



UPPSALA
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå
VT 2015

Varför vegetarian?

En kvalitativ studie om hur intresset för en
växtbaserad kost kan väckas

Amanda Larsson & Terese Segerström

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



Titel:

Varför vegetarian? – En kvalitativ studie om hur intresset för en växtbaserad kost kan väckas

Författare: Amanda Larsson & Terese Segerström

Sammanfattning

Hållbar utveckling är ett ämne som diskuteras världen över på olika nivåer. Det råder enighet om att hållbar utveckling bör vara ett övergripande mål inom samhällsutvecklingen.

Livsmedelsindustrin är ett av de områden som diskuteras. Köttproduktionen är den livsmedelsindustri som står för störst miljöpåverkan. Köttkonsumtionen är högre än vad som rekommenderas enligt de nya näringsrekommendationerna, samtidigt som frukt- och grönsakskonsumtionen är låg. Intresset för vegetarisk kost ökar och fler inkluderar vegetariska rätter i sin vardagliga kost. Hur vi väljer vad vi äter beror på flera faktorer.

Studiens syfte är att få förståelse för hur intresset för vegetarisk kost väcks. Detta för att se var processen skulle kunna starta för att få fler individer att i större utsträckning äta en klimatsmart kost i enlighet med NNRs näringsrekommendationer. Studien utförs genom en kvalitativ textanalys av 12 texter författade av självdefinierade vegetarianer. I resultatet lyfts fem teman: *etik, hälsa, identitet, omgivning* och *miljö*. Intresset för vegetarisk kost och en mer växtbaserad kost där kött väljs med omsorg kan väckas på olika sätt. Ökade kunskaper kring djurhanteringen inom köttindustrin och hälsomässiga aspekter samt ökade matlagningskunskaper och inspiration från omgivningen är de främsta områdena. Ett ökat intresse hos allmänheten skulle därmed kunna uppnås genom förhöjda kunskaper om djuretiska och klimatsmarta val samt vegetarisk matlagning och matlagningsinspiration.

Abstract

Sustainable development is nowadays a well-discussed topic within different levels. There is an agreement that sustainable development should be an overall goal within the development of the society. The food industry is one of the main areas discussed and the meat industry stands for the biggest environmental impact. Moreover, meat consumption is higher than recommended by the new nutritional recommendations, while fruit and vegetable consumption is low. The interest for a vegetarian diet is increasing and more people include vegetarian dishes in their everyday life. How people choose what to eat depends on different aspects.

The study aims to gain understanding for how the interest for a vegetarian diet is brought. This with reason to see where the process could start when it comes to get a larger amount of people to eat a climate-smart diet in line with the Nordic Nutrition Recommendations. This study is done through a qualitative textual analysis, which consists of 12 texts written by self-defined vegetarians. The result shows five main themes: *ethics*, *health*, *identity*, *surroundings* and *environment*. The interest in a vegetarian diet and a more plant-based diet where meat is consumed with consideration can arise in different ways. Increased knowledge about the animal keeping within the meat industry, health aspects together with increaser cooking knowledge and inspiration from the surroundings are the main areas. An increased interest within the population could therefore be achieved through increased knowledge about animal ethics, climate-smart choices and vegetarian cooking and cooking inspiration.

Innehållsförteckning

INLEDNING	6
BAKGRUND	6
KÖTTINDUSTRI I FÖRHÅLLANDE TILL HÅLLBAR UTVECKLING	6
MEDVETEN KÖTTKONSUMTION	7
KONSUMTIONSVANOR – KÖTT OCH VEGETARISK KOST.....	7
NÄRINGSREKOMMENDATIONER	7
VÄXTBASERAD KOST	8
DEFINITIONER AV VEGETARISK KOST	9
MAT OCH IDENTITET	10
SYFTE	11
MATERIAL & METOD	11
BEGREPP	11
URVALSMETOD OCH KRITERIER.....	11
TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	12
DATAINSAMLINGSMETOD	12
ANALYSMETOD	13
SAMMANSTÄLLNING AV DATA.....	13
RESULTAT	13
ETIK	13
HÄLSA	15
IDENTITET	15
OMGIVNING	17
MILJÖ	18
DISKUSSION	19
SAMMANFATTNING AV RESULTATET	19
ETISKA ASPEKTER - ETT SÄTT ATT VÄCKA INTRESSET FÖR VEGETARISK KOST.....	19
HÄLSA I SAMBAND MED VEGETARISK KOSTHÅLLNING	19
<i>Fysiska besvär</i>	20
<i>Förbättrad fysisk hälsa</i>	20
<i>Bristande näringsintag</i>	20
<i>Ökat psykiskt välmående</i>	21
IDENTITETSASPEKTER I FÖRHÅLLANDE TILL VEGETARISK KOST	21
<i>Smakpreferenser</i>	21
<i>Att äta fisk</i>	21
<i>Matlagningsintresse i förhållande till vegetarisk kost</i>	22
OMGIVNINGEN PÅVERKAR OCH PÅVERKAS	22
<i>Negativ respons</i>	22
<i>En stöttande omgivning</i>	23
MILJÖASPEKTER I SAMBAND MED INTRESSEVÄCKANDE OCH LIVSMEDELSVAL	23
ATT VÄCKA INTRESSE GENOM ÖKAD KUNSKAP.....	23
ATT VÄCKA INTRESSE GENOM MATLAGNINGSINSPIRATION.....	24
YTTERLIGARE ASPEKTER	24
<i>Definitioner av olika typer av växtbaserade kosthållningar</i>	24
<i>Varierande uppfattningar om utbudet</i>	25
<i>Graden av hängivenhet</i>	25
UPPSATSENS RESULTAT I RELATION TILL KOSTVETARPROFESSIONEN.....	26
METODDISKUSSION	26
<i>Tillförlitlighet</i>	27

SLUTSATS.....	27
REFERENSLISTA	28
BILAGA 1. ARBETSFÖRDELNING.....	31
BILAGA 2. SVARSDOKUMENT	32

Inledning

Hållbar utveckling är ett ämne som diskuteras världen över på olika nivåer. Det råder stor enighet om att hållbar utveckling bör vara ett övergripande mål inom samhällsutvecklingen både globalt och lokalt. Tillsammans arbetas det på politisk nivå för att förbättra framtidssituationen genom olika handlingsprogram och gemensamma målsättningar, exempelvis Europeiska Unionens långsiktiga klimatmål (Nationalencyklopedin, 2015). Dessa mål innefattar bland annat att till 2050 minska utsläppen med 80 till 95 % jämfört med 1990 års nivåer (Europeiska kommissionen, 2015). Livsmedelsindustrin är ett av de områden som det diskuteras mycket kring vad gäller hållbar utveckling och klimatpåverkan. Idén om att reglera matkonsumtionen i miljösyfte är inte ny och köttkonsumtionen är ett av de områden det ligger stort fokus på. Redan 1977 i texten *Hur mycket är lagom?* argumenterade Göran Bäckstrand och Lars Ingelstam för en ransonerad köttkonsumtion, vilket än idag är högst aktuellt.

En förändrad konsumtion är det mest effektiva sättet att minska matens klimatpåverkan, till skillnad från att förändra energi- och transportsektorn (Bryngelsson, 2015). Samtidigt visar de senaste näringsrekommendationerna att en minskad konsumtion av rött kött och charkprodukter är det mest fördelaktiga ur ett hälsoperspektiv kombinerat med en ökad konsumtion av frukt och grönsaker (Nordic Council of Ministers, & Nordiska Ministerrådet, 2014). Intresset för en vegetarisk kost ökar och fler inkluderar vegetariska rätter i sin vardagliga kost. Det finns en rad olika typer av växtbaserade kosthållningar med olika namn och definitioner. Hur vi väljer vad vi äter beror på flera faktorer. En modell som används för att förklara detta är Belascos triangelmodell där hörnstenarna utgörs av ansvar, tillgänglighet och identitet (Belasco, 2008).

Bakgrund

Köttindustri i förhållande till hållbar utveckling

Livsmedelsproduktion med boskapsdjur som bas är ett kraftfullt sätt som vi människor påverkar miljön på. Denna produktion innefattar mejeriprodukter, ägg, kyckling, gris- samt nötkött och står för ungefär en femtedel av de globala utsläppen av växthusgaser. Samtidigt är köttindustrin den produktion som tar upp störst ytmässigt utrymme i världen (World Health Organization, 2003). Produktionen konkurrerar med den biologiska mångfalden och påskyndar att djurarter dör ut. Nötköttet är det överlägset mest miljöpåfrestande av dessa kategorier (Eshel, Shepon, Makov & Milo, 2014).

Hur mycket rött kött som konsumeras är starkt relaterat till hur mycket växthusgaser som släpps ut (Scarborough, Appleby, Mizdrak, Briggs, Travis, Bradbury & Key, 2014). Det förstärker påståendet om att kött är det livsmedel som har störst påverkan på miljön. Hela livsmedelsproduktionen med boskapsdjur släpper ut mängder av växthusgaser, inte minst de djur som används för mjölkindustrin. En diet vilken innehåller en begränsad mängd rött kött kan därav vara mer fördelaktig vad gäller växthusgasutsläpp än en vegetarisk kost som innehåller en stor del mejeriprodukter. Kycklingproduktionen har inte lika stor miljöpåverkan som livsmedelsproduktionen med boskapsdjur och är därav ett mer klimatsmart val (Bryngelsson, 2015). En minskad köttkonsumtion och ökad andel vegetariska rätter per vecka kan därmed få stor betydelse för klimatet, liksom att välja kött med omsorg.

Medveten köttkonsumtion

Köttproduktionen kan samtidigt ha en del positiva miljöeffekter. Det gäller exempelvis den köttproduktion där djuren tillåts beta på naturbetesmarker. Detta är positivt för de arter vilka hotas av att landskapen växer igen (Världsnaturfonden WWF, 2015). Svensk köttproduktion ligger bra till i jämförelse med andra länder vad gäller djuromsorg och antibiotikaanvändning. Sverige har den lägsta antibiotikaanvändningen inom EU, vilket är positivt då det reducerar risken för antibiotikaresistens (Dimander & Olsen, 2014, 10 juni). Den svenska djurindustrin måste förhålla sig till den svenska djurskyddslagen och de föreskrifter som utfärdats av Jordbruksverket (2010). Föreskrifterna är omfattande och regleringarna berör bland annat tillsyn, skötsel, luftkvalitet, foder, belysning och renhållning. Dessa föreskrifter är vanligtvis inte mätbara utan handlar om tolkning och bedömning vilket gör att djurens förhållanden kan se annorlunda ut vid olika anläggningar. Djurägaren och djurhållaren har ansvar för djurens välbefinnande (Jordbruksverket, 2010).

En minskad och medveten köttkonsumtion har en positiv påverkan på miljön och djurhälsan. Pengar kan genom en medveten köttkonsumtion läggas på kött som dels är producerat på ett hållbart sätt, men som också tar hänsyn till djurhälsan. Kött med ekologisk märkning förknippas ofta med detta (Livsmedelsverket, 2015a).

Konsumtionsvanor – kött och vegetarisk kost

Kött är ett livsmedel med hög status. Det har länge varit en symbol för rikedom och hälsa, åtminstone i den västerländska kulturen och framför allt för män. Världen över har en starkt ekonomisk situation inneburit en ökad köttkonsumtion (Belasco, 2008). I och med detta beräknas även utsläppen av växthusgaser öka (Alexandratos & Bruinsma, 2012). Vi konsumerar omkring 63 kg rött och processat kött per person och år i Sverige vilket är en ökning med 38 % från 1980 till 2013 (Jordbruksverket, 2014). Inräknat i denna mängd är allt rött och processat kött, ben samt kött från färdiglagade frysta rätter. Den nuvarande svenska livsmedelskonsumtionen är inte förenlig med EU:s långsiktiga klimatmål vilket David Bryngelsson, doktorand vid Chalmers tekniska universitet i Göteborg, visar i sin avhandling. Bryngelsson poängterar att det ur ett politiskt perspektiv är lättare att reglera själva produktionssystemet än att reglera vad människor ska välja att äta (Bryngelsson, 2015).

Samtidigt som köttkonsumtionen ökar har även intresset för vegetarisk kost ökat. Enligt en undersökning genomförd av Demoskop på uppdrag av Djurens Rätt år 2014 har intresset för vegetarisk kost i Sverige ökat från 26 till 37 % sedan den föregående undersökningen som gjordes år 2009. 37 % av deltagarna i studien angav att de var något eller mycket intresserade av vegetarisk kost. Enligt samma undersökning visas att var tionde svensk är vegetarian eller vegan. 6 % uppger sig vara vegetarianer och 4 % veganer. De flesta vegetarianerna och veganerna är mellan 15 och 24 år (Djurens Rätt, 2015).

Näringsrekommendationer

Kött utgör en god proteinkälla, bidrar med många näringsämnen och utgör en av de viktigaste järnkällorna. Ur ett näringsmässigt perspektiv bör däremot den mängd rött och processat kött som konsumeras idag minska (Nordic Council of Ministers & Nordiska Ministerrådet, 2014). Det har på senare år skett en stor förändring i mat- och levnadsvanor världen över och icke-smittbara sjukdomar ökar. Mest förekommande är hjärt- och kärlsjukdomar, vilket av World Health Organisation (2003) uppges orsaka en tredjedel av världens dödsfall. Konsumtion av rött kött och charkprodukter leder till ökad risk att drabbas av tjock- och ändtarmscancer. Den

vetenskap som idag finns tillgänglig tyder även på att rött och processat kött kan öka risken för ytterligare en rad cancerformer (World Cancer Research Fund, 2007).

Den senaste upplagan av de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) fokuserar på kosten som helhet och diskuterar olika kostmönster istället för specifika näringsämnen. Detta beror till stor del på att enskilda livsmedel kan innehålla en stor mängd olika näringsämnen. Den samlade vetenskap som ligger till grund för NNR visar på hur svårt det är att peka på specifika näringsämnens påverkan på kroppen samt att näringsämnen påverkar varandra på olika sätt. Detta gör livsmedelsgrupper och kostmönster mer intressanta att studera och rekommendera. Även de slutsatserna som dras denna evidens tyder på att konsumtionen av processat och rött kött bör minskas. Vad som bör ökas är istället enligt dessa rekommendationer grönsaker, nötter, fisk samt frukt och bär (Nordic Council of Ministers & Nordiska Ministerrådet, 2014), se tabell 1.

Tabell 1. *Kostförändringar som eventuellt främjar energibalansen och hälsa i nordiska populationer* (Nordic Council of Ministers & Nordiska ministerrådet, 2014).

Increase	Exchange	Limit
Vegetables Pulses	Refined cereals → Wholegrain cereals	Processed meat Red meat
Fruits and berries	Butter Butter based spreads → Vegetable oils Vegetable oil based fat spreads	Beverages and foods with added sugar
Fish and seafood	High-fat dairy → Low-fat dairy	Salt
Nuts and seeds		Alcohol

Överlag har individer som följer en mer växtbaserad kost ett bra hälsotillstånd. Detta kan delvis bero på att en växtbaserad kost generellt sett är näringsrik, fibertät samt har en låg energitäthet. Det kan även bero på att denna grupp till stor del utgör personer som över lag är hälsomedvetna och därmed motionerar mer samt både röker och dricker alkohol i mindre utsträckning än den övriga befolkningen i Sverige i genomsnitt (Nordic Council of Ministers & Nordiska Ministerrådet, 2014). Ur en näringsfysiologisk synvinkel finns det inga direkta nackdelar med varken en lakto-vegetarisk eller lakto-ovo-vegetarisk kost. Däremot kan vegankost leda till ett lågt intag av vissa mineralämnen samt vitaminerna D och B12. Vitamin B12 är idag det enda näringsämnet som inte är tillgängligt via vegetabilier och därför krävs kosttillskott för att täcka näringsbehovet. Det är även svårt att uppnå rekommendationerna av Vitamin D genom enbart vegetabilier och kosttillskott kan därmed vara nödvändigt (Nordic Council of Ministers, & Nordiska Ministerrådet, 2014; Craig, 2010).

Växtbaserad kost

En vegetarisk kost grundar sig sällan i ett enskilt motiv (Larsson, 2001). Enligt majoriteten av de studier som gjorts på området under de senaste åren är de etiska aspekterna den främsta anledningen till en vegetarisk kosthållning. De hälsomässiga aspekterna är den näst vanligaste anledningen. Andra vanliga orsaker är hänsyn till köttproduktionens miljöpåverkan, andliga eller religiösa skäl samt sensoriska aspekter, det vill säga att inte uppskatta smaken, texturen eller lukten av kött (Ruby, 2011). Inom flertalet religioner undviks olika typer av animalier av

olika anledningar. Andlig sammankoppling med djur kan vara en anledning, seder inom kulturer kan vara en annan. Det finns även de som av medicinska anledningar följer en växtbaserad kosthållning. Somliga upplever att vegetarisk kost lindrar reumatiska besvär men den evidens som finns på området är begränsad. Evidensen tyder på att kött kan vara en riskfaktor för att utveckla samt förvärra reumatiska besvär. Vad i köttet som orsakar detta är inte fastställt, troligtvis handlar det om fettsyror, järn eller nitrit (Grant, 2000). Ekonomiska aspekter kan även ligga till grund för den vegetariska kosten då grönsaker inte är lika kostsamt som kött. I västvärlden är det dock ovanligt att bli vegetarian av ekonomiska skäl (Larsson, 2001).

Definitioner av vegetarisk kost

Det finns idag en mängd uttryck och begrepp som beskriver livsstilar och dieter och den växtbaserade kosten är inget undantag. Definitioner som förekommer är vegetarian, vegan, flexitarian, pescetarian, semivegetarian etc. De olika typerna av växtbaserad kost skiljer sig åt och det är inte ovanligt att individen själv har en egen definition av vart och ett av uttrycken. Det de däremot har gemensamt är att basen i kosten utgörs av vegetabiliska livsmedel (Larsson, 2001).

Vegetariska kosthållningar där animaliska livsmedel inkluderas är vanligast förekommande i Sverige. Dessa utgörs av *laktovegetarisk kost*, vilken inkluderar mejeriprodukter, *ovo-vegetarisk kost*, vilken inkluderar ägg, samt *lakto-ovo-vegetarisk kost*, vilken inkluderar både mejeriprodukter och ägg. Alla dessa tre utesluter kött, fågel, fisk och skaldjur. En strikt helvegetarisk kost brukar kallas *vegankost*, vid denna kost utesluts alla animaliska livsmedel (Abrahamsson, 2013). Ovanstående fyra varianter är de mest vedertagna formerna av vegetarisk kosthållning i Sverige (Livsmedelsverket, 2015c). Att vara vegan skiljer sig från de övriga definitionerna då det kan ses mer som en livsstil än enbart en form av kosthållning. Många veganer vill inte på något sätt stödja djurindustrin och undviker därmed animaliebaserad kosmetika, läkemedel, kläder etc. (Phillips, 2005).

Att äta vissa animaliska produkter men utesluta andra är grunden i vad som brukar kallas *semivegetarian* eller *flexitarian*. Semi- och flexitarianer utesluter vanligtvis rött kött och fågel men äter fisk, skaldjur samt mjölk- och äggprodukter. Andra semi- eller flexitarianer undviker för det mesta alla animalier men kan göra undantag vid olika tillfällen. Denna kategori följer en vegetarisk kost till viss del, vilket namnet påvisar. Begreppet *pescetarian* är relativt nytt och förtydligar att det är just fisk och skaldjur som individen valt att äta utöver den vegetariska kosten (Phillips, 2005). I denna studie kommer begreppet vegetarisk kost att användas vilket representerar lakto-ovo-vegetarisk kost och inte strikt vegetarisk kost, vegankost.

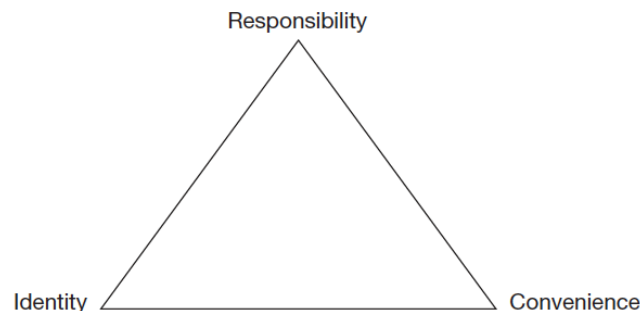
Det finns individer som kallar sig medvetna köttätare. Detta innebär att de endast konsumerar animaliska produkter som lever upp till en specifik standard. Medvetna köttätare kan se sig som individer vilka undviker en viss typ av livsmedel, medan vegetarianer ofta väljer bort en eller flera livsmedelsgrupper. Liksom inom vegetarianism finns det olika anledningar till en medveten köttkonsumtion (Rotherberg, 2015). Även då en liten kosthållningsförändring kan uppfattas som det bästa, kan detta lättare leda till att individen återgår till den tidigare kosthållningen (Phillips, 1999).

Innan en individ börjar följa en specifik kosthållning är det av betydelse att veta om den ena är lättare att följa än den andra. Detta eftersom denna vetskap kan komma att underlätta i

framtiden för att generera en så god kosthållning som möjligt utan att ha negativ påverkan på individen. Exempelvis kan dåligt samvete vara en följd av att inte klara av att följa en kosthållning fullt ut (Rotherberg, 2015).

Mat och identitet

Vad är det egentligen som gör att vi äter som vi gör, att vi väljer de livsmedel vi gör? Belasco (2008) menar att valet av livsmedel sker genom ett övervägande av tre kriterier: varans *tillgänglighet*, konsumentens *ansvarskänslor* samt personens *identitet*.



Figur 1. Belascos triangelmodell som genom tre faktorer förklarar individens livsmedelsval (Belasco, 2008).

Tillgängligheten innefattar överväganden kring pris, vilken kunskapsnivå som krävs för att tillreda den, var den finns tillgänglig samt övriga kriterier som är nödvändigt för en vara att uppfylla för att den ska vara möjlig att köpa för konsumenten.

Känslor kring *ansvar* kan röra alla typer av etiska frågor gällande livsmedel. Vad gäller köttkonsumtion har flera aspekter tagits upp tidigare i texten, där fokus har lagts på miljöfrågor och hälsomässiga aspekter. Vilket ansvar konsumenten anser sig ha har förstås stor betydelse för hur viktigt detta kriterium blir i övervägandeprocessen. Livsmedelsindustrin distanserar kunderna från råvarornas ursprung, vilket gör att det blir svårare att se varifrån ett livsmedel kommer och lättare att ta maten för given. Mycket som finns i våra matvarubutiker går inte att med ögonen sammankoppla till det djur eller den växt det kommer ifrån. Att det blivit så gör det enklare att glömma ansvaret och fortsätta handla. Det kan upplevas svårt att vara medveten om vilka konsekvenser ens handlande får (Belasco, 2008).

Vad gäller *identitet* finns det olika delar som spelar in vid livsmedelsval. Delvis berör det psykologiska, sociala samt demografiska faktorer. Det handlar om vilken kultur vi växt upp inom och vilken kultur vi lever i, hur våra måltidsmönster ser ut samt om hur vårt sociala nätverk väljer och agerar. Det handlar även om vad som fångar vårt intresse samt hur vi vill uppfattas av andra (Belasco 2008). En individs egen uppfattning om sin identitet och dess förhållande till mat är av betydelse vid livsmedelsval. Att vara en petig ätare ("picky eater") är ett tydligt exempel på hur uppfattningen om identiteten påverkar livsmedelsvalen då en petig ätare generellt sett är skeptisk mot nya livsmedel och maträtter (Bisogni, Connors, Devine & Sobal, 2002).

Den vegetariska kosten blir alltmer populär och fler konsumerar kött med omsorg. Av miljö- och hälsomässiga skäl är detta en positiv och önskvärd utveckling. En kost baserad på vegetabilier räcker dessutom till att mätta fler individer. Vår identitet är något som spelar en

viktig roll vid våra vardagliga livsmedelsval. Det kan vara svårt att förändra gamla vanor och uppfattningar om vilka livsmedel som har hög och låg status är djupt rotade. En ökning av grönsaker, baljväxter, frukt och bär samt en minskning av rött och processat kött är kostförändringar vilka enligt vetenskapen gynnar individens energibalans och hälsa. Det handlar således inte om att rekrytera fler människor till vegetarianismen, det handlar om förändring.

Samtidigt som individer ser sig som köttätare eller medvetna köttätare finns det individer som brinner för den vegetariska kosten och som valt att utesluta kött helt. Detta görs på olika sätt och av olika anledningar. Dessa individer bidrar till en minskad köttkonsumtion och kan sprida inspiration om den växtbaserade kosten. För att kunna få fler individer att äta klimatsmart och enligt de nuvarande rekommendationerna kan det vara intressant att se hur det började för dem. Var sådets fröet?

Syfte

Syftet med denna studie är att få förståelse för hur intresset för vegetarisk kost väcks. Vidare studeras vilka följder det kan få för individen och dess omgivning. Detta för att se var processen skulle kunna starta för att få fler personer att i större utsträckning välja en växtbaserad kost där kött väljs med omsorg. Det skulle kunna generera en klimatsmart kosthållning i enlighet med NNRs näringsrekommendationer.

Frågeställningarna lyder:

Hur väcks intresset för vegetarisk kost?

Vilka följder kan enskilda individer uppleva i samband med att vara vegetarian?

Hur kan fler individens intresse för en mer växtbaserad kost väckas?

Material & Metod

Begrepp

Begreppet rött kött innefattar kött från nöt, gris, get och lamm. Även viltkött räknas till rött kött. Charkprodukter är processade köttprodukter vilka antingen har rökts, behandlats med nitrit eller konserverats på annat sätt. Kyckling och annan fågel ingår inte i denna benämning, utan räknas istället som vitt kött (Nordic Council of Ministers, & Nordiska ministerrådet, 2014).

Urvalsmetod och kriterier

Deltagarna valdes ut genom bekvämlighetsurval samt kompletterande snöbollsurval. Urvalskriterierna var få. Deltagarna skulle själva definiera sig som vegetarianer, kunna uttrycka sig i skrift samt ha tillgång till dator och internet. Urvalsgruppen bestod av individer som själva har tagit beslutet att bli vegetarianer och utesluta kött ur sin kosthållning. Denna grupp studerades för att ta reda på vad som har fått just dessa individer att göra det medvetna valet att utesluta kött ur sin kosthållning. Urvalsgruppen begränsades till vegetarianer för att få en tydlig målgrupp. Då kriteriet för att delta var att personerna själva skulle definiera sig som vegetarianer innebar det att deltagarna kunde ha olika uppfattningar om vad det medför och kosthållningarna skulle kunna skilja sig åt.

Lägsta ålder för att delta begränsades av etiska skäl till 15 år och alla över detta var välkomna att delta (Vetenskapsrådet, 2002). Rekrytering och deltagande skedde via internet, vilket förklaras nedan, och detta gjorde geografisk spridning möjlig. De grupper studien riktade sig

till var svensktalande då svarsdokumentet endast utgavs på svenska. Rekryteringen ägde rum inom grupper riktade mot svensktalande personer.

Totalt var det 12 personer som deltog i studien. De deltagande var kvinnor mellan 20 och 63 år som varit vegetarianer i varierande längd, från ett par månader till 46 år. Deltagarna bodde på olika orter runt om i Sverige. Rekrytering skedde genom tre grupper på Facebook riktade till individer vilka följer eller är intresserade av någon typ av vegetarisk kost. Grupperna valdes ut då de upplevdes aktiva och attraktiva för individer inom den angivna målgruppen då det pågick ett ständigt flöde av meddelanden, kommentarer och diskussioner inom grupperna. Internetbaserade grupper valdes även då det utgör ett kostnadseffektivt sätt att rekrytera deltagare genom. Samtidigt underlättade det då syftet var att rekrytera deltagare intresserade av ett specifikt ämne (Illingworth, 2001). Genom denna metod rekryterades 10 deltagare. Utöver detta användes ett snöbollsurval vilket genererade ytterligare 2 deltagare. Bekanta till författarna tillfrågades i sin tur bekanta vegetarianer och sände därefter svarsdokumentet till de individer som visat intresse.

Dessa urvalsmetoder användes huvudsakligen av två anledningar. Dels på grund av att vegetarianer är en grupp där det inte går att namnge eller räkna upp alla existerande individer i Sverige vilket gör ett slumpmässigt urval svårt att genomföra, dels för att studien är kvalitativ där målet är en djupgående analys och inte att nå en statistisk representerbarhet (Bryman, 2011). De potentiella deltagarna fick tillgång till svarsdokumentet där all information om studien fanns samt direkt möjlighet till deltagande. Dokumentet finns bifogat som bilaga 2.

Tillvägagångssätt

Detta är en kvalitativ studie, vilken delvis har utformats efter Brymans tre steg för kvalitativa undersökningar (Bryman, 2011). Efter framtagningen av syftet och frågeställningarna valdes den relevanta urvalsgruppen ut för att kunna besvara detta. Därefter samlades data in genom ett framtaget svarsdokument innehållande information kring syftet med studien, deltagarnas rättigheter samt tillvägagångssätt för själva deltagandet. Deltagarna försäkrades om konfidentialitet samt påmindes om frivillighet vid deltagande. Den metoden som används i denna studie är kvalitativ textanalys, vilket har valts för att på ett så obegränsat sätt som möjligt få fram individernas egna uppfattningar om att vara vegetarian (Bryman, 2011). Data samlades in för att sedan tolkas, analyseras och diskuteras. Detta i förhållande till tidigare forskning kring vegetarisk kost samt teori med Belascos triangelmodell om hur val av livsmedel sker som utgångspunkt. Utifrån detta togs resultatet och själva slutsatsen av studien fram.

Datainsamlingsmetod

De data som samlats in är texter vilka omfattar 1-2 A4-sidor författade av vegetarianer. Totalt samlades 18 A4-sidor text in. Dessa texter är skrivna endast för denna studie och klassas som privata texter (Fejes & Thornberg, 2015). Texterna har skrivits efter en kort introduktion av studiens syfte samt ett antal förslag på frågeställningar att besvara. Svarsdokumentet utformades och därefter utfördes en pilotstudie. Denna genomfördes av en individ som uppfyllde urvalskriterierna och var bekant till författarnas bekanta. Personen uppmanades att i samband med genomförandet kritiskt granska det svarsdokument som utformats. Texten som erhöles genom pilotstudien ansågs kunna besvara frågeställningarna och svarsdokumentets utformning fick positiv återkoppling.

Efter att ha säkerställt att svarsdokumentet skulle ge svar på det studien syftade till att undersöka lades dokumentet ut i Facebook-grupperna tillsammans med en kort introduktion till studien. Därefter kunde frivilliga deltagare ladda ner dokumentet och delta i studien. Dessa ombads sedan att maila in texterna till en mailadress framtagen för denna studie. Inom grupperna sickades påminnelser ut för genererar fler svar. Därefter förlängdes även svarstiden av samma anledning. Därefter kompletterades detta med snöbollsurvalet, vilket utfördes genom att dokumentet skickades till personer som ombads skicka det vidare till vegetarianer i deras bekantskapskrets.

Analysmetod

Studien bygger på en kvalitativ textanalys. Denna metod följer en hermeneutisk tolkningstradition vilken handlar om att läsa, förstå och skapa mening ur texter. Fokus i denna studie läggs på textförfattarens avsikt. Det brukar beskrivas som den första dimensionen av kvalitativ textanalys och används för att skapa kunskap om de som författat texterna. Att på ett rättvisande sätt representera de data som varit studiens material har varit riktlinjer under analysen (Fejes & Thornberg, 2015). Inför analysen skapades ett analyschema som baserades på studiens frågeställningar samt Belascos (2008) triangelmodell.

Då denna studie genomfördes av två författare vilka båda involverades i analysarbetet krävdes en kalibrering för att nå ett så tillförlitligt resultat som möjligt. Detta gjordes genom en pilotanalys då en av texterna analyserades av författarna på var sitt håll, vilket skedde i förhållande till analyschemat samt Belascos triangelmodell. Därefter jämfördes och sammanställdes resultaten av respektive analys och författarna diskuterade kring olikheter samt förhållningsregler. Då detta var klart fortsatte analysen av resterande texter på var sitt håll. Analysen av de resterande texterna skedde enligt samma principer som pilotanalysen med analyschemat som redskap.

Sammanställning av data

Genom sammanställningen av de enskilda analyserna av texterna skapades koder som beskrev texternas delar. Detta gjordes genom att författarna gemensamt gick igenom de koder som hittats och diskuterade dessa. Genom detta arbete söktes mönster och mer övergripande teman. Sammanställningen ledde fram till diskussionsfrågor vilka kopplades till tidigare forskning inom området. Utöver detta jämfördes resultatet med Belascos (2008) triangelmodell vilket också ledde fram till olika diskussionsämnen.

Resultat

Genom den kvalitativa textanalysen har fem teman tagits fram. Dessa speglar texterna på olika sätt. I resultatet belyses de olika delarna och förklaras med tillhörande citat. Dessa knyts an till studiens frågeställningar och teori i diskussionen. De teman som tagits fram är *etik*, *hälsa*, *identitet*, *omgivning* och *miljö*. För att få en övergripande bild av resultatet, se bilaga 3.

Etik

Djuretiska aspekter är utifrån textanalysen det som de flesta respondenterna anger som den främsta orsaken till att en vegetarisk kost följs. För somliga har en negativ bild av djurhantering uppmärksamats i ung ålder, medan det för andra har kommit under senare år. Det respondenterna tydliggör är att de inte vill se djur lida, att de är skeptiska mot

köttindustrin samt att det finns ett intresse för djur och natur som gör att de inte vill konsumera någon form av kött. Samtidigt uppger andra att de äter en kost innehållande fisk och skaldjur, att de alltså är pescetarier. Att som barn se och förstå att det är döda djur de äter har i denna studie visat sig vara traumatiskt för några individer. Detta har således påverkat dem att vilja följa en växtbaserad kost. För vissa genererade det att ett intresse väcktes medan det för andra ledde till ett beslutsfattande där och då.

“Trots det fick jag bevittna slakt och det har jag farit mycket illa av. Minns speciellt en liten griskulting som var min bästa vän (...) en dag såg jag honom hänga upp och ner med blodet rinnande. (...) Det går inte en vecka utan att jag tänker på den grisen.”

Kvinna, 60 år

“Jag minns första gången jag reagerade på att vi äter döda djur, de var när jag var 9 år gammal och gick förbi kylskåpet med hela kycklingar i butiken.”

Kvinna, 29 år

“(...) jag kunde inte se på när de kröp och försökte komma bort från det kokande vattnet och det bubblade ur munnen. Jag grät hela kvällen och bestämde mig för att jag inte ville ta del av det där mer.”

Kvinna, 28 år

Att känna dåligt samvete över att äta kött efter att veta vilka förhållanden djuren i köttindustrin lever under är vanligt förekommande bland respondenterna. De nämner att de inte vill att djur ska lida eller fara illa för deras skull, särskilt inte då de själva inte anser sig vara i behov av kött. Det dåliga samvetet kan vara en av huvudorsakerna till att intressera sig för eller att ta beslutet att följa en vegetarisk kosthållning.

“Jag är osäker på varför, men det kanske helt enkelt var mitt samvete som kom ikapp mig.”

Kvinna, 23 år

“Enligt mig är det etiskt och moraliskt oförsvarbart att döda djur för vår egen njutnings skull.”

Kvinna, 31 år

Att djurhållningen upplevs som positiv och att djuren troligtvis lever under goda förhållanden är det ingen som nämner. Det finns dock dem som inte känner ett dåligt samvete över denna aspekt. Då anses djurens levnadsförhållanden inte vara den huvudsakliga orsaken till den vegetariska kosten.

“Jag ‘bryr’ mig inte så mycket om hur djuren har det.”

Kvinna, 25 år

Intresset för den vegetariska kosten har väckts och skapat ytterligare nyfikenhet i samband med att nya intryck erfordrats. Vissa har blivit tipsade om dokumentärfilmer vilka berör djurindustrin medan andra har hittat källor via internet som genererat nya intryck av olika slag. Detta har för en del av respondenterna varit avgörande i själva beslutsfattandet att bli vegetarian på ett eller annat sätt.

“Jag sökte runt på nätet för att hitta svenska förhållanden och hittade information på Djurens Rätt (...) vilket gjorde mig ännu mer illamående vid tanken på att äta kött.”

Hälsa

Hälsa är ett tema som utifrån textanalysen berördes både vad gäller fysiskt och psykiskt välmående. Ett fysiskt välmående handlar om att individen prioriterar att kroppen är i ett gott tillstånd. Genom den vegetariska kosten anser sig respondenterna exempelvis att minska risken för att drabbas av välvärdssjukdomar. I övrigt handlade det om kroppens välmående som helhet.

“Jag känner att jag äter hälsosamt och att jag minskar riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar.” Kvinna, 23 år

Den vegetariska kosten kan vid en felaktig sammansättning leda till ett för lågt intag av exempelvis järn. För att undvika dessa brister har respondenterna angivit att de intar kosttillskott. En respondent nämner problem med mättnadskänsla och proteinintag i samband med kombinationen utav vegetarisk kost och gård träning. Utifrån innehållsanalysen att döma kan även reumatiska problem vara en anledning till att animaliska livsmedel utesluts ur kosten.

*“(…) det berodde på lågt järnvärde så jag har börjat äta järntabletter.”
Kvinna, 25 år*

*“Personer med reumatiska problem kan ibland lindra sin besvär genom att utesluta vissa saker ur sin kost, så jag började med att utesluta kött från däggdjur.”
Kvinna, 43 år*

Textanalysen visar att det inte bara är fysiska välmående som är en avgörande faktor till valet att följa en vegetarisk kost. Det framkom även att psykiskt välmående har en stor betydelse då individer anser sig må bättre av att följa denna typ av kost.

*“Det känns befriande att äta på ett sätt som det känns som det var menat att jag skulle göra.”
Kvinna, 60 år*

*“Jag känner mig som en bättre människa när jag äter vegetariskt (…)”
Kvinna, 23 år*

Identitet

Det framkommer i texterna att flertalet respondenter är självsäkra och övertygade i sitt val av kost. De står för sin vegetariska kosthållning och känner sig trygga i det. Självsäkerheten kan även röra definitionen av sig själv och sin kosthållning.

*“Jag står för det och är stolt och trygg i mitt sätt att leva på.”
Kvinna, 28 år*

*“Idag känner jag mig tryggare i mitt val och nöjd med det val jag gjorde i unga år.”
Kvinna, 63 år*

Sensoriska aspekter visar sig tidigt väcka ett intresse för att utesluta kött. Vad som lyfts i texterna rör köttets smak, konsistens och utseende.

“Innan det beslutet [att bli vegetarian] så hade jag aldrig gillat kött eller konsistensen av det. Jag kunde nästan spy av att det kom en ben- eller broskbit i munnen.”

Kvinna, 28 år

“Redan då hade jag i många år känt avsmak för kött.”

Kvinna, 29 år

Positiva smakupplevelser av vegetarisk mat nämns på olika sätt som faktorer till ett nyfunnet eller ökat intresse för denna sorts kost. Respondenterna beskriver hur nya smaker har genererat en förändrad bild och förståelse för den vegetariska kosten. Att umgås med folk som kan och praktiserar vegetarisk matlagning nämns som en bidragande orsak till detta.

“Jag har även själv fått ett helt nytt matintresse sedan jag blev vegetarian (...)”

Kvinna, 20 år

“(...) volontärjobbade i det vegetariska mattältet på Hultsfredsfestivalen, och insåg att ‘shit vad gott det kan vara med vegmat’.”

Kvinna, 29 år

Hur väl respondenterna följer sin kosthållning varierar. Somliga beskriver en stark hängivenhet både av etiska och fysiologiska skäl, medan andra gör undantag. Hängivenheten till kosten kan vara beroende av faktorer som personen kan kontrollera men det kan även röra aspekter som varken går att styra eller påverka.

“Men när det handlar om djurens rätt finns inga kompromisser.”

Kvinna 59 år

“Och det har hänt att jag har fuskat, men med konsekvenser, kass i magen och värk i kroppen.”

Kvinna, 43 år

“(...) när jag blev gravid orkade jag helt enkelt inte ta tag i att laga ordentlig vegetariskt mat, och ‘safeade’ genom att äta fisk då och då.”

Kvinna, 29 år

Bekvämlighet spelar roll för hängivenheten. Vid tillfällen då det är svårt att tillgå vegetarisk kost nämner respondenter att de kan tänka sig att avvika från sin kosthållning.

“När vi flyttade utomlands med familjen blev det svårare att äta vegetarisk kost, så jag tog en paus på några månader. Jag hade någon slags vision att jag bara skulle äta ‘bra’ kött men jag är inte särskilt moralisk av mig så det blev snabbt en vana att äta kött ‘som vanligt’.”

Kvinna, 20 år

“Särskilt när jag bli bjuden, eller är på restaurang med dåligt vegetariskt utbud, kan det hända att jag äter ägg/mjölkprodukter men hemma äter jag numera strikt vegetariskt.”

Kvinna, 28 år

Vad som i analysen visat sig ha en betydelse för identitetsskapande och utveckling av intresset för vegetarisk mat är matlagningskunskaper. Texterna tyder på att det krävs vissa kunskaper för att kunna tillämpa en varierad vegetarisk kosthållning. Att få kunskaper om matlagningsknep och idéer är något som kan vara nödvändigt för att skapa eller vidareutveckla ett engagemang. Flera respondenter upplever ett helt nytt eller ökat matlagningsintresse. Vad som är tydligt är att en vegansk livsstil är mer komplicerad att leva upp till och kräver mer av individen.

“(...) när sommaren kom hamnade jag i en sommarlägenhet där en av tjejerna var vegan, hon hade massa bra mattips.”
Kvinna, 43 år

“Det var inte lika lätt att söka kunskap då som det är idag med internet, dessutom kände jag inte till någon annan som åt enbart vegetariskt.”
Kvinna, 60 år

“(...) det är så himla mycket att tänka på och ha koll på alla E-ämnen, så det ligger väl lite lathet bakom [att inte följa en vegansk kosthållning].”
Kvinna, 28 år

Omgivning

Många olika tankar om det vegetariska utbudet nämns i texterna. Respondenterna är överens om att det idag finns ett bättre utbud både i matbutiker och på restauranger till skillnad från förr. Vissa är nöjda medan andra fortfarande tycker att det finns ett dåligt utbud för vegetarianer. Svårast är det för veganer.

“I dagsläget så finns det ju så otroligt många vegetariska alternativ, (...)”
Kvinna, 28 år

“På restaurang var det inte tal om att äta, de bara tittade konstigt på en när man frågade om vegetariska alternativ. (...) idag går det ju få minst ett vegetariskt alternativ även på köttrestauranger (...)”
Kvinna, 28 år

“Negativt är väl även om man ska ut och äta; antingen finns det ingenting att äta eller så får man ett alternativ (...). Sånt kan störa mig.”
Kvinna, 31 år

En stor del av vardagen handlar om bemötande från omgivningen. Det finns väldigt många typer av bemötanden som respondenterna beskriver i och med sina kosthållningar. Både positiva i form av att vänner accepterar beslutet samt negativa då människor som äter kött kan bli kränkta av att vegetarianer valt bort köttet. Bemötanden kommer från närstående men även från andra som till exempel serveringspersonal.

“Min familj har dessutom varit orolig för att jag inte får i mig tillräckligt med näring.”
Kvinna, 28 år

“Jag tror min omgivning tycker det är tråkigt med det vegetariska, även om de är lite imponerade också.”

Kvinna 59 år

“Negativa responser råkar jag ofta ut för, men det är för min del aldrig negativt. Jag kan ta tillfället i akt att upplysa om allt det bra med att välja vegetariskt (...)”

Kvinna, 28 år

Flera respondenter förklarar hur de blivit stöttade av närstående. Det framkommer även en upplevelse av acceptans från omgivningen.

“Min man stöttade mig i mitt val och började också äta mycket vegetariskt och vår son växlade också om till vegomat.”

Kvinna, 63 år

“Idag finns det ett helt annat utbud av vegetarisk mat och mycket större acceptans av olika inriktningar av vegetarisk mat.”

Kvinna, 63 år

Omgivningen påverkar individen. Inflytande från andra kan både påskynda och bromsa utvecklingen av den vegetariska kosthållningen. Omgivningens kunskaper kan styra hur näringsintaget ser ut, särskilt för vegetarianer i skolåldern.

“(...) kände inga vegetarianer och visste ingenting om matlagning eller näringslära, så det [den blandade kosten] flöt på av gammal vana.”

Kvinna, 29 år

“Mamma hade ingen aning om vegetarisk kost och hon var inget vidare på att läsa på heller. Så det blev väldigt mycket wokade grönsaker och ris dom första åren. (...) i skolan var det mycket samma mat. Tomatsåser och pasta, äckliga morotsbiffar som ramlade sönder när man tittade på dom.”

Kvinna, 28 år

Individen kan i sin tur påverka omgivningen vilket exemplifieras i texterna. Att vänner och familj äter mer vegetariskt efter hand beskrivs av flera respondenter.

“Det ökade medvetenheten i resten av familjen och även fast jag inte bor hemma längre vet jag att de lagar mer vegetariskt (...)”

Kvinna, 20 år

“(...) min sambo som är köttätare äter min vegetariska mat med mig så gott som alla måltider (han äter väldigt lite kött när han är hemma), en av mina bästa vänner äter numera 95% vegetariskt och har sagt till mig att hon ska bli helt lakto-ovo-vegetarian (...)”

Kvinna, 31 år

Miljö

Då andra orsaker fått in individerna på ett vegetariskt spår används miljöaspekter som argument att fortsätta på den vägen. Miljön nämns då som en bidragande orsak till att äta

vegetariskt och individerna upplever att de har ett ansvar. För somliga är det viktigare än andra. I texterna lyft att det är onödigt att konsumera kött då det bidrar till miljöförstöring.

“Jag är vegetarian mest för att bryta normen, det äts så onödigt mycket kött, det är inte så bra för miljön (...)”
Kvinna, 25 år

“(...) det är främst tanken på djuren och på senare tid även miljön som motiverar mig till att fortsätta på den vägen jag är nu.”
Kvinna, 23 år

“En annan viktig del är förstås miljöaspekten (...) att äta kött känns som ett helt onödigt bidrag till att förstöra planeten vi bor på.”
Kvinna, 20 år

Diskussion

Sammanfattning av resultatet

Genom den kvalitativa textanalysen har fem teman tagits fram vilka speglar texterna på olika sätt. Dessa knyts här an till studiens frågeställningar och teori. De teman som tagits fram är *etik, hälsa, identitet, omgivning* och *miljö*. Intresset för vegetarisk kost kan väckas genom ökade kunskaper kring livsmedelproduktion, hälsomässiga aspekter samt av matlagningskunskaper och inspiration från omgivningen.

Etiska aspekter - ett sätt att väcka intresset för vegetarisk kost

Det visar sig genom textanalysen att intresset för en vegetarisk kost ofta väcks då personer erhåller intryck om hur djurhanteringen kan se ut inom köttindustrin. Liknande resultat har framkommit i andra studier som sökt anledningar till varför en vegetarisk kost följs (Ruby, 2011; Fox & Ward, 2008). Enligt ett antal respondenter tas djurhanteringen inom köttindustrin på stort allvar och kan upplevas stötande. Dessa upplever sig inte behöva kött och anser därav att det är oförsvarbart att låta djuren lida enbart för deras njutnings skull.

Att få dåligt samvete av att stödja industrin kan vara ett första steg mot en vegetarisk kosthållning. Individerna undviker då konsumtion av kött för att på så sätt ta avstånd från denna industri. I texterna uttrycks att personerna känner ett ansvar. Enligt Belasco (2008) är ansvar ett av tre kriterier som spelar roll vid livsmedelsval. Att känna ett ansvar för djurens välmående kan göra att köttprodukter helt och hållet utesluts ur kosten. Ansvar visar sig i denna studie kunna ha stor betydelse för vilka livsmedel som väljs och vilka som utesluts. Kunskaper om djurhanteringen inom köttindustrin väcker ett intresse och en del fortsätter därefter att söka mer information. Det visar sig kunna leda till en ökad motivation att minska köttkonsumtionen. Ju mer information individerna erhåller desto större tycks deras avstånd till kött bli.

Hälsa i samband med vegetarisk kosthållning

Enligt denna studie kan hälsan vara anledningen till att intresset för en vegetarisk kost väcks. Individerna prioriterar ett eget välmående på olika plan. Somliga menar att det är ett gott fysiskt tillstånd som eftersträvas genom den växtbaserade kosten då den anses minska risken

för välbefinnandessjukdomar såsom hjärt-och kärlsjukdomar. Att individen vill må bättre kroppsligt på både kort och på lång sikt kan därmed ha en avgörande betydelse för hur intresset väcks.

Fysiska besvär

Intresset för vegetarisk kost kan också väckas i och med förhoppningar om att det kan lindra magproblem av olika slag. Detta beskrivs av ett par individer i denna studie vilka valt att påbörja en vegetarisk kosthållning efter att intresset väckts på detta sätt. Individerna upplevde en förbättring i och med den förändrade kosten. Det är svårt att säkerställa vad det beror på. Kanske har fler livsmedel uteslutits vid samma tillfälle eller andra faktorer i personens liv förändrats under samma period vilket också påverkade dennes mage till det bättre. Respondenterna vittnar om att problemet återkommit då de testat att äta kött igen. Detta skulle delvis kunna bero på att kött är ett relativt svårsmält livsmedel som tarmarna kan ha svårt att bryta ner på grund av att det under en längre tid har uteslutits. Att utesluta kött ur sin kosthållning skulle kunna vara ett sätt att undvika eller förbättra situationen vid vissa typer av magproblem. Detta är troligtvis högst individuellt.

Reumatiska problem kan också vara något som gör att intresset för vegetarisk kost väcks, trots vetenskapens begränsade evidens (Grant, 2000). Minskade reumatiska besvär som en följd av en vegetarisk kosthållning är även det något individuellt. Om det fungerar för en individ bör dennes upplevelser inte förminskas även om det inte går att generalisera detta på en större grupp. I denna studie kan det fastställas att en av respondenterna upplever minskade reumatiska problem vid en vegetarisk kosthållning.

Att en person upplever att denne mår fysiskt sämre i och med intag av köttprodukter kommer i stor utsträckning att göra att dessa livsmedel undviks. Vid val av livsmedel kommer dessa varor att anses om otillgängliga på grund av den fysiska hälsans betydelse. Enligt Belascos triangelmodell faller detta under kriteriet tillgänglighet eftersom att köttprodukter då inte ses som tillgängliga.

Förbättrad fysisk hälsa

Flera av respondenterna vittnar om en bättre fysisk hälsa som en följd av den vegetariska kosthållningen. Om köttet ersätts med en riklig mängd av varierade typer av livsmedel som grönsaker, nötter och bär etcetera finns en möjlighet att i stor utsträckning följa dagens näringsrekommendationer. Det skulle kunna innebära att individerna faktiskt får en bättre fysisk hälsa genom att följa deras kosthållning. Köttet kan även ersättas med mindre näringsrika livsmedel vilket skulle kunna innebära att individen inte uppfyller sitt näringsbehov. Det kan därmed innebära att den vegetariska kosthållningen inte främjar hälsan i en större utsträckning än en blandkost. Någon nämner att det var så länge sedan denne slutade med kött så att den inte kan jämföra sin fysiska status med hur den kände sig då den åt kött. En annan nämner att det ökade fysiska välbefinnande skulle kunna vara en inbillning. Det är svårt att veta. Att ha stark tilltro till att något kommer förbättra ens hälsa kan också göra att hälsan känns bättre. Vad den goda fysiska hälsan beror på är svårt att säga men det är många av respondenterna som upplever en god hälsa som följd av den vegetariska kosthållningen.

Bristande näringsintag

Lågt järnvärde och brist på D-vitamin kan bli konsekvenser av den vegetariska kosten om inte rätt sammansättning av livsmedel intas. Även brist på B12 kan förekomma om en begränsad mängd ägg och mjölk intas vilket framkommer av tidigare forskning (Craig, 2010) samt i denna studie. En av respondenterna angav att denne led av järnbrist och därmed intog

kosttillskott, över lag verkade detta dock inte vara något problem bland respondenterna. En anledning till detta kan vara att individer vilka följer en specifik kost generellt sett anses ha god kunskap kring sin kosthållning (Abrahamsson, 2013). Det kan även stämma i detta material då många visade på ett intresse för näringslära och matlagning. Däremot angav en av respondenterna att denne har svårt att uppleva en fullgod mättnadskänsla. En anledning till detta kan vara att denne ägnar mycket tid till fysisk aktivitet samtidigt som proteinrika livsmedel såsom baljväxter inte går inom dennes preferensramar och därmed inte konsumeras.

Ökat psykiskt välmående

Ett förbättrat psykiskt välmående beskrivs i flera texter. Det tycks inte ha varit en anledning till att börja med vegetarisk kost men kan komma som en positiv följd. Detta står mot viss tidigare forskning som visar att mental hälsa generellt sätt är bättre hos personer som äter en blandad kost. Enligt en studie av Michalak et al. (2012) är depression mer förekommande bland vegetarianer än personer som äter blandad kost. Det kan dock inte fastställas att detta beror på den vegetariska kosthållningen. En annan studie visa att det inte finns någon skillnad i psykiskt välmående mellan personer som äter en blandad kost och de som utesluter fisk och kött (Beezhold, Johnston & Daigle, 2010).

Den ökade psykiska hälsan hos respondenterna uppges bero på att personerna känner sig nöjda med sig själva över det valet de gjort. Att utesluta kött i kosten gör att de mår bättre mentalt och detta skapar en slags tillfredsställelse. Då en person följer en övertygelse kan det medföra en känsla av lättnad och glädje. Om beslutet att följa en vegetarisk kosthållning följer efter en period av osäkerhet och överväganden kan det upplevas som en lättnad att ha fattat ett beslut som känns rätt. Den självsäkerhet som uttrycks i texterna tyder på att dessa individer är övertygade och mestadels känner att de har fattat rätt beslut, vilket verkar leda till ett psykiskt välmående.

Identitetsaspekter i förhållande till vegetarisk kost

Kulturen en person växer upp och lever i samt de demografiska faktorerna är enligt Belasco (2008) det i identiteten som påverkar en individs livsmedelsval. Detta kan komma att ändras i och med nya kunskaper och erfarenheter. Att vara uppväxt i en familj som äter blandkost i ett land där blandkost är normen hindrar inte personer från att finna nya intressen och övergå till en helt eller delvis växtbaserad kost. Identiteten är föränderlig och påverkar i stor utsträckning hur individer väljer livsmedel.

Smakpreferenser

Smakpreferenser är något som kan vara förknippat med en persons identitet. En del anser sig gilla det mesta och provar gärna nya livsmedel medan andra anser sig vara "petiga ätare" ("picky eaters") och är därav mer skeptiska inför nya smakupplevelser. Vad en person anser sig äta och hur den betar sig i förhållande till mat påverkar personens upplevelser av mat och således livsmedelsvalen (Bisogni, Connors, Devine & Sobal, 2002). Några respondenter uttrycker att de aldrig uppskattat varken smaken, konsistensen eller lukten av kött. Detta har varit en bidragande orsak till att köttet uteslutits ur kosten, vilket överensstämmer med tidigare forskning (Ruby, 2011). Något som inte uppskattas sensoriskt är troligtvis lättare att utesluta ur sin kosthållning än något som är väldigt omtyckt.

Att äta fisk

En del av respondenterna uppgav att de åt fisk och skaldjur men uteslöt övriga djur. Fisk är utifrån den här studien att döma vanligt förekommande i en delvis vegetarisk kost, vilket även framgår i en studie genomförd av Vinnari et al. (2009). Detta anses vara en vanlig form av växtbaserad kost, vilket förmodligen är anledningen till att begreppet pescetarian har

tillkommit som en definition inom vegetarianismen. I olika delar av världen, inom olika kulturer, förekommer varierande åsikter om att äta olika typer av djur. En del djurarter anses inom den nordiska matkulturen otänkbara att äta medan de är fullt accepterade inom andra kulturer och vice versa. Exempelvis är det inom vissa kulturer godtagbart att äta hundkött medan detta är otänkbart inom andra. Det kan vara så att fisk inom den nordiska matkulturen anses mer acceptabelt att äta i jämförelse med andra djur. Anledningarna till varför respondenterna väljer att äta fisk och inte andra djur varierar. Någon uppgav att den inte kände samma sympati för fiskar som för andra djur vilket skulle kunna bero på att den industrin ser annorlunda ut i jämförelse med övrig djurindustrin. En annan uppgav att den åt fisk för dess näringsinnehåll. Fisk kan ses som en bra komplettering till en i övrigt växtbaserad kost. En annan aspekt är att fisk och rött kött skiljer sig markant ur ett sensoriskt perspektiv.

Matlagningsintresse i förhållande till vegetarisk kost

Ett ökat matlagningsintresse beskrivs i flertalet texter. Viljan att experimentera med nya livsmedel och kombinationer samt att upptäcka nyttiga maträtter och goda efterrätter förekommer hos många. Intresset för kosthållningen tycks därmed leda till ett intresse även av de sensoriska aspekterna. Samtidigt finns de individer som inte känner ett behov av spännande rätter med nya råvaror utan är nöjda med ett fåtal vanliga rätter. Genom textanalysen återfinns en tredje grupp vad gäller denna aspekt. Denna inkluderar de som upplever svårigheter med att byta kosthållning. Vad det beror på varierar, vanligtvis handlar det om brist på matlagningskunskaper. Det är således inte helt okomplicerat att ändra sina matvanor. Enligt Belasco (2008) är kunskaperna som krävs för att tillaga en viss råvara eller ett livsmedel ett krav för att en individ ska vilja köpa det. Detta resonemang hamnar därav under kriteriet tillgänglighet i Belascos triangelmodell. En vegetarisk kosthållning verkar därmed kunna medföra både svårigheter inom matlagningen, men även ett ökat matlagningsintresse.

Omgivningen påverkar och påverkas

Omgivningen har utifrån denna studie visat sig ha en stor påverkan på hur intresset väcks. Det handlar framför allt om närstående inom familjen, släkt, vänner och förebilder som inspirerar till den vegetariska kosten. Detta har även visats i andra studier (Cherry, 2015). Genom textanalysen blir det tydligt att omgivningen påverkar individen och individen påverkar sin omgivning. I vilken riktning detta sker i störst utsträckning är svårt att svara på. Vad de flesta respondenter påpekar som en positiv följd av att de valt att äta vegetariskt är att personer i deras omgivning minskar sin köttkonsumtion. Vad som uppmärksammats är att dokumentärfilmer, rekommenderade av personer inom exempelvis umgängeskretsen, upplevs vara en utlösande faktor för att ta beslutet att övergå till en vegetarisk kost.

Även samhället påverkar individerna. Vilken kultur man kommer ifrån och hur det sociala nätverket agerar kan påverka individers identitet och val av kosthållning (Belasco, 2008). Det sociala nätverket talar om vad som är socialt accepterat och kan därför ha en inverkan på en individs kosthållning. Intresserade individer sprider ofta kunskap och inspiration till andra. Ett samhälle där många är intresserade av vegetarisk kost och där det finns lättillgänglig inspiration skulle kunna leda till ett allmänt ökat intresse för att äta vegetariska rätter.

Negativ respons

Negativ respons framkommer inte som något stort problemområde i denna studie. Den negativa respons som förekommer tas inte på stort allvar från respondenterna. Detta kan till viss del bero på den självsäkerhet som ligger bakom deras val av kosthållning, samt på dess

erfarenhet. Ett par beskriver hur de förr tyckte att det kunde vara jobbigt men att de lärt sig hantera det med tiden samt blivit säkrare i hur de ska bemöta den negativa responsen. De flesta är dessutom överens om att det sprids en ökad acceptans i samhället och problem med negativ respons från omgivningen är sällsynt även om det förekommer.

En stöttande omgivning

Att omges av en öppen och intresserad omgivning kan vara ett steg i en process där intresset för vegetarisk kost växer. En stöttande och accepterande omgivning upplevs vara positivt för individer som följer en vegetarisk kosthållning samt deras självkänsla. Närstående som fått upp ögonen för den vegetariska kosthållningen kan i sin tur tipsa och sprida inspiration vidare. Detta ses som någonting positivt då det kan väcka och öka intresset för vegetarisk mat och matlagning. En förutsättning för detta är att omgivningen generellt sett är öppen för nyheter och förändringar.

Miljöaspekter i samband med intresseväckande och livsmedelsval

Något som är återkommande i texterna från respondenterna är att miljön är en bidragande orsak till att intresset växer såväl som hur beslutet att bli vegetarian fattas. Det är sällan ett enskilt motiv som står bakom valet att följa en vegetarisk kost vilket även visats i tidigare forskning (Larsson, 2001). Resultatet skiljer sig samtidigt från en studie gjord av Ruby (2011) där miljöskäl visar sig vara det näst vanligaste anledningen till att bli vegetarian. Information om hur köttindustrin påverkar miljön är en anledning att intressera sig för ämnet och att söka mer kunskap. De flesta i samhället är överens om att en hållbar utveckling är nödvändig även om vissa är mer pålästa än andra och det finns olika uppfattningar om vad en hållbar utveckling innebär. Att utesluta eller minska mängden kött i sin kosthållning kan vara ett sätt att ta ansvar för miljön på och bidra till en hållbar utveckling. Att ha vetskap om vilken miljöpåverkan köttindustrin har samt att ta ställning mot detta kan vara ett sätt som ansvaret påverkar en individs livsmedelsval. Även kring denna aspekt framkommer det att Belascos (2008) triangel är relevant för att beskriva en persons livsmedelsval.

Att väcka intresse genom ökad kunskap

Enligt textanalysen växer ett intresse för den vegetariska kosthållningen genom att i tidig ålder erhålla information om dess fördelar. Studien visar på att det ger möjlighet till ett individuellt ställningstagande och därmed ett ökat intresse för vegetarisk mat. Tidigare forskning bekräftar detta genom att visa att kvinnor mellan 15 och 18 år har högst tendens att bli vegetarianer (Larsson, 2001). Att få upp ögonen för vegetarisk kost i ung ålder, innan individen har ett eget hushåll med inarbetade vanor, kan medföra att det är lättare att påbörja en vegetarisk kosthållning. Det skulle även kunna generera en bredare grund för en vardaglig kost med fler alternativ att välja bland. Då vegetariska rätter tidigt vävs in i vardagen behöver det inte kännas märkvärdigt utan blir en naturlig del av kosten. Att vara uppväxt på en köttbaserad kost utan att ha andra kunskaper eller alternativ kan leda till att individen av vana behåller samma kostmönster.

Genom utbildning om livsmedelsindustrin skulle sannolikt fler intressera sig för en växtbaserad kosthållning. Detta eftersom att flera respondenter i denna studie har fått upp ögonen för den vegetariska kosten genom mer kunskap. Flera av respondenterna blev mer intresserade efter att ha sett dokumentärfilmer angående djurhanteringen inom köttindustrin. Ökad kunskap om fördelarna med vegetarisk kost skulle troligtvis leda till en större acceptans och förståelse för kosthållningen över lag. En inblick i denna behöver inte leda till att en

person övergår till denna kosthållning. Detta kan ändå få en positiv effekt om personen väljer att äta vegetariskt emellanåt och/eller väljer att konsumera kött med omsorg.

Kunskapen kring livsmedelsproduktion samt vegetarisk kost kan påverka individers ansvarskänslor. Ökad kunskap leder till ökad medvetenhet vilket i sin tur kan komma att påverka hur individerna ser på sitt ansvar vad gäller livsmedelsproduktion samt hållbar utveckling. Ansvar är som tidigare nämnts ett av de tre kriterier som övervägs vid val av livsmedel (Belasco, 2008).

Att väcka intresse genom matlagningsinspiration

I studien tydliggörs att respondenterna har fått ett ökat intresse för en vegetarisk kost genom tips från vänner och bekanta vad gäller vegetarisk matlagning. Det kan upplevas som att människor generellt sett har förutfattade meningar kring vegetarisk mat, utan att ha gett den en chans. Då kött länge förknippats med manlighet och styrka (Belasco, 2008) kan dessa förutfattade meningar främst ligga hos män vars kost till stor del utgörs av rött kött. Utifrån textanalysen kan det påstås att intresset för vegetarisk mat skulle kunna väckas och öka genom matlagningsinspiration från olika håll. Exempelvis i skolan och i matvarubutiker. Kunskaper om hur grönsaker tillagas kan öka konsumtionen av dessa, vilket framkommer både genom analysen och en studie genomförd av Hartman et al. (2013).

I dagens samhälle finns det enligt studien ett relativt stort utbud av vegetariska livsmedel och köttsubstitut. Dessa kan upplevas svåra att använda då kunskaper om hur de ska tas tillvara samt tillagas saknas. Denna typ av livsmedel upplevs inte tillgängliga då individen inte besitter den kunskap som krävs för att tillaga dem vilket kommer att göra att de under övervägandet om livsmedelsval kommer att väljas bort (Belasco, 2008). Genom inspiration och matlagningstips skulle detta kunna förändras till det bättre och därmed öka både intresset och kunskapen kring vegetarisk matlagning. Detta skulle i längden inte bara kunna gynna individen själv, utan även personer i dess omgivning och den hållbara utvecklingen.

Att påbörja en vegetarisk kosthållning har för många respondenter genererat matlagningsinspiration. De har varit tvungna att testa nya råvaror och tillagningssätt vilket har medfört kreativitet och inspiration. Det är inte en självklarhet att det går till så. Andra beskriver en svårighet med att påbörja en vegetarisk kosthållning på grund av bristande matlagningskunskaper. Då de inte kände någon vegetarian har de inte haft någon att fråga om råd och få inspiration av. Att erhålla matlagningsinspiration och tips samt utveckla matlagningskunskaperna skulle således kunna väcka intresset hos fler individer.

Ytterligare aspekter

Definitioner av olika typer av växtbaserade kosthållningar

Inom vegetarianism finns flera olika definitioner beroende på vad individen väljer att äta och utesluta ur sin kost. Denna studie är inget undantag då flera olika benämningar dök upp såsom vegetarian, lakto-ovo-vegetarian, ovo-vegetarian och pescetarian. Textanalysen visade även på att individer har olika uppfattningar kring vad de olika definitionerna innebär. Det är svårt att urskilja vilka livsmedel en vegetarisk kost egentligen innefattar, vilket gör det hela mer svårdefinierat. Det överensstämmer med resultatet från en studie av Vinnari et al. (2009) som visade att 80 % av självdefinierade vegetarianer inte följer den traditionella definitionen.

Enligt denna studie verkar definitionen i slutändan inte ha en avgörande betydelse ur ett individuellt perspektiv.

Varierande uppfattningar om utbudet

Kommentarer och åsikter om utbud i matbutiker och restauranger är ständigt återkommande i texterna. Det intressanta är att många har olika uppfattningar om hur utbudet ser ut. En del upplever att det finns ett stort utbud av vegetariska produkter i såväl matbutik som på restaurang. Det finns alltid minst en rätt att välja på och det vegetariska utbudet har ökat markant de senaste åren. Sedan finns personer som är missnöjda som upplever att de får färre valmöjligheter än de som äter blandkost och att de ofta får ta med sig egen mat då de blir bortbjudna. Vad som framkommer i textanalysen är att de som upplever det svårare och utbudet sämre är de som förutom kött även utesluter ägg och mejeriprodukter, det vill säga veganer. Det är stor skillnad på att vara vegetarian och att vara vegan. Särskilt i Norden eftersom mejeriprodukter utgör en stor del av den nordiska kosten. Att vara vegetarian är idag relativt vanligt vilket har inneburit att marknaden har börjat anpassa sitt utbud efter den gruppens efterfrågan. Så långt har inte utvecklingen kommit vad gäller veganska alternativ. Detta skulle kunna vara förklaringar till respondenternas skilda åsikter gällande dagens utbud.

Antalet företag inom livsmedelsbranschen som producerar vegetariska och veganska produkter upplevs öka. Vissa företag tycks dessutom arbeta hårt med marknadsföring för att profilera sig med starka och moderna varumärken. Denna typ av varumärken anses kunna verka positivt för att väcka ett intresse för vegetarisk kost då det uppmärksammar alternativa produkter till exempelvis de befintliga mejeriprodukterna.

Graden av hängivenhet

Det framkommer intressanta funderingar och ställningstaganden vad gäller hängivenheten till en viss kosthållning. En del är hängivna fullt ut och skulle inte kunna tänka sig att frånga sina principer det minsta. Andra väljer att i större utsträckning anpassa sig till sin omgivning. Sedan finns de som vid vissa tillfällen i livet ändrat sin kosthållning för närings- och bekvämlighetens skull. Exempel på det kan vara graviditet eller flytt utomlands där möjligheten till att äta vegetariskt kan se annorlunda ut och upplevas komplicerat. Vad som framkommit i textanalysen är att det kan vara tids- och kunskapskrävande att äta vegetariskt vilket gör att det finns tillfällen som sätter hängivenheten på prov. Hur människor väljer att förhålla sig till detta är av denna studie att döma varierande.

Hur pass hängiven en individ är sin kosthållning har troligtvis mycket med personlighet att göra. Det är svårt att av texterna urskilja någonting som skiljer de mer hängivna från de som är mindre hängivna. Det skulle kunna ha att göra med av vilken anledningen till varför kosten följs. De som upplever en direkt försämrad hälsa som konsekvens av att avvika från kosthållningen har troligtvis en mindre benägenhet att avvika från sin kosthållning. Att vara vegetarian av etiska aspekter kan också förknippas med att vara väldigt hängiven. En av respondenterna beskriver att denne under en period försökte att enbart äta vad denne kallade "bra kött", vilket visade sig vara svårt. Personen föll snabbt tillbaka till att äta kött på samma sätt som denna brukade göra. Det stämmer överens med tidigare forskning (Rotherberg, 2015) och visar på att de som definierar sig som medvetna köttätare eller semi-vegetarianer har lättare att frånga på sina principer och sin kosthållning i jämförelse med vegetarianer och veganer. Det kan bero på att kosthållningen inte är lika strikt och konsekvent vilket därav gör den svårare att följa.

Uppsatsens resultat i relation till kostvetarprofessionen

Resultatet i denna studie genererar en ökad förståelse för den vegetariska kosten vad gäller dess olika inriktningar och bakomliggande orsaker. Dessa kan gynna yrkesrollen som kostvetare då det erhåller viktiga kunskaper och aspekter vad gäller att väcka intresset för att öka andelen vegetabilier i kosten. Det kan gynna arbetet med att få den svenska befolkningen att äta klimatsmart och att i en större utsträckning äta överensstämmande med näringsrekommendationerna. Att inkludera fler vegetariska rätter i den vardagliga kosten samt att välja kött med omsorg kan vara en del i arbetet att främja folkhälsan.

Metoddiskussion

Vid urvalet användes internet och social media för att rekrytera deltagare. Detta skulle kunna påverka spridningen i ålder negativt då det kan vara så att äldre personer använder sig av dessa plattformar i mindre utsträckning. I undersökningen varierade åldern på deltagarna från 20 till 63 år vilket anses vara en god spridning för att nå olika uppfattningar om vegetarisk kosthållning. Deltagande via internet valdes delvis på grund av att öka möjligheterna till geografisk spridning. Detta visade sig fundera då deltagare angav bostadsorter från Umeå i norr till Karlskrona i söder vilket anses vara god spridning. Bland bostadsorterna fanns stora städer såväl som mindre orter.

Det önskvärda antalet deltagare för studien var inledningsvis 20 personer. Trots upprepade påminnelser om deltagande och förlängd svarsperiod deltog endast 12 personer. Detta ansågs däremot tillräckligt för att kunna genomföra studien. Snöbollsurvalet användes för att komplettera urvalet via Facebook-grupperna då dessa endast resulterade i 10 deltagare.

Vid ett bekvämlighetsurval som använts i denna studie är det troligt att enbart intresserade individer ställer upp som deltagare. Det kan innebära att deltagarna generellt sätt har starkare åsikter än andra inom målgruppen, vilket kan ha påverkat resultatet. Endast kvinnor ställde upp som deltagare. Hur det kommer sig är svårt att svara på eftersom urvalet riktades till alla individer som definierade sig som vegetarianer. Det kan ha att göra med att den största andelen av vegetarianerna i Sverige är kvinnor (Djurens rätt, 2015). Även detta kan ha påverkat det resultat som framkommit men på vilket sätt är svårt att svara på.

Den kvalitativa textanalysen utfördes av båda författarna. En samstämmighet säkerställdes genom en pilotanalys vilken ansågs betydande för tillförlitligheten. Resultatet av kvalitativa textanalyser är till stor del beroende av författarna och dess tidigare förförståelse och denna kommer att påverka analysens utgång. Det är viktigt att försöka ha ett öppet sinne och göra sig fri från förförståelsen för att göra en så korrekt analys som möjligt (Bryman, 2011). Det är något som författarna försökt under textanalysen. Förförståelse inom ett ämne kan innebära att förutfattade meningar färgar resultatet och att data förbises, men kan även underlätta en analys genom att författarna har kunskap och förståelse för fenomen som texterna berör.

Alla texter analyserades samtidigt efter att datainsamlingen avslutats. Detta tillvägagångssätt valdes eftersom studien omfattar ett relativt litet material. Vid en större studie med denna analysmetod skulle det vara fördelaktigt att istället genomföra en fortlöpande analys samtidigt som data samlas in. En utmattning, vilket skulle kunna försämra analysen, var med anledning av antalet texter inte en risk.

Tillförlitlighet

För att öka studiens pålitlighet har alla steg under studiens gång presenterats utförligt. Fylliga och täta beskrivningar av resultatet har gjorts för att förbättra möjligheten till överförbarhet till andra miljöer. Även då detta görs är överförbarhet svårt att uppnå vid kvalitativa studier eftersom det kan vara svåruppnåeligt att vara fullständigt objektiv (Bryman, 2011). Dock har författarna under processens gång ansträngt sig för att kunna presentera en objektiv uppsats. Att uppnå stark trovärdighet vid en kvalitativ studie görs genom respondentvalidering eller triangulering. Detta har inte varit möjligt att genomföra under arbetet med denna uppsats.

Slutsats

Ett intresse för vegetarisk kost kan väckas på många olika sätt. Det kan ske genom att erhålla kunskaper om djurhanteringen inom köttindustrin eller genom att personer i en individs omgivning inspirerar till en vegetarisk kost. Hälsomässiga aspekter såsom magbesvär och reumatism kan medföra att en individ får upp ögonen för en vegetarisk kosthållning. Intresset kan väckas när som helst i livet med de flesta respondenter i denna studie vittnar om att intresset väckts tidigt i deras liv. Positiva följder som den vegetariska kosten kan medföra är ökad fysisk och psykisk hälsa samt en påverkan på närstående som i sin tur äter fler vegetariska rätter. Matlagningsinspirationen och intresset upplevs öka i och med behovet av att skapa nya maträtter utan kött. Även negativa följder förekommer i och med den vegetariska kosthållningen. Det kan handla om bristande näringsintag, negativ respons från omgivningen och ett begränsat utbud av livsmedel och rätter att välja bland i butik och på restaurang.

Fler individers intresse kan väckas genom att sprida kunskaper om djurhanteringen inom köttindustrin samt dess miljöpåverkan. Matlagningskunskaper och inspiration är också något som kan vara värdefullt att sprida för att väcka intresse för de vegetariska alternativen. Att människor ges kunskaper och inspiration tidigt i livet gör att en förändring av vanor blir lättare att genomförbar. Genom detta skulle fler personer kunna få upp ett intresse för att varva vegetariska rätter med köträtter och på så sätt minska köttkonsumtionen. Det skulle ge en ökad möjlighet att äta enligt näringsrekommendationerna samt gynna arbetet mot en hållbar utveckling.

Referenslista

- Abrahamsson, L., Andersson, A. & Nilsson, G. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Alexandratos, N., & Bruinsma, J. (2012). *World Agriculture towards 2030/2050: the 2012 revision* (12, 03). Rom: Food and Agriculture Organization of the United Nations
- Beezhold, B. L., Johnston, C. S., & Daigle, D. R. (2010). Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventis adults. *Nutrition Journal* 9 (26).
- Belasco, W. (2008). *Food - The Key Concepts*. New York: Berg.
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: A qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 128-139. doi:10.1016/S1499-4046(06)60082-1
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bryngelsson, D. (2015). *Land-use competition and agricultural greenhouse gas emissions in a climate change mitigation perspective*. (Doktorsavhandling, Chalmers Tekniska Högskola, 3832) Göteborg: Chalmers University of Technology. Tillgänglig: <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/213229/213229.pdf>
- Bäckstrand, G. & Ingelstam, L., (1977). *Hur mycket är lagom?: Underlag för en debatt om rättvisa, hushållning och livsstil*. Stockholm: Sekretariatet för framtidsstudier.
- Cherry, E. (2015). I Was a Teenage Vegan: Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements. *Sociological Inquiry. Sociological Inquiry*. 85 (1) 55-74. Manhattanville Collage
- Craig, W. J. (2010). Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutrition in Clinical Practice*, 25 (6), 613-620.
- Dimander, S-O., & Olsen, B. (2014, 10 juni). Vårt val av importkött avgör om vi ska klara resistenshot. *Dagen Nyheter*. Hämtad 2014-05-28, från <http://www.dn.se/debatt/vart-val-av-importkott-avgor-om-vi-ska-klara-resistenshot/>
- Djurens Rätt. (2015). *Vanliga frågor och svar (FAQ)*. Hämtad 2015-04-16, från <http://www.djurensratt.se/vanliga-fragor>
- Eshel, G., Shepon, A., Makov, T., & Milo, R. (2014). Land, irrigation water, greenhouse gas, and reactive nitrogen burdens of meat, eggs, and dairy production in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111 (33), 11996- 12001. Doi: 10.1073/pnas.1402183111
- Europeiska kommissionen. (2015). *EU:s klimatarbete*. Hämtad 2015-05-27, från http://ec.europa.eu/clima/citizens/eu/index_sv.htm
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2), 422-429. doi:10.1016/j.appet.2007.09.007
- Grant, W. B. (2000). The role of meat in the expression of rheumatoid arthritis. *British Journal of Nutrition*, 84, 589-595

Illingworth, N. (2001). The Internet Matters: Exploring the Use of the Internet as a Research Tool. *Sociological Research Online*, 6(2). Tillgänglig:
<http://www.socresonline.org.uk/6/2/illingworth.html>

Jordbruksverket. (2010). *Statens jordbruksverks föreskrifter och allmänna råd om djurhållning inom jordbruket m. m.* Jönköping: Jordbruksverket.

Jordbruksverket. (2014). *Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll.*

<http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik,%20fakta/Livsmedel/JO44SM1401/JO44SM1401/JO44SM1401.pdf>

Larsson, C. (2001). *Young vegetarians and omnivores - Dietary habits and other health-related aspects* (Doctorial thesis). Umeå: Department of Food and Nutrition, Umeå Universitet

Livsmedelsverket. (2015a). *Kött och chark.* Hämtad 2015-04-23, från

<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/kott-och-chark/>.

Livsmedelsverket. (2015b). *Kött och miljö.* Hämtad 2015-04-28, från

<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/kott/>

Livsmedelsverket. (2015c). *Vegetarisk mat.* Hämtad 2015-04-16, från

<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna/>.

Michalak, J., Zhang, X. C., & Jacobi, F. (2012). Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *Intenational Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (67).

Nationalencyklopedin, 2015. *Hållbar utveckling.* Hämtad 2015-05-21, från

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/hallbar-utveckling>

Nordic Council of Ministers & Nordiska Ministerrådet. (2014). *Nordic nutrition recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity [elektronisk resurs].* Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Phillips, C., V. (1999). Complex systems model of dietary choice with implications for improving diets and promoting vegetarianism. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70, 608–614.

Phillips, P. (2005). Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin*, 30, 132-197.

Rotherberg, H. (2015). Can you have your meat and eat it too? Conscientious omnivores, vegetarians, and adherence to diet. *Appetite*. 84 (1). 196-203.

Ruby, M. (2011). Vegetarianism. A blossom field of study. *Appetite*, 58, 141-150.
doi:10.1016/j.appet.2011.09.019

Vetenskapsrådet. (2003). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.*

Världsnaturfonden WWF. (2015). *Naturbetesmarker - en värdefull resurs.* Hämtad 2015-05-28, från <http://www.wwf.se/vrt-arbete/jordbrukslandskap/naturbete-och-naturbeteskt/1129709-naturbete-startsida>

World Health Organization. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic disease.* Geneva: World Health Organization

World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. (2007). *Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective*. [Washington DC: AICR](#).

Scarborough, P., Appleby, P. N., Mizdrak, N., Briggs A. D. M., Travis, R. C., Bradbury, K. E., Key, T. K. (2014). Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. *Climatic Change*, 125, 179-192. doi:10.1007/s10584-014-1169-1

Bilaga 1. Arbetsfördelning

Arbetet har fördelats jämnt mellan studenterna som arbetat tillsammans vid varje delmoment under uppsatsen.

Planering av studien och uppsatsarbetet: 50/50

Litteratursökning: 50/50

Datainsamling: 50/50

Analys: 50/50

Skrivandet av uppsatsen: 50/50

Bilaga 2. Svardsdokument

Varför har du blivit vegetarian?

En kvalitativ studie om hur intresset för vegetarisk kost kan väckas

Denna studies syfte är att ta reda på hur intresset för vegetarisk kost kan väckas. Detta för att framöver kunna få fler personer att äta vegetarisk kost i större utsträckning. Det är viktigt för vår världs hållbarhet att vi tillsammans minskar intaget av köttprodukter och ökar konsumtionen av vegetabilier. För att få inspiration till hur detta ska gå till behöver vi din hjälp.

Det är frivilligt att delta och du kan när som helst välja att avbryta studien. Det är dock av stor vikt för studiens styrka att du deltar. Det vi är intresserade av är dina personliga upplevelser. Din text kommer att behandlas konfidentiellt, dvs. att det i uppsatsen inte kommer framgå vem som skrivit vad och din text kommer inte på något sätt kunna kopplas till dig. Ditt namn ska **inte** stå på dokumentet eftersom det är en anonym text du skickar in.

Du har fria händer att utforma din text för att få fram dina tankar och upplevelser men vi vill att du utgår ifrån frågeställningarna nedan. Ju mer personlig din text är desto bättre. Skriv gärna din text direkt i detta dokument. Texten ska omfatta minst 1 A4-sida och max 2 A4-sidor och besvara frågor som hur du definierar dig som vegetarian, vad du äter/inte äter? Hur länge du har ätit vegetarisk kost? Hur väcktes ditt intresse för att äta vegetariskt och vad fick dig att fatta beslutet att bli vegetarian? Vilka positiva respektive negativa följder har detta fått för dig och din omgivning?

Maila ditt dokument med din text till oss senast söndag den 3 maj till darforvego@gmail.com. Har du frågor angående uppgiften är du givetvis välkommen att kontakta oss via den angivna mailadressen, så svarar vi så snart vi kan.

Ett stort tack för din medverkan, ditt deltagande kan göra skillnad!

Med vänliga hälsningar,

Amanda Larsson & Terese Segerström

studenter vid Uppsala Universitet Institutionen för Kostvetenskap

darforvego@gmail.com

Din bakgrundsinformation

Ålder:

Kön:

Bostadsort:

Bilaga 3

Resultat av innehållsanalys

Genom den kvalitativa textanalysen har fem teman tagits fram. Dessa speglar texterna på olika sätt. I resultatet belyses de olika delarna och förklaras med tillhörande citat. Dessa knyts an till studiens frågeställningar och teori i diskussionen. De teman som tagits fram är *etik*, *hälsa*, *identitet*, *omgivning* och *miljö*. Följande tabell visar en övergripande bild av resultatet.

Tema	Citat
ETIK	<p>“Jag är osäker på varför, men det kanske helt enkelt var mitt samvete som kom ikapp mig.” Kvinna, 23 år</p> <p>“Jag ‘bryr’ mig inte så mycket om hur djuren har det.” Kvinna, 25 år</p> <p>“Jag sökte runt på nätet för att hitta svenska förhållanden och hittade information på Djurens Rätt (...) vilket gjorde mig ännu mer illamående vid tanken på att äta kött.” Kvinna, 23 år</p>
HÄLSA	<p>“Jag känner att jag äter hälsosamt och att jag minskar riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar.” Kvinna, 23 år</p> <p>“(…) det berodde på lågt järnvärde så jag har börjat äta järntabletter.” Kvinna, 25 år</p> <p>“Det känns befriande att äta på ett sätt som det känns som det var menat att jag skulle göra.” Kvinna, 60 år</p>
IDENTITET	<p>“Jag står för det och är stolt och trygg i mitt sätt att leva på.” Kvinna, 28 år</p> <p>“Redan då hade jag i många år känt avsmak för kött.” Kvinna, 29 år</p> <p>“Jag har även själv fått ett helt nytt matintresse sedan jag blev vegetarian (...)” Kvinna, 20 år</p> <p>“Särskilt när jag bli bjuden, eller är på restaurang med dåligt vegetariskt utbud, kan det hända att jag äter ägg/mjölkprodukter men hemma äter jag numera strikt vegetariskt.” Kvinna, 28 år</p> <p>“(…) det är så himla mycket att tänka på och ha koll på alla E-ämnen, så det ligger väl lite lathet bakom.” Kvinna, 28 år</p> <p>“(…) när sommaren kom hamnade jag i en sommarlägenhet där en av tjejerna var vegan, hon hade massa bra mattips.” Kvinna, 43 år</p>

<p>OMGIVNING</p>	<p><i>“På restaurang var det inte tal om att äta, de bara tittade konstigt på en när man frågade om vegetariska alternativ. (...) idag går det ju få minst ett vegetariskt alternativ även på köttrestauranger (...).” Kvinna, 28 år</i></p> <p><i>“Jag tror min omgivning tycker det är tråkigt med det vegetariska, även om de är lite imponerade också.” Kvinna 59 år</i></p> <p><i>“Negativa responser råkar jag ofta ut för, men det är för min del aldrig negativt. Jag kan ta tillfället i akt att upplysa om allt det bra med att välja vegetariskt (...).” Kvinna, 28 år</i></p> <p><i>“Min man stöttade mig i mitt val och började också äta mycket vegetariskt och vår son växlade också om till vegomat.” Kvinna, 63 år</i></p> <p><i>“(...)kände inga vegetarianer och visste ingenting om matlagning eller näringslära, så det flöt på av gammal vana.” Kvinna, 29 år</i></p> <p><i>“Det ökade medvetenheten i resten av familjen och även fast jag inte bor hemma längre vet jag att de lagar mer vegetariskt (...).” Kvinna, 23 år</i></p>
<p>MILJÖ</p>	<p><i>“Jag är vegetarian mest för att bryta normen, det äts så onödigt mycket kött, det är inte så bra för miljön (...).” Kvinna, 25 år</i></p> <p><i>“(...) det är främst tanken på djuren och på senare tid även miljön som motiverar mig till att fortsätta på den vägen jag är nu.” Kvinna, 23 år</i></p>