



Veganismens motiv och effekter på det psykiska välbefinnandet

Edvin Erlandsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 19:2019
Utbildningsprogram: 2016-2019
Handledare: Victoria Blom
Examinator: Maria Ekblom

Sammanfattning:

Syfte

Syftet med studien är att genom intervjuer ta reda på vad som föranleder veganers val till sin kosthållning samt analysera hur denna livsstilsförändring har påverkat dem psykiskt.

Metod

I studien intervjuades två stycken veganer, en man och en kvinna, vid separata tillfällen. En semistrukturerad intervjuguide utformades. Intervjuerna spelades in med iPhones applikation för röstinspelning. Intervjuerna transkriberades och utifrån transkriberingen utformades en innehållsanalys i vilken diverse meningsbärande enheter extraherades för att kunna identifiera förekommande teman.

Resultat

Studien visar på att det kan finnas flera olika motiv till att bli vegan men att det kan vara en enskild faktor som inducerar livsstilsförändringen till att bli vegan. I föreliggande studie framgår det att denna faktor, i ett av fallen, är en oväntad ögonkontakt med ett djur i en lastbil som är påväg mot ett slakthus. I det andra fallet visas det att en informationsskylt om hur mycket nötkött påverkar klimatet är den orsakande faktor som leder till att livsstilsförändringen påbörjas.

I studien framgår det även att omställningen till en vegansk diet kan bringa ett ökat psykiskt välbefinnande på olika sätt. Bland annat genom att man börjat följa sina egna värderingar och är delaktig i en förändring man vill se i samhället. Det kan å andra sidan även leda till att man får ta emot en del kritiska synpunkter gällande sitt rådande livsstil.

Slutsats

Denna studie kan inte ge någon förklaring som kan appliceras på en större skala till varför individer överlag väljer att bli veganer. Den kan heller inte fastställa några samband mellan livsstilsförändringen och dess efterverkningar. Däremot kan den bidra till en ökad förståelse kring vad som föranleder veganers val till sin kosthållning samt vad denna livsstilsförändring har medfört för efterverkningar i och med de djupgående personliga uttalanden som berör föreliggande frågeställningar.

Innehållsförteckning

1. Förord	4
2.0 Beskrivning av problemområdet	4
2.1 Vad föranleder att övergå till vegansk kost?	5
2.2 Upplevda konsekvenser av vegansk kost	8
3.0 Syfte & Frågeställning	9
3.1 Frågeställningar;	9
4.0 Metod	10
4.1 Urval	10
4.2 Mätmetod och sammanställning	11
4.3 Undersökningsdeltagare	11
4.4 Etiska aspekter	12
5.0 Problem/begränsningar	12
6.0 Resultat	14
6.1 Vad upplever veganer själva föranledde deras val till livsstilsförändringen?	14
6.2 Hur upplever veganer att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och eventuellt deras psykiska välbefinnande?	16
7.0 Diskussion	17
7.1 Vad upplever veganer själva föranledde deras val till livsstilsförändringen?	17
7.2 Hur upplever veganer att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och eventuellt deras psykiska välbefinnande?	19
7.3 Metoddiskussion	22
8.0 Slutsats	23
Bilaga 1 (Innehållsanalys 1)	24
Bilaga 2 (Innehållsanalys 2)	27
Bilaga 3 (sökbilaga)	32
Bilaga 4 (Intervjuguide)	33
Källförteckning:	36

1. Förord

Vi söker nog många efter en mening med livet. Någonting värt att leva eller kämpa för. Sedan jag själv valde att bli vegan har jag känt en drivkraft som ger konsekvens till mitt liv. Insikter som har blivit mig mer angelägna har skapat en motivation, en motivation till att börja kämpa för någonting som inte enkom påverkar mig själv. Konsekvensen av denna motivation blir att min framtidsambivalens minskar och jag upplever dessutom att min psykiska hälsa tilltar. Föreliggande studie hoppas kunna generera kunskap om vad som föranleder individers val att övergå till vegansk kost samt hur individer upplever att det påverkar deras psykiska mående.

Hädanefter kommer olika böjningar av begreppet vegan förekomma mycket. Detta begrepp hänvisar till en livsstil där man avstår ifrån användandet av animaliska produkter. Begreppet vegetarian syftar i föreliggande studie till en person som avstår från kött men som fortfarande konsumerar ägg- och mjölkprodukter.

2.0 Beskrivning av problemområdet

En vanlig anledning till att äta vegansk kost är fördelar för den personliga hälsan (Radnitz, Beexhold & DiMatteo 2015). Riskfaktorer för Hjärt-kärlsjukdomar, typ 2 diabetes och cancer är lägre hos veganer än hos köttätare (Craig 2009). En av de avgörande faktorerna till hälsofördelar av vegansk kost skulle kunna vara att veganer enligt studier har uppmätt ett lägre genomsnittligt BMI i jämförelse till icke-veganer (Tonstad, Butler, Yan & Fraser 2009). Veganer har dessutom, enligt tidigare forskning, lägre LDL-kolesterol och lägre blodtryck jämfört med köttätare vilket minskar risken för att insjukna i dessa sjukdomar (Craig 2009). Om hela jordens befolkning skulle följa en vegansk kosthållning skulle hela 3 miljoner

dödsfall kunna förebyggas om året i jämförelse med om hela jordens befolkning följde globala kostråd liknande dem från livsmedelsverket. (Läkare för framtiden 2014)

Antalet veganer ökar i somliga länder men minskar i andra (Key, Appleby & Rosell 2006). Relativt få definierar sig som veganer och vegetarianer. Enligt en opinionsundersökning utförd år 2016 av Novus svarade 8% av svenskarna att de är vegetarianer eller veganer (Djurens Rätt 2017). Svenska dagbladet släppte en undersökning i början på 2017 som visade att 11% äter vegetariskt och 3% äter veganskt (Svd 2017). I USA uppger 5% av befolkningen att de är vegetarianer och endast 2% att de är veganer, vilket framgår av en enkätundersökning gjord av Gallup år 2012 (Newport 2012).

Många veganer ger också upp sin veganism och återgår till att äta kött. Enligt en amerikansk studie utförd av Humane research council återgår 70% av de som blivit veganer till att äta kött igen (Humane research council 2014). Samtidigt har flera kändisar gått ut och definierat sig som veganer (The economist 2018). I Amerika visar även studier att försäljningen av växtbaserad mat har ökat betydligt från augusti 2017 till juni 2018 (Plant based foods association 2018; Nielsen 2018). Vegansk mat har också blivit mer lättillgänglig i många restauranger och livsmedelsbutiker (butikstrender 2014; axfood 2017). I Sverige har många snabbmatskedjor som bland annat McDonalds, Subway och Max infört minst ett veganskt alternativ på sin meny (mcdonalds 2018; subway 2018; max 2018). Att vegomaten bredd ut sig och blivit mer åtkomlig på senare tid kan nog mycket väl bidra till att fler väljer att äta vegetariskt eller veganskt (Djurens Rätt 2017).

Det finns idag bristande kunskap om det som föranleder en individs val till veganism samt valets efterverkningar. Det saknas också kunskap kring de psykiska mekanismer som ger upphov till, samt följer, ett vegansk livsval med betoning på eventuell moralisk inställning.

2.1 Vad föranleder att övergå till vegansk kost?

En studie av Humane Research Council (2014) utförd på 11399 amerikaner undersökte de vanligaste orsakerna till människors val att bli vegetarian eller vegan (här kallat veggie). De jämförde nuvarande med före detta veggie och kom fram till att 68% av de nuvarande citerade djurskydd som anledning för dietanpassningen. Bland de före detta veggie var det endast 27%

som uppgav samma anledning till valet. Övergripande bland de som i nuläget definierade sig som veggie var den ledande orsaken till människors val fortfarande hälsoaspekten (69%). I jämförelse med protesten mot djurindustrin som orsak var det en ytterst liten marginal där svarsprocent för denna uppnådde 68%. (Humane research council 2014) I denna undersökning gavs de tillfrågade möjligheten att ge multipla svar till frågan om vilken anledning de åt veggie. Enligt en internet-enkät från 2009 med titeln ”Varför blev du vegan” svarade majoriteten (27%) av de 377 deltagare som fyllde i enkäten att det var information om djurens situation i livsmedelsindustrin som låg bakom valet (veganlife 2009).

En brittisk studie visade att etiska principer och kärleken till djur var den anledning med störst inflytande till att unga vegetarianer väljer bort kött (Santos & Booth 1996). Bland unga som kanske inte själva handlar eller lagar maten i hemmet blir föräldrarnas ställning till vegansk kost avgörande. En amerikansk studie visade att ungdomar uppfattade sina föräldrar som en av de faktorerna med störst inflytande på deras matkonsumtion (Neumark-Sztainer, Story, Casey & Perry 1999). I en tysk studie av Janssen, Busch, Rödiger & Hamm (2015) undersöktes motiv till konsumenter som följer en vegansk diet. Svaren som erhöles via en öppen fråga om varför de tillfrågade följde en vegansk diet grupperades in i följande;

- Djur-relaterade motiv (oro över djurens välfärd och/eller djurrättigheter samt andra etiska aspekter relaterade till djuren).
- Egen-relaterade motiv (aspekter relaterade till personligt välbefinnande och/eller hälsa, inklusive smak, njutning, nyfikenhet och viktminskning).
- Miljö-relaterade motiv (oro över ekologisk hållbarhet, klimatförändring och tömningen av naturresurser).

(Janssen, Busch, Rödiger & Hamm 2015)

Larsson, Rönnlund, Johansson och Dahlgren identifierade, i sin studie från 2003, tre olika ”typer” av veganer. Dessa benämndes i studien som: Conformed Vegans, Organized Vegans, och Individualistic Vegans. Vi kan översätta dessa benämningar till: Anpassade veganer, Organiserade veganer samt Individualistiska veganer. Studien visade att en del ungdomar började som ”anpassade veganer” (inte särskilt strikta) och utvecklades sedan till att bli ”organiserade veganer” (mycket strikta). (Larsson et al. 2003) Detta jämfördes med en annan studie av Santos & Booth (1996) vilken visade att övergången från allätare till vegetarian skedde grad-

vis. Oftast med uteslutande av rött kött först, följt av vitt kött och därefter fisk. (Larsson et al. 2003; Santos & Booth 1996) Larsson, Rönnlund, Johansson och Dahlgren kom dessutom fram till slutsatsen att de olika ”vegantyperna” visade olika egenskaper. En hypotes de grundade på sin analys var att de Individualistiska veganerna var dem som var mest sannolika att bibehålla sin veganism permanent. (Larsson et al. 2003)

Enligt Position of the American Dietetic Association & Dietitians of Canada (2009) så är en välplanerad vegansk diet lämpad genom samtliga stadier i livscykeln inklusive graviditet, laktation, barndom och ungdom. Studien konstaterar dessutom att välplanerad vegetarisk eller vegansk diet kan medföra hälsofördelar samt prevention och behandling av diverse sjukdomar. (American Dietetic Association 2009) BDA (British Dietetic Association) är en av Storbritanniens största organisationer som representerar dieter och nutrition och även i denna framgår det att en välplanerad vegansk diet kan stödja hälsosamt liv för människor i alla åldrar (British Dietetic Association 2017).

Författaren och psykologen/sociologen Melanie Joy skriver i sin bok *”Varför vi älskar hundar, äter grisar och klär oss i kor”* om ett begrepp kallat *”karnism”*. Det syftar till att vi inte ser köttätande på samma sätt som vi ser vegetarianism. En vegetarian har gjort ett val som avviker ifrån det ”naturliga” köttätandet. Ett val grundat på en rad antaganden om exempelvis hållbarhet, hälsa och etiska aspekter. Vi har länge sett på köttätande som det naturliga sättet att handla. Vi äter djur utan att lägga stor åtanke till att vi gör det eller varför. Beteendet är mer eller mindre osynligt och det är detta osynliga trosystem som Melanie Joy beskriver som *karnism*. (Joy 2014, s. 35)

Det som Joy beskriver gällande karnism skulle kunna vara en grundläggande orsak till att vegetarianism och veganism ännu är relativt underlägset utbredd jämfört med dieter som inkluderar kött. Det är vanligare att den som avstår animaliska produkter ifrågasätts och tvingas motivera sin anledning till detta medan en köttätare sällan ställs frågan ”hur kommer det sig att du äter kött?”, vilket visat sig av (Gålmark 2005, s. 76). Detta kan åter bero på att det ses som naturligt att äta kött medan det snarare ses som ett aktivt val av avståndstagande att vara vegan eller vegetarian (Joy 2014, s. 35; Nylander 2018). Ambjörnsson (2006) beskriver ett begrepp som kan likna sig vid karnism, nämligen *”heteronormativitet”*. Han beskriver begreppet som *”de institutioner, lagar, strukturer, relationer och handlingar som upprätthåller*

heterosexualiteten som något naturligt, enhetligt och allomfattande – alltså det som bidrar till att en viss sorts heterosexuellt liv framstår som det mest åtråvärda och naturliga sättet att leva”. I och med att denna heteronorm föreligger skulle det alltså ses som något onaturligt att inte förhålla sig till den. På liknande sätt beskrivs karnsim av Joy (2014).

Nylander A. (2018) tar i sin uppsats upp hur Ambörjesson (2010) kunnat se att vilken sorts mat vi äter är genuskodade. Nylander resonerar bland annat kring vilka hälsokonsekvenser en norm kring mat och könstillhörighet kan ha. Han exemplifierar att om en viss typ av mat: frukt, grönt, bär och fullkorn, kodas som typiskt kvinnliga medan en annan typ: rött kött, öl, feta bakverk och färdigmat kodas som manliga så är det inte svårt att se vilken av dessa två grupper som skulle kunna väntas hälsoproblem. Detta exempel belyser vilken risk normkodning utgör för olika grupper. *”När könstillhörighet sätter ramarna för vilken typ av kost eller livsmedel vi väljer att konsumera finns risken att detta får effekter på individens hälsa, och i förlängningen påverkar folkhälsan”*. (Nylander 2018)

2.2 Upplevda konsekvenser av vegansk kost

I en studie av Larsson, Rönnlund, Johansson och Dahlgren från 2003 kategoriseras olika typer av veganer. En typ var mer strikt medan de andra två var mindre strikta i sin diet. De strikta veganerna kallas av författaren här för ”organiserade veganer”. Veganism hade för dessa veganer blivit till en ideologi. Deras idéer karaktäriserades av djuretik, jämställdhet och solidaritet. De organiserade veganerna hade som följd av sin veganism börjat utveckla en identitet. De deltog entusiastiskt i demonstrationer och offentliga debatter. (Larsson et al. 2003)

Det finns således en hel del forskning som kopplar dieter som veganism till fysiska och fysiologiska konsekvenser. Denna studie riktar in sig mer åt vad livet som vegan bringat för psykiska konsekvenser samt hur det påverkat det personliga psykiska välbefinnandet hos intervjuade individer. Studien syftar dessutom till att undersöka vad som föranledde valet att bli vegan.

Just vad som föranleder eller vad som kan ligga som motiv till en livsstilsförändring finns det i viss utsträckning tidigare forskning på. Dock verkar det inte finnas mycket tidigare forskning kring vad valet att bli vegan medfört för psykiska efterverkningar.

3.0 Syfte & Frågeställning

Syftet med studien är att genom intervjuer ta reda på vad som föranleder veganers val till sin kosthållning samt analysera hur denna livsstilsförändring har påverkat dem psykiskt.

3.1 Frågeställningar;

1. Vad upplever veganer själva föranledde deras val till livsstilsförändringen?
2. Hur upplever veganer att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och deras psykiska välbefinnande?

4.0 Metod

4.1 Urval

Studiepopulation riktas in på personer med en vegansk kosthållning. Människor som någon gång gjort ett aktivt val att gå från icke-vegan till vegan. Genom en facebookgrupp bestående av veganer i Sverige togs kontakt med ett antal personer för att hitta frivilliga till att ställa upp i intervjuer. Varav de totalt 6 stycken som kontaktades var det slutligen två personer som hade möjlighet och var villiga att ställa upp. Därefter hölls kontakt med dessa två via personliga meddelanden istället. De gavs ytterligare information om syftet med studien och datum för de två individuella intervjuerna bokades in.

4.2 Mätmetod och sammanställning

I och med att syftet med studien handlar om förståelse snarare än förklaringar eller samband utifrån objektiva mätningar lämpar sig kvalitativa intervjuer som den optimala metoden för insamling av empiri (Kvale & Brinkman 2017, s. 41).

En semistrukturerad intervjuguide med olika nyckelfrågor samt eventuella följdfrågor utformades, se bilaga 4. Valet att göra intervjuguiden semistrukturerad gjordes med tanken att detta skulle kunna optimera reflektiva svar som kan beskriva hur var och en av de tillfrågade resonerar kring ämnet (Hassmén & Hassmén 2008, s. 116). En annan anledning till att guiden utformades som semistrukturerad var för att intervjun inte skulle kännas alltför strikt och begränsad utan istället skapa en mer avslappnad och trygg atmosfär. Före det att intervjuerna utfördes med utvalda respondenter genomfördes en pilotintervju för att kontrollera frågornas relevans samt ungefär hur lång tid en intervju skulle kunna ta.

Intervjun började med relativt breda frågor. Detta för att en övergripande uppfattning om hur de tillfrågande såg på ämnet samt vad som påverkat dem till förändring skulle kunna ges. Båda intervjuerna spelades in med iPhones applikation för röstinspelning och transkriberades därefter ordagrant. Utifrån transkriberingen utformades ett kvalitativt analyschema, en så kallad innehållsanalys. I denna plockades de tillfrågades svar manifest ut som meningsbärande enheter, vilka fick belysa det mest relevanta i den information som kom fram under intervjuerna. Dessa förkortades sedan till kondenserade meningsbärande enheter. Efter det formades även sub-teman och slutligen teman vilka tydliggjorde de svar som de tillfrågade lämnat. Efter färdigställd analys resoneras det, i en diskussionsdel, kring de svar som givits samt hur dessa skulle kunna ställas mot de frågeställningar som är formulerade i denna uppsats.

4.3 Undersökningsdeltagare

En 24-årig kvinna som varit vegan sedan fyra år tillbaka intervjuades på ett café på södermalm. Intervjun med kvinnan tog ca 20min.

Den andra personen som intervjuades var en 30-årig man som varit vegan i ungefär sex år. Mannen beskriver sig själv som djurrättsaktivist och deltar ofta i demonstrationer och mani-

festationer. Han intervjuades hemma i hans lägenhet och intervjun med mannen tog ca 45min.

4.4 Etiska aspekter

Det finns en rad etiska aspekter som ska tas hänsyn till i studiens genomförande. Man talar inom det grundläggande individskyddskravet om 4st preciserade huvudkrav vilka jag valt att informera deltagarna om på följande sätt;

Enligt rekommendationer från vetenskapsrådets PDF ”Forskningsetiska Principer” har etiska aspekter behandlats på följande vis;

Undersökningsdeltagarna informeras både via meddelande innan möte för intervjun samt vid själva intervjumötet om studiens syfte samt att deras deltagande är frivilligt och kan om de så vill avbryta eller välja att inte svara på en fråga. Deltagarna informeras också om att deras medverkan är på deras egna premisser. De bestämmer själva över sitt eget deltagande. Dessutom försäkras deltagarna om att samtliga personuppgifter erhållna kommer förvaras fullständigt konfidentiellt. Slutligen så informeras och försäkras deltagarna om att ifall någon insamlad personuppgift används så görs detta i så fall endast i forskningssyfte och får ej användas för något som helst annat bruk än detta.

De båda intervjudeltagarna fick utöver dessa krav själva välja plats för intervjun att äga rum. Detta med anledningen att det delvis skulle underlätta för individerna samt för att de skulle känna sig trygga och bekväma med den miljö i vilken intervjun hölls vilket kan bidra till att de vill/vågar ge ärligare och kanske utförligare svar på de frågor som ställs.

5.0 Problem/begränsningar

Problem och begränsningar som rör intervjudeltagarna kan uppstå på olika sätt. Ett eventuellt problem skulle här kunna vara att inga, eller inte tillräckligt många, individer lyckas samlas in till intervjuerna. Det skulle dessutom kunna vara svårt att samla in en någorlunda homogen grupp. De svar som erhålls från intervjuerna kanske ej blir utförliga nog för att kunna bygga en strukturerad och gedigen analys utifrån dem. Allt detta skulle kunna betyda en begränsad

mängd och/eller kvalitet på den empiri som insamlas under intervjuerna.

Det finns risk för tekniska problem under inspelningen som skulle kunna förekomma. Exempelvis kanske inspelningsenheten krånglar eller laddar ur. Det är därför viktigt att se till innan så att allt fungerar som det ska och att enheten har tillräckligt med batteri.

Den miljö, vald för intervjuerna, skulle även kunna begränsa eller på något sätt påverka respondentens svar. Är miljön något bullrig eller att eventuell rörelse sker i bakgrunden kan detta ta fokus från både intervjudeltagaren och intervjuaren. Sker intervjun exempelvis på ett fik så skulle det kunna hända att någon bekant till den som intervjuas befinner sig där eller kommer dit under intervjuns gång. Detta skulle kunna leda till att intervjun pausas, avbryts, förlorar fokus eller att respondenten känner sig exponerad och inte längre vill ge lika tydliga eller utförliga svar.

Det skulle dessutom kunna vara en utmaning att skriva denna uppsats från ett fullkomligt neutralt perspektiv och undvika att texten uppfattas som något agiterande.

6.0 Resultat

Här följer en sammanfattning över de teman, sub-teman och några utvalda meningsbärande citat strukturerat efter de frågeställningar angivna i uppsatsen. För fullständiga innehållsanalyser, se bilaga 1 & 2.

6.1 Vad upplever veganer själva föranledde deras val till livsstilsförändringen?

Tabell 1. Teman extraherade från föreliggande studie avser vad veganer själva upplever föranledde deras val till livsstilsförändringen:

Teman				
Insikt triggar ett avståndstagande	Äcklad och upprörd	Obehag av företeelse leder till livsstilsförändring	Egna värderingar leder till livsstilsförändring	Ifrågasättande av moral samt nödvändighetsaspekt leder till avståndstagande
Subteman				
Information om köttets klimatpåverkan leder till uteslutande av nötkött	Fick reda på hur det ser i mjölkindustrin vilket gjorde mig äcklad och upprörd	Fick ögonkontakt med djur i lastbil på väg till slakthus. Bestämde sig för att aldrig äta djur igen	Fördjupad insikt leder till personligt ifrågasättande av moral vilket i sin tur leder till uteslutande av mjölk- och äggprodukter	Djupare insikt och moraliskt ifrågasättande samt nödvändighet leder till vegansk kost

Utvalda citat:

Men ja man kan ju säga att jag till en början slutade med nötkött pga klimatet men sedan när jag lärde mig mer om djurindustrin så blev det väldigt klart och tydligt för mig att det inte är okej att vi mördar någonstans mellan 53-73 miljarder landdjur om året för att vi sätter våra smaklökar före moral. Särskilt inte när vi kan leva helt utan animaliska produkter.

Sen så var det en bil som var fullastad med djur, tror att det var grisar. Så fick jag ögonkontakt med ett av djuren i bilen genom gallret och då bestämde jag mig för att aldrig äta djur igen.

Efter denna händelse blev jag vegetarian i ungefär två veckor och läste under denna perioden på väldigt mycket och började fundera över mina egna värderingar. Insåg då att mina värderingar krockade lite med själva mjölk- och äggindustrin så då övergick jag helt och hållet till att bli vegan.

6.2 Hur upplever veganer att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och eventuellt deras psykiska välbefinnande?

Tabell 2. Teman extraherade från föreliggande studie avser hur veganer upplever att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och eventuellt deras psykiska välbefinnande:

Teman							
Ökad motivation p ga positiva effekter som kommer av livsstilsförändringen.	Lever i symbios med egna värderingar.	Minskad skuld/ångest. Bättre psykiskt välbefinnande.	Gemenskap och patos.	Ökat psykiskt välbefinnande	Vill kämpa för veganismens ökning i samhället.	Bidra till överväldigande medvetenhet och insikt.	Fick ta emot mycket kritik.
Subteman							
Mer varierad och medveten matlagning motiveras av livsstilsförändringen.	Mår bra av att följa sina egna värderingar och inte stödja slaktande av djur.	Livsstilsförändring leder till minskad skuld/ångest som i sin tur leder till bättre psykiskt välbefinnande.	Funnit en djupa re innebörd med sitt liv.	Moralisk inställning har tilltagit och lett till ett bättre välmående.	Vill påverka andra till att bli veganer för att motverka och protestera mot djurplågeri/slakt.	Vill få folk att kontemplera över huruvida våra smakpreferenser rättfärdigar det kopiösa slaktande som vi efterfrågar	Kritiska synpunkter och kommentarer pga av rådande kostomläggning.

Utvalda citat:

Man får en sån annorlunda syn på livet. Jag känner väl liksom att jag ändrats som person.

Börjat se annorlunda på pengar. Att pengar är inget ändamål utan bara ett medel. Och jag känner att jag har hittat det som jag brinner för och vill kämpa för och det har ingenting med pengar att göra. Det är så mycket större än så.

Det är därför vi gör som vi gör. Det handlar inte om att pusha eller tvinga folk utan snarare om att få dem till att inse det vi själva en gång insett. Folk kan älska kött så mycket som de vill. Jag älskade också kött en gång i tiden. Men jag älskade djur mer. Sedan kom jag på att det inte riktigt går ihop. Så jag slutade äta kött, mjölk, ägg, ost. Och det är inte svårt. Inte när man inser att djur dör i onödan.

Jag tror att mitt psykiska välbefinnande har blivit bättre i och med, som jag sa, att man gör något som man kan stå för moraliskt.

Att vara vegan har bidragit till att man börjat reflektera kring många andra moraliska dilemman samt hur jag ser på mina medmänniskor. Jag har vidgat det moraliska perspektivet vilket i sig har gjort att man mått bättre. Jag mår bättre. Det har gjort gott.

7.0 Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att söka djupare förståelse kring varför utvalda respondenter blivit veganer samt hur detta påverkat bland annat deras personligheter, syn på samhället, moraliska inställning samt psykiska välbefinnande.

7.1 Vad upplever veganer själva föranledde deras val till livsstilsförändringen?

I en studie av Fox & Ward från 2007 skiljdes vegetarianer åt baserat på deras motiv till kostomläggningen. Två motiv identifierades i deras studie: Personlig hälsa och Djurskydd. De som kallades för hälsovegetarianer hade betonat personliga fördelar för sin egen hälsa och livskvalitet snarare än eventuella bekymmer för djurens situation i industrin. Detta var något, som av somliga etiska vegetarianer, uppfattades vara själviska motiv. (Fox & Ward 2007) Enligt föreliggande studie visas att en händelse, ett oväntat möte, kan ingiva obehagskänslor över djurens situation och roll i livsmedelsindustrin vilket kan leda till ett avståndstagande från animalisk kost. På liknande sätt visar denna studie att information eller ökad kännedom om kött-, ägg- & mejeriprodukters miljöpåverkan kan leda till ett initierat avståndstagande

från animalisk kost. Detta följdes av att en insikt om djuretik blev till den faktor som fullbordade en vegansk livsstil. Studien visar alltså att de två undersökningsdeltagare som intervjuats hade blivit veganer framförallt av etiska skäl. Vi kan därför kalla dem för etiska veganer. De hade kommit till insikt med att stödjande av kött-, ägg- och mejeriindustrin inte är moraliskt försvarbart och hade då agerat därefter.

I båda fallen visade sig övergången till en vegansk livsstil successivt fragmenterad. Respondenterna hade börjat med att utesluta en del animaliska varor i sin kost och därefter utökat avståndstagandet från övriga animaliska produkter. Vidare i studien av Fox & Ward (2007) analyserades en av de två anledningarna till kostomläggningen, nämligen djurskydd. Här betonar respondenterna att djur ej ska behöva dödas eller utnyttjas för människans behov. Nedan följer ett citat taget från deras studie;

"I went vegetarian after dissecting a chicken in seventh grade science class, and noticing that chickens were similar in build up to humans.

I went vegan shortly after, because of animal rights, and because I felt that I was being hypocritical to be vegetarian in order to stop animal abuse, but still support it in other major ways." (Jane) (Fox & Ward, s. 425, 2007)

Liksom i föreliggande studie visas det i detta fall att övergången till vegan skedde gradvis samt hur en vegansk diet anammades av etiska skäl, pga djurskydd. Även i en brittisk studie av Santos & Booth (1996), framgick det att övergången från allätare till vegetarian ofta sker gradvis. Samma studie visade att etiska principer och kärleken till djur var den anledning med störst inflytande till att unga vegetarianer väljer bort kött (Santos & Booth 1996). Utifrån de analyserade resultaten som framgår i föreliggande studie kan en liknelse för bakomliggande motiv till kostomläggningen här ses.

Andra bakomliggande motiv till en vegansk diet undersöktes i en tysk studie av Janssen, Busch, Rödiger & Hamm (2015) och grupperades in i tre olika kategorier. Den första kategorin berörde oron över djurens välfärd och/eller djurrättigheter samt andra etiska aspekter relaterade till djuren. Den andra syftade till aspekter relaterade till personligt hälsa, smak, njutning, nyfikenhet och viktminskning. Den tredje och sistnämnda motivkategorin var kopplad

till oron över ekologisk hållbarhet, klimatförändring och tömningen av naturresurser. (Jansen, Busch, Rödiger & Hamm 2015) Det tydliggörs i föreliggande studie hur en djupare insikt kring etiska perspektiv, ett moraliskt ifrågasättande samt nödvändighetsaspekter är föranledningar till livsstilsförändringens upphov. Sett till nödvändighetsaspekten beskriver ett citat framtaget i studien som här föreligger hur det ej känns moraliskt försvarbart att stödja mördandet av 53-73 miljarder landdjur om året. Särskilt när vi kan leva helt utan animaliska produkter. Detta uttalande baseras på medvetenheten om att det går att leva hälsosamt som vegan vilket nämns i bland annat American Dietetic Association. Enligt studien så är en välplanerad vegansk kost lämplig genom alla stadier i livscykeln. Det konstateras att en sådan kost skulle vara nutritionellt adekvat till en allätarkost och att det därav inte finns någon nödvändighet att äta animalier för att leva ett hälsosamt liv. (American Dietetic Association 2009) Även enligt BDA (British Dietetic Association) framgår det att en välplanerad vegansk diet kan stödja hälsosamt liv för människor i alla åldrar (British Dietetic Association 2017).

7.2 Hur upplever veganer att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och eventuellt deras psykiska välbefinnande?

I Fox & Ward's studie framgick det att deltagarna upplevde en förbättrad hälsa som följd av att ha blivit vegetarianer. Citat från en av respondenterna i studien följer: "When eating a vegan diet my symptoms go away and I feel great" (Fox & Ward, s. 424, 2007). Denna person var en av dem som lagt om sin kost av hälsoskäl, och citatet beskriver en positiv hälsoeffekt som kommit av att ha blivit vegan. En liknelse kan här dras till föreliggande studie då det framgår att övergången till vegan hade motiverat en mer varierad och medveten matlagning vilket skulle kunna leda till positiva hälsoeffekter.

Larsson, Rönnlund, Johansson och Dahlgren kategoriserade i sin studie från 2003 olika typer av veganer. En av dessa typer kunde ses som mer strikt än de andra och benämns av författaren som "organiserade veganer". För de organiserade veganerna hade veganismen blivit till en ideologi och de hade som följd av sin veganism börjat utveckla en identitet. De deltog entusiastiskt i demonstrationer och offentliga debatter. (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren 2003)

Denna följd eller konsekvens av livsstilsförändringen går även att belysa i föreliggande studie. I analysen framgår det att omdirigeringen till en vegansk livsstil har bidragit till en annorlunda syn på livet. Ett citat från föreliggande studie kan väl associeras till Larson et al's studie; *"Jag känner väl liksom att jag ändrats som person"*. Att de organiserade veganerna i Larsson et al's studie engagerade sig entusiastiskt med deltagande i demonstrationer samt offentliga debatter är också något som framgår i föreliggande studies analys där det talas om viljan att kämpa för veganismens ökning i samhället. Respondenterna vill inte enkom självständigt avstå från animaliska produkter, utan dessutom försöka få andra till att inse varför det skulle vara rimligt för dem att göra likaså. Framtaget Sub-tema i innehållsanalysen lyder: *Vill påverka andra till att bli veganer för att motverka och protestera mot djurplågeri/slakt*. Den bakomliggande anledningen till viljan att kämpa för veganismens ökning i samhället handlar alltså om önskan att minimera djurplågeri och slaktande av djur. Temat *"Bidra till överväldigande medvetenhet och insikt"* skulle kunna ses som ett förstadie eller ett delmål som behöver uppnås för att veganismens ökning i samhället ska kunna följa som konsekvens. Följande citat från föreliggande studie beskriver detta tema: *"Det är därför vi gör som vi gör. Det handlar inte om att pusha eller tvinga folk utan snarare om att få dem till att inse det vi själva en gång insett. Folk kan älska kött så mycket som de vill. Jag älskade också kött en gång i tiden. Men jag älskade djur mer. Sedan kom jag på att det inte riktigt går ihop. Så jag slutade äta kött, mjölk, ägg, ost. Och det är inte svårt. Inte när man inser att djur dör i onödan."*

Det framgick i Fox & Ward's studie att somliga av de etiska vegetarianerna/veganerna inte enkom såg avståndstagandet från kött som ett kostval utan istället som en livsstil (Fox & Ward 2007). En person i deras studie, menar att hon inte ser på sin veganism som en diet utan snarare som en livsstil (Fox & Ward, s. 425, 2007). Denna syn eller definition av den personliga veganismen är något som även kan plockas fram från resultat i föreliggande studie. Här framgår det att veganismen beskrivs som *"något större"* som lett till en annorlunda syn på livet samt att det är värt att kämpa för dess utbredning, utan likvida medel som morot. Det beskrivs hur en djupare innebörd med livet följt livsstilsförändringen och att den bidragit till gemenskap och patos.

Vidare i Fox & Ward's studie från 2007 beskriver en individ att skuld känslan var för stor när hon åt mjölk och äggprodukter. Latent framgår att detta bidrog till hennes beslut att bli vegan (Fox & Ward, s. 425, 2007). I föreliggande studie visas det att en minskad skuld och ångest har följt efter livsstilsförändringen till vegan. En annan tydlig liknelse kan dras mellan Fox & Ward's studie och ett tema i föreliggande studie där samma respondent beskriver hur hon anammade en vegansk diet efter att hon ständigt kände sig äcklad då hon åt mjölk och äggprodukter (Fox & Ward, s. 425, 2007). I studien som föreligger framtas temat "äcklad och upprörd" vilket beskriver hur en känsla av äckel och upprördhet tilltar då insikt kring hur djurens situation ser ut i mejeriindustrin väcks till liv. Denna känsla triggar, som effekt, sedan avståndstagandet från dessa animaliska livsmedel och leder därav till en fullständig vegansk kosthållning. Det analyseras dessutom i Fox & Ward's studie hur en vegansk diet initialt inletts av antingen hälso-, etiska- eller miljökäl. De motiv som inte varit dominerande eller alls bidragande till kostomläggningen hade ofta senare anslutit till den grundläggande anledningen. En som blivit vegan av etiska skäl hade senare lagt till hälsa och miljö i sin lista av anledningar till sin veganism. Likaså hade en som blivit vegan pga personlig hälsa och sjukdomsprevention fått ett utökat miljöperspektiv och även etiskt förhållningssätt. (Fox & Ward, s. 427, 2007) Detta visar att vad som än må ha föranlett en livsstilsförändring så kan den leda till utökad reflektion, ställningstagande och moralisk inställning som en följd, något som framgår i föreliggande studie. Följande citat tyder på detta: *"Att vara vegan har bidragit till att man börjat reflektera kring många andra moraliska dilemman samt hur jag ser på mina medmänniskor. Jag har vidgat det moraliska perspektivet vilket i sig har gjort att man mått bättre. Jag mår bättre. Det har gjort gott"*. Citatet beskriver dessutom hur denna efterverkan av att vara vegan bidragit till ett bättre välmående.

Ett tema i föreliggande studie beskriver hur diverse kritiska synpunkter och kommentarer följde beslutet till kostomläggningen. Även skämt på egen bekostnad var något som fick motagas ganska frekvent. Detta är även något som tas upp i Nylanders studie från 2018 där en respondent förklarar hur han ofta känner sig kritiserad och förlöjligad pga sitt avvikande från matnormen. Vidare beskriver mannen hur kritiken och hånandet får honom att inte känna sig accepterad och leder till att han drar sig undan dem som bringar honom denna känsla. (Nylander 2018, s. 21) Att kritik som denna uppstår kan bero på att det ses som naturligt att äta kött

medan det snarare ses som ett aktivt val av avståndstagande att vara vegan eller vegetarian (Joy 2014, s. 35).

Temat ”Fick ta emot mycket kritik” beskriver en konsekvens av livsstilsförändringen vilken kan tänkas ha påverkat det psykiska välbefinnandet. Under intervjun i föreliggande studie framgår det att kritiken som följde kostvalet bidrog till en känsla av moralisk överlägsenhet. Att respondenten i fråga hade insett något som andra kritiker ännu inte insett och detta hade på så sätt införlivat en viss narcissistisk stolthet. Man kan tala om hur övertygelsen ökat självförtroendet och lett till en känsla av sammanhang vilket i sin tur ökat det psykiska välbefinnandet. Man kan dock tänka sig att kritiska kommentarer och förlöjligande o andra sidan skulle kunna bidra till ett visst utanförskap och därav leda till ett sänkt psykiskt välbefinnande och istället resulterat i psykisk ohälsa.

I vidare analys av frågeställning nr 2 föreligger det i denna studie ytterligare hur det psykiska välbefinnandet har påverkats av livsstilsförändringen. Det framgår att en behaglig känsla från att följa sina egna värderingar och inte stödja slaktande av djur följde som konsekvens. Det visas också i utvalt citat att *”det psykiska välbefinnandet blivit bättre i och med att man gör något som man kan stå för moraliskt”*. Man lever i symbios med sina egna värderingar vilket leder till minskad skuld och ångest samt att detta i sin tur leder till ett bättre psykiskt välbefinnande.

7.3 Metoddiskussion

Styrkor och svagheter i föreliggande studie är att den är av kvalitativ form och endast utförd på två stycken individer. Den kan i och med detta inte ge förklaring till några samband. Svaren kan heller inte appliceras på någon större population. Å andra sidan så undersöker studien djupgående personliga uttalanden om det som berör föreliggande frågeställningar. Den kan därför bidra till en djupare förståelse kring undersökningsområdet.

Som tidigare nämnt så fick intervjudeltagarna själva välja valfri plats där intervjun skulle äga rum. Den ena hölls på ett café och den andra hemma i respondentens lägenhet. Den intervjun som hölls hemma hos den ena intervjudeltagaren blev betydligt längre än den intervjun som hölls på cafét. Detta skulle kunna vara just eftersom att det kan uppfattas som en mer stressig

miljö på ett café och som en lugnare miljö hemma. Det skulle därav möjligtvis ha kunnat påverka utförligheten i de svar som gavs av respektive respondent.

Intervjudeltagaren vars intervju ägde rum på cafét hade en tid att passa efter intervjun vilket kan ha begränsat svarsutförligheten. Detta gjorde också att intervjuguiden följdes mer noggrant så att svar på alla frågor skulle hinna erhållas. Den andra intervjun blev mer öppen och tillät tid och rum för utvecklade uttalanden samt eventuella följdfrågor. Trots tidspressen vid den första intervjun så samlades gott om relevant empiri in som sedan användes för att utforma en innehållsanalys. Likaså erhöles gedigna inlägg vid den andra intervjun.

8.0 Slutsats

I fråga om vad som föranleder en vegansk livsstil kan en hypotes grundas på föreliggande studie. Att antingen en händelse/företeelse eller exponering för simpel information kan trigga en tanke. En tanke som leder till ett ifrågasättande och därefter till ytterligare reflektion kring moral och nödvändighet. Detta reflekterande kan i sin tur bidra till en insikt vilken skapar en övertygelse om att en vegansk livsstil måste anammas för att kunna mätta den rådande ångestkänsla som vuxit till sig vid den första händelsen eller informationen som triggat tanken.

I fråga om vad en vegansk livsstil medför för efterverkningar på moraliskt perspektiv samt hur det påverkat det psykiska välbefinnandet kan föreliggande studie bidra med en ökad förståelse. Studien har visat att en vegansk diet kan bringa ett ökat psykiskt välbefinnande genom att man börjat leva mer efter sina egna värderingar. Det kan även leda till minskad ångest och oro. Livsstilsförändringen kan dessutom resultera i ett ökat moraliskt perspektiv och bidra till en motivation om att kämpa för veganismens utbredning i samhället. Slutligen visar föreliggande studie att valet att gå från icke-vegan till vegan kan medföra en känsla av gemenskap och patos.

Bilaga 1 (Innehållsanalys 1)

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
Sen så var det en bil som var fullastad med djur, tror att det var grisar. Så fick jag ögonkontakt med ett av djuren i bilen genom gallret och då bestämde jag mig för att aldrig äta djur igen.	Fick ögonkontakt med djur i lastbil påväg till slakthus. Bestämde sig för att aldrig äta djur igen.	Upplevde obehag över denna händelse vilket ledde till en övertygelse om en livsstilsförändring.	Obehag av företeelse leder till livsstilsförändring.
Efter denna händelse blev jag vegetarian i ungefär två veckor och läste under denna perioden på väldigt mycket och började fundera över mina egna värderingar. Insåg då att mina värderingar krockade lite med själva mjölk- och äggindustrin så då övergick jag helt och hållet till att bli vegan.	Fördjupad insikt leder till personligt ifrågasättande av moral vilket i sin tur leder till uteslutande av mjölk- och äggprodukter.	Ej moraliskt försvarbart handlande leder till utökad livsstilsförändring.	Egna värderingar leder till livsstilsförändring.
Fanns till en början en oro om att jag inte skulle få i mig tillräckligt med näring.	Oro över att få näringsbrist i början av livsstilsförändringen.	Oro över näringsbrist.	Oro.

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
Denna oro gjorde att jag började variera kosten mycket mer nu jämfört med då jag inte var vegan så jag fick bättre koll och även bättre uppmätta näringsvärden vilket kändes fantastiskt.	Oro om näringsbrist leder till mer varierad kost, bättre koll på vad jag äter samt bättre uppmätta näringsvärden. Kändes fantastiskt.	Mer varierad och medveten matlagning motiveras av livsstilsförändringen.	Ökad motivation pga positiva effekter som kommer av livsstilsförändringen.
I början var det särskilt många som ifrågasatte mitt val till att bli vegan och jag fick många kommentarer som exempelvis; "får du i dig tillräckligt med protein" och liknande. Många skojade dessutom en del på min bekostnad.	Fick många kritiska och ifrågasättande kommentarer samt skämt på egen bekostnad särskilt i början av livsstilsförändringen till att bli vegan.	Kritiska synpunkter och kommentarer pga av rådande kostomläggning.	Fick ta emot mycket kritik.
Jag har nog alltid levt med någon form av skuld känsla gentemot djur tidigare. Även om det var rätt förtryckt så att man liksom ville glömma det när man gick förbi köttdisken så fanns det ju ändå någonstans i bakhuvudet att det är fortfarande mitt fel att de ligger där.	Tidigare känt skuld gentemot djur som slaktas. Även om det varierat till och från hur pass påtaglig kopplingen har varit så har vetskap och medvetenhet om varför de ligger i köttdisken funnits.	Känt skuld gentemot djur pga en medvetenhet.	Känt sig skyldig gentemot djuren.

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
Denna skuld upplever jag inte på alls på samma sätt längre utan känner mig fri från den. Likadant så hade jag jättemycket klimatångest och den är fortfarande hög men känns ändå som att man kan lugna sig själv för att man gör en del iallafall. Så det känns liksom som ett steg i rätt riktning. Så överlag tycker jag att mitt psykiska välbefinnande känns bättre.	Känner sig fri från skuld gentemot djuren och upplever minskad klimatångest pga att hon bidrar positivt med en del åtminstone. I och med detta upplevs det psykiska välbefinnandet ha ökat.	Livsstilsförändring leder till minskad skuld/ångest som i sin tur leder till bättre psykiskt välbefinnande.	Minskad skuld/ångest. Bättre psykiskt välbefinnande.
Jag tror att mitt psykiska välbefinnande har blivit bättre i och med, som jag sa, att man gör något som man kan stå för moraliskt.	Tror att det psykiska välbefinnandet blivit bättre pga att man kan stå för sina val mer på ett moraliskt sätt.	Moraliskt försvarbar livsstil har lett till ökat psykiskt välbefinnande.	Ökat psykiskt välbefinnande.
Att vara vegan har bidragit till att man börjat reflektera kring många andra moraliska dilemman samt hur jag ser på mina medmänniskor. Jag har vidgat det moraliska perspektivet vilket i sig har gjort att man mått bättre. Jag mår bättre. Det har gjort gott.	Min veganism har bidragit till ökad reflektion kring diverse moraliska dilemman. Jag ser på min omvärld med ett vidgat perspektiv vilket gjort mig gott. Jag mår bättre.	Moralisk inställning har tilltagit och lett till ett bättre välmående.	Ökat psykiskt välbefinnande.

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
	Mår bättre efter att ha linjerat upp sitt agerande utefter sin moralkompass och tror att andra också skulle gjort det.	Agerar efter moralisk inställning leder till välmående.	Ökat välbefinnande.

Bilaga 2 (Innehållsanalys 2)

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
Ja, egentligen började det med att jag var inne och handlade på lca och såg en stor skylt där det stod: "såhär mycket påverkar ditt kött klimatutsläppen". Så då slutade jag äta nötkött för att det var utan tvekan den största boven.	Såg en skylt inne i mataffär som pekade på hur mycket nötkött påverkar klimatet och slutade då äta nötkött.	Information om köttets klimatpåverkan leder till uteslutande av nötkött.	Insikt trigger ett avståndstagande.
Några månader senare var jag och fikade med en kompis som var vegan och då berättade hon hur det gick till i mjölkindustrin. Jag kommer ihåg att jag tänkte att det där var fan det äckligaste och hemskaste jag hört.	Fikade med vegankompis som berättade om hur mjölkindustrin ser ut. Blev äcklad av det jag fick höra.	Fick reda på hur det ser i mjölkindustrin vilket gjorde myt äcklad och upprörd.	Äcklad och upprörd.

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
När vi hade druckit upp vårt kaffe så gick jag tvärs över gatan för att där låg nämligen Goodstore. Jag köpte på mig lite veganprylar och sedan har det bara fortsatt. Så jag blev vegan efter det.	Tvärs över gatan låg en veganbutik så kändes passande att köpa på sig lite vegansk mat nu och bli fullt ut vegan.	Goda förutsättningar att göra denna fika till en markering för en livsstilsförändring.	
Men ja man kan ju säga att jag till en början slutade med nötkött pga klimatet men sedan när jag lärde mig mer om djurindustrin så blev det väldigt klart och tydligt för mig att det inte är okej att vi mördar någonstans mellan 53-73miljarder landdjur om året för att vi sätter våra smaklökar före moral. Särskilt inte när vi kan leva helt utan animaliska produkter.	Var först klimatets påverkan som fick mig att ändra min kost. När jag lärde mig om djurindustrin insåg jag att vi slaktar så kopiösa mängder djur varje år, just för att vi sätter våra smaklökar före moral samt att vi egentligen inte behöver dessa animaliska produkter i vår kost för att själva leva.	Djupare insikt och moraliskt ifrågasättande samt nödvändighet leder till vegansk kost.	Ifrågasättande av moral samt nödvändighetsaspekt leder till avståndstagande
Istället för flingor och yoghurt till frukost så började ja äta havregrynsgröt istället. Då kommer jag ihåg att jag blev hungrig efter typ 10min igen.	Ersatte tidigare mål med icke animaliska mål och kände sig inte lika mätt som innan kostomläggningen.	Kände sig hungrigare oftare.	Mättnadsproblem.
Men sen vande man ju sig efter ett litet tag så då blev jag inte längre hungrig på det sättet.	Upplövde inte längre den utökade hungern som kom av kostomläggningen.	Ovana vid vegansk kost kan ha skapat mättnadsproblem.	Vana eliminerar mättnadssvårigheter .
Fördelen är ju, för min del, att jag lever efter mina egna värderingar och principer och att ingen behöver dö för att jag ska kaka en måltid.	Känner positivt för sitt levnadsväl i och med att ingen behöver lida/dö som effekt av sitt egna konsumerande.	Mår bra av att följa sina egna värderingar och inte stödja slaktande av djur.	Lever i symbios med egna värderingar.

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
Nackdelarna är ju att man inte gärna kan gå vart som helst och äta eller handla. Det är ju ett väldigt smalt område men det är på gång, det kommer mer och mer.	Upplever det som negativt att det ibland kan vara svårt att hitta veganska produkter. Dock hoppfull om att det är på bättringsvägen.	Tråkigt med begränsad marknad men ser hoppfull framtidsutveckling.	Känner sig begränsad men är hoppfull.
Jag blev inbjuden till en del demonstrationer och bestämde mig en gång för att vara med. Jag fick då uppdraget att stå med en skylt på Sergels torg i 30graders värme i svarta kläder i två timmar. Och jag kände bara att det gav mig så otroligt mycket.	Var med på demonstration och fick utstå hetta en lång period ihållandes en skylt. Kände att det gav väldigt mycket.	Demonstrerade för djurens rätt och upplevde det som givande.	Mycket givande upplevelse.
Det var då jag blev djurrättsaktivist och gick på alla demonstrationer. Jag hittade nån form av gemenskap där. Jag känner av liksom att jag verkligen kämpar för djuren. För att de ska slippa dö för oss i det här samhället.	Denna demonstrationsupplevelse gjorde att jag blev djurrättsaktivist. Känner gemenskap och att jag kämpar för djuren.	Upplevelse leder till finnande av gemenskap och kämparglöd.	
Sedan jag blev aktiv i flera djurrättsorganisationer känner jag väl att jag faktiskt har funnit meningen med livet. Allting annat bara bleknade. Jag kände att såhär vill jag alltid vara. Jag fann någon form av djupare innebörd.	Funnit en stark mening med sitt liv sedan kampen för djuren tog sitt avstamp.		Gemenskap och patos.

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
<p>Man får en sån annorlunda syn på livet. Jag känner väl liksom att jag ändrats som person. Börjat se annorlunda på pengar. Att pengar är inget ändamål utan bara ett medel. Och jag känner att jag har hittat det som jag brinner för och vill kämpa för och det har ingenting med pengar att göra. Det är så mycket större än så.</p>	<p>Fått ett nytt tankesätt och ändrats som person. Hittat något större än likvida medel att kämpa för vilket bringat mig motivation och mening.</p>	<p>Funnit en djupare innebörd med sitt liv.</p>	
<p>I och med att jag är emot djurplågeri, utnyttjande av djur samt mördandet av dem så vill jag såklart påverka andra till att också bli veganer. Det är ju mellan 53-73 miljarder landlevande djur som får halsen avskuren varje år för att människor sätter sina smaklökar före sin egen moral.</p>	<p>Vill att fler ska bli veganer för att förhindra utnyttjande och slaktande utav djur. Menar att det är orimligt att det slaktas så många djur enkom för att vi värdesätter våra smaklökar framför deras liv och moraliskt tänkande.</p>	<p>Vill påverka andra till att bli veganer för att motverka och protestera mot djurplågeri/slakt.</p>	<p>Vill kämpa för veganismens ökning i samhället.</p>
<p>Men jag tror definitivt att det kommer ändras. För den dagen kommer. Nån gång, väldigt snart hoppas jag. För det kommer inte hålla att vi föder upp miljarders med djur enbart för att vi tror att vi på något sätt <u>behöver</u> äta djur. Eller för att man anser att det smakar gott. Det är inget hållbart eller rimligt argument till att fortsätta stödja detta.</p>	<p>Tror starkt på att fler och fler kommer anamma en vegansk livsstil. Anser att det inte finns hållbara argument mot att bli vegan och att det ej är moraliskt försvarbart att stödja kött, mjölk eller äggindustrin.</p>	<p>Övertygad om att veganismen kommer att öka då rimliga argument saknas för att inte bli vegan.</p>	<p>Övertygelse om att ökad insikt hos människor kommer öka veganismen i samhället.</p>

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
<p>Om man inte uppdagar vad som faktiskt sker i djurindustrin så gör man kanske inte annars den där kopplingen när man konsumerar kött. När man går i affären och plockar upp ett paket köttbullar så tänker man kanske inte vart de kommer ifrån. Man vet ju om att det är kött och att djur slaktas för det men man tänker sällan på det vid köptillfället.</p>	<p>Menar att det som sker i djurindustrin måste uppdagas så att folk börjar se en påtaglig koppling mellan animalisk produkt och hur den kommit till kyldisken i mataffären. Detta för att folk sedan ska kunna ta ett ställningstagande.</p>	<p>Skapa association mellan animalisk vara och dess väg dit för att trigga avståndstagande.</p>	
<p>Men jag tror, utöver just den metoden att vara arg och skrika ut att kött är mord osv.. Så är det just den här ifrågasättande metoden som kan vara mycket effektiv. Att ställa frågor till folk. Då kanske dessa kan få dem till att börja ifrågasätta sitt egna levnadssätt och sin egna moral. Så att de får börja tänka efter. Varför stödjer jag det här? Behöver jag det här? Vad väger tyngst? För om folk till exempel säger själva att de älskar djur men samtidigt så äter de kött så blir det lite dubbelmoral och svårt att försvara. När man får människor till att inse att man faktiskt har rätt i det man säger. När man hör kuggjulen börja arbeta. Den känslan är fantastisk.</p>	<p>Tror det kan vara en effektiv metod att, snarare än att påtvinga folk sin egen ideologi, ställa sokratiska frågor vilka kan leda till eget ifrågasättande av levnadssätt samt skapa en insikt vilken i sin tur kan leda till att personen i fråga blir vegan. Tycker mycket om känslan efter att ha talat med någon som börjar inse det man själv en gång insett.</p>	<p>Upplever en härlig känsla när en icke-vegan börjar inse att det man propagerar för faktiskt är rimligt och då börjar ifrågasätta varför samt ifall det är nödvändigt att stödja det man stödjer.</p>	<p>Bidra till överväldigande medvetenhet och insikt.</p>

Meaning unit	Condensed meaning unit	Sub-theme	Theme
<p>Det är därför vi gör som vi gör. Det handlar inte om att pusha eller tvinga folk utan snarare om att få dem till att inse det vi själva en gång insett. Folk kan älska kött så mycket som de vill. Jag älskade också kött en gång i tiden. Men jag älskade djur mer. Sedan kom jag på att det inte riktigt går ihop. Så jag slutade äta kött, mjölk, ägg, ost. Och det är inte svårt. Inte när man inser att djur dör i onödan.</p>	<p>Handlar om att få folk att inse det som vi en gång insett. Att de flesta av oss förmodligen också älskat kött men valt att ta avstånd ifrån det då vi inte vill att djur ska behöva dö bara för att vi tycker om smaken.</p>	<p>Vill få folk att kontempera över huruvida våra smakpreferenser rättfärdigar det kopiösa slaktande som vi efterfrågar.</p>	

Bilaga 3 (sökbilaga)

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att genom intervjuer ta reda på vad som föranleder veganers val till sin kosthållning samt analysera hur denna livsstilsförändring har påverkat dem psykiskt.

Frågeställningar:

1. Vad upplever veganer själva föranledde deras val till livsstilsförändringen?
2. Hur upplever veganer att livsstilsförändringen har påverkat deras mentalitet och deras psykiska välbefinnande?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer på svenska	Ämnesord och synonymer på engelska
-----------------------------------	------------------------------------

Veganism, Vegan, Veganeffekter, Veganmotiv	Veganism, vegan, Effects of veganism, motives for veganism
--	--

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Pub Med	Veganism health study, Effects of vegan lifestyle, Motives for going vegan, Vegan consequences, Veganism, Vegan, Veganism and psychological health
Diva portal	Motiv för veganism, Vegan psykisk hälsa, Vegan konsekvenser, Vegan consequences, Veganism, Vegan, Veganism and psychological Health
Google Scholar	Veganism health study, Effects of vegan lifestyle, Motives for going vegan, Vegan consequences, Veganism, Vegan, Veganism and psychological health, Vegetarian motivations
Science Direct	Vegan diet, Motives for a vegan diet, Effects of a vegan diet, Vegetarian motivations, Vegan consequences

Kommentarer

En del studier hittades genom att liknartade studier rekommenderades då jag var inne på en studie. Det var mycket svårt att hitta existerande forskning på vad veganismen kan ha för efterverkningar på det psykiska välbefinnandet samt mentaliteten.

Bilaga 4 (Intervjuguide)

- *Hur kommer det sig att du blev vegan?*

(Sociala faktorer, Miljö, Djurindustri, Hälsa)

- *Vad upplever du har förändrats sedan du blev vegan?*

(Fysiskt, **Psykiskt**, Moralisk inställning)

- *Upplvde du svårigheter med att genomgå denna beteendeförändring?
isåfall vilka?*
- *Vad upplever du att det finns för för- och nackdelar med att vara vegan?*
- *Var du vegetarian innan du blev vegan? Tror du att detta gjorde det lättare för dig att övergå till vegan? På vilket sätt?*
- *Hur viktigt är veganism för dig och på vilket sätt är det viktigt?*
- *Vill du försöka påverka andra till att genomgå samma livsstilsförändring som du har gjort, isåfall varför?*
- *Möter du mycket kritik pga ditt livsval? Vad för typ av kritik och hur försvarar du dig?*
 - *Välkomnar du människors synpunkter på ditt livsval?*
 - *Upplever du att det ibland kan vara svårt att bemöta denna kritik?*
- *Om vi ser till ditt psykiska välbefinnande, känner du att det har ändrats sedan du blev vegan? Isåfall på vilket sätt och varför tror du det har ändrats?*
- *Tror du att det finns en sannolikhet att veganism kommer att öka till den grad att en vegansk kost blir det naturliga valet? I så fall varför tror du det?*
- *Varför tror du att inte fler människor har blivit veganer? Vad tror du hindrar folk från att bli veganer?*

Källförteckning:

Axfood (2017)

<https://www.axfood.se/media-och-opinion/pressmeddelanden/2017/10/vegetariskt-okar-stort-pa-willys/> [2018-11-25]

Butikstrender (2014)

<http://www.butikstrender.se/halsans-kok-storsatsar-pa-veganska-produkter/> [2018-11-25]

Craig, W.J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5)

<https://academic.oup.com/ajcn/article/89/5/1627S/4596952>

Djurens Rätt

<https://www.djurensratt.se/blogg/vegospaning> [2018-11-24]

Egloff, B & Pfeiler, T.M. (2018). Examining the “Veggie” personality: Results from a representative German sample. *Appetite*, 120, ss. 246-255.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317305305#bib7>

Fox, N & Ward, K (2007). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(1-2), ss. 422-429.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666307003686>

Gålmark, L. (2005). *Skönheter och odjur. En feministisk kritik av djur-människa-relationen*.

Makadam förlag: Göteborg & Stockholm

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Humane Research Council (2014). *Study of current and former vegetarians and vegans*

https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics_Current-Former-Vegetarians_Full-Report.pdf [2018-11-20]

Janssen M., Busch C., Rödiger M., Hamm U. (2015). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, ss. 643-651.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316302677#bib7>

Joy, M. (2014). *Varför vi älskar hundar, äter grisar och klär oss i kor*. Karneval förlag: Stockholm

Key T.J., Appleby P.N., Rosell M.S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65, ss. 35-41.

https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/1B1F779BC279-BE2F632C48F5BDB4DF64/S002966510600005Xa.pdf/health_effects_of_vegetarian_and_vegan_diets.pdf

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Larsson C.L., Rönnlund U., Johansson G., Dahlgren L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), ss. 61-67.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566630300045X?via%3Dihub#BIB23>

Max (2018)

<https://www.max.se/sv/Maten/Meny/Green/BBQ-Sandwich/> [2018-11-25]

Mcdonalds (2018)

<https://www.mcdonalds.com/se/sv-se/product/mcvegan.html> [2018-11-25]

Neumark-Sztainer D., Story M., Casey M.A., Perry C. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), ss. 929-937.

https://ac.els-cdn.com/S0002822399002229/1-s2.0-S0002822399002229-main.pdf?_tid=ebc27eae-59bf-4d1b-be84-109c8951bfbc&acdnat=1547146913_90823dbc2f-daa6710e627019493f5b1a

Newport F. (2012) *In U.S., 5% Consider Themselves Vegetarians*

<https://news.gallup.com/poll/156215/consider-themselves-vegetarians.aspx> [2018-11-24]

Nielsen (2018) *Plant-based food options are sprouting growth for retailers*

<https://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2018/plant-based-food-options-are-sprouting-growth-for-retailers.html> [2018-11-25]

Nylander A. (2018). *SOCIALA STRATEGIER I MÖTE MED MATNORMEN - En kvalitativ studie om att avvika från normer kring mat och ätande*. Kandidatuppsats 15 hp sociologiska institutionen Vt 2018. Umeå: Umeå Universitet.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1202909/FULLTEXT01.pdf>

Plant based foods association (2018). *2018 Retail Sales Data for Plant-Based Foods*

<https://plantbasedfoods.org/consumer-access/nielsen-data-release-2018/> [2018-11-25]

Position of the American Dietetic Association (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), ss. 1266-1282.

https://ac.els-cdn.com/S0002822309007007/1-s2.0-S0002822309007007-main.pdf?_tid=f6874fef-6919-4af1-9d5e-c3cbefda634a&acdnat=1548411639_931d315d07d5976f4d1-b5e1c8c56c5ad

Radnitz C., Beezhold B., DiMatteo J

(2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, ss. 31-36.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666315000732#bib0200>

Santos M.L.S., Booth D.A. (1996). Influences on Meat Avoidance Among British Students. *Appetite*, 27(3), ss. 197-205.

https://ac.els-cdn.com/S019566639690046X/1-s2.0-S019566639690046X-main.pdf?_tid=d67f89c2-e9b0-4664-a19f-9fff284d638f&acdnat=1547144849_89432e34cc39d1bb-dec99ca86f529ddd

Subway (2018)

<https://www.subway.com/sv-SE/MenuNutrition/Menu/Product?ProductId=4484&MenuCategoryId=371> [2018-11-25]

Svd (2017)

<http://www.svd.se/fettdieten-lchf-popularast-bland-svenskarna/om/dietsuget> [2018-11-24]

The Economist (2018) *Why people in rich countries are eating more vegan food*

<https://www.economist.com/briefing/2018/10/13/why-people-in-rich-countries-are-eating-more-vegan-food> [2018-11-25]

Tonstad S., Butler T., Yan R., Fraser G.E. (2009). Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 32(5), ss. 791-796.

<http://care.diabetesjournals.org/content/32/5/791>

Veganlife (2009)

<http://media.web.veganlife.se/2011/01/veganunders%C3%B6kning1.pdf> [2018-11-22]

