



”Felnärd i välfärd”

- en studie om kostrådgivningens historia,
utveckling och dess bakomliggande aktörer

Emil Alhult

GYMNASTIK OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 18: 2006

Läroprogrammet: 2002-2006

Seminariehandledare: Pia Lundquist Wanneberg

Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Studiens syfte är att studera kostråd genom att empiriskt följa en och samma litteraturkälla; *Vår Föda*, från utgivningsstart 1949 och fram till 2005.

Frågeställningarna är:

- Finns det skillnader i kostråden under tidsperioden?
- Vilken målgrupp vänder sig texterna främst till?

Metod

Tidskriften *Vår Föda* tar upp frågor främst kring matsäkerhet och kostvanor och presenterar artiklar skrivna främst av myndigheten Livsmedelsverkets experter inom olika områden. Genom en textanalys innefattande alla årgångar från 1949 till och med 2005 av denna tidskrift, har ett antal artiklar som tar upp kost och dess betydelse för en god hälsa legat till grund för hela studien. Valet av denna tidskrift grundar sig i dess unika kontinuitet över tid och valet av artiklar har gjorts efter en genomgång av artiklar, utifrån deras rubriker kring kost och hälsa.

Resultat

Studien gör gällande att kostråden under perioden är relativt konstanta, med fokus på blandad kost med begränsat fett- och sockerintag. Målgruppen är främst institutioner med yrkesverksamma personer inom kostområdet, skolor samt främst under senare år även privatpersoner som intresserar sig för kostfrågor.

Slutsats

De rekommendationer som ges kring kost i *Vår Föda* under de 56 åren som studien sträcker sig över har förändrats i ganska liten mån. Artiklarna är på senare tid skrivna för att kunna läsas av fler intressenter än enbart fackfolk inom kost och näringslära. Slutsatsen blir således att skillnaderna i rekommendationerna är små.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	4
1.1 Introduktion.....	4
1.2 Forskningsläge	4
1.2.3 "Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv"	8
1.3 Syfte och frågeställningar	8
2 Metod.....	9
2.1 Val av metod.....	9
2.2 Urval	9
2.3 Avgränsningar.....	10
2.4 Kost och motion	11
2.5 Reliabilitet och validitet.....	11
3 Resultat.....	12
3.1 Aspekt 1: Konkreta kostrekommendationer	13
3.1.1 Den varierade kosten.....	13
3.1.2 Fettets betydelse för kosten.....	15
3.1.3 Kaloribalans	17
3.2 Aspekt 2: Tilltal/språkbruk.....	20
3.2.1 Auktoritärt	21
3.2.2 Medvetandegörande	23
3.3 Aspekt 3: Målgrupp – beskrivningar av vem i samhället som främst behöver informerar/upplysas i hälsofrågan och på vilket sätt	23
3.3.1 Fackfolk och institutioner	24
3.3.2 Privatpersoner	26
4 Sammanfattande diskussion.....	29
4.1 Sammanfattning av resultaten	29
4.2 Metod och litteraturkritik.....	31
4.3 Slutsatser	32
4.4 Fortsatt forskning	32
Käll- och litteraturförteckning	33
Bilaga 1 Tabell för hälsoupplysning	
Bilaga 2 Käll- och litteratursökning	

1 Inledning

1.1 Introduktion

Låt också bli att hälla stekfettet på tallriken, betrakta det hellre som avfall och låt icke en svensk strupe vara avloppsrör för detta avfall.¹

Citatet ovan kommer från en av Livsmedelsverkets experter, Björn Isaksson, i en på den tiden uppmärksammas artikel i tidskriften *Vår Föda* år 1966. I denna artikel behandlas svenska folkets kostvanor och behovet av upplysning kring detta.

Mitt intresse väcktes på allvar kring näringslära, kost och kostråd när jag under min lärarutbildning vid Gymnastik- och idrottshögskolan läste ett kursmoment i näringslära. Jag tycker att all fakta framstår som mer intressant och även relevant, om man kan få en insikt i bakgrunden till de samma. Jag tog tillfället i akt och bestämde mig för att utforska detta själv när det var dags att skriva examensarbete på Gymnastik- och idrottshögskolan. Det spelar nästan ingen roll med vem man tar upp ämnen som mat, dryck och vad som är bra eller dåliga livsmedel; de flesta har åsikter som de har tagit till sig i alla möjliga och skiftande sammanhang. Någon äter aldrig frukost, någon annan stoppar i sig mängder av tonfisk och gröna ärtor. Vissa har tagit till sig budskapet om kolhydratbantning och andra går till viktväktarna. Vilka källorna är till alla dieter och teorier växlar också mycket, men jag har fått uppfattningen att media och de många, relativt nya viktreduceringsmetoderna har stor påverkan på människor i samhället. Det presenteras kontinuerligt nya studier i media angående risker med vissa livsmedel, exempelvis olika fetter och dess egenskaper. Mot denna bakgrund bestämde jag mig för att utföra en studie över hur kostrekommendationerna sett ut ur ett historiskt perspektiv genom att studera Livsmedelsverkets tidskrift *Vår Föda*.

1.2 Forskningsläge

Den litteratur som presenteras i forskningsläget går mycket in på statens intresse för befolkningens hälsotillstånd ur ett historiskt perspektiv, samt strategier för hur hälsan kan

¹ Björn Isaksson, "Felnärd i välfärd", *Vår Föda*, 13 (1966:2), s.13-51.

förbättras. Då Livsmedelsverket är ett statligt organ och textanalysen har ett historiskt perspektiv, ger sådan litteratur en bra grund till arbetet.

1.2.1 "Kropp och politik"

Boken *Kropp och politik* av Eva Palmblad och Bengt-Erik Eriksson (1995) tar upp vilka strategier som staten använt för att påverka befolkningen till ett sunt liv under 1900-talet fram till cirka 1990. Uttrycket "den dubbla strategin", med vilket det menas att staten genom både socialpolitiska reformer och informationskampanjer försöker påverka befolkningens hälsotillstånd är framträdande för första halvan av 1900-talet.² Utgångspunkten är ofta att befolkningen är okunnig och att det krävs expertis som mer eller mindre manipulerar in sitt budskap. Detta exemplifieras tydligt enligt författarna som refererar till Ernst Abramson, som då var chef för Statens Institut för folkhälsa och som skrivit flera texter som ligger till grund för min studie. Enligt Palmblad och Eriksson menar han att okunnigheten och likgiltigheten inför kostvanorna och deras betydelse för hälsan kan anses som stor.³ Samma sätt att se på saken återkommer när det relateras till en konferens som redan 1938 anordnades på temat folkhälsa och där doktor J. Axel Höjer, dåvarande generaldirektör för Medicinalstyrelsen i sitt inledningsförfarande slår fast: "Det gäller att få sundhetens principer deklarerade uti spalterna, ej blott genom direkt upplysning utan också indirekt olika tonarter, som småningom suggererar allmänheten till riktiga principer på hälsovårdens område".⁴

Det finns även en mer eller mindre dold agenda om varför folkhälsan är så viktig; människorna och deras kroppar ses i vissa fall som en viktig del i nationens välgång. De skall orka arbeta för att hålla ekonomin stabil och män och pojkar skall fostras och disciplineras för att kunna försvara nationen i eventuella kommande krigstider.⁵ Palmblad och Eriksson beskriver många av de hälsokampanjer som under 1900-talet genomförts och visar på vilka brytpunkter som funnits inom de olika strategierna. Framförallt pekar författarna på att staten till viss del har haft olika målgrupper och framför allt olika framtoning för sina folkhälsomål. Detta framkommer särskilt när man jämför tidigt 1900-tal med sent 1900-tal. En skolutredning från 1940 konstaterar exempelvis att hemmens insatser

² Eva Palmblad, Bengt Erik Eriksson: *Kropp och Politik: Hälsoupplysning som samhällspegel*, (Carlsson, Stockholm, 1995) s. 25-34.

³ Ibid., s. 30f.

⁴ Ibid., s. 30.

⁵ Ibid., s. 12-16.

inte är tillräckliga när det gäller sund fostran, utan måste kompletteras av samhälleliga insatser.⁶ Detta kan, menar författarna, jämföras med *Läroplan för grundskolan 1980* (Lgr 80) där elevernas egna resonemang och ställningstagande kring kost och hälsa poängteras.⁷ Boken och dess resultat sammanfattas med ett tolkningsschema (se tabell 1) som beskriver skillnaderna mellan tidigt 1900-tal och sent 1900-tal.⁸

Tabell 1. Tolkningsschema för 1930-tal och 1990-tal (Palmlblad och Eriksson, 1995, s.152)

	1930-tal	1990-tal
Sändare	paternalism optimism	det egna valet realism
Målgrupp	medborgarna	selektade grupper
Inriktning	kollektivism centralism demokratiskt projekt	individualism decentralism teknik
Medlen	reformer upplysning: innehåll	påverkan upplysning: effekt
Budskapen	kunskap föreskrivande detaljreglering explicita textbaserade medborgarplikt	känsla vägledande allmänorientering implicita bildbaserade egenansvar
Målen	levnadsförhållanden	livsstil
Hälsa (definition)	kollektiv egendom	individuell

1.2.2 "Kampen för folkhälsan"

I antologin *Kampen för folkhälsan* av Gösta Carlsson (1994) förekommer texter av nio författare, vilka är aktiva inom olika specialområden, som till exempel epidemiologi och historia, och de presenterar sin syn på förebyggandet av ohälsa. Hälsobegreppet beskrivs, ur både ett historiskt-, nutids- och ett framtidsperspektiv. Några texter är specifikt inriktade på kostens betydelse och dess förutsättningar. Exempelvis skriver Geoffrey Rose, professor vid Oxford University, om kostvanornas kulturella betingelser, där han presenterar en teori som går ut på att individens hälsa grundar sig i hur ett befolkningsmedeltal för en nation ser ut. Detta medeltal utgår från de kulturella "kostarv" som förs vidare, till exempel högt animaliskt fettintag i Sverige och Finland eftersom djurhållning där har spelat en stor roll.⁹

⁶ Ibid., s. 72-76.

⁷ Ibid., s. 84-85.

⁸ Ibid., s.152.

⁹ Gösta Carlsson, *Kampen för folkhälsan: Prevention i historia och nutid* (Natur och Kultur, Uppsala, 1994) s. 221-223.

Stig Wall, professor vid Umeå universitet, beskriver epidemiologiska studiers påverkan på bland annat kostinterventioner i samhället. Som exempel anges dilemmat av att måttlig vinkonsumtion verkar kunna sänka nivåerna av kolesterol, enligt en studie i Frankrike (Renaud och De Lorgeril 1992). Författaren ställer sig frågan om staten därmed borde ge rådet att konsumera vin i hälsokostsyfte när man samtidigt känner till riskerna med överkonsumtion? ¹⁰

Även i denna antologi finns det exempel på hur man schematiskt kan beskriva olika typer av hälsoupplýsning. Dessa delas i ett kapitel upp i en modell: medvetandegörande hälsoupplýsning och anpassad hälsoupplýsning, detta enligt ett schema gjort av forskarparet Sögaard och Fylkesnes (se tabell 2).¹¹

Tabell 2: Hälsoupplýsningsmodell enligt Sögaard och Fylkesnes (1994, s. 333).

	Medvetandegörande	Anpassad
Benämning	upplevelsepedagogik auktoritär pedagogik frigörande pedagogik	inlärningspedagogik auktoritär ”svart” pedagogik ”sparbössepedagogik”
Mål	utveckling av deltagarnas egna möjligheter och medvetenhet	förmedling av bestämda kunskaper och färdigheter
Innehåll	utgår från deltagarnas förutsättningar	krav, normer och examen
Metod	problemlösning, tvåvägskommunikation, val, ansvar	Prestationskrav, envägskommunikation, inläring, förbud, kontroll
Lärrroll	konsult processorienterad, katalysator	auktoritet, förmyndare produktorienterad expert
Elevroll	subjekt, aktiv skapare del av gemenskap	objekt, passiv mottagare enskild individ
Effekter på personens hållning	aktiv, kritisk medveten, insiktsfull reflekterande	passiv, auktoritetstro, anpassad, manipulerbar

En av kapitelförfattarna (Charli Eriksson) aktualiserar här det dilemma som finns med vissa metoder, då dessa som tidigare nämnts, går ut på att mer eller mindre manipulera medborgarna med målet att uppnå en bättre hälsa i ett befolkningsperspektiv. ¹²

¹⁰ Ibid., s. 142-160.

¹¹ Ibid., s. 333.

¹² Ibid., s. 330-336.

1.2.3 ”Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv”

I skriften *Svenska folkets hälsa i ett historiskt perspektiv* från Statens Folkhälsoinstitut (1994) presenteras den svenska folkhälsans utveckling i ett större perspektiv och även längre tillbaka i tiden. Boken följer hälsoutvecklingen med fokus på statliga hälsopreventioner relaterat till livslängd. Under den tidsperiod som mitt arbete sträcker sig tas problemet med ökad välfärd och det slanka kroppsidealet upp. Tidigare har stor kraft lagts på att få bukt med och hitta mediciner för diverse sjukdomar som orsakade epidemier och massdöd. Att förebygga alkoholism bland befolkningen var också högprioriterat fram till 1900-talets början. Under senare delen av 1900-talet, vad som kallas efterkrigstiden, blev Sverige en modell för välfärdsstaten och med detta följde andra problem.

En kaloririk husmanskost kompletterades med socker- och fettrik snabbmat. Gymnastiktimmarnas antal minskade i skolorna, svenska folket blev genomsnittligt allt tyngre och fick allt sämre kondition¹³.

Man pekar på att överviktens negativa effekter kan skapa en stigmatisering av vissa grupper i samhället genom aningslösa generaliseringar av dem som avviker från den hälsosamma vägen. Livsmedelsverkets studier av produkter som innehåller onödiga tillsatser av exempelvis socker nämns som en del i att förebygga fetma samtidigt som massmedia och reklam exploaterar det slanka kroppsidealet.

Som en framtida utmaning för folkhälsan pekas det på dilemmat med att både gamla råd och rön från den etablerade expertisen skall samsas med alternativa metoder vilka sedan presenteras som ”hastigt hopsnickrade dagsländor av enskilda journalister”.

Det var lättare för 1700-talets provinsialläkare och präster med monopol på sakkunskap och auktoritet att ha tolkningsföreträde till vad som är den rätta vägen till hälsa.¹⁴

Den genomgångna forskningslitteraturen har lett fram till studiens syfte och frågeställningar.

1.3 Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att studera kostråd genom att empiriskt följa en och samma litteraturkälla, *Vår Föda*, från utgivningsstart 1949 och fram till 2005.

¹³ Jan Sundin, Christer Hogstedt, Jakob Lindberg och Henrik Moberg (red). *Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv* (Statens Folkhälsoinstitut, 2005) s. 421-432.

¹⁴ *Ibid.*, s. 432.

Frågeställningarna är:

- Finns det skillnader i kostråden under tidsperioden?
- Vilken målgrupp vänder sig texterna främst till?

2 Metod

Denna studie bygger på en kvalitativ forskningsmetod där jag via granskning av texter söker svar på studiens frågeställningar.

2.1 Val av metod

I min studie har jag valt att samla in data via texter och då särskilt från tidskriften *Vår Föda* vilken tar upp frågor främst kring matsäkerhet och kostvanor och presenterar artiklar skrivna främst av myndigheten Livsmedelsverkets experter inom olika områden. Livsmedelsverket är en statlig myndighet och Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet. Därför valde jag att undersöka just denna tidskrift där datainsamlingen omfattar en mängd texter. Genom en textanalys innefattande alla årgångar från 1949 till och med 2005 av denna tidskrift, har ett antal artiklar som tar upp kost och dess betydelse för en god hälsa legat till grund för hela resultatdelen i studien.

Livsmedelsverket är en central förvaltningsmyndighet för livsmedelsfrågor och sorterar under Jordbruksdepartementet. *Vår Föda* är en tidskrift utgiven av denna myndighet (förkortat SLV).¹⁵

2.2 Urval

Som ett sätt att systematisera urvalet av artiklar, har det från sakregistret som finns över *Vår Föda* valts ut artiklar vilka handlar om hälsofrämjande kost eller kostråd. Sakregistret finns bland annat tillgängligt på Riksdagsbiblioteket i Stockholm,¹⁶ eller som beställningsmaterial på Livsmedelsverkets bibliotek.¹⁷ Följande rubriker i sakregistret stämmer in på syftet för undersökningen:

¹⁵ Karin Gustafsson (webbansvarig) e-post: karin.gustavsson@slv.se, Livsmedelsverket: *Vår Föda*, 2009-01-14 <<http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/Var-Foda-/>> (2009-07-07).

¹⁶ Karin Hedman, informationschef, e-post: riksdagsinformation@riksdagen.se Riksdagsbiblioteket: *Vår Föda*, (2008-09-22). <http://www.riksdagen.se/templates/R_Page_1635.aspx> (2009-07-07).

¹⁷ Karin Gustafsson (webbansvarig) e-post: karin.gustavsson@slv.se, Livsmedelsverket: *Bibliotek*, 2009-01-14 <<http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/Biblioteket/>> (2009-07-09).

- Fetter, fettsyror, fettomsättning
- Hälsokost, hälsoargument
- Kost, kostvanor
- Kostrekommendationer
- Nyckelhålet¹⁸
- Näringsbehov och normer
- Näringsforskning, undervisning, råd

Detta är de rubriker som konkret tar upp kostens betydelse för hälsan utifrån studiens syfte. Jag har utöver detta valt att beskriva några bokrecensioner inom området kostråd som förekommit i tidskriften. Detta främst för att det kan belysa synen på alternativa kostråd och vilka målgrupper dessa inriktar sig mot samt hur livsmedelsverket bemöter dessa rön. De tre recensioner som förekommer är de som mest behandlar ämnet kostråd och därför valdes just dessa ut.

2.3 Avgränsningar

Det fanns tre parametrar vilka har tagits ställning till bland artiklarna, gällande avgränsningar av studien. De artiklar som innefattades av sakregistrets rubriker vilka finns angivna ovan, lästes in och en bedömning gjordes om de handlade om det som rubriken beskrev. De artiklar som förekommer har därmed stor relevans från just den tidsperiod som de representerar.

Artiklar som skulle utgöra studien begränsades till 29 stycken, då det var dessa som ansågs mest relevanta, samt att maximala antalet sattes till 30, då fler skulle ge studien en orimlig omfattning. Begränsningen av antalet artiklar och relevansindelningen gör att det inte finns artiklar från varje årgång i resultatdelen. Fördelningen från de olika årtiondena ser ut som följer:

- 1940-talet: 2
- 1950-talet: 4
- 1960-talet: 7
- 1970-talet: 3

¹⁸ Livsmedelsverket: *Nyckelhålet* (2007-02-07)
 <<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-Naring2/Nyckelhalet/>> (2009-07-07).

- 1980-talet: 5
- 1990-talet: 2
- 2000-talet: 6

2.4 Kost och motion

Kost och val av kost, är enligt den mesta forskningen beroende av hur fysiskt aktiv en människa är¹⁹, men även en mängd andra faktorer såsom sjukdomar, allergier eller arv kan spela in.²⁰

Denna studie fokuserar enbart på kosten. Det skulle bli en helt annan undersökning om man exempelvis hela tiden relaterat till fysisk aktivitetsnivå. Kostråden skall vara allmänna; alltså inte omfatta dem med mycket specifika personliga begränsningar, så som exempelvis vissa sjukdomar som kräver specialkost.

Några av de presenterade artiklarna tar upp just kombinationen fysisk aktivitet och kost, men jag fokuserar helheten kring hur det talas om kost. Att använda artiklar om enbart kost hade försvårat och begränsat urvalet drastiskt. Att väga in fysisk aktivitet i studien tas senare upp i diskussionsdelen under; fortsatt forskning.

2.5 Reliabilitet och validitet

Alla årgångar, vilka finns i kompletta serier på Riksdagsbiblioteket i Stockholm och Kungliga Biblioteket i Stockholm från 1949 till och med 2005 har studerats. Det är främst på Riksdagsbiblioteket denna studie fysiskt har bedrivits. Då Livsmedelsverket är den mest förekommande expertmyndighet i forskningslitteraturen och *Vår Föda* dess officiella organ så framgår den som representativ för kostråd i Sverige över en längre tidsperiod. De artiklar som beskriver något av ovanstående sökord har lästs in grundligt.

Förekomsten av artiklar sträcker sig alltså över en tid av 56 år, vilket bidrar till reliabiliteten för studien. Genom att urvalet av artiklar gjorts ur SLV:s eget sakregister bör validiteten

¹⁹ Kathleen McAuliffe, *American academy of family physicians: Population-Based Strategy to Reverse the Obesity Epidemic*, 2005-04-15.

<<http://www.aafp.org/online/en/home.html>> 2009-07-08.

²⁰ Lena Håglin, Agneta Andersson, Wulf Becker, Britta Hagren, "Kost och hälsa i Sverige", i *Näringslära för högskolan*, red. Lillemor Abrahamsson, Agneta Andersson, Wulf Becker, Gerd Nilsson (femte upplagan, Liber, Stockholm, 2005) s. 29-56.

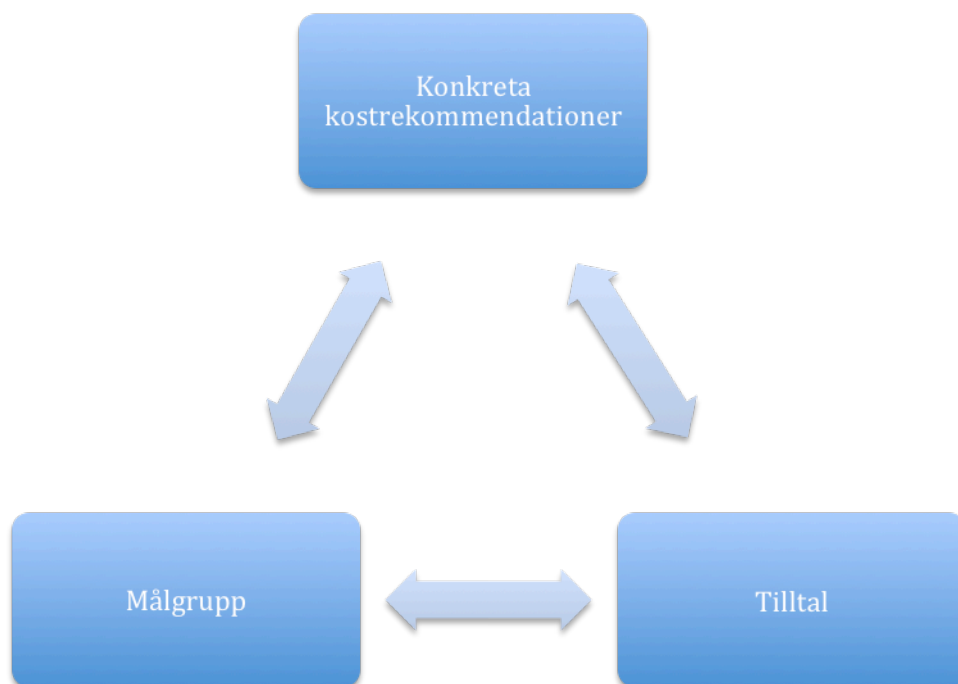
vara god, dock kan konstateras att flera artiklar handlar om mycket andra specifika detaljer som inte berör syfte och frågeställningar på ett direkt sätt.

3 Resultat

Resultatet beskrivs utifrån nedanstående tre aspekter med utgångspunkt från studiens syfte och frågeställningar.

- Aspekt 1: Konkreta kostrekommendationer – här kan man urskilja de tydligaste linjerna för vad som i texterna presenteras som ett väl avvägt kostintag och i givna fall vilka aktuella hälsoproblem som anses finnas i samhället vid just den tidpunkten.
- Aspekt 2: Språkbruk/tilltal – relaterat till årtal och målgrupp.
- Aspekt 3: Målgrupp – beskriver vem i samhället som texterna främst vänder sig till

Dessa aspekter ligger tillsammans med nedanstående sambandsbeskrivning (se figur 1) sedan till grund för diskussion och slutsats.



Figur 1: Sambandsbeskrivning utifrån de tre aspekterna; målgrupp, tilltal och konkreta kostrekommendationer.

Vad ovanstående schema betyder är att de olika aspekterna är beroende av- och växelverkar med varandra. Som exempel kan ges att tilltalet i en artikel beror mycket på målgrupp, men också hur rekommendationerna ser ut för just den tiden. Kostrekommendationerna kan å sin

sida ha ett visst tilltal beroende på vem som är målgruppen. Uppdelningen i aspekter och dess underrubriker blir viktig, främst för att strukturera upp resultatet. Sambanden mellan aspekterna är tydliga, därför förekommer flera tongivande artiklar under mer än en aspekt då de innehåller texter som uppfyller just den aspektens innehåll.

För flera av de artiklar som förekommer från tidigare årgångar finns det inte någon artikelförfattare som signerat texten. I förekommande fall går det inte heller att ange någon författare i fotnoter och källhänvisningar. Alla artikelförfattare har dock varit knutna till Statens Livsmedelsverk, eller Statens institut för folkhälsa som det tidigare hette.

3.1 Aspekt 1: Konkreta kostrekommendationer

När det gäller datainsamlingen kring konkreta rekommendationer har det gjorts en gallring för att få fram de stora dragen. Inom dessa ramar blir en hel del detaljerade råd redovisade i den mån det visat sig vara tidstypiskt och har betydelse för resultatet. Då rekommendationerna skall visas så konkret som möjligt förekommer flera rena citat, vilka följs av eller förekommer av förklaringar om hur och varför de skrevs som de gjorde.

3.1.1 Den varierade kosten

Ett av huvuddragen genom studien handlar om hur viktigt det är med en varierad kost som skall minimera risken för att något viktigt näringsämne inte förekommer i födan under en längre tid. Flera av de tidigaste artiklarna bygger sina fakta på vad som gäller i Nordamerika, USA och Canada, då dessa länder har fler specifika råd än många andra länder. Tidigt ges det rekommendationer om den procentuella uppdelningen av energiämnen i kosten som i artikeln ”Önskvärda näringsnormer”²¹. Författaren grundar sina uppgifter på rekommendationer från Food and Nutrition Board, National Research Council, Washington DC²². Den procentuella uppdelningen av energiformerna är snarlikt senare tiders, exempelvis fettintaget; minst 20-25 procent av kaloribehovet varav minst 1 procent av kaloritillförseln skall innehålla ”oundgängliga omättade fettsyror”²³. Proteinet anges vid denna tidpunkt som äggvita och rekommendationerna i gram, (70 g som riktlinje) denna angivelse finns inte alls med i senare artiklar.

²¹ Ernst Abramson, Önskvärda näringsnormer, *Vår Föda*, 1 (1949:2), s.1-8.

²² news@nas.edu, Institute of medicine: *Food and nutrition board*, 2009-04-16. <<http://www.iom.edu/CMS/3788.aspx>> 2009-07-10.

²³ Önskvärda näringsnormer, *Vår Föda*, 1 (1949:2), s.1-8.

Vikten av varierad kost finns det ett tydligt exempel på i en annan artikel där uppgifterna kommer från Canadian Council of Nutrition²⁴. Här föreslås regeln tillämpas på svenska förhållanden genom att man tydligt specificerar vissa grönsaker och frukter som apelsin och tomat eller att man ibland byter ut köträtten eller fisken mot lever. Vikten av att dricka mjölk är tydlig under den här tiden då även den specificeras: en halv liter om dagen. Artikelförfattaren betonar att man även vid högt kaloriintag kan missa intaget av viktiga näringsämnen på grund av ensidig kost även om detta lättare händer när kaloritillförseln av olika anledningar skall hållas låg.

Det förekommer under hela perioden artiklar som rekommenderar hur man skall dela in födan i grupper för att veta att man får i sig rätt sorts kost i rätt mängd. Variationerna är många och tydliggörs genom artikeln ”2 eller 15”²⁵ från 1963, skriven av Ernst Abramson, dåvarande föreståndare för Statens institut för folkhälsa. Det förekommer enligt denna artikel en mängd indelningar av födoämnenas egenskaper. Den som beskrivs som vanligast är Nationernas Förbunds indelning i två grupper:

- 1) Skyddsfödoämnen, vilkas huvudegenskaper är att tillföra mineraler, vitaminer och äggvita (protein).
- 2) Icke skyddsämnen, vilka huvudsakligen skall tillföra energi²⁶

Det finns vid denna tid, som artikelns titel antyder även uppdelningar i hela 15 undergrupper, men dessa är specifikt ämnade för militär utbildning. Artikeln relaterar genomgående till amerikanska rekommendationer däribland den så kallade 7-gruppen. För svenska ändamål anser författaren att en 4-gruppsindelning vore att föredra med en eventuellt femte grupp där smör och margarin skulle ingå. Detta för att tillgodose den svenska befolkningens behov av A-vitamin då man enligt Abramson inte äter rikligt med grönbladiga och gula vegetabilier, som fallet är i Amerika. Den så kallade sjuplanen anses i artikeln vara fullständigare men avvägningen 4-gruppen anses som ett bra mellanting mellan 2 och 7.

²⁴ Ernst Abramson, ”Den kanadensiska näringsregeln”, *Vår Föda*, 5(1953:2), s.1-3.

²⁵ Ernst Abramson, ”2 eller 15”, *Vår Föda*, 15(1963:6), s.41-48.

²⁶ Ibid., s. 41-48.

Både 7: an och 4: an kan vara nyttiga i skolorna, när vi väljer maten på en bar eller när husmodern planerar familjens kost.²⁷

Indelningen av 4-gruppen ser ut som följer:

- 1) olika mjöl- och spannmålsprodukter,
- 2) kött, fågel, ägg och leguminoser (ärt- och baljväxter),
- 3) frukt inklusive citrus, vegetabilier inklusive grönbladiga och gula,
- 4) mjölk, smör, ost och glass.

Det hela landar i att sju undergrupper blir vedertaget som rekommendation från Statens institut för folkhälsan och detta kommer sedermera att kallas den svenska kostcirkeln. Denna finns kvar i samma form fram tills 1979 när ”Kostcirkeln på nytt sätt”²⁸ utkommer. Vid denna revidering omplaceras och justeras sektorerna eller ”tårtbitarna” men de är fortfarande sju till antalet.

Kostcirkeln, det välkända hjälpmedlet att sätta ihop en riktig kost, finns nu i en helt ny och moderniserad upplaga. Planera din mat med hjälp av kostcirkeln. Då kan du vara säker på att din kropp får allsidig näring.²⁹

3.1.2 Fettets betydelse för kosten

Redan vid tidigt 1950-tal är fettets i kosten och dess sammansättning tydligt i artiklarna då exempelvis skillnaden mellan mättade och omättade fetter eller fettsyror beskrivs. Dock ligger fokus lika mycket på de olika fetternas praktiska egenskaper i matlagning som på dess hälsoeffekter. I artikeln ”Fetter och oljor i födoämnen” från 1953 tas fettets oumbärlighet upp genom dess tillförsel av vitaminkaraktär, de s.k. essentiella fettsyror.³⁰ Denna artikel ger en ingående förklaring av de olika fetternas kemiska sammansättning, till exempel skillnaden i uppbyggnad hos mättade och omättade fettsyror. Det ges ingen rekommendation för hur mycket intag som är lämpligt eller eventuella risker eller fördelar med att använda något av fetterna som energigivande näringsämne utan mer fettets vikt som näringsämne i sig.

²⁷ Ibid., s. 41-48.

²⁸ Björn Isaksson, ”Kostcirkeln på nytt sätt”, *Vår Föda*, 31(1979:7), s. 8-15.

²⁹ Ibid., s. 8-15.

³⁰ Lilian Björk, ”Fetter och oljor födoämnen”, *Vår Föda*, (1953:4).

Dessa fakta och rekommendationer blir mer specifika under nästa årtionde då bland annat ett ingående laborietest utav matolja och margarin presenteras: ”Halterna av tokoferoler (E-vitamin) och fettsyror i matolja och margarin”³¹. Man har analyserat fettsyrorna och delat in dem i mättade och omättade. Det konstateras att det råder stora variationer mellan innehållet av till exempel syrorna i de olika produkterna, men det framgår att oljorna både har större andel E-vitamin(tokoferoler) än något av margarinerna och att de båda även har större andel omättade fettsyror än alla margarinerna. Resultaten pekar också mot att det i margarinerna fanns en stor andel kokosfett och fröfett från raps, rips och senap.

Matoljorna kännetecknas av att innehålla synnerligen höga halter av linolsyra och låga halter av mättade fettsyror. Kvoten har ett visst intresse, eftersom man vet att linolsyran verkar sänkande och vissa mättade fettsyror höjande på blodets kolesterohalt.³²

Det framgår tydligt att man rent forskningsmässigt, redan nu tittar på skillnaden i hur de mättade och omättade fetterna påverkar kroppen.

Under de senare åren av studien finns det framför allt en text som tydligt visar på råden kring fettintag och hur forskningen gått framåt inom området. Titeln som lyder ”Välj omättat fett!”³³ från 2001 presenterar rön kring fettets effekt på hälsan. Här beskrivs enligt författaren den första vetenskapliga studien som påvisar att det inte bara är mängden fett, utan även typen utav fett som påverkar insulinkänslighet och blodtryck. Genom en intervju med läkaren och forskaren Bengt Vessby presenteras den internationella studie som hans forskargrupp utfört med forskare i Finland, Danmark, Italien och Australien. Man har här utfört studier på sammanlagt 162 personer som fått äta mat med olika sorters fett och med olika stor fettkonsumtion.

De som åt mättat fett fick högre kolesterohalt och högre blodtryck medan de som åt en större andel enkelomättat fett förbättrade insulinkänsligheten, blodfettvärdena och blodtrycket.³⁴

En extra studie som gjordes påvisade att det inte gav några gynnsammare effekter vid val av enkelomättat fett om man åt alldeles för mycket fett än vad som rekommenderas, här visades

³¹ Vidar Hellström, Rune Andersson, Lars Englund, ”Halterna av tokoferoler och fettsyror i matolja och margarin”, *Vår Föda*, 21(1969:1), s.1-7.

³² Hellström, Andersson, Englund, s. 1-7.

³³ Maria Larsson, ”Välj omättat fett”, *Vår Föda*, 56(2004:3), s.16-17.

³⁴ *Ibid.*, s.17.

det gälla vid ett intag av mer än 37 E % (där E % = den energiprocent som bör komma från fett och som rekommenderas av Livsmedelsverket till ca 30 procent) ³⁵

... - så det verkar som om typen av fett inte spelar så stor roll om den totala fettkonsumtionen är hög.³⁶

Bengt Vessby och hans forskargrupp jobbar vid Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet, med bland annat livsmönsterproblem som till exempel obalans i kosten. Dessa områden anges lämpa sig väl för internationella studier av det slag som artikeln bygger på.

3.1.3 Kaloribalans

Kaloritillförseln och kaloribalansens vikt i kosthållningen är det tredje tydliga fyndet som syns över tid. Artikeln ”Önskvärd tillförsel av kalorier och vissa näringsämnen”³⁷ utkommer 1954 och ger ganska detaljerade beskrivningar och rekommendationer utifrån en vikt-/längdtabell. Man har även gjort skillnad i energibehov för olika åldrar och anger hur många procent av rekommendationerna man bör inta då standarden(100 %) anges till en man och kvinna som väger 65 respektive 55 kg. Som exempel kan ges att om en man väger cirka 80 kilo skall denna inta 120 procent av den standard (65 kg) som man grundar sig på. Man får också riktlinjer för rekommenderad vikt beroende på längd och hur många kilos avvikelser uppåt eller nedåt varje vikt/längdsamband tillåter. Ytterligare ett exempel: Man, 173 cm vars idealvikt då blir 68 kg med en tillåten viktavvikelse på 6,8 kg uppåt eller nedåt från denna vikt.

Rekommendationerna återkommer i en mer problematiserande artikel redan 1956³⁸. Här ges en möjlig förklaring till varför feta personer äter för mycket. Det konstateras redan i början av artikeln att det är obalansen mellan energiintag och energiförbrukning som leder till fetma. Här beskrivs forskningsrön om magsäckens hungerkontraktioner, men de anges inte vara någon egentlig orsak till att man börjar äta utan istället att det finns ett så kallat mättnadscentrum i mellanhjärnan som styr ätandets vara eller inte. Följande tre faktorer anges som väsentliga för reglering av kaloritillförseln: Den allmänna blodsockernivån och

³⁵ Karin Gustafsson (webbansvarig) e-post: karin.gustavsson@slv.se, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Om-oss/Mat-och-naring> (2009-11-26).

³⁶ Maria Larsson, ”Välj omättat fett”, *Vår Föda*, 56(2004:3), s.16-17.

³⁷ Ernst Abramson, ”Önskvärd tillförsel av kalorier och vissa näringsämnen”, *Vår Föda*, 6(1954:6), s.21-23.

³⁸ Ernst Abramson, ”Varför blir man fet?”, *Vår Föda*, 8(1956:10), s.37-38.

blodsockrets utnyttjande, nervcentra i mellanhjärnan samt centra i hjärnbarken. Man tror att en rubbning av något av dessa ger en rubbning i hungerkänslorna och att de kan vara ärftliga, uppstå vid skada av mellanhjärnan eller att man utvecklar ”betingade reflexer”³⁹ som gör att människor ändrar kaloritillförseln. Man tror att det är skillnader i kroppens utnyttjande av glykos som främst styr hungerkänslorna via celler i mellanhjärnan som fungerar som ”känselforgan”.

Som inledning i en text från 1961 som behandlar människans energibalans utifrån ett symposium i London konstateras följande:

Det har i många år ansetts en smula efterblivet att intressera sig för kalorier, när hela världen bara talar om vitaminer, hormoner, enzym, jod, fluor, anti metaboliter och annat som inbegriper i vår ämnesomsättning.⁴⁰

Längre ned i texten konstateras även att inställningen har ändrats genom att det nu är en ”bantningens klang- och jubeltid”⁴¹. Artikeln tar även upp de psykologiska aspekterna på en människas aktivitetsnivå, vilket inte hittills synts i några artiklar. Aktivitetsnivån sägs minska kraftigt vid varje form av depressiv sjukdom. Även sambandet mellan den så kallade ”inre sekretionen”⁴² och energibalansen diskuteras. Med detta menas kemisk påverkan från bland annat sköldkörteln och hypofysen. Enligt artikeln som relaterar till den medverkande Raymond Greene från London så har dessa funktioner enbart sekundär inverkan och kan inte genom någon obalans här vara det enda som inverkar på energibalansen.

Grunderna kring näringslära beskrivs tydligt i den artikel som blivit citerad i uppsatsens titel; ”Felnärd i välfärd” från 1966⁴³ och det beskrivs att det finns stora brister i fördelningen utav den kost som svensken i genomsnitt intar. Grundproblematiken förklaras genom att främst de i befolkningen med något lägre kaloribehov antingen äter så att de får i sig tillräckligt med näringsämnen, men då får i sig för många kalorier, eller precis tillräckligt med mat för kaloribehovet, men då får brist på vissa näringsämnen. Resultatet av all forskning kring människors näringsbehov beskrivs ha resulterat i de födoämnestabeller som uppkommit och presenterats tidigare i *Vår Föda* till exempel 1953:2⁴⁴. Kostcirkeln tas upp som ett gott exempel att följa för att inta rätt kost. Det talas om att det finns ett

³⁹ Ibid., s. 38.

⁴⁰ Björn Isaksson, ”Kaloribalansen hos en människa”, *Vår Föda*, 13 (1961:5), ingen sidnumrering i texten.

⁴¹ Ibid., ”Kaloribalansen hos en människa”, *Vår Föda*, 13 (1961:5).

⁴² Ibid., ”Kaloribalansen hos en människa”, *Vår Föda*, 13 (1961:5).

⁴³ Björn Isaksson, ”Felnärd i välfärd”, *Vår Föda*, 13 (1966:2), s.13-51.

⁴⁴ Ernst Abramson, ”Den kanadensiska näringsregeln”, *Vår Föda*, 5 (1953:2), s.1-3.

motsatsförhållande främst hos många kvinnor, då de intar mindre kalorier än vad de har behov av, ändå går de upp i vikt. Förklaringen skulle då kunna vara att för litet kaloriintag sätter ner kroppsprestationerna, vilket leder till ännu lägre aktivitet än tidigare och därmed lagras energitillskottet i kroppen som fett. Vikten av tillräckligt kaloriintag betonas och bantningskurer är inget som rekommenderas, då även kroppens cellmassa kan minska och mycket av viktnedgången i början består av mindre kroppsvätska.

Vid denna tid (1966) anges den genomsnittliga fettförbrukningen ligga på 40 E %. E% = hur stor andel av energin i maten som de olika energigivande näringsämnen bidrar med⁴⁵ och den rekommenderas sänkas till 25-35 E% främst bland lågkaloriförbrukare. Som ett sätt att minska detta intag ges flera konkreta tips, exempelvis undvik stekt potatis och använd mindre fett vid stekning.

Under senare år dyker ett nytt begrepp upp som sedan förekommer med jämna mellanrum; glykemiskt index. En förklarande artikel kring begreppet exemplifieras i ”Glykemiskt index”⁴⁶. Här berättas att man tidigare enbart fokuserade på de enskilda kolhydraternas egenskaper och hur snabbt dessa ger effekt på blodglukoset i kroppen. Det konstateras att det både hos människor med diabetes och friska individer främst är hur olika kolhydrater förekommer i olika livsmedel som spelar störst roll. Man bör i stället för att tala om snabba och långsamma kolhydrater, använda benämningen snabba och långsamma livsmedel. De kemiska faktorer som spelar in för vilken hastighet ett livsmedel spjälkas beskrivs. Som ett exempel nämns att formen av stärkelse som förekommer spelar in. När det finns en hög andel nativ (ogelatiniserad) stärkelse bidrar detta till att en långsammare spjälkning (hydrolisering) sker. Som exempel på ”långsamma livsmedel” nämns baljväxter, pasta och spannmålsprodukter med hela kärnor. Beräkningen av ett livsmedels GI beskrivs, vilket kortfattat kan förklaras med ytan under blodsockerkurvan efter intag, jämfört med referensprodukten vitt bröd. Detta då livsmedlen innehåller samma vikt tillgängliga kolhydrater. Artikeln beskriver inga aspekter på vilka livsmedel som är ”bra” eller ”dåliga”, utan håller sig strikt till att förklara dess kemiska egenskaper utifrån GI. Som tidigare nämnt så introduceras GI som ett nytt sätt att reglera blodglukossvaret i kroppen jämfört med tidigare, då man fokuserade på de enskilda kolhydraterna.

⁴⁵ Karin Gustafsson (webbansvarig) e-post: karin.gustavsson@slv.se, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Om-oss/Mat-och-naring> (2009-11-26).

⁴⁶ Åke Bruce, ”Glykemiskt index”, *Vår Föda*, 29 (1997:3) s.12-13.

Sockrets roll när det gäller energibalans och hälsopåverkan blir tydligt först under det senaste årtiondet. Ett konkret exempel på detta är artikeln, ”Kan man bli fet av socker”⁴⁷ Som rubriken anger vill artikelförfattaren bringa klarhet i frågan om sockrets delaktighet när det gäller utveckling av fetma. Artikeln bygger på ett symposium arrangerat av Swedish Nutrition Foundation i Lund. Först tas det upp fakta om vad socker egentligen är och vad det finns för olika sockerarter. Laser Reutersvärd kommenterar nordiska rekommendationerna om ett minskat intag av så kallade renframställda sockerarter, alltså det rena sockret som man köper och använder till matlagning. De deltagande på mötet kom genom diskussion och debatt bland annat fram till att det finns för få relevanta studier som visar på att man kan bli vad man kallar beroende av socker även om en människa som äter mycket socker mår bra av de belöningsystem som kroppen blir ”triggad”⁴⁸ av vid sockerintag.

Slutsatsen blev att hos en människa i energibalans förbränns både matens fett, socker och kolhydrater. Äter man mer än vad man gör av med förbränns främst kolhydraterna och fett lagras i fettvävnaden. Skulle man däremot sätta i sig extrema mängder kolhydrater i form av socker så sker en omvandling av detta till fett. Alla former av socker som man sätter i sig utan någon nytta (tomma kalorier) och utan behov av snabb energi kommer dock på lång sikt bidra till en viktökning.

3.2 Aspekt 2: Tilltal/språkbruk

Språkbruket och nyanserna i språket förtydligar på många sätt vem som är tilltänkt mottagare av budskapet och hur avsändaren vill att man skall ta det till sig. Detta utifrån ”Kampen för folkhälsan” vilken presenterades under forskningsläget. Där menas att hälsobudskapet från staten går att kategorisera i de två motpolerna: medvetandegörande eller auktoritärt.⁴⁹ Det medvetandegörande tilltalet står här också för begrepp som processororienterat och reflekterande, medan auktoritärt även står för begrepp som produktorienterat och anpassat.⁵⁰

⁴⁷ Anita Laser Reutersvärd, ”Kan man bli fet av socker?”, *Vår Föda*, 56 (2004:3), s.16-17.

⁴⁸ *Ibid.*, s. 17.

⁴⁹ Gösta Carlsson, Ola Arvidsson (red): *Kampen för folkhälsan: Prevention i historia och nutid*, (Natur och Kultur, Uppsala, 1994) s. 332-336.

⁵⁰ *Ibid.*, s. 332.

Jag har valt att visa på exempel från de olika årtionden där tilltalet är tydligt auktoritärt eller medvetandegörande. Ett flertal citat från texterna presenteras och förklaras, då de i flera fall är väldigt talande för just den tiden de skrevs. Ofta konkretiserar de även huvudbudskapet i artikeln de är hämtade ifrån. Årtalen för de citerade artiklarna ger en bild av likheter eller förändringar över tid och det finns en tydlig förskjutning över tid från det enbart auktoritära mot det medvetandegörande. Man kan tala om en skiljelinje i tid mellan 1960- och 1970-tal, där det efter år 1970 finns betydligt fler exempel på det medvetandegörande sättet att nå ut med sitt budskap även om det fortfarande finns exempel på det auktoritära.

3.2.1 Auktoritärt

Följande citat från 1961 är hämtade från samma referat kring energibalans där författaren är tydlig med att talet om kalorier är betydligt viktigare än andra begrepp så som vitaminer, hormoner och enzymer. Det förs en argumentation om att författarens linje tidigare förkastats på ett radikalt sätt men nu helt plötsligt är accepterat. Författaren menar också att det är viktigt att vara tydlig med budskapet med tanke på att inriktningen plötsligt verkar svänga snabbt och att många nu kan dras med i hysterin kring viktnedgång, vilket tydliggörs i citaten.

Det har i många år ansetts en smula efterblivet att intressera sig för kalorier, när hela världen bara talar om vitaminer, hormoner, enzym, jod, fluor, anti metaboliter och annat som inbegriper i vår ämnesomsättning⁵¹

...bantningens klang- och jubeltid⁵²

Från 1960-talet hämtas nedanstående citat som på ett unikt sätt tar upp dåtidens syn på den psykologiska och känslomässiga aspekten kring kost och matlagning. Här blir förutom det tydligt paternalistiska⁵³ tilltalet även mottagaren tydligt klarlagt. Men det talas inte direkt till kvinnorna eller mödrarna utan om dem och deras behov.

⁵¹ Ernst Abramson, "Kaloribalansen hos en människa", *Vår Föda*, 13(1961:5), ingen sidnumrering.

⁵² Ernst Abramson, "Kaloribalansen hos en människa", *Vår Föda*, 13(1961:5), ingen sidnumrering.

⁵³ Gösta Carlsson, Ola Arvidsson (red): *Kampen för folkhälsan - prevention i historia och nutid*, (Natur och Kultur, Uppsala 1994) s.135.

... får vi inte glömma att matlagning under traditionella förhållanden för kvinnan utgör en känslöbetnad verksamhet, en glädjekälla, visserligen modest men intim och djup.”⁵⁴

Psykologerna försäkrar att matlagning och speciellt bakning av småbröd är ett substitut för moderlighet.⁵⁵

Under samma årtionde (1966) släpps den tidigare nämnda ”Felnärd i välfärd”. Även denna text går tydligt in under det auktoritära tilltalet. De följande citaten exemplifierar tydligt hela textens ton och tilltal. Det finns ingen tolkningsmån om vad som är det rätta och vissa fraser är övertydligt informativa och klädda i både bryska och poetiska ordalag. Det görs klart att vissa grupper i samhället kommer med falska budskap av rent ekonomiska själ och dem har Isaksson inget till övers för.

Det råder inte heller någon oenighet mellan näringsfysiologerna om vilka åtgärder som är motiverade – motsatsen vill man ibland låta påskina i kretsar som känner sin utkomst hotad av sådana förändringar. Låt också bli att hålla stekfettet på tallriken, betrakta det hellre som avfall och låt icke en svensk strupe vara avloppsrör för detta avfall.⁵⁶

År 1977 utkommer en artikel som sammanfattar hälsobudskapet fram till dess. Därifrån hämtas följande citat som visar på det auktoritära som den tydligaste linjen kring kostrådgivningen och dess tilltal. Det fanns tidigt en plan med att nå ut i samhället i stort för att som det sägs:

Den samhällsinriktade näringslärans uppgift är att med kostens hjälp bidra till uppbyggnad och utveckling av god kroppslig och andlig hälsa.⁵⁷

Bönderna som en av samhällsgrupperna fick veta vikten av rätt näring på ett konkret sätt, nämligen hur de borde föda upp sin boskap. På detta sätt borde de då också förstå vikten av rätt kost för sin egen del.⁵⁸

⁵⁴ Björn Isaksson, ”Näringsforskningen och människan”, *Vår Föda*, 16 (1964:10), s.1-7.

⁵⁵ *Ibid.*, s. 1-7.

⁵⁶ Björn Isaksson, ”Felnärd i välfärd”, *Vår Föda*, 13 (1966:10), s. 40-43.

⁵⁷ Ernst Abramson, ”Glimtar ur näringsfysiologins historia i Norden”, *Vår Föda*, 29 (1977:10), s. 327-330.

⁵⁸ *Ibid.*, s. 329.

3.2.2 Medvetandegörande

Ju längre fram i tid man tittar så övergår texterna att ligga på det informativa planet där man genom upplysning vill få människor att ta ställning för goda sunna levnadsvanor. Det sker en gradvis övergång främst under 1970-talet. År 1979 presenteras, som tidigare nämnts, en artikel om kostcirkeln och dess förträfflighet. Denna text med sitt tilltal är tydligt medvetandegörande och kan exemplifiera flera andra texter med samma form av tilltal vid denna tid. Följande två citat är hämtade härifrån och språket i sig är här mer pedagogiskt än de ovanstående auktoritära.

Kostcirkeln, det välkända hjälpmedlet att sätta ihop en riktig kost, finns nu i en helt ny och moderniserad upplaga.⁵⁹

Planera din mat med hjälp av kostcirkeln. Då kan du vara säker på att din kropp får allsidig näring.⁶⁰

Ytterligare ett exempel som visar på hur man i artiklarna under den senare och framförallt den sista tiden som studien omfattar har strategin att upplysa och motivera människor till rätt val av kost kommer från 2002. Rubriken på artikeln lyder ”Svårt att påverka matvanor”⁶¹. Artikelförfattaren beskriver att valet av kost och hur man rör på sig är starkt förknippat med social status. Detta gör då utmaningen större att påverka dessa utsatta grupper så att det inger förtroende och långsiktig förändring.

Vi vet t.ex. att övervikt och bristande fysisk aktivitet är vanligare hos utsatta grupper, men att förändra detta handlar om större problem i samhället än dåliga matvanor.⁶²

Det är viktigt att inte ge sig ut med rosiga kinder och hurtiga råd.⁶³

3.3 Aspekt 3: Målgrupp – beskrivningar av vem i samhället som främst behöver informeras/upplysas i hälsofrågan och på vilket sätt

Vår Föda är som tidigare nämnts en tidskrift som primärt haft läsare bland dem som arbetar inom kostfältet. Det övergripande målet att nå en förbättrad folkhälsa är tydlig över hela den

⁵⁹ Björn Isaksson, ”Kostcirkeln på nytt sätt”, *Vår Föda*, 31 (1979:7), s.8.

⁶⁰ Ibid., s.8.

⁶¹ Ann-Marie Svedin: ”Svårt att påverka matvanor”, *Vår Föda*, 54 (2002:1), s.6-7.

⁶² Ibid., s. 6-7.

⁶³ Svedin: ”Svårt att påverka matvanor”, *Vår Föda*, 54 (2002:1), s.6-7.

tid som studien sträcker sig över. Det har dock gått att se mönster där de två första aspekterna; ”konkreta kostrekommendationer” samt ”tilltal/språkbruk” tillsammans bidrar med att tydliggöra vilka specifika målgrupper som anses som mest prioriterade under olika decennier. Det finns tre tydliga grupper/institutioner som nedan lyfts fram under varsin underrubrik.

3.3.1 Fackfolk och institutioner

Det allra första numret av *Vår Föda* som utkom 1949⁶⁴ ger en tydlig beskrivning av vem som artiklarna är tänkta att nå ut till och varför. Denna artikel föll inte under rubrikregistret och dess sökord, men var av stort värde som tidskriftens allra första utgåva. En presentation av tidningen görs, där man presenterar målgruppen som ”fackbetonade sammanslutningar” eller ”yrkesarbetande enskilda”⁶⁵. Genom att nå dessa med sitt budskap hoppades man även nå allmänheten. Detta val av målgrupp grundade sig i att det inte fanns resurser att nå ut till så många. Det övergripande målet nämns också i presentationen, nämligen att:

... genom upplysning och propaganda påverka i första hand husmödrarna, men också alla andra att välja sin mat på rätt sätt⁶⁶.

Tidigare nämnda artikeln ”2 eller 15”⁶⁷ från 1963 där indelningar och grupperingar av födoämnen presenteras ger en annan bild av vilken målgrupp som nu står i fokus. Diskussionen förs mycket kring vilken indelningen som bäst lämpar sig att använda i undervisningssyfte. Här handlar det alltså om att nå ut till skolan som institution. Det föreslås att den nya kostcirkeln kan införas i skolan i en förenklad version genom att maten serveras på tallrikar eller brickor som är indelade i fyra segment med en illustration av en av de fyra födoämnesgrupperna i vart segment.

... då skulle kunskap på näringsområdet kunna smygas in i barnens medvetande...⁶⁸

⁶⁴ Ernst Abramson, *Vår Föda*, 1 (1949:1), s.1-3.

⁶⁵ Ibid, s.1-3.

⁶⁶ Ibid.

⁶⁷ Ernst Abramson, ”2 eller 15”, *Vår Föda*, 15 (1963:6), s.41-48.

⁶⁸ Ibid.

Den så kallade sjuplanen anses i artikeln vara fullständigare men avvägningen görs att det ställer högre krav på ”såväl läraren som den undervisade”⁶⁹ och 4-gruppen anses som ett bra mellanting mellan 2 och 7.

De så kallade husmödrarna i hemmet, alltså mammorna i en familj tillhör även målgruppen då det konstateras att:

...både 7: an och 4: an kan vara nyttiga i skolorna, när vi väljer maten på en bar eller när husmodern planerar familjens kost.⁷⁰

År 1964 presenteras en artikel med anledning av en så kallad SOU (Statens offentliga utredningar 1963:7), lämnad av 1963 års lärarinneutbildningskommitté, vilken rör forskning, utbildning och information inom näringslära.⁷¹ Här föreslås näringsinstitutioner i Lund, Göteborg, Uppsala, Umeå samt på Karolinska institutet i Stockholm vara lämpliga institutioner för att bedriva denna verksamhet. Inom näringsforskningen föreslås bland annat att en så kallad folkkost skall kunna tas fram med optimal näringstillförsel för att förbättra det allmänna hälsotillståndet på befolkningen och den stigande frekvensen av hjärt- och kärlsjukdomar bör prioriteras. Även att forska på olika födoämners eventuella orsak till sjukdomar anses av största vikt.

När det gäller att nå ut med information om näringslära till allmänheten så föreslås bland annat att gymnasielärare som undervisar i biologi skall kunna få så kallad randutbildning i näringslära. Det nämns att man med hjälp av ”högt kvalificerad kostkonsulentexpertis”⁷² skall nå ut med information via press, radio, TV och andra media. Livsmedelsindustrins inverkan på folks kostvanor anses bli större och större och denna bransch bör därför ”ha tillgång till akademiskt utbildad näringsfysiologisk expertis”⁷³. Det konstateras att informationen till allmänheten ännu är för dålig och att denna skulle omfattas av till exempel födoämnestabeller eller genom att upplysa på så kallade ”massutspisningar”.⁷⁴

⁶⁹ Ibid., s. 41-48.

⁷⁰ Ibid., s.41-48.

⁷¹ Ernst Abramson, ”Forskning, undervisning och information inom näringsläran”, *Vår Föda*, 16(1964:1), s.1-8.

⁷² Ibid., s.1-8.

⁷³ Ibid., s.1-8.

⁷⁴ Ibid., s.1-8.

En fristående upplysningssektion föreslås inom folkhälsoinstitutet (blivande Statens Livsmedelsverk), vilken får i ansvar att producera och distribuera material. ”Skolorna bör få viss gratisinformation; i övrigt bör materialet säljas.”⁷⁵

En artikel tar specifikt upp kostcirkelns betydelse från det att den presenterades 1979 och framåt: ”Kostgruppsystem: Den svenska kostcirkelns och matpyramidens bakgrund och användning”⁷⁶.

Hur har just kostcirkeln använts för att få människor att ta till sig kostrekommendationer som ges från Folkhälsoinstitutet? Historien bakom kostindelningssystem presenteras. Det konstateras att i undervisningssyfte ansågs kostcirkeln bättre lämpad för ren livsmedelsundervisning, medan matpyramiden snarare vänder sig till gemene man för att uppmuntra till reflexion över den egna kosthållningen och kanske starta diskussion, människor emellan. Det finns enligt artikeln två huvudgrupper att nå ut till. Först och främst skolan, därefter allmänheten istället för andra institutioner. Detta ger en för årtiondet tydlig bild över strategin från Livsmedelsverket och därmed *Vår Föda*. De institutioner som härefter hänvisas till är alltså skolan. Två år senare, 1987, följer ytterligare en artikel som förtydligar detta:

Frågor om kostens betydelse för hälsan bör ha sin naturliga plats på alla olika nivåer i skolan.⁷⁷

Slutligen; skolmåltiderna och den mindre andelen barn som intar denna och dess mycket varierande näringsinnehåll från kommun till kommun, ses som ett av de största hälsoproblemen. Här föreslås påtryckningar på kommunerna att de skall prioritera skolmaten och sätta upp mål för att få fler elever att äta i skolan.

3.3.2 Privatpersoner

Det sker parallellt med de artiklar som vänder sig till de olika institutionerna inlägg som vänder sig mot allmänheten, det vill säga privatpersoner. Som visats under tidigare aspekter så kan tilltalet vara av både auktoritär och medvetandegörande karaktär. Detta gäller även

⁷⁵ Ibid., s.1-8.

⁷⁶ Lillemor Abrahamsson, Agneta Hjortberg, ”Kostgruppsystem: Den svenska matpyramidens bakgrund och användning”, *Vår Föda*, 27 (1985:3), s.122-137.

⁷⁷ Statens Livsmedelsverks styrelse, ”Handlingsprogram för kost och hälsofrågor”, *Vår Föda*, 39 (1987:5), s.192-203.

till privatpersoner, främst beroende på när de författats. Under 1950-talet kommenteras den påverkan som privata vinststrävande initiativtagare anses ha på människors sätt att konsumera mat. Kunskapsnivån om rätt kosthållning i samhället beskrivs som relativt hög och man tackar till stor del livsmedelsindustrins forskning för framstegen.⁷⁸ Det uppmärksammas att det är till överviktiga människor som de flesta nya produkterna vänder sig. De så kallade näringsfantasterna anges ofta kalla sig experter på helt egna premisser och presenterar egna böcker och försök på djur eller människor som beskrivs med ”karaktären av underverk”⁷⁹. Den skada de tillfogar med sina nya kurer eller läror anses främst vara ekonomiska för den enskilde och att, ”förr eller senare- och ofta ganska snart- återgår de till mindre excentriska kostvanor”.⁸⁰

Det vill säga, de nya kostvanorna håller bara för en kort tid sedan åter man som vanligt igen och dieten är då bortkastad. Denna linje är tydlig över tid; Statens livsmedelsverk har sedan de tidigaste artiklarna under sent 1940-tal och framåt framhållit den kosthållning som är realistisk och fattbar hos den breda allmänheten på både ett ekonomiskt och didaktiskt plan.

Här följer en redogörelse för några grepp och visioner som enligt Livsmedelsverket skall ändra och har ändrat på allmänhetens kostvanor i en positiv riktning. Det är tre punkter som sedan tidigare fastställs och som anges som de medel som skall användas:

- 1) information och utbildning
- 2) produktutveckling inom livsmedelsindustrin
- 3) livsmedelslagstiftningen

När det gäller information och utbildning är det alltså som visats under rubrik 3.3.1 skolan som är den stora målgruppen, de två andra punkterna är mer riktade för att reglera hur människor i sin vardag kan fås att handla riktig kost.

En väg som föreslås är att samarbeta med livsmedelsindustrin för att nå ut till större delar av befolkningen. Som goda exempel på samarbete med industrin tas de kampanjer upp som under 1970-talet bedrevs, vilka tas upp i Lillemor Abrahamsson och Agneta Hjortbergs artikel om kostgruppsystemens historia (1985).⁸¹ Det konstateras att det bedrivits

⁷⁸ Ernst Abramson, ”Näringslära och näringsfantasteri”, *Vår Föda*, 6 (1954:10), s. 37-39.

⁷⁹ Ibid., s. 38.

⁸⁰ Ibid., s. 38.

⁸¹ Lillemor Abrahamsson, Agneta Hjortberg, ”Kostgruppsystem: Den svenska matpyramidens bakgrund och användning”, *Vår Föda*, 27 (1985:3), s.122-137.

kostkampanjer i snart 20 år med kostcirkeln och matpyramiden som tydligaste exemplen och därmed en mängd informationsinsatser som följde. Nu efterlyser man en större samordning mellan alla de instanser som med statliga pengar bedriver dessa kampanjer. Exempel på sådana förutom Statens Livsmedelsverk är; Konsumentverket, Socialstyrelsen, Frukt och grönsaksfrämjandet, Lantbruksstyrelsen och Brödinstitutet.⁸²

Detta kan exemplifieras genom en av de större åtgärderna riktats konkret mot konsumenten under de senare åren; den så kallade nyckelhålmärkningen av produkter. Detta sker 1989 och felaktiga kostvanor tas upp som ett mycket allvarligt folkhälsoproblem. Det presenteras beräkningar om att många cancerfall och en stor andel av hjärt- kärlsjukdomarna helt eller delvis beror på dåliga kostvanor. Det är enligt Livsmedelsverket framför allt för mycket fett och för lite fibrer som gör att kosten inte håller måttet. Detta presenteras i artikeln: ”Nyckelhålet visar vägen till magra och fiberrika livsmedel”⁸³

Målet med det så kallade ”gröna nyckelhålet” är att det skall bli lättare för konsumenterna att göra ett nyttigare val när man är ute i butiken och ser alla alternativ som finns inom varje livsmedelsgrupp. Systemet är upplagt så att det skall synas vilka utav de förpackade livsmedlen ute på marknaden som är magra och/ eller fiberrika alternativ jämfört med andra produkter inom samma grupp. Symbolen finns inte på de produkter som allmänt redan betecknas som magra och/eller fiberrika. Som exempel nämns grönsaker, frukt och potatis. Artikeln avslutas med att nämna att det kan förekomma andra symboler på butikernas hyllkanter, men att det endast är Livsmedelsverkets nyckelhål som är det tillåtna på förpackade livsmedel.

Under sista åren som studien sträcker sig, främst 2000-talet, blir det allt vanligare att artiklar kommenterar specifika dieter som dykt upp och inriktar sig på allmänheten genom påtaglig marknadsföring och genom att media kommenterar dem. Det förekommer också flera recensioner av böcker som presenterar nya sätt att förhålla sig till kosten. Exempel på detta är till exempel ”Stenålderskost”,⁸⁴ kolhydratbantning, det som senare kommer att bli kallat LCHF, (en förkortning av engelskans; Low Carbohydrate High Fat.),⁸⁵ ”8-veckors

⁸² Ibid., s. 122-137.

⁸³ Lena Boija, ”Nyckelhålet visar vägen till magra och fiberrika livsmedel”, *Vår Föda*, 41(1989:7-8), s.348-350.

⁸⁴ Åke Bruce, ”Få nyheter i Paulúns bok om stenålderskost”, *Vår Föda*, 57 (2005:3), s.34-36.

⁸⁵ Ulf Becker, ”Kolhydratbantning – inte effektivare än konventionell diet och dessutom riskabel på längre sikt”, *Vår Föda*, 55 (2003:6), s.22-25.

Kolesterolkuren”.⁸⁶ Fortfarande finns det en tydlig linje i dessa artiklar från *Vår Föda*, där man menar att forskningen framför allt visar på vikten av varierad kost.⁸⁷ Artiklarna är i dessa fall tydligt inriktade på att påverka allmänheten och skrivna främst på ett medvetandegörande sätt.

4 Sammanfattande diskussion

Studiens syfte har varit att studera kostråd genom att empiriskt följa en och samma litteraturkälla *Vår Föda* från utgivningsstart 1949 och fram till 2005.

4.1 Sammanfattning av resultaten

De texter jag tagit del av från de redovisade artiklarna har delats in aspekter för att ge en tydligare bild av hur studien svarar på frågeställningarna. Jag kan ganska snabbt konstatera att dessa svar enbart gäller just den specifika tidskrift som undersökts, men under diskussionen är det intressant att reflektera över om dessa svar har relevans i den aktuella debatten kring vad som kan innefattas inom begreppet hälsosam mat.

Från att inledningsvis strikt rikta sig till yrkesmänniskor inom näringslära går det att se några klara ändringar eller avhopp från denna linje. Ett sådant är att det från åttiotalet kontinuerligt recenserades böcker som vände sig till allmänheten. Dessa recensioner sätts varje gång i relation till de riktlinjer som Livsmedelsverket anger vilket är av intresse för resultatets utfall samt reliabiliteten. Annars står det ganska klart genom hela studien att den största målgruppen för Livsmedelsverket är offentliga inrättningar, främst då skolor och utbildare inom kostområdet. Sedan kan det diskuteras om det inte konstant funnits en diskrepans mellan målet att nå ut och på det sätt man verkligen gjort det genom tiderna. *Vår Föda* skall inte ses som själva verktyget som når ut, utan reflekterar snarare Livsmedelsverkets ambitioner och intentioner i kostfrågor. Från det att en rekommendation presenterats i tidningen passeras många led innan det når till exempel eleverna på en skola och dessutom utgöra en verklig påverkan på de samma.

Näringsrekommendationerna är mycket stabila under en stor del av tiden som studien tar upp. Rekommendationerna går främst ut på att en omväxlande kost är att föredra, där

⁸⁶ Sigyn Danfors, ”Nya böcker: 8-veckors Kolesterolkuren”, *Vår Föda*, 41(1989:5-6), s.295-296.

⁸⁷ Ibid., s. 295.

grunden utgörs av potatis, spannmålsprodukter och mejeriprodukter. Fettet skall helst utgöras av en mix av mättade och omättade fettkällor. Detta betonades dock inte på samma sätt i de artiklar från 40- och 50- tal som tar upp frågan. För att hålla sin vikt är det enda egentliga förespråkade sättet att hålla en balans mellan energiintag och energiförbrukning.

Ytterligare ett kostråd som kan skönjas redan tidigt är att intaget av raffinerat socker och fett borde minskas allmänt bland befolkningen. Vid de tidiga artiklar som tar upp olika sorters fetter är betoningen på de fleromättade och enkelomättade fetterna inte lika stark, utan det konstateras att man bör ha ett intag av de essentiella fettsyrorerna, men inte mer.

Det finns ända fram till sjuttioalet ett språk som beskriver familjesituationen utifrån mallen med en kvinna som hemmets husmor och den som har huvudansvaret för kosten i hemmet. Även på institutioner som utbildare i näringslära framgår kvinnan som den som ansvarar för detta. Senare delen av resultatet syns inte denna inriktning alls utan målgrupperna beskrivs mer i form av grupp-kategorier, som t.ex. skolor, olika socialgrupper eller livsmedelsindustrin.

Man kan genom att flera artiklar tar upp nya, ofta privata inriktningar inom kostråd-givningen utläsa att dessa uppenbarligen anses nödvändiga att undersöka. Det finns dock inga artiklar i studien där det vetenskapliga stödet anses tillräckligt starkt för att dessa skall kunna rekommenderas. I artikeln ”Felnärd i välfärd”⁸⁸ från 1966 återkommer kritiken mot alternativa kostråd på ett konkret sätt när författarens föreslagna kostråd försvaras:

Det råder inte heller någon oenighet mellan näringsfysiologerna om vilka åtgärder som är motiverade - motsatsen vill man ibland låta påskina i kretsar som känner sin utkomst hotad av sådana förändringar.⁸⁹

Alternativa kostråd, med olika hälsokostpreparat och dieter, har funnits med under hela studiens tidsrymd. Att de får en större uppmärksamhet idag kan kanske ha att göra med larmrapporterna om den ökande fetman bland befolkningen. Detta kan göra folk mer benägna att prova allt som sägs vara bra för viktminskning. Man kan konstatera att de rekommendationer som Livsmedelsverket står bakom, ibland helt enkelt försvinner i floran av andra råd. Det kan dock konstateras att det redan bland studiens tidiga artiklar

⁸⁸ Björn Isaksson, ”Felnärd i välfärd”, *Vår Föda*, 13 (1966:2), s.13-51.

⁸⁹ *Ibid.*, s. 40.

förekommer rekommendationer där resultatet blir viktnedgång, man kallar det då avmagringsdiät.

Hela tiden fram till slutet av 60-talet är tongångarna mycket inriktade på faktaredovisning och undervisande texter. Därefter blir blandningen större och framförallt 90-tal och 2000-tal är mycket mer präglade av konsumentinriktade och diskuterande artiklar. I boken *Kropp och politik*⁹⁰ tas flera aspekter upp som går att dra paralleller med i min studie. Där beskrivs de kampanjer som hade som mål att i en högre grad medvetandegöra husmödrarna om deras roll som ”folkhälsans diktatorer”. Det var alltså på husmödrarna man lade det praktiska ansvaret att utbilda svenskarna i näringslära.

Vad gäller den mer diskuterande och problematiserande tonen i de senare artiklarna i studien, så kan detta jämföras med vad som i *Kropp och politik* tas upp om en förändrad strategi från sändaren staten och en förändrad målgrupp.

Där beskrivs hur det, ju tidigare på det förra århundradet man tittar, desto mer föreskrivande är tonen. När man kommer in på 1980- och 90-talet är sändarna mycket tillbakadragna och ”ibland i stort sett osynliga”.⁹¹

4.2 Metod och litteraturkritik

Studiens andemening har varit att utforska kostråd över en tidsperiod på 56 år, fram till och med 2005. Att följa Livsmedelsverkets organ *Vår Föda* har inneburit ett för egen del intressant och givande arbetssätt. Problemet med att utföra ett begränsat urval av vilka artiklar som skall utgöra själva resultatet, är att garantera att man får rätt helhetsintryck av tidsperioden. Studiens validitet kan i sådana fall framstå som svag.

Man bör se det hela som en avgränsad artikelstudie över tid, där det är upp till författare och läsare att göra egna tolkningar utifrån befintlig bakgrundskunskap och de tidigare forskningsresultat man vill relatera till.

Olika tolkningar av en texts innebörd är alltid möjliga, där av det omfattande artikelaterialet vilket skall minimera tolkningsmånen. Jag finner flera klara likheter i

⁹⁰ Eva Palmblad, Bengt Erik Eriksson: *Kropp och Politik- Hälsoupplysning som samhällspegel*,(Carlsson, Stockholm 1995) s. 25-34.

⁹¹ Ibid., s.149-152.

studien med de resultat som går att utläsa i redovisad forskningslitteratur. Alla artiklar som utgör studien är noggrant studerade och finns bland annat att läsa i sin helhet på de tidigare beskrivna biblioteken i Stockholm. Jag anser därför att studiens reliabilitet är god. Det finns inte utrymme för några stora tolkningsskillnader då de flesta artiklarna som förekommer är relativt korta och kärnfulla.

4.3 Slutsatser

Studien ger att rekommendationerna i *Vår Föda* förändrats relativt lite för att sträcka sig över en så lång tidsperiod. Tilltalet och språket riktar sig på senare år till en bredare läsekrets, där man inte behöver vara fackman för att förstå artiklarnas innebörd.

För egen del anser jag att man genom att sätta sig in i denna tidskrifts artiklar får en ganska klar bild om vad som är de tydligaste dragen inom kostrådgivningen i Sverige över tid och de stämmer i många fall väl överens med vad som lärs ut inom området på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Boken *Näringslära för högskolan*⁹² användes som kurslitteratur då jag läste näringslära på GIH och där relateras bland annat till de livsmedelsgrupperingar som presenterats i *Vår Föda* genom åren och anger till exempel ”tallriksmodellen” och ”matcirkeln” som olika sätt att få i sig bra mat i rätt proportioner.

4.4 Fortsatt forskning

Det som skulle utveckla och ge ett större helhetsperspektiv till studien vore att parallellt med kostråden som undersökts komplettera med de råd och rön som getts under olika tider kring fysisk aktivitet. Det vore intressant att studera om kostråd för personer med hög fysisk aktivitetsnivå har sett liknande ut under årens lopp. Eftersom balansen mellan energiintag och energiförbränning är av högsta relevans för den fysiska hälsan så beror alltså mycket inte bara på födans sammansättning, utan också på förmågan att förbränna energi.

⁹² Lillemor Abrahamsson, ”Matvanor, planering och värdering”, *Näringslära för högskolan*, red. Lillemor Abrahamsson, Agneta Andersson, Wulf Becker, Gerd Nilsson, Femte upplagan (Stockholm: Liber, 2006), s. 346-354.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor, litteratur

Näringslära för högskolan, red. Abrahamsson Lillemor, Andersson Agneta, Becker Wulf, Nilsson Gerd, Femte upplagan (Stockholm: Liber, 2006).

Kampen för folkhälsan - prevention i historia och nutid, red. Gösta Carlsson och Ola Arvidsson (Natur och Kultur, Uppsala 1994).

Kropp och Politik- Hälsouppllysning som samhällspegel, Palmblad Eva, Eriksson Bengt Erik (Carlsson, Stockholm 1995).

Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv, Sundin, Hogstedt, Lindberg & Moberg (red.): (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm 2005).

Tryckta källor, tidskrifter

Abramson, Ernst, ”2 eller 15”, *Vår Föda*, 15(1963:6), s.41-48.

Abramson, Ernst, ”Näringsforskningen och människan”, *Vår Föda*, 16(1964:10), s.1-7.

Abramson, Ernst, ”Varför blir man fet?”, *Vår Föda*”, 8(1956:10), s.37-38.

Abramson, Ernst, *Vår Föda*, 1 (1949:1), s.1-3.

Abramson, Ernst, ”Önskvärda näringsnormer”, *Vår Föda*, 1 (1949:2), s.1-8.

Abramson, Ernst, ”Önskvärd tillförsel av kalorier och vissa näringsämnen”, *Vår Föda*”, 6(1954:6), s.21-23.

Abramson, Ernst, ”Forskning, undervisning och information inom näringsläran”, *Vår Föda*, 16(1964:1), s.1-8, ingen författare angiven.

Abramson, Ernst, ”Kaloribalansen hos en människa”, *Vår Föda*, 13(1961:5), inga sidangivelser.

Abramson, Ernst, ”Den kanadensiska näringsregeln”, *Vår Föda*, 5(1953:2), s.1-3.

Abramson, Ernst, ”Näringslära och näringsfantasteri” *Vår Föda*, 6(1954:10), s.37-39.

Abrahamsson, Lillemor, Hjortberg Agneta, ”Kostgruppsystem: Den svenska matpyramidens bakgrund och användning” *Vår Föda*, 27(1985:3), s.122-137.

Becker, Ulf, ”Kolhydratbantning – inte effektivare än konventionell diet och dessutom riskabel på längre sikt” *Vår Föda*, 55(2003:6), s.22-25.

Björk, Lilian, ”Fetter och oljor födoämnen”, *Vår Föda*, 5 (1953:4).

Boija, Lena, ”Nyckelhålet visar vägen till magra och fiberrika livsmedel”, *Vår Föda*, 41(1989:7-8), s.348-350.

Bringfors, Christina, ”Mat från medelhavet - här skingras mystiken”, *Vår Föda*, 50(1998:2), s.4-6.

Bruce, Åke, ”Vad är hälsokost”, *Vår föda*, 30(1978:3), s.105-108.

Bruce, Åke, ”Glykemiskt index”, *Vår Föda*, 29(1997:3) s.12-13.

Bruce, Åke, ”Få nyheter i Paulúns bok om stenålderskost”, *Vår Föda*, 57(2005:3), s.34-36.

Danfors, Sigyn, ”Nya böcker: 8-veckors Kolesterolkuren”, *Vår Föda*, 41(1989:5-6), s.295-296.

Hellström, Vidar, Rune Andersson & Lars Englund, ”Halterna av tokoferoler och fettsyror i matolja och margarin”, *Vår Föda*, 21(1969:1), s.1-7.

Isaksson, Björn: ”Felnärd i välfärd”, *Vår Föda*, 13(1966:2), s.13-51.

Isaksson, Björn, ”Glimtar ur näringsfysiologins historia i Norden”, *Vår Föda*, 29(1977:10), s.327-330.

Isaksson, Björn, ”Kostcirkeln på nytt sätt”, *Vår Föda*, 31(1979:7), s.429-432.

Larsson, Maria, ”Välj omättat fett”, *Vår Föda*, 56(2004:3), s.16-17.

Laser Reutersvärd, Anita: ”Vems fel är det att vi äter ihjäl oss”, *Vår Föda*, 55(2003:6), s.20-21.

Livsmedelsverks styrelse, ”Handlingsprogram för kost och hälsofrågor”, *Vår Föda*, 39(1987:5), s.192-203.

Roto, Lembit, ”Nya Böcker: C-vitaminets betydelse för hälsa och sjukdom”, *Vår Föda*, 35(1983:5), s. 254.

Svedin, Ann-Marie, ”Svårt att påverka matvanor”, *Vår Föda*, 54(2002:1), s.6-7.

Svedin, Anne-Marie, ”Vems fel är det att vi äter ihjäl oss?” *Vår Föda*, 55(2003:6), s.20-21.

Elektroniska källor:

Gustafsson, Karin (webbansvarig) e-post: karin.gustavsson@slv.se, Mat och näring, 2009-01-10 <<http://www.slv.se/sv/grupp1/Om-oss/Mat-och-naring> (Acc.2009-01-14).

Livsmedelsverket: *Vår Föda*, 2009-11-26 <<http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/Var-Foda/>> (Acc.2009-07-07).

Livsmedelsverket: *Bibliotek*, 2009-09-14 <<http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/Biblioteket/>> (Acc 2009-09-14).

Riksdagsbiblioteket: *Vår Föda*, 2009-09-22
<<http://www.riksdagen.se/templates/>> (Acc2009-09-22).

Livsmedelsverket: *Nyckelhålet*, 2007-02-07
<<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-Naring2/Nyckelhalet/>> (Acc 2009-07-07).

McAuliffe, Kathleen, *American academy of family physicians: Population-Based Strategy to Reverse the Obesity Epidemic*, 2005-04-15
<<http://www.aafp.org/online/en/home.html>> (Acc2009-07-08).

Modell för hälsouppllysning från boken "Kampen för folkhälsan"⁹³

Tabell 2. Två ytterlighetsmodeller för hälsouppllysning (efter Søgaard och Fylkesnes, 1983).

	Medvetandegörande hälsouppllysning	Anpassad hälsouppllysning
Benämning	Upplevelsepedagogik, Antiauktoritär pedagogik, Frigörande pedagogik	Inlärningspedagogik Auktoritär eller sk svart pedagogik Sparbössepedagogik
Mål	Utveckling av deltagarnas egna möjligheter och medvetenhet	Förmedling av bestämda kunskaper och färdigheter
Innehåll	Utgående från deltagarnas förutsättningar	Auktoritärt uppsatta krav och normer, Examen
Metod	Gemensam problemlösning, Tvåvägskommunikation, Val, Ansvar	Prestationskrav, Envägskommunikation, Inläring, Förbud, Kontroll
Lärrroll	Konsult, Processorienterad, Katalysator	Auktoritet, Förmyndare, Produktorienterad, Expert
Elevroll	Subjekt Aktiv skapare Del av gemenskap	Objekt Passiv mottagare Enskild individ
Effekter på personens hållning	Aktiv Kritisk Medveten, insiktsfull Reflekterande	Passiv Auktoritetstro Anpassad Manipulerbar

⁹³ *Kampen för folkhälsan - prevention i historia och nutid*, red. Gösta Carlsson och Ola Arvidsson (Natur och Kultur, Uppsala 1994), s. 221-223.

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syfte och frågeställning

Studiens syfte har varit att studera kostråd genom att empiriskt följa en och samma litteraturkälla; *"Vår Föda"*, från utgivningsstart 1949 och fram till 2005.

Frågeställningarna är:

Finns det skillnader i kostråden under tidsperioden?

Vilken målgrupp vänder sig texterna främst till?

Sökord: Näringsrekommendationer, bantning, glykemiskt index, näringslära, historia, exercise, nutrition

Varför dessa sökord?

Sökorden är relevanta för syftet och frågeställningarna och därmed för att finna litteratur och forskning kring detta område. Det visade sig ganska snabbt finnas litteratur som gick att använda som forskningsunderlag.

Databaser:

GIH-bibliotekets databas, söksträng:

Bantning, historia, näringsrekommendationer. Relevanta träffar: 12

Google.se, söksträng:

Näringsrekommendationer, glykemiskt index, näringslära. Relevanta träffar: 20

Pub Med, söksträng: exercise, nutrition. Relevanta träffar: 25