta grönare, lagom mycket och röra på sig i vardagen – förslag till uppdaterade kostråd*. Hämtad 2014-12-12, från <http://www.slv.se/sv/grupp3/Pressrum/Nyheter/Pressmeddelanden/Ata-gronare-lagom-m mycket-och-rora-pa-sig-i-vardagen--forslag-till-uppdaterade-kostrad/>
- Marmot, M., Atinmo, T., Byers, T., Chen, J., Hirohata, T., Jackson, A. ... Cavill, N. (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective* (s. 116, 118). Washington: World Cancer Research Fund, The American Institute for Cancer Research USA.
- Miljöpartiet de gröna. *Motion 20110418 – vegetarisk dag*. Hämtad 2014-12-08, <http://www.mp.se/alvesta/vegetarisk>
- Norberg, S., Ivarsson Walther, R., Kauppi, K., Andersson, A., Franzén, M., Hellberg, C., & Kettunen, S. (2013). *Samtal om matvanor*. (s. 2-6, 14). Hämtad 2014-11-09, från http://www.slf.se/Pages/15576/SLS_matvanor_broschyr.pdf
- Norden. (2012). *Nordic Nutrition Recommendations 2012 Integrating nutrition and physical activity* (s. 65). Köpenhamn: Norden.
- Ogden J. (2010). *The psychology of eating. From healthy to disordered behavior*. (s. 31, 35-37, 39-40, 42, 44-45, 49-60). West Sussex: Wiley-Blackwell Storbritannien.
- Persson, K. (2011). *Medias påverkan på individens kostvanor och fysiska aktivitet: En kvalitativ studie om livsstilsbudskap och hälsa* (Kandidatuppsats). Gävle, Akademin för hälsa och arbetsliv, Högskolan i Gävle. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:399089/FULLTEXT01.pdf>
- Persson, L. (2007). Var tionde svensk är fet. *Välfärd, nr 1*, 8-9.
- Raymond, J L., & Couch, S C. (2012). Medical Nutrition Therapy for Cardiovascular Disease. I L K. Mahan (Red.), *Krause's Food and the Nutrition Care Process* (s. 753). St Louis: Elsevier Saunders. Trettonde upplagan.
- Sanders, T A. (2014). Protective effects of dietary PUFA against chronic disease: evidence from epidemiological studies and intervention trials. *The proceedings of Nutrition Society*, 73(1), 73-79, doi: 10.1017/S0029665113003789
- SCB. (2014a). *Restaurangindex, oktober 2014: Uppgång för restaurangförsäljningen i oktober*. Hämtad 2014-12-08, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Handel-med-varor-och-tjanster/Inrikeshandel/Omsattning-inom-tjanstesektorn/6629/6636/Behallare-for-Press/379568/
- SCB. (2014b). *Förstagångspappor äldre än förstagångsmammor*. Hämtad 2014-12-03, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Forstagangspappor-aldre-an-forstagangsmammor/

- Shannon, C E., & Warren, W. (1964). *The mathematical theory of communication*. (s. 3). Illinois: University of Illinois USA.
- Socialstyrelsen. (2012). *Kortversion av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sparks, P., Conner, M., James, R., Shepherd, R., & Povey, R. (2001). Ambivalence about health-related behaviours: An exploration in the domain of food choice. *British Journal of Health Psychology*, 6, 53-68, doi: 10.1348/135910701169052
- Svenska ägg. (2012). *Verksamhetsberättelse 2011*. Hässleholm: Svenska Ägg.
- Svensk Fisk. *Om Svensk Fisk*. Hämtad 2014-11-27, från <http://www.svenskfisk.se/om-svenskfisk.aspx>
- Unilever. (a). *Vetenskap & teknik*. Hämtad 2014-11-09, från <http://www.unilever.se/innovation/sciandtech/>
- Unilever. (b). *Hjärtvänligt liv*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.becel.se/becel/halsosamt-pa-ett-enkelt-satt/default.aspx>
- Uppsala universitet. (2014). *Sök tidskrifter på titel eller ISSN*. Hämtad 2014-11-20, från <http://www.ub.uu.se/soktips-och-sokteknik/tidskrifter-a-o/>
- Verbeke, W., & Vackier, I. (2005). Individual determinants of fish consumption: application of the theory of planned behaviour. *Appetite*, 44(1), 67-82. doi: 10.1016/j.appet.2004.08.006
- Vinceti, M., Dennert, G., Crespi, C M., Zwahlen, M., Brinkman, M., Zeegers, M P., ... Del Giovane, C. (2014). Selenium for preventing cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 30(3), doi: 10.1002/14651858.CD005195.pub3
- Wikström, C. (2013). *Mat på 30 minuter - Ett designförslag på hur seriellt berättande kan främja matlagningen för den unga nybörjaren i köket*. (Kandidatuppsats). Eskilstuna/Västerås, Akademin för Innovation, design och teknik, Mälardalens Högskola. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:633668/FULLTEXT01.pdf>
- Williams, K., Paula, C., Pizzo, B., & Riegel, K. (2008). Practice does make perfect. A longitudinal look at repeated taste exposure. *Appetite* 51(3), 739-742. doi: 10.1016/j.appet.2008.05.063
- WWF. (2013a). *Havet som försörjning*. Hämtad 2014-11-15, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/hav-och-fiske/hav-i-vrlden/1133371-havet-som-frsornjning>
- WWF. (2013b). *Hotade marina ekosystem*. Hämtad 2014-11-15, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/hav-och-fiske/hav-i-vrlden/hotade-ekosystem/1133349-hotade-marina-ekosystem>
- WWF. (2013c). *Nu reformeras EUs fiskepolitik*. Hämtad 2014-11-15, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/hav-och-fiske/ww-fs-fiskguide/ww-fs-arbete-fr-ett-hllbart-fiske/1480591-nu-reformeras-e-us-fiskepolitik>
- WWF. (2013d). *Havet går att rädda*. Hämtad 2014-11-15, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/hav-och-fiske/rdda-stersjn/havet-gr-att-rdda/1249336-havet-gr-att-rdda>

WWF. (2014a). *Miljömärkning av fiske – om MSC, ASC och KRAV*. Hämtad 2014-11-15, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/hav-och-fiske/ww-fs-fiskguide/miljmrkning-av-fiske/1133529-miljmrkning-av-fiske>

WWF. (2014b). *WWFs Fiskguide – när du ska köpa miljövänlig fisk*. Hämtad 2014-11-15, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/hav-och-fiske/ww-fs-fiskguide/1243694-ww-fs-fiskguide-nr-du-ska-kpa-miljvnlig-fisk>

Yudkin, J. (1956). Man's choice of food. *The Lancet*, 267(6924), 645-649. doi: 10.1016/S0140-6736(56)90687-0

Öhrström, L. (2005, 9 december). Svälj inte allt du ser utan kritisk granskning. *Dagens Nyheter*. Hämtad 2014-11-08, från <http://www.dn.se/nyheter/sverige/svalj-inte-allt-du-ser-utan-kritisk-granskning/>

Arbetsfördelning

Så här har arbetet fördelats mellan författarna:

	<u>Johanna</u>	<u>Paula</u>
Planering av studien och uppsatsarbetet	50	50
Litteratursökning	40	60
Datainsamling	60	40
Analys	50	50
Skrivandet av uppsatsen	50	50



UPPSALA
UNIVERSITET

Vi heter Johanna Carpsjö Sjögren och Paula Frösell och vi studerar vår sjätte och sista termin på Dietistprogrammet, Uppsala Universitet. Vi skriver nu vår C-uppsats vars syfte är att ta reda på varför intaget av fisk och skaldjur hos kvinnor och män, 18-30 år, är lägre än kostrådet om fisk/skaldjur. Vi skulle även vilja få reda på vad som skulle kunna bidra till att människor åt mer fisk/skaldjur. Därför skulle vi nu behöva er hjälp. Vi tar hänsyn till Nyttjandekravet, vilket innebär att datan som samlas in endast kommer bearbetas statistiskt för att möta syftet i vår uppsats, det kommer således inte användas i något annat syfte. Enkäten är frivillig och går att avbryta och vi hanterar den konfidentiellt. Vi vore tacksamma för ert deltagande, enkäten tar ca 3 min.

Hur många gånger äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt/vecka?

- 0 gånger
- 1 gång
- 2 gånger eller fler

Om ≥ 2 gånger så slutar enkäten här. Om 0 eller 1 gång så fortsätter enkäten enligt följande:

Kön

- Kvinna
- Man

Hur gammal är du?

_____ år

Högsta utbildning

- Grundskola
- Gymnasium
- Högskola/ universitet

Sysselsättning

- Arbetande
- Arbetssökande
- Studerande
- Föräldraledig
- Annat

Vilken är den huvudsakliga orsaken till att du inte äter fisk/skaldjur oftare än 0/1 gång/v? Endast ett svarsalternativ

- Jag tycker inte om/familjemedlemmar tycker inte om
- Jag är allergisk
- Jag tycker det är svårt att tillaga/Jag hittar inga bra recept på fiskrätter
- Jag tror/vet inte att det är nyttigt
- Jag tycker det är dyrt
- Jag tror inte att det är bra för miljön
- Jag är inte uppvuxen med att äta fisk
- Graviditet
- Det finns ben i fisk
- Vegetarian

Om inget av ovanstående passade in, vad annars är orsaken till att du inte äter fisk?

Skulle du vilja äta mer fisk/skaldjur än vad du gör?

- Ja
- Nej

Om nej så slutar enkäten här.

Om ja, vad skulle kunna få dig att äta mer fisk/skaldjur? Endast ett svarsalternativ

- Att fisk var billigare
- Fler bra recept
- Bättre kök/köksredskap
- Mer kunskap/information om fisk
- Fler kampanjer på fisk i livsmedelsaffärer
- Om miljön inte blev påverkad
- Större utbud
- Annat

Vad för slags fisk äter du oftast?

Endast ett svarsalternativ

- Mager fisk (som exempelvis torsk, sej, gös)
- Fet fisk (som exempelvis lax, makrill, sill)
- Skaldjur

Äter du något av följande kosttillskott?

- Ja, multivitamin
- Ja, D-vitamin
- Ja, Omega-3
- Nej, inget av kosttillskotten ovan

Kan någon/några av dessa inspirera dig att öka ditt fisk/skaldjursintag? Max 3 alternativ

- Dagligvaruhandeln, t ex ICA, Coop, Hemköp osv
- Livsmedelsproducenter; t ex Abba Seafood, Findus
- Specifika fiskaffärer
- Tv, radio, tidningar
- Sociala medier, t ex bloggar, Facebook, Instagram
- Vårdpersonal, t ex dietist, läkare, sjuksköterska
- Friskvårdspersonal, t ex kostrådgivare, personlig tränare
- Auktoriteter, t ex lärare, politiker
- Vänner, familj
- Nej

Vem har huvudansvar för matinköp i ditt hem?

- Jag själv
- Förälder/föräldrar
- Sambo

Känner du till att Livsmedelsverket ger ett kostråd om att äta fisk/skaldjur?

- Ja
- Nej

**Tack för din medverkan!
Johanna och Paula**

Är du 18-30 år?
Äter du fisk 0-1 gång/v?

Kom och var med!

Svarsfrekvens per fråga

Tabell 13. Sammanställning av svarsfrekvensen på respektive fråga i enkäten.

Fråga	Svarsfrekvens
Hur många gånger äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt/vecka?	100%
Kön	100%
Hur gammal är du?	100%
Högsta utbildning	96%
Sysselsättning	98%
Vilken är den huvudsakliga orsaken till att du inte äter fisk/skaldjur oftare än 0/1 gång/v?	100%
Skulle du vilja äta mer fisk/skaldjur än vad du gör?	96%
Om ja, vad skulle kunna få dig att äta mer fisk/skaldjur?	99%
Vad för slags fisk äter du oftast?	96%
Äter du något av följande kosttillskott?	94%
Kan någon/några av dessa inspirera till att öka ditt fisk/skaldjursintag?	99%
Vem har huvudansvaret för matinköp i ditt hem?	99%
Känner du till att Livsmedelsverket ger ett kostråd om att ta fisk/skaldjur?	97%