



Föreställningar och attityder till mellanmål hos studenter vid Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet

- Ideas and attitudes towards in-between meals among students at Umeå University and Swedish University of Agricultural Sciences

Natalie Ailert Andersson
Linn Persson

Student
Ht 2014
Examensarbete, 15 hp
Dietistprogrammet, 180 hp

Sammanfattning

Bakgrund Mellanmål är ett begrepp som kan innefatta allt som förtärs utöver frukost, lunch och middag. I Sverige finns inga tydliga rekommendationer om mellanmål.

Individens matvanor påverkas av samhällets normer och personer i umgängeskretsen. Det är vanligt att en förändring av matvanorna sker under studietiden och att matvanorna som skaffas då ofta behålls under resten av livet.

Syfte Syftet med studien var att undersöka studenters föreställningar om och attityder till mellanmål.

Metod Åtta semistrukturella, individuella intervjuer genomfördes i Umeå med studenter (fem män och tre kvinnor) från Sveriges lantbruksuniversitet och Umeå universitet.

Rekryteringen skedde muntligt vid de två universiteterna. Varje intervju spelades in och transkriberades ordagrant. Materialet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

Resultat Informanterna hade olika syn på vad mellanmål var för något och när det behövdes. Vissa tyckte att mellanmål var något bra medan andra inte såg någon poäng i att äta mellanmål. Tidsbrist och dålig planering sågs som de största orsakerna till att inte äta mellanmål. Informanterna ansåg att umgänget spelade roll för mellanmålskonsumtionen. Informanterna uppgav att en persons kroppsform och vad den åt påverkade hur de såg på personen. Några av de kvinnliga informanterna tog upp vikthetsen i samhället och berättade att den gjorde att de inte ville äta vad som helst.

Slutsats. Studenter har varierande föreställningar om vad mellanmål är för något och när det bör konsumeras. Utbud, sociala normer och umgängeskrets påverkar i stor utsträckning studenters åsikter och agerande kring mellanmål. För att se om det behövs allmänna råd om mellanmål samt hur dessa ska förmedlas behövs det mer forskning om sociala normer och mellanmål, men också om vad det finns för hälsofördelar med mellanmål.

Abstract

Background In-between meals can include anything consumed between breakfast, lunch and dinner. There are no explicit recommendations about in-between meals in Sweden.

Dietary habits are affected by social norms and peers. Usually dietary habits change during college or university. The eating habits created during this time is often kept for the future.

Objective Examine students' ideas about and attitudes towards in-between meals.

Method Eight semi-structured individual interviews were held with students from Swedish University of Agricultural Sciences and Umeå University. The participants were recruited by the authors at both Universities. The interviews were recorded and transcribed word by word. The data collection was analyzed using a qualitative content analysis.

Results The participants had different views about in-between meals. Some believed in-between meals was a good thing while others thought it was pointless. Lack of time and bad planning were the biggest reasons not to have in-between meals. The participants described that their friends and acquaintances affected their in-between meals. The participants believed that a person's body shape and what they ate affected how they saw that person. Some of the female participants brought up social pressure about weight and how it restrained their food choices.

Conclusion Individuals greatly differed in their opinions towards in-between meals and when it should be consumed. Assortment, social norms and peers was affecting student's thoughts and action towards in-between meals. More research is required to see if there is a need for general advice about in-between meals and how they should be mediated. More research is also required about social norms and in-between meals, but also about their health benefits.

Innehåll

1 Bakgrund	5
2. Syfte	5
3 Metod.....	6
3.1 Metodval.....	6
3.2 Urval och rekrytering	6
3.3 Datainsamling	6
3.4 Databearbetning/analys.....	7
3.5 Etiska aspekter.....	7
4 Resultat	7
4.1 Verkligheten kommer emellan idealiserat värde	8
4.2 Den viktiga gemenskapen	10
4.3 Den smala normen	11
5 Diskussion	12
5.1 Metoddiskussion.....	12
5.2 Resultatdiskussion	13
6 Slutsats.....	15
7 Yrkesrelevans	15
8 Författarnas bidrag till arbetet	15
9 Tack.....	16
10 Referenser	17

Bilaga 1. Informationsbrev till deltagare i studien

Bilaga 2. Frågeguide

Bilaga 3. Exempel på innehållsanalys och kategori

1 Bakgrund

Mellanmål är ett begrepp som kan innefatta vad som helst som förtärs utöver huvudmålen frukost, lunch och middag (1). I litteraturen beskrivs inte vad som ingår i begreppet mellanmål på ett specifikt sätt och det kan syfta på allt från en smörgås till en frukt eller en påse chips. Mellanmål kan vara både planerat och intas regelbundet eller intas oplanerat och oregelbundet. Att fördela måltiderna över dagen kan bidra till att minska sötsug, småätande och minska risken att äta för stora portioner vid huvudmåltiderna (2). Orsakerna till att äta mellanmål kan variera (1). Anledningar som beskrivits i litteraturen var hunger och tristess. Det har dock visats att deltagarna som åt regelbundna mellanmål på grund av fysiologisk hunger hade ett lägre BMI än de som åt av tristess.

Forskning har visat att cirka 25 procent av dagsintaget kan komma från mellanmål och att mellanmål i stor utsträckning bidrar till intaget av flera mikronäringsämnen (3). En studie har kommit fram till att mellanmål kan ha positiva effekter och bidra till minskat BMI och bukomsfång för personer med övervikt (4). Det gällde dock inte mellanmål rika på fett, socker och salt. En korrelation har setts mellan överviktiga personer och konsumtion av energitäta mellanmål i form av småätande (5). I en annan studie framgick att hur många mellanmål en person åt inte hade något samband med hur hälsosamt den levde, det var innehållet i mellanmålet som var det väsentliga (6).

I Sverige råder Livsmedelsverket till att äta frukost, lunch, middag och något mellanmål per dag (2). Det har framkommit att studenter generellt inte följer de kostråd som finns (7, 8). Flera studier på studenter har visat att många hade oregelbundna matvanor och i relation till rekommendationerna åt för lite frukt, grönsaker och fibrer samt för mycket fett och socker (7, 9-11).

Måltidsmönster påverkas av normer och skiljer sig mellan grupper (12). En norm är det normala eller accepterade beteendet i en grupp (13). Normen bekräftas av att de individer som finns i gruppen försöker leva upp till normen. Normen påverkar därmed den enskilda individen i gruppen. Det har visats att hur individer uppfattar normen om mat och ätande i en grupp i stor utsträckning påverkade deras måltidsmönster och ätbeteenden (12, 14). Val av mellanmål påverkades av andras val, kunskaper och åsikter (15). Studier har visat att det under högskoletiden var många som förändrade sina matvanor och att de vanor som skaffades under högskoletiden ofta behölls i framtiden (7, 9).

Eftersom mellanmål är ett brett begrepp och mellanmålsvanor kan ha betydelse för hälsan är det av intresse av att belysa vad studenter tänker och tror om mellanmål och dess betydelse (1).

2 Syfte

Syftet med studien var att undersöka studenters föreställningar och attityder till mellanmål.

3 Metod

3.1 Metodval

Kvalitativ metod valdes eftersom den är lämpad att använda för att belysa tankar, attityder och föreställningar kring ett fenomen (16). Semistrukturerade individuella intervjuer valdes framför fokusgrupper för att ge utrymme för enskilda perspektiv hos informanterna.

Aktiv reflektion över den egna förförståelsen under arbetets gång minskade risken för att egna, förutfattade antaganden skulle kunna färga studiens utformning och slutresultat (17).

3.2 Urval och rekrytering

Rekryteringen av informanter till studien skedde genom ett bekvämlighetsurval med en strävan efter jämn könsfördelning för att få ett bredare perspektiv på datat. Rekryteringen genomfördes muntligen på campus vid Umeå Universitet och Sveriges lantbruksuniversitet i Umeå. Vid rekryteringen tillfrågades förbipasserande om de ville delta i en undersökning gällande studenters attityder till och tankar om mellanmål. Informanterna delgavs information om intervjuens längd och syfte. De informanter som tackade ja till att delta i studien fick ett informationsblad och erbjöds en lunchkupong på Café Mitum till ett värde av 55 kronor som tack för sitt deltagande (Bilaga 1). Tid för intervjun bokades efter informantens önskemål.

Inklusionskriterier för att medverka i studien var personer mellan 18 och 30 år som studerade eller nyligen avslutat sina studier. Icke-svensktalande personer, vänner och bekanta exkluderades från studien. Icke-svensktalande exkluderades då det ansågs svårt att genomföra intervjuerna på andra språk än svenska. Vänner och bekanta exkluderades för att motverka en för stark identifikation till deltagarna i studien (18).

Det externa bortfallet i samband med rekryteringen var inte mätbart. Ett internt bortfall uppstod då en rekryterad informant inte dök upp vid intervjutillfället och inte heller gick att få kontakt med. Det medförde att en ny informant rekryterades för att fylla den tomma platsen. Rekryteringen av den nya informanten skedde på samma sätt som övrig rekrytering.

3.3 Datainsamling

En pilotintervju genomfördes med en individ som uppfyllde inklusionskriterierna. Syftet med pilotintervjun var att undersöka om frågeguiden var lämpad för syftet eller om den behövde revideras (19). En av författarna ledde intervjun medan den andra medverkade som observatör. Pilotintervjun ingick inte i analysunderlaget. Övriga intervjuer delades jämnt sinsemellan och genomfördes enskilt.

Åtta semistrukturerade intervjuer genomfördes med en frågeguide med mestadels öppna frågor (Bilaga 2). Frågeguiden var uppbyggd av övergripande frågor och underfrågor. Mestadels öppna frågor användes för att ge informanterna möjlighet till nyanserade och personliga svar. Den semistrukturerna frågeguiden bidrog till en följsam intervju (20).

Intervjuerna var mellan 14-38 minuter långa med ett medianvärde på 26 minuter. Intervjuerna genomfördes på Umeå universitets campus under augusti 2014. Intervjuerna spelades in med mp3-spelare och stödanteckningar fördes under intervjuernas gång. Stödanteckningarna syftade till att fånga sådant som inte sades rätt ut. De gav också en översiktsbild över vad som tagits upp under intervjun för att en sammanfattning av informantens berättelse skulle kunna göras i slutet av intervjun. Sammanfattningen gav informanten möjlighet att utveckla sina svar och korrigera eventuella missförstånd. Några av informanterna tog möjligheten att utveckla sina resonemang men i de flesta fall bekräftade informanterna endast att sammanfattningen stämde.

3.4 Databearbetning/analys

Datat från intervjuerna transkriberades ordagrant av författaren som utfört intervjun. Materialet analyserades fortsättningsvis gemensamt i enlighet med Graneheim och Lundman (20). Meningsbärande enheter valdes ut, kondenserades, kodades samt sorterades in i subkategorier och kategorier vilket utgjorde analysunderlaget (Bilaga 3).

Under analysprocessen tilldelades varje informants koder en färg för att kunna identifieras senare i analysprocessen. Koderna klipptes ut och sorterades efter innehåll. När koderna sorterats framgick det att vissa koder passade bättre ihop med andra vilket medförde att koderna i viss mån sorterades om innan ömsesidigt uteslutande subkategorier konstruerades. Subkategorierna delades upp i kategorier som även de var ömsesidigt uteslutande. I resultatet redovisas citat för att tydliggöra och förstärka tolkningarna. Citaten redigerades för att bli mer lättlästa men innebörden behölls. Under analysprocessen sorterades textavsnitt som inte var relevanta för studiens syfte bort.

3.5 Etiska aspekter

Informerat samtycke inhämtades i samband med rekryteringen samt vid intervjutillfället (18). Detta innebar att information delgavs om det allmänna syftet med studien samt om att deltagandet var frivilligt och att medverkan i studien när som helst kunde avbrytas. Informanterna aidentifierades i och med bearbetningen av det inhämtade materialet (18).

Det ämne som diskuterades under intervjuerna skulle kunna vara av känslig karaktär då matvanor är individuellt och något som kan upplevas jobbigt att prata om. Detta uppfattades inte som ett problem under intervjuerna. Syftet med intervjuerna var inte terapeutiskt (18). En reflektion över den asymmetriska maktrelation som kan uppstå mellan intervjuare och informant har gjorts. Intervjuerna genomfördes individuellt för att motverka den asymmetriska maktrelationen.

4 Resultat

Informanterna utgjordes av fem män och tre kvinnor mellan 20 och 27 år. Två av informanterna studerade vid Sveriges lantbruksuniversitet i Umeå, fem av informanterna kom från olika fakulteter vid Umeå universitet och en informant hade nyligen avslutat sina

studier vid Umeå universitet. I vissa fall skiljde sig åsikter mellan de manliga och kvinnliga informanterna. När så är fallet framgår det av texten.

Informanterna hade varierande syn på vad mellanmål var. Vissa ansåg att det kunde vara vad som helst som intogs mellan huvudmåltiderna. Andra var av åsikten att det skulle vara någonting nyttigt för att det skulle klassas som mellanmål. Gemensamt för informanterna var att de tyckte att mellanmålen skulle gå snabbt och många nämnde frukt och mackor som vanliga mellanmål.

4.1 Verkligheten kommer emellan idealiserat värde

De flesta informanter förknippade mellanmål med barndomen och de rutiner som funnits på förskola och skola. Nästan alla informanter beskrev positiva effekter med mellanmål. Flera såg ett samband mellan hälsa och måltidsordning och menade att det var positivt att äta ofta. Några av informanterna tog upp stabila blodsockervärden som en positiv effekt av regelbundna måltider och mellanmål. Att mellanmål minskade hunger och godissug beskrevs av flera informanter. Några informanter ansåg att bra mellanmål gav bättre matvanor generellt.

“Om man tar någonting sött till mellanmål så kommer man ju snabbare känna sig hungrig igen och om du en gång har fått i dig någonting sött så är det ju enklare att ta någonting som är lite onyttigare. Så länge du äter ett hälsosamt mellanmål så har du det i huvudet och kanske fortsätter på samma bana. Jag tror att det spelar en stor roll”

Mellanmål sågs generellt som något bra och flera informanter beskrev att de förknippade kostkunskaper och intresse för kost och kropp med mellanmålskonsumtion. En manlig informant trodde att kvinnor hade mer kunskaper om kost och därför åt mellanmål oftare än män.

Anledningarna och attityderna till att äta mellanmål varierade mellan informanterna. Hunger eller behov av ett litet energitillskott togs upp av flera informanter. Att huvudmåltiderna hoppades över eller behövde skjutas upp kunde också vara en orsak till att äta mellanmål. Vissa informanter använde mellanmål som en ursäkt för att slippa plugga. Flera informanter beskrev att mellanmålet fyllde en viktig funktion då det gav en paus och energi att orka med det som var kvar av dagen.

“När man har någon liten rast eller någonting så kan det ju kännas ganska skönt att äta typ en frukt eller ta en kaffe eller någonting, det är som en liten paus mitt i allt. Som sista rycket på dan eller vad man ska säga”

Vad för slags mellanmål informanterna åt för att orka plugga skiljde sig åt. Vissa åt frukt medan andra valde kakor eller godis. Flera informanter berättade att de drack kaffe för att få extra energi.

“Alltså jag tänker ganska kortsiktigt när jag äter. Och då köper jag nog oftast saker med godis eller koffein eller något sådär. Som bara för att hålla blodsockret uppe”

Träning var en återkommande anledning till att äta mellanmål. Mellanmål intogs både före och efter träning. Anledningarna till varför informanterna åt mellanmål i samband med träning var för att öka prestationen samt minska muskelnedbrytningen och infektionskänsligheten. Överlag ansåg informanterna att mellanmålen skulle anpassas efter vilken fysisk aktivitet som skulle utövas. De flesta hade attityden att det var viktigare att äta efter träning än före träning.

En informant trodde att tidigare vanor spelade roll och att de var orsaken till att man åt mellanmål.

“Jag tror mest på vanemönster, det är något som folk alltid har gjort, något som de är trygga i att göra och det är någonting som de tror eller känner att de behöver”

Det var endast ett fåtal informanter som hade attityden att mellanmål inte hade så stor betydelse för vare sig mättnad eller energi. En informant ansåg att mellanmål inte behövdes alls och menade att människor inte tolkade sina hungerkänslor på rätt sätt samt att de åt mellanmål när de upplevde minsta lilla hunger. En annan informant var tveksam till att för täta måltider var bra för kroppen.

“jag är lite skeptisk till det som sägs att man ska äta typ var tredje timme från det att man vaknar tills att man går och lägger sig”

En informant beskrev att hen kunde gå till sängs på kvällen och inse att hen inte ätit någon mat över huvud taget.

“Om jag sticker ut på morgonen utan att äta frukost och inte har tid att äta under dagen så kan det hända att jag lägger mig på kvällen och inser att jag inte har ätit någonting, så mellanmål är inte så viktigt för mig, det har ingen stor betydelse”

Även de informanter som åt mellanmål ansåg att det inte alltid fanns ett behov av det. Behovet minskade vid viloperioder från träning, vid stillasittande jobb, om en tidig middag skulle intas eller om ett restaurangbesök var inplanerat.

Trots de många positiva fördelar som informanterna beskrev att mellanmål gav var det många faktorer som kunde förhindra och påverka mellanmålen. Informanterna tyckte att det var svårt att komma ihåg att ordna med mellanmål och att det var opraktiskt att ta med sig så mycket saker till universitetet. Stress var också en bidragande faktor till att mellanmålen inte blev av.

“Men om man ska springa iväg på skolan på morgonen, så är det ju inte den där frukten man kommer att tänka på. Såvida man inte har timern på mobilen”

De flesta informanterna uppgav att de skulle vilja äta mellanmål oftare, och en av dem beskrev att det var lättare att bara ta en kaffe.

“Det blir ju lätt att man bara plockar en kaffe istället, alltså dessvärre är det ju så. Men då blir det den här snabba kaffeinkicken istället, men då kanske det är bättre att plocka en macka”

Ytterligare ett problem med att få till mellanmål var enligt vissa informanter att studietiden inte innebar fasta rutiner och att det därmed ansågs vara svårt med regelbundna måltids- och mellanmålsvanor. Några informanter ansåg att bo i studentkorridor var en försvårande faktor för regelbundna måltider eftersom de tyckte att det var jobbigt att dela kök med andra.

Flera informanter ansåg att mellanmål var dyrt och att de därför hellre valde att lägga pengar på huvudmålen. En informant värderade sina val av mellanmål utifrån pris och sockerhalt och sa att hen hellre köpte frukt än godis. Vissa informanter ansåg att frukt och grönsaker, som de klassade som bra mellanmål, var dyrt medan andra såg det som billiga livsmedel.

Tillgängligheten och utbudet påverkade i vissa fall om mellanmål konsumerades och vad som valdes att äta. Fanns mellanmål i närheten var det större chans att informanten valde att äta det. Enligt några informanter var köpta mellanmål mindre hälsosamma än om de själva tillrett mellanmålet då det innebar mindre kontroll över innehållet medan andra ansåg att det inte spelade någon roll.

“Mellanmålsmarknaden” var en annan faktor som ansågs kunna påverka konsumtionen och valen av mellanmål på ett negativt sätt. Några informanter trodde att de med mindre kunskaper om kost kunde bli påverkade av reklam för sötade mellanmålsprodukter som marknadsfördes som hälsosamma.

“Om man inte är insatt så är det väldigt lätt att inte tänka sig för när man väljer en produkt och att man kanske tror lite för mycket på marknadsföringen och vad det står på paketet. Det handlar väl mest om att man egentligen inte vet vad man ska titta på och söka efter”

4.2 Den viktiga gemenskapen

Informanterna ansåg att det sociala spelade roll när det kom till mellanmål. Om andra inte åt mellanmål minskade också den egna mellanmålskonsumtionen. Att vistas i en grupp där mellanmål var en del av vardagen bidrog till att konsumtionen av mellanmål ökade. Medhavt mellanmål ansågs inte ge samma grupptillhörighet som att gå och köpa mellanmål tillsammans.

“Om man plockar med hemifrån så blir det inte samma sociala grej av det. Det tror jag spelar in. Att mellanmål hemifrån inte blir lika socialt som köpt mellanmål om man säger så”

En informant pratade om mat som en statussymbol och ett sätt att visa sin identitet. Hen ansåg att vilken mat som konsumeras till stor del är en klassfråga och att det är många faktorer som styr över människors måltidsmönster. Hen menade att val av mellanmål speglar individen och att mellanmålet kan visa vilken samhällsgrupp en person tillhör och vad den har för intressen.

“Det kan ju vara nån typ av uttryck för nån typ av identitet eller grupptillhörighet. För mat är väldigt mycket status”

De flesta informanter skiljde på mellanmål och fika. De hade föreställningen att fika var en social företeelse som man avsatte mer tid för. Trots att fika generellt sågs som onyttigt ansågs det vara viktigt eftersom det innebar tid för att umgås med sina vänner och som ett sätt att slappna av. Informanterna upplevde att vad andra valde att äta bidrog till det egna valet av förtäring när de fikade eller åt mellanmål i en grupp. De uttryckte ovilja att sticka ut och det var extra känsligt när det kom till ohälsosamma val.

“Är man ett gäng som ska gå handla och fika nånting och så är man typ den enda som vill köpa nåt onyttigt, typ en bulle, då känner man som ahmen gud är det bara jag som ska fika, jag är den enda som inte äter nyttigt, ofta vill man typ ha med sig nån. Men hade typ alla köpt fikabröd då hade det varit mer okej”

Några informanter lyfte också att sociala medier påverkade mellanmålsvanorna i umgängeskretsen då de beskrev att det finns ett stort intresse i att visa upp vad man äter på till exempel Instagram.

4.3 Den smala normen

Flera informanter uttryckte att de inte brydde sig om vad andra åt men de sa ändå att de skulle tänka på vad en överviktig person åt, oavsett om mellanmålet var hälsosamt eller inte. Den som hade övervikt ansågs vara duktig om den åt ett hälsosamt mellanmål, och informanterna trodde då att den försökte gå ner i vikt. Det var främst en persons kroppsform som formade informanternas åsikter om andra som åt mellanmål.

“Ja om man ser en tjock person äta ett ohälsosamt mellanmål så tror jag att alla vet vad man egentligen tänker”

Informanterna uttryckte att det var fel att ha förutfattade meningar endast på grund av någons kroppsform men de menade samtidigt att de inte kunde hjälpa hur de tänkte.

“Stor stereotyp, men då dömer man den personen ganska snabbt tror jag. Absolut fel men det går väl lite automatiskt”

Några informanter hade en föreställning om att smala personer åt mindre mellanmål och ansåg att personer som vill gå ner i vikt inte borde äta mellanmål. Trots dessa åsikter trodde informanterna inte att mellanmålen var avgörande för vikten utan att helheten spelade störst roll. Attityden var att det gick att äta vad som helst så länge energin förbrukades.

Under intervjuerna framkom det att de kvinnliga informanterna i större utsträckning än de manliga analyserade vad de åt och att de förknippade vissa livsmedel med skamfullt beteende. En kvinna beskrev att män inte har samma problem då hon ansåg att män har ett enklare förhållande till mat. Den upplevda vikthetsen i samhället ansågs av de kvinnliga informanterna vara en orsak till att de valde bort mellanmål och framförallt onyttiga sådana.

“Du vet den här vikthetsen; äter jag den där kakan nu måste jag springa en timme på löpbandet”

5 Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Valet att endast inkludera studenter och nyutexaminerade studenter mellan 18 och 30 år kan ha bidragit till att öka tillförlitligheten på studien då de vet, eller minns hur det är att vara student. Valet att inkludera studenter från både Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet bidrog till att urvalsgruppen blev större och därmed troligtvis mer överförbar på studenter i allmänhet i Sverige. Överförbarheten är dock svårbedömd eftersom den begränsade tiden för examensarbetet medförde att antalet intervjuer begränsades och att mättnad därför inte kunde nås.

I efterhand framkom det att det hade varit intressant att genomföra intervjuer utifrån kulturella, socioekonomiska, geodemografiska samt könsspecifika skillnader. Ett sådant perspektiv hade kunnat ge ett djupare resultat. Valet av en personlig rekrytering bidrog förmodligen till en mer representativ grupp av informanter eftersom individerna inte gjorde ett aktivt val att söka till studien. Den erbjudna lunchkupongen kan ha bidragit till ett större intresse för att delta i studien. Flera av informanterna hann dock tacka ja till studien innan erbjudandet om lunchkupongen kom på tal så det påverkade rimligtvis inte informanternas vilja att delta i studien i någon större omfattning.

Genomförandet av en pilotintervju kan ha bidragit till att stärka studiens pålitlighet då det medförde att frågeguiden kunde testas och intervjutekniken förbättras innan de riktiga intervjuerna påbörjades.

Det är möjligt att informanten som valde att inte dyka upp vid intervjutillfället trots att denna hade tackat ja till deltagande hade kunnat bidra med en annan dimension än vad ersättaren gjorde men det kan lika väl ha varit tvärtom. Från början var tanken att bara inkludera studenter men då det visade sig att en informant nyligen avslutat sina studier men ändå pratade utifrån ett studentperspektiv togs beslutet att förändra inklusionskriterierna. Att nyligen före detta studenter inkluderades i studien kan ha påverkat resultatet och överförbarhet eftersom studenter är den grupp som beskrivs i syftet. För att inte påverka överförbarheten på studien var det viktigt att de informanter som inkluderades kunde prata utifrån ett studentperspektiv.

Att intervjuerna delades upp och genomfördes enskilt kan ha gjort att vissa saker missades eftersom en observatör lättare kan fånga upp andemeningar då den inte har flera saker att fokusera på.

Att informanterna visste att studien genomfördes av dietiststudenter kan ha påverkat studiens tillförlitlighet och överförbarhet. Upplevelsen var att informanterna själva lade in värderingar som; bra, nyttigt, onyttigt och ofta i samband med "man har ju hört". Att intervjuerna utfördes av kvinnor skulle kunna ha bidragit till hur informanterna uppfattade atmosfären och klimatet under intervjuerna. Uppfattningen var att de kvinnliga informanterna relaterade mer till intervjuaren då informanterna, när de pratade om kvinnor, sa saker som "du vet hur det är".

Inför studien fanns en förförståelse om vad som var "bra" respektive "dåliga" mellanmål. I ett försök att vara objektiva och att inte låta förförståelsen påverka intervjuerna användes en semistrukturerad intervjuguide. Det lades heller inget fokus på eller värderingar i vad informanterna åt.

För att minska betydelsen av att intervjuerna delades upp sinsemellan var det av vikt att arbetet med analysen, efter att materialet transkriberats, genomfördes gemensamt i lika stor utsträckning. Samarbetet med analysen gjorde att materialet blev enhetligt och gav en god inblick i samtliga intervjuer samt en helhetsbild av datat. En gemensam analysering skulle kunna innebära ett feltolkat analysunderlag om en hierarki finns mellan de som genomför analysen vilket inte var fallet i detta arbete.

5.2 Resultatdiskussion

I undersökningen framkom att mellanmålsvanor och åsikter kring mellanmål skiljde sig mellan olika personer. Det överensstämmer med en tidigare studie där det framkom att det inte fanns något tydligt konsumtionsmönster hos människor när det kom till mellanmål (1). Orsaken skulle kunna vara att det inte finns någon tydlig information till allmänheten om vad mellanmål är (2). Livsmedelsverket rekommenderar något mellanmål per dag men ger inte så många förslag på vad som kan vara lämpliga mellanmål vilket kan försvåra för individen. Eftersom begreppet mellanmål inte har någon tydlig definition, varken i litteraturen eller hos studiens informanter, är det svårt att prata kring mellanmål. Att personer ser så olika på vad mellanmål är, vilken funktion det fyller och om det finns ett behov av mellanmål eller inte, skulle kunna vara en orsak till att slutsatser om mellanmålets betydelse är svåra att dra och att rekommendationer är svåra att utarbeta. De många och varierande orsakerna till att äta mellanmål som beskrevs av våra informanter skulle kunna öka förståelsen för problematiken med att definiera och motivera mellanmålskonsumtion.

Studier har visat att oregelbundna matvanor kan leda till utmattning och insomni (9, 10). Utmattning har visat sig vara ett utbredd problem, en studie på studenter visade att så stor andel som 45,8 % av de manliga och 48,9 % av de kvinnliga studenterna led av utmattning (21). Flera studier visar att utmattning leder till att studenter inte orkar följa med i föreläsningar vilket försämrar deras akademiska resultat (9, 10). Några av våra informanter upplevde att de inte orkade med studierna om de inte åt regelbundet. Livsmedelsverket uppmuntrar skolelever att inta ett större mellanmål mellan lunch och middag för att orka med aktiviteter och studier (22).

Trots de konsekvenser som kan uppstå av att inte äta regelbundet hade de flesta informanter i vår studie attityden att mellanmål inte var något som de behövde prioritera, även om de såg flera fördelar med att äta mellanmål. Vissa ansåg att mellanmål var onödigt och inte gjorde någon skillnad. Vi anser att det antingen skulle kunna bero på att informanterna fick i sig den energi och näring de behövde från huvudmålen eller för att de inte kopplade samman hur de mådde och presterade med hur de åt.

I tidigare studier har det visats att val av mellanmål i stor utsträckning påverkades av utbudet (15, 23). I vår undersökning uttryckte informanterna att utbudet spelade roll för huruvida de åt mellanmål. De ansåg att köpta mellanmål inte var lika bra innehållsmässigt som när de tillredde mellanmålet själv. Att köpta mellanmål ansågs mindre hälsosamma skulle kunna bero på att den förtäring som finns tillgänglig på campus till stor del utgörs av ohälsosamma alternativ. Detta överensstämmer med en studie genomförd i USA, där det visade sig att förtäringen på ett universitetscampus generellt hade ett högt innehåll av fett och socker samt ett lågt innehåll av fibrer (7). I samma studie framkom det att utbudet skulle kunna vara en orsak till att studenterna generellt hade ohälsosamma matvanor.

De dåliga matvanorna som beskrivs i tidigare studier skulle också kunna bero på bristfälliga kunskaper om kost (8). Vi studerade inte hur hälsosamt informanterna i vår studie åt men under intervjuerna fick vi intrycket att de flesta informanter hade relativt bra kunskaper om kost. Uppfattningen om att de studenter som deltog i vår studie hade goda kunskaper om kost skulle kunna bero på det bekvämlighetsurval som gjordes eftersom det ökar risken att de som har ett intresse i det studien handlar om väljer att tacka ja. En annan orsak skulle kunna vara den starka hälsotrend som vi upplever finns i Sverige. Vi har dock inte kunnat bedöma hur det ser ut i andra länder. Den svenska hälsotrenden har uppmärksamats av Svensk handel som sett att hälsomedvetenheten har ökat kraftigt hos konsumenterna det senaste året (24).

En informant i vår studie tog upp att vilken mat som konsumeras i stor utsträckning är en klassfråga vilket är intressant då tidigare studier har visat att de med låg social och ekonomisk status hade sämre hälsa än de med hög social och ekonomisk status (25, 26). Hade undersökningen genomförts med informanter i samma åldersgrupp men med lägre utbildningsnivå är det möjligt att resultatet hade blivit annorlunda.

En strävan efter att passa in i sin umgängeskrets och vara en del av gemenskapen var tydlig hos informanterna. Det umgänge man hade ansågs spela roll för mellanmålsvanorna. Det skulle kunna leda till att studenter väljer bort att äta mellanmål om deras vänner inte äter det eller att de blir påverkade när det kommer till innehållet i mellanmålet. En tidigare studie har visat att risken att äta sötsaker till mellanmål ökade om många i umgängeskretsen gjorde det (15). I vår undersökning framkom det att vissa informanter inte ville sticka ut när det kom till val av mellanmål. Det skulle kunna innebära att umgängeskretsen kan påverka huruvida mellanmålet blir hälsosamt eller inte för den enskilda individen beroende på normen i umgängeskretsen.

I vår undersökning framkom det att informanterna ansåg att överviktiga inte borde äta mellanmål. Den åsikten skulle kunna grunda sig i att normen är att vara smal (27). Hur en

person upplevde sin vikt har i tidigare studier visat sig påverka mellanmålskonsumtion (15, 28). Att vara överviktig, eller att uppleva sig överviktig var en orsak till att inte äta mellanmål (28). Rädsla för att bli överviktig har också visat sig påverka valet av mellanmål (15). Våra informanter såg det som "fel" av överviktiga att äta mellanmål. Om detta är en allmän attityd i samhället skulle det kunna förklara varför de överviktiga i Monneuse studie valde bort mellanmål (28). Trots att våra informanter ansåg att det var fel att döma någon efter deras kroppsform och ha förutfattade meningar om dem så tyckte de att det var svårt att låta bli. Vi tror att det skulle kunna bero på att den smala normen är starkare förankrad än vad människor är medvetna om och egentligen vill erkänna. Den smala normen förstärks i media där, nästan enbart, smala människor visas upp som hälsomedvetna (29, 30). Tidigare nämnd forskning har visat att media spelade en stor roll för vad som konsumerades (15).

De kvinnliga informanterna i vår studie nämnde vikthetsen i samhället som en bidragande orsak till om och vad de valde att äta till mellanmål eftersom de upplevde att viss förtäring var förenad med skamfullt beteende. De resultaten stämmer överens med tidigare forskning som kom fram till att ohälsosamma mellanmål bidrog till negativa känslor som ångest hos kvinnor (15). Vikthetsen som beskrevs av våra kvinnliga informanter tror vi skulle kunna leda till att framförallt kvinnor drabbas av psykisk ohälsa. Detta har uppmärksammats av Sydsvenskan där psykologen och forskaren Kajsa Järholm beskriver hur psykisk ohälsa kopplad till normen att vara smal kan leda till ett ohälsosamt förhållande till mat hos unga kvinnor (27). Enligt en tidigare nämnd studie upplevde män inte samma känslor av oro över sin vikt som kvinnor (28). Det skulle kunna vara en anledning till att vikthetsen inte kom upp under intervjuerna med de manliga informanterna. Att det inte kom upp skulle också kunna bero på den manliga normen som säger att det inte är lika socialt accepterat för män att prata om sina känslor (31).

6 Slutsats

Studenter har varierande föreställningar om vad mellanmål är för något och när det bör konsumeras. Utbud, sociala normer och umgängeskrets påverkar i stor utsträckning studenters åsikter och agerande kring mellanmål. För att se om det behövs allmänna råd om mellanmål samt hur dessa ska förmedlas behövs det mer forskning om sociala normer och mellanmål, men också om vad det finns för hälsofördelar med mellanmål.

7 Yrkesrelevans

För dietister är det viktigt att kunna se sambanden och förstå orsakerna till varför människor gör vissa val. Undersökningen skulle kunna bidra till att förstå komplexiteten i människors mellanmålsvanor. Studien kan öka förståelsen för hur olika människor uppfattar och ser på mellanmål samt orsakerna till de varierande föreställningarna

8 Författarnas bidrag till arbetet

Planering av arbetet, utformning av informationsblad och frågeguide genomfördes gemensamt. Bidraget till datainsamlingen har skett i lika stor utsträckning då fyra intervjuer samt transkriberingen av dessa genomfördes vardera. Datat har bearbetats och analyserats

gemensamt. Författandet av uppsatsen genomfördes tillsammans och i lika stor utsträckning.

9 Tack

Ett varmt tack riktas till de informanter som har delat med sig av sina tankar och åsikter till studien. Vi vill även tacka Umeå Studentkår och Stiftelsen Studenthälsan som har bidragit ekonomiskt till bland annat lunchkuponger till deltagarna. Slutligen vill vi tacka alla som har korrekturläst vårt arbete och bidragit med konstruktiv kritik.

10 Referenser

1. Bellisle F. Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiol Behav.* 2014;134:38-43. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.03010
2. Livsmedelsverket [internet]. Kostråd vuxna [uppdaterad 2013-11-06; citerad 2014-08-12]. Tillgänglig från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/>
3. Gatenby S.J. Eating frequency: methodological and dietary aspects. *Br J Nutr.* 1997;77:7-20
4. Keast D.R, Nicklas T.A, O'Neil C.E. Snacking is associated with reduced risk of overweight and reduced abdominal obesity in adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999-2004. *Am J Clin Nutr.* 2010;92:428-35. doi: 10.3945/ajcn.2009.28421
5. Forslund H.B, Torgerson JS, Sjöström L, Lindroos AK. Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *Int J Obes.* 2005;29:711-19. doi: 10.1038/sj.ijo.08029506
6. Hartmann C, Siegrist M, Van der Horst K. Snack frequency: associations with healthy and unhealthy food choices. *Public Health Nutr.* 2012;16:1487-96. doi: 10.1017/S1368980012003771
7. Terry T.K, Huang K, Harris K, Lee R, Nazir N, Born W, Kaur H. Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *J Am Coll Health.* 2003;52:83-6
8. Kolodinsky J, Harvey-Berino J.R, Berlin L, Johnson R, Reynolds T.W. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *J Acad Nutr Diet.* 2007;107:1409-13. doi: 10.1016/j.jada.2007.05.016
9. Small M, Bailey-Davis L, Morgan N, Maggs J. Changes in eating and physical activity behaviours across seven semesters of college living on or off campus matters. *Health Educ Behav.* 2013; 40: 435-41. doi: 10.3758/MC.38.5.555
10. Lee Y-C, Chien K-L, Chen H-H. Lifestyle risk factors associated with fatigue in graduate students. *J Formos Med Assoc.* 2007;106:565-72. doi: 10.1016/S0929-6646(07)60007-2
11. Ha E-J, Caine-Bish N. Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. *J Nutr Educ Behav.* 2009;41:103-9. doi: 10.1016/j.jneb.2008.07.001

12. Robinson E, Benwell H, Suzanne H. Food intake norms increase and decrease snack food intake in a remote confederate study. *Appetite*. 2013; 65: 20-4. doi: 10.1016/j.appet.2013.01.010
13. Nationalencyklopedin [Internet]. Norm [citerad 2014-09-17]. Tillgänglig från <http://www.ne.se/lang/norm/271419>
14. Pelletier J.E, Graham D.J, Laska M.N. Social norms and dietary behaviors among young adults. *Am J Health Behav*. 2014;38:144-52. doi: 10.5993/AJHB.38.1.15
15. Karimi-Shahanjarini A, Omidvar N, Bazargan M, Rashidian A, Majdzadeh R, Shojaeizadeh D. Iranian female adolescent's views on unhealthy snacks consumption; a qualitative study. *Iran J Public health*. 2010;39:92-101
16. Trost J. *Kvalitativa intervjuer*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur, 2010
17. Augustinsson S. *Vetenskapsteori och vetenskapsfilosofi. I*; Granskär M, Höglund-Nielsen B, red. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur, 2012;17-18
18. Kvale S, Brinkmann S. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2 uppl. Lund; Studentlitteratur: 2012
19. Bryman A. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 uppl. Malmö: Liber, 2011
20. Graneheim U.H, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004;24:105-12. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
21. Tanaka M, Mizuno K, Fukuda S, Shigihara Y, Watanabe Y. Relationships between dietary habits and the prevalence of fatigue in medical students. *Nutrition*. 2008;24:985-9. doi: 10.1016/j.nut.2008.05.003
22. Livsmedelsverket [internet]. För dig som är elev [uppdaterad 2013-12-02; citerad 2014-08-14]. Tillgänglig från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Jag-ar-elev/>
23. Hsieh P-L. Factors influencing students' decisions to choose healthy or unhealthy snacks at the University of Newcastle, Australia. *J Nurs Res*. 2004;12:83-91
24. Svensk Handel [internet]. Hälsotrend styr konsumenternas val [uppdaterad 2014-04-15; citerad 2014-09-17]. Tillgänglig från: <http://www.svenskhandel.se/Press/Pressmeddelanden/2014/Halsotrend-styr-konsumenternas-val/>

25. Abel T, Hofmann K, Schori D. Social and regional variations in health status and health behaviours among Swiss young adults. *Swiss Med Wkly*. 2013;143. doi: 10.4414/smw.2013.13901
26. Folkhälsomyndigheten. *Folkhälsan i Sverige - årsrapport 2014*. Folkhälsomyndigheten, 2014. Tillgänglig från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/17825/Folkhalsan-i-Sverige-arsrapport-2014.pdf>
27. Werner M [internet]. Normer som påverkar alla [uppdaterad 2013-03-13; citerad 2014-09-17]. *Sydsvenskan*. Tillgänglig från: <http://www.sydsvenskan.se/inpa-livet/kropp--sja/normer-som-paverkar-alla/>
28. Monneuse M.O, Bellisle F, Koppert G. Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students. *Eur J Clin Nutr*. 1997;51:46-53
29. Nolan Brown E [internet]. Eating “right” with Kellogg’s: a look back through special k ad history [uppdaterad 2013-03-25; citerad 2014-09-23]. *Blisstree*. Tillgänglig från: <http://www.blisstree.com/2013/03/25/food/special-k-ads/#ixzz3E82MCEab>
30. Upworthy [internet]. 5 minutes of what the media actually does to women [citerad 2014-09-22]. Tillgänglig från: <http://www.upworthy.com/5-minutes-of-what-the-media-actually-does-to-women-8>
31. Else-Quest M N, Higgins A, Allison C, Morton C L. Gender differences in self-conscious emotional experience: a meta-analysis. *Psychol Bull*. 2012;138: 947-81. doi: 10.1037/a0027930

Föreställningar och attityder till mellanmål hos studenter vid Umeå universitet och SLU - ett examensarbete inom Dietistprogrammet

Välkommen som deltagare i studien!

Vi som håller i undersökningen studerar på Dietistprogrammet, institutionen för Kostvetenskap vid Umeå universitet. Vårt examensarbete går ut på att undersöka vilken relation studenter har till mellanmål. Studien genomförs på campus på Umeå universitet och SLU.

Undersökningen innefattar en individuell intervju som beräknas ta ca 30 minuter. Intervjun kommer att ske på campus på avtalad tid och plats. Vid intervjutillfället deltar du och en av författarna till examensarbetet. Intervjun kommer att spelas in. Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta intervjun.

Namn och personuppgifter behandlas konfidentiellt. Detta innebär att ingen obehörig kommer att ta del av materialet samt att du som informant kommer att avidentifieras i den färdiga produkten.

Som tack för ditt deltagande kommer du att få en lunchkupong på Café Mitum i MIT-huset till ett värde av 55 kronor.

Kontakt

Linn Persson 072-209 27 76, lipe0065@student.umu.se

Natalie Ailert Andersson 073-571 79 92, naai0002@student.umu.se

Frågeguide

Innan intervjuens start:

Berätta att all data hanteras konfidentiellt och att informanten har rätt att avsluta intervjun.

Berätta kortfattat om studiens syfte. "Vi är intresserade av hur studenter ser på mellanmål"

Fråga om informanten har några frågor innan vi startar intervjun? (annars går det bra att ta upp eventuella frågor efter intervjun).

Informera om att inspelningen startas.

Vårt examensarbete handlar som sagt om mellanmål därför tänkte jag börja med att fråga vad du spontant tänker på när du hör ordet mellanmål?

Brukar du äta mellanmål?

Om ja

- Hur skulle ett mellanmål kunna se ut för dig?
- Anser du att det är vanligt att äta det som mellanmål? Om inte- hur kommer det sig att du äter det?
- När är bästa tillfället att äta mellanmål?
- Vilken betydelse skulle du säga att mellanmålet har för dig?
- Spelar innehållet någon roll?
- Finns det tillfällen när det är bättre att hoppa över mellanmålet?
- Hur tänker du kring mellanmål och mättnad/studier/träning/hälsa/ork/vikt/socialt?
- Vilken roll spelar det för andra?

Om nej

- Skulle du kunna utveckla det?
- Hur skulle du definiera mellanmål?
- När det är t.ex. rast och dina kurskamrater äter mellanmål vad brukar du tänka då om att de äter?
- Finns det några tillfällen när du skulle vilja äta mellanmål?
- Vilken roll tror du att mellanmålet spelar för andra? när det kommer till mättnad/studier/träning/hälsa/ork/vikt/socialt?

Finns det bra och dåliga mellanmål?

- Äter man olika mellanmål med olika personer?
- Hur kommer det sig?

Vilka är det som äter mellanmål?

Vilka är det som inte äter mellanmål?

- Vad tänker du att det beror på?

**Spelar det någon roll om man köper mellanmålet eller fixar det själv?
Kan innehållet i ett mellanmål påverka hur man ser på den personen?**

Har dina mellanmålsvanor förändras sedan du var yngre eller på senaste tiden?

Om ja

- På vilket sätt?
- Hur tror du att det kommer sig?

Om nej

- Hur tror du att det kommer sig?

Avslutande frågor

- Vad studerar du?
 - Hur länge har du studerat?
 - Hur bor du? (*I och med din boendesituation, hur tycker du att det fungerar med mellanmål?*)
-
- Sammanfatta intervjun och svaren för informanten och fråga om det är rätt uppfattat.
 - Fråga om informanten har något att tillägga.
 - Stäng av inspelningsutrustning
 - Fråga om vi får återkomma om det dyker upp frågor i samband med transkribering/analys.
 - Tacka informanten för intervjun.

Exempel på innehållsanalys

Tabell 1. Exempel på kondensering av meningsbärande enhet samt kodning. Från en kvalitativ studie genomförd på studenter vid Umeå universitet och SLU, höstterminen 2014.

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Koder
Nja, alltså jag tänker som ganska kortsiktigt när jag äter. Och då köper jag nog oftast saker med godis eller koffein eller något sådär. Som bara för att hålla blodsockret uppe. Jo men jag tänker nog långsiktigt ibland. Men liksom som när det bara är för stunden som plugg eller något, då blir det nog kortsiktigt.	Tänker kortsiktigt när jag äter	Inkonsekvens i tänk kring livsmedelsval
	Köper ofta godis eller koffein	Godis och koffein
	För att hålla blodsocker uppe	Blodsocker
	Tänker långsiktigt ibland	Inkonsekvens i tänk kring livsmedelsval
	När det är plugg blir det kortsiktigt	Kortsiktigt vid studier

Exempel på kategori



Figur 1. Exempel på konstruktion av kategori utifrån subkategorier. Från en kvalitativ studie genomförd på studenter vid Umeå universitet och SLU, höstterminen 2014.