



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-250 30 00
www.hkr.se

Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för Gastronomiprogrammet
Examensarbete: Kandidatexamen i Mat och måltidsvetenskap
Termin år: VT 2022
Fakulteten för Naturvetenskap

En explorativ studie om äldre personers inställning till vegetarisk kost

Jenny Ekström och Daniela Rönnbäck

Författare

Daniela Rönnbäck och Jenny Ekström

Titel

En explorativ studie om äldre personers inställning till vegetarisk kost

Engelsk title

An exploratory study about elderly adults attitudes towards vegetarian diets

Handledare

Sarah Forsberg

Examinator

Karin Wendin

Sammanfattning

Det finns många fördelar att äta en välbalanserad vegetarisk kost. Den vegetariska trenden har ökat och det är främst yngre konsumenternas intresse för vegetarisk mat som har växt. Syftet med studien är att undersöka äldre personers inställning till vegetarisk kost. Vilka faktorer påverkar deras inställning? För att besvara syftet i studien användes både kvantitativ och kvalitativa undersökningar, en enkätundersökning samt intervjuer genomfördes.

Resultatet av studien visade att det fanns en öppenhet till vegetarisk kost bland äldre personer, men det finns även en del hinder som gör att intresset blir lägre för vegetariska livsmedel. Deltagarna i studien belyste praktiska svårigheter, såsom att tillaga vegetariska rätter. De ansåg att vegetariska rätter smakade mindre vid tillagade. Deltagarna hade smakat på vegetariska alternativ som ansågs smaka gott, men deltagarna ansåg ändå överlag att rätter med kött smakade godare än rätter där kött exkluderades. Bidragande faktorer till problematiken visade sig bero på bland annat gamla vanor, där deltagare är vana vid att äta rätter med kött sedan barndomen. Deltagarna ansåg att de främsta faktorerna till att människor äter vegetarisk kost var för miljö och hälsa. De tog även upp att hälsa är en viktig aspekt, när de kommer till sin egen kost.

Ämnesord Vegetarisk kost, Äldres matvanor, Inställning Vegetarisk, Explorativ Studie, Äldre.

Author

Daniela Rönnbäck And Jenny Ekström

Title

An exploratory study about elderly adults attitudes towards vegetarian diets

Supervisor

Sarah Forsberg

Examiner

Karin Wendin

Abstract

There are many benefits to eating a well-balanced vegetarian diet. The vegetarian trend has increased, and it is mainly younger consumers' interest in vegetarian food that has grown. The purpose of the study is to investigate older people's attitudes towards vegetarian diets. And what contributing factors there are behind their attitudes. A quantitative and qualitative surveys were used. Through a quantitative survey, the researchers obtained background data that was fundamental in the work of designing the questions for the qualitative method. Based on the questions, the two different qualitative surveys were conducted, focus group interviews and semi-structured interviews.

To sum up the results of the study, there is an openness to vegetarian diets among older people, but there are also some obstacles that lower the interest in vegetarian foods. The participants in the study mentioned practical difficulties such as cooking a vegetarian diet, as it was considered that vegetarian dishes tasted less when cooked yourself. The participants had tasted vegetarian alternatives that were considered to taste good, but the participants still generally considered that dishes with meat tasted better than dishes where meat was excluded. Contributing factors to the problem were found through the study to be due to, among other things, old habits, where they are used to eating dishes with meat since childhood. The participants considered that the main factors for people to eat a vegetarian

diet were for the environment and health. The participants mentioned that health was also an aspect that they themselves thought about in their own diet.

Keywords

Vegetarian diet, elderly food habits, Attitude Vegetarian diet, exploratory study elderly adults.

Innehållsförteckning

Inledning	8
Syfte	9
Frågeställningar	9
Bakgrund	9
Äldres personers matvanor	9
Vegetarisk kost genom tiderna	10
Miljöaspekter vid vegetarisk kost	12
Hälsaspekter vid vegetarisk kost	13
Material och metod	13
Litteraturgenomgång	14
Studiedesign	14
Urval	14
Datainsamling	14
Mixed Methods Approach	15
Kvantitativ insamling (ändrad)	15
Enkätundersökning	16
<i>Dataanalys</i>	19
<i>Kvalitativ datainsamling</i>	19
<i>Fokusgrupper samt semistrukturerade intervjuer</i>	20
<i>Deltagare</i>	20
<i>Bortfall</i>	21
<i>Databearbetning</i>	21
Etiska överväganden	22
Resultat	24
Enkätundersökning	24
Intervjuer	28
<i>Smak</i>	28
<i>Hälsa och miljö</i>	29
<i>Måltidsmönster</i>	30
Diskussion	32
Resultatdiskussion	32

<i>Hälsoaspekter</i>	32
<i>Måltidsmönster</i>	33
Metoddiskussion	34
Slutsats	36
Referenslista	37
Bilagor	44
Bilaga 1 Intervju bild	44
Bilaga 2. Informationsbrev.....	45

Förord

Författarna har själva ett intresse för vegetarisk kost och tycker därför att det är spännande med utveckling av nya vegetariska produkter. Oftast beskrivs intresset för vegetarisk kost från yngres personers perspektiv, därför kände vi att det behövs mer forskning kring äldre personers inställning till vegetarisk kost. Trots att studien är liten så hoppas vi att detta arbete kan användas som inspiration till fler studier framöver.

Författandet av uppsatsen har varit en gedigen, rolig och intressant resa, skrivprocessen har varit en gemensam insats där båda författarna har varit delaktiga i majoriteten av momenten, bortsett från *Inledning*, *Äldre personers matvanor*, *Trend* som Jenny hade huvudansvaret för, Daniela hade huvudansvaret för *Vegetarisk kost genom tiderna*, *Miljöfördelar med vegetarisk kost*, samt *Hälsofördelar med vegetarisk kost*.

Till sist vill vi framförallt tacka vår handledare Sarah Forsberg som har hjälpt, väglett och stöttat oss genom arbetets gång. Sarah har inspirerat oss genom att dela med sig av sin breda kunskap inom ämnet som har varit stor hjälp för oss med bland annat inspiration, Sara har även handledt oss i skrivprocessen med hjälpsam feedback. Vi vill även tacka alla respondenter som bidragit till vår enkätundersökning, samt alla deltagarna som tog sig tiden att delta i våra intervjuer, utan dem hade det inte varit möjligt för oss att genomföra studien.

Inledning

Medellivslängden har ökat det senaste decenniet och enligt World Health organisation (WHO, 2021) kommer populationen i 60 och äldre ha fördubblats till 2050. Med stigande ålder ökar risken för att drabbas av vällevnadssjukdomar såsom hjärt-och kärlsjukdomar, diabetes typ-2, samt olika typer av cancer (WHO, 2021). I Sverige är vällevnadssjukdomar den vanligast förekommande orsaken till att människor blir sjuka (Byberg, Bellavia, Orsini, Wolk, Michaëlsson, 2014). Dagens levnadssätt med lite fysisk aktivitet, en kost med lite fullkorn, grönsaker, frukt samt för mycket rött kött, salt och socker är bidragande riskfaktorer (Livsmedelsverket, 2022).

Nordiska Näringsrekommendationer (2012) rekommenderar en kost bestående av baljväxter, frukt, grönsaker, fisk och vegetabiliska oljor, samt fullkornsprodukter. Enligt en undersökning av Livsmedelsverket (2018) uppnår personer 65 år och uppåt inte det rekommenderade intaget av frukt och grönsaker, endast 24% av kvinnorna och 15% av männen mellan 65–80 år äter tillräckligt med frukt och grönsaker. Undersökningen visade även att äldre överkonsumerade mättat fett, salt och tillsatt socker än rekommenderat (Livsmedelsverket, 2018). Studier från länder där vegetarisk kost är vanlig visar att negativ påverkan på det kognitiva tänkandet minskar, samt att kolesterolvärdet är lägre hos äldre >65 som äter vegetarisk kost än blandkost (Chou, Lee, Chiou, Chen, Chen & Chen, 2019; Lin, Wang, Chang, Chiu & Lin, 2019). En annan global studie som utfördes 2016 påvisar genom att konsumtion av de rekommenderade mängden av cerealier minskar risken att drabbas av vällevnadssjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar (Aune, Keum, Giovannucci, Fadnes, Boffetta, Greenwood, Tonstad, Vatten, Riboli, & Norat, 2016).

Till följd av de många fördelarna av vegetarisk kost har intresset för vegetarisk mat växt (Livsmedelsverket, 2021) och enligt Axfood har antalet personer som äter vegetariskt flera gånger i veckan ökat. Sedan 1960 har konsumtionen av färska grönsaker bland äldre personer ökat med 170% och beredda grönsaker med 200% (Jordbruksverket,

2014). Detta visar en positiv trend, dock ligger äldre personers konsumtion av grönsaker och frukt under NNRs rekommendationer (2012). För att öka intaget av vegetarisk kost, behövs mer kunskap om äldre personers inställning till vegetarisk mat. Vilka faktorer som ligger till grund för deras åsikter, samt att kunna bemöta deras framtida behov, såsom när det kommer till att utveckla nya produkter.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka äldre personers inställning till vegetarisk kost.

Frågeställningar

Vilka faktorer påverkar inställningen till vegetarisk kost?

Har äldres kostmönster förändrats på grund av den vegetariska trenden?

Bakgrund

I bakgrunden belyses äldre personers matvanor, vegetarisk kost genom historien, hälsofördelar samt miljöaspekter med vegetarisk kost.

Trend

Ordet trend definieras som utvecklingsinriktning enligt svenska akademins ordlista.

Enligt Richard Tellström (2015) skapas trender inom mat-och måltidssammanhang över en längre period, trender är oftast en förändring eller rörelse hos människors attityder och beteende till samhället. Deras värderingar och idéer uttrycker sig i måltiden, genom hur den ska tillagas, kryddas och på vilket sätt den konsumeras.

Äldres personers matvanor

Med stigande ålder kan livssituationen förändras för många äldre personer. Att vara ensam kan innebära förändring för den äldre personens måltidssituation. Det kan bli en stor omställning för de äldre personer som helt plötsligt behöver ansvara för sin egen matlagning. En svensk studie belyser äldre personers syn på mat och måltider, vilket

visar att måltidsmönster formas redan i barndomen. Där kostvanor och smak preferenser skapas i unga år och kan därför vara svåra att förändra i vuxen ålder. Studien visade även att förändrad livssituation kan påverka äldre personers måltid negativt. I synnerhet för de män i studien som blivit änklingar-, och behöver därför förlita sig på matleverans (Edfors & Westergren, 2012).

Enligt undersökningen Riksmaten äter äldre personer mer gröt, soppor, potatis, frukt, bär, kaffebröd och bakelser, i jämförelse med yngre, som konsumerar mer pizza, pasta, paj, godis och chips (Livsmedelsverket, 2018). Dock har äldre personers kost mönster förändras de senaste decennierna, de konsumerar mer hälsosamma och näringstäta livsmedel, såsom grönsaker, fisk, skaldjur, baljväxter, nötter och fullkornsprodukter (Samuelsson, Rothenberg, Lissner, Eiben, Zettergren & Skoog, 2019).

Försämrade lukt-och smaksinnen påverkar äldre personers ätande, det i sin tur kan minska aptiten och medföra försämrad livskvalité (Livsmedelsverket, 2021). Eftersom att luktupplevelser är kopplat till smaken så påverkar det i sin tur hela den sensoriska upplevelsen av måltiden (Livsmedelsverket, 2021). En brittisk studie visar att nedsatt förmåga att känna av olika texturer, smaker, samt dofter har en negativ inverkan på äldre personers matval (Whitelock & Ensaff, 2018). En annan viktig aspekt som kan förändras med åldrandet är äldres konsumtion av dryck. Äldre känner inte av törst i samma grad som yngre och därför minskar även intag av vätska (Livsmedelsverket, 2021).

Vegetarisk kost genom tiderna

Vegetarisk kost kan definieras på flera olika sätt, men till vardags brukar kosten definieras som en kost där kött utesluts från dieten. För att få ett bredare perspektiv av begreppet kan det ses ur ett historiskt perspektiv.

Teorier om att utesluta kött på grund av etiska och moraliska skäl började redan under 500-talet före Kristus, både religiöst och filosofiskt, bland annat formades en religiös grupp i Europa som följde Orfismen där alla animaliska livsmedel uteslöts från dieten

(Leitzmann, 2014), även filosofen och matematikern Pythagora började under samma tidsepok utveckla teorier om reinkarnation (Leitzmann, 2014) som det finns spår av än idag på en global skala inom religioner så som buddismen (Neo, 2014), detta var en av teorierna som används som argument för att utesluta kött från kosten under denna tiden. Flera etiska och moraliska argument om att utesluta animaliska produkter utvecklas även längre fram i tiden.

Mellan 1652 fram till 1727 fanns det en pågående debatt angående konsumtionen av blod som kom från djur (Shapin, 2007) i västvärlden. Debatten uppstod eftersom allmänheten ansåg att det var oetiskt att djur tappas på blod för matkonsumtion (Shapin, 2007). Men vid denna tidsepok ansågs inte konsumtionen av kött som oetiskt av allmänheten utan snarare som en lyxvara. Anledningen till att kött ansågs vara en lyxigare råvara var främst på grund av att kött inte var lättillgänglig för alla, därför uteslöts även kött från kosten ofrivilligt. De som förespråkade uteslutning av kött från kosten under den här tidsepoken var främst grupper av människor som hade tillgång till kött (Shapin, 2009).

Vid 1800-talets mitt började vegetariska rörelser formas på en global skala där kött uteslöts från dieten (Miller, 2011). I slutet av 1800-talet fram till mitten av 1900-talet började olika fredsrörelser, samt miljörörelser att bildas där människor uteslöt kött från sin kost på grund av hälsa och miljö. Rörelserna var inte nödvändigtvis kopplade till religion men argument om etik och moral i samband med köttkonsumtion förekom även inom dessa rörelser (Leitzmann, 2014). Mellan 1940-tal fram till början av 1970 skedde en ökning av köttkonsumtion, men började sedan att minska (Jordbruksverket, 2016), i takt med en ökande miljötrend under 1970-talet.

Genom tiderna har det funnits flera olika perspektiv om varför människor bör utesluta kött från sin kost (religion, filosofi, etik), generellt sätt så har argumenten för uteslutning av kött kunnat kopplas till etik och moral fram till mitten av 1900-talet där argument kopplade till hälsa och miljö började framträda, dessa argument finns det även spår av idag i takt med det ökande intresset för vegetarisk kost (Leitzmann, 2014).

Enligt Jordbruksverket finns det idag en global hälsotrend vilket har resulterat i att människor generellt sett är mer kunniga idag om livsmedels påverkan på bland annat hälsa, men även miljö och ställer därför större krav på att livsmedlen bland annat ska vara ekologiskt märkta, närproducerat, rättvisemärkt, samt miljömärkt, (Jordbruksverket, 2015). Det ökade intresset för vegetarisk kost har även lett till att utbudet av vegetariska alternativ har ökat i butikerna. Mat har blivit mer lättillgängligt idag för alla på grund av bland annat globalisering och inträdet i EU 1995 som har bidragit till att bland annat matkostnaderna har sänkts samt en ökad import av mat (Jordbruksverket, 2015).

Miljöaspekter vid vegetarisk kost

Idag är det stort fokus på att värna om planeten genom att främja en hållbar utveckling i samhället och sänka klimatpåverkan, detta är en av dem främsta anledningarna till ett ökat intresse för vegetarisk kost (Axfood, 2022).

Orden hållbar utveckling definieras enligt Jordbruksverket för första gången i Brundtland rapporten 1987 som skapades av Förenta nationerna, i rapporten beskrivs hållbar utveckling utifrån tre dimensioner ekologiskt, ekonomiskt, social hållbarhet (Jordbruksverket, 2013). I syfte att skapa en hållbar framtid så har Förenta nationerna skapat 15 globala hållbarhetsmål (United Nations, 2015). Vegetarisk kost kan främst kopplas till Globala målen 12 hållbar konsumtion och produktion, Globala målen 15 ekosystem och biologisk mångfald, samt globala målen 3 God hälsa och välbefinnande.

Generellt sätt så kan klimatpåverkan minskas genom att byta ut det röda köttet till vegetabiliska proteinkällor, samt gynnar biologisk mångfald (Moreau & Speight, 2019). Detta beror på att köttproduktion bidrar till ökade utsläpp av växthusgaser (Livsmedelsverket, 2022), såsom bland annat koldioxid, metangas, lustgas (Chai, et al., 2019). En minskning på köttkonsumtionen bidrar även till minskade utsläpp i samband med markanvändning (Chai, et al., 2019). En kost som endast består av växtbaserade produkter kräver generellt sätt mindre vatten i samband med produktion än en kost bestående av animaliska produkter, detta har att göra med att produktionen av grödor

generellt kräver ungefär 14% mindre sötvatten, samt ungefär 21% mindre grundvatten i jämförelse med köttproduktion (Chai, et al., 2019).

Hälsospekter vid vegetarisk kost

I tidigare avsnitt nämns att människor idag främst väljer att äta vegetariskt på grund av miljöskäl, men en del väljer även att äta vegetarisk kost på grund av hälsoskäl (Livsmedelsverket, 2021). Flera studier visar att risken att drabbas av välfärdssjukdomar såsom olika typer av cancer, fetma, övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar minskas genom en välplanerad kost bestående av större andel vegetabilier (Willett, et al. 2017; Aune, et al. 2017; Suchánková et al, 2014; Jason, Rocha. et al. 2019). Utöver minskad risk för välfärdssjukdomar har flera studier visat att en kost som består av stor andel frukt, grönsaker och baljväxter kan ha en positiv påverkan på det kognitiva tänkandet, (Crichton, Bryan, Murphy. 2013; Vagenas, Duffy, Naismith, Brew, Flood, Singh. 2018).

I dag är rekommendationerna för frukt och grönt ungefär 500 gram per dag för en vuxen människa, detta motsvarar ungefär en blandning av 5 olika frukter och grönsaker om dagen, (Byberg, et al. 2014; Livsmedelsverket, 2021). Frukt och grönt innehåller många olika vitaminer och mineraler som är nödvändiga för kroppens välmående såsom Vitamin C och A, Järn, Folat, (Chou, et al, 2019). Genom att äta en kost bestående majoriteten av vegetabilier kan det uppstå brist av nutrienter såsom, Vitamin B12, Vitamin D, Omega 3 (Winston John Craig, 2010). En brist av dessa nutrienter kan leda till en ökad risk att drabbas av psykisk ohälsa, detta visas av en global studie (Molinska, et al. 2020). För att förhindra uppkomsten av nutritionsbrist rekommenderas en välbalanserade måltider bestående av livsmedel såsom, baljväxter, fullkorn, grönsaker, rotsaker, mejeriprodukter, rapsolja, frukt och bär (Livsmedelsverket, 2021) inkluderas i kosten, alternativt konsumera vitamintillskott eller berikade livsmedel om animaliska produkter utesluts helt från kosten (Winston John Craig, 2010).

Material och metod

Till studien har författarna valt att använda sig av en mixed methods approach, det vill säga blandning av både kvalitativa, samt kvantitativa metoder (se avsnitt *Mixed*

Methods Approach) för att svara på rapportens syfte. Författarna har även valt att använda sig av vetenskapliga artiklar från nätet, samt en del böcker.

Litteraturgenomgång

Litteratur som används till studien är internet källor som söks genom Högskolan Kristianstad databas Summon, samt Google scholar. Det använts sökord såsom "Enkätundersökning", "Äldres intresse till vegetarisk kost", "Mixed method approach", "Vegetarisk kost", "Vegetarian food", "Eating habits of elderly", "Attitudes towards vegetarian food", "Fruits and vegetables", "Health aspects of fruits and vegetables" "History of vegetarian food". Litteratur från böcker har använts omgående i rapporten, samt artiklar från handledare.

Studiedesign

Fördelarna med att använda sig av både kvalitativa och kvantitativa metoder är att den kvalitativa metoden besvarar mer generella frågor, medan den kvalitativa metoden ger en djupare förståelse för deltagarnas uppfattning om vegetabilisk kost (John Creswell, 2009). Inom kvalitativa metoder är diskussions analyser där man använder metoder såsom i detta fall semistrukturerade intervjuer (John Creswell 2009; Sandelowski et al, 2011). Kvalitativa metoder används för att samla in rådata som bygger på generella frågeställningar (John Creswell, 2009; Sandelowski et al, 2011), i denna studie har enkätstudier används som en kvantitativ metod undersökning.

Urval

Författarna har gjort ett teoretiskt urval av självständiga kvinnor och män, som vid undersökningen var 65 år och äldre. Som äter blandad kost (det vill säga, kött, fågel, fisk, skaldjur, etc).

Datainsamling

I den kvantitativa fasen genomfördes en enkätundersökning och i den kvalitativa fasen genomfördes fokusgrupp och semistrukturerade intervjuer.

Mixed Methods Approach

När författarna väljer att blanda kvalitativa och kvantitativa metoder i en studie kallas det för “mixed methods approach” (Sandelowski, Voils, Leeman, Carndell. 2011). Genom användning av en mixed methods approach får författarna ett bredare underlag till studien, detta är eftersom de olika metod sätten kompletterar varandra. I denna studie fick författarna bakgrundsinformation om deltagarna genom att använda sig av en kvantitativ enkätundersökning (läs mer om den kvantitativa metoden i avsnitt *Kvantitativ insamling*), sedan en djupare insikt inom ämnet från de kvalitativa metoderna (läs mer om de kvalitativa metoderna i avsnittet *Kvalitativ insamling*).

Kvantitativ insamling

En webbaserad enkätundersökning genomfördes för att undersöka äldre personers inställning till vegetarisk kost. Målet var att nå ut till 100 äldre personer. Syftet med enkätundersökningen var att få fram bakgrundsinformation till frågorna som skulle användas i fokusgrupperna och semistrukturerade intervjuerna.

Enkätformuläret utformades via digitala tjänsten EyeQuestion software (LOGIC 8 B.V. Nederländerna). När enkäten var färdigställd skickades enkätundersökningen till fyra personer som författarna kände. De fick testa enkäten för att se om de behövde göras ytterligare några förändringar, innan den skickades ut till allmänheten. Test utskicket av enkäten visade på att inga förändringar behövdes göras. Författarna använde sig av ett bekvämlighetsurval till enkätundersökningen, vilket innebär att författaren använder personer de känner. Enkäten skickades till vänner och familj via e-post, sms och sociala medier såsom Facebook. I sin tur följde ett snöbollsurval där respondenterna delade vidare enkäten. Enkätformuläret delades även på Malmö Stads Facebooksida för seniorer. Enkätundersökning låg ute i vecka 10–11 (cirka 2 veckor).

Enkätundersökning

Enkätundersökningen var uppdelad i 5 delar, introduktion, demografi, kostmönster, kunskap, samt avslutning. Introduktionen inkluderade en beskrivning av studiens syfte, samt vilka enkätundersökningen riktar sig till för att undvika att personer som deltar inte är representativa för vår population.

Del 1 av frågorna, Demografiska frågor inkluderade bakgrundsfrågor såsom ålder, kön, civilstats, nationalitet, bostad (se *Tabell 1* för mer information). Del 2 av frågorna, Kostmönster inkluderade frågor kring respondenternas intag av vegetabilisk kost, frågor såsom Vilken typ av livsmedel inkluderar du i din kost?, Hur många gånger i veckan äter du vegetariskt?, (se *Tabell 2* för mer information). Del 3 av frågorna, Kunskap inkluderade frågor såsom Livsmedelsverket har rekommendationer angående dagligt intag av frukt och grönsaker, känner du till hur mycket frukt och grönsaker som Livsmedelsverket rekommenderar? (se *Tabell 3* för mer information).

I den avslutande delen av enkäten fanns det möjlighet för respondenterna att frivilligt anmäla sitt intresse till att delta i fokusgruppsintervju genom att ange sin email-adress.

Tabell 1. Demografiska frågor, samt svarsalternativ

Demografiska frågor	Svarsalternativ
Kön	Man Kvinna Annat
Ålder	65–70 70–75 75–80 80–85 85–90 90+

Civilstatus	Gift Änka/änkling Sambo Singel Annat
Nationalitet	Sverige Norden Europa Övriga världen
Bostad	Småstad Landsbygd Storstad
Utbildning	Högskola/universitet Gymnasium Grundskola Annat

Tabell 2. Frågor om Kostmönster, samt svarsalternativ

Frågor, Kostmönster	Svarsalternativ
Vilken typ av livsmedel inkluderar du i din kost?	Nötkött Fläskkött Kyckling Fisk Skaldjur Ägg Mejeriprodukter Baljväxter Spannmål Nötter & fröer Frukt & bär Grönsaker
Överlag vilken aspekt i en måltid är viktig för dig?	Hälsa Miljö Ekonomi Etik Smak Annat Textur Utseende Annat

Hur många gånger i veckan äter du vegetariskt?	0 1 2 3 4 5 6 7
Skulle du vilja äta vegetarisk kost oftare?	Ja Nej Osäker
Om ja, Varför?	Hälsa Miljö Smak Etik Annat
Om nej, utveckla gärna	
Utbudet av vegetariskt alternativ utökar i butikerna, har du provat något av dem?	Ja Nej

Tabell 3. Frågor om information om kost, samt svarsalternativ

Frågor, information kost	Svarsalternativ
Var brukar du få information angående kost?	Sociala medier (såsom Facebook, Instagram) Statliga verksamheter, samt myndigheter (såsom Livsmedelsverket, folkhälsomyndigheterna) Traditionella media (såsom tv, radion)

	Kokböcker, matlagningstidningar.
Upplever du att Livsmedelsverkets näringsrekommendationer är trovärdiga?	Mycket trovärdig Trovärdig Medel/Vet inte Icke trovärdig Mycket otrovärdiga
Livsmedelsverket har rekommendationer angående dagligt intag av frukt och grönsaker, känner du till hur mycket frukt och grönsaker som Livsmedelsverket rekommenderar?	200g 300g 400g 500g 600g

Dataanalys

Den insamlade datan laddas ner från EyeQuestion software och exporterades sedan till Excel (Version 16:.8). Där författarna sammanställde materialet genom tabeller. Med hjälp av tabellerna fick författarna bättre överblick över svaren från enkätundersökningen och kunde därför se vilka svar som utmärkte sig mest, och som var relevanta till utformningen av frågorna till intervjuerna. Under arbetet av analysdelen togs fyra teman fram av författarna genom transkribering (se avsnitt *Databearbetning* för mer information).

Kvalitativ datainsamling

Som kvalitativ metod för studien har författarna valt att använda sig av fokusgruppsintervjuer, samt semistrukturerade intervjuer. I de semistrukturerade intervjuerna deltog 4 personer (se *Tabell 5*), i fokusgruppsintervjun deltog 2 personer (se *Tabell 4*). Frågorna till de semistrukturerade intervjuerna samt fokusgruppsintervjuerna baseras på frågorna som ställdes i den första enkätstudien (se avsnitt *Fokusgrupper samt semistrukturerade intervjuer* för mer information), frågorna gav författarna en överblick till äldres inställning till en vegetarisk kost.

Fokusgrupper samt semistrukturerade intervjuer

Fokusgruppsintervju och semistrukturerade intervjuerna utfördes digitalt via zoom, där den första fokusgruppsintervjun bestod av två deltagare en man och en kvinna (se *Tabell 4*). En av författarna agerade moderator under intervjun, moderatorns uppgift är att ställa frågor som berör det aktuella ämnet, och att få deltagarna att integrera med varandra så att det skapas en diskussion (Bryman, 2018).

Därefter genomfördes semistrukturerade intervjuer på 4 personer (se *Tabell 5*)

Författarna genomförde transkriberingen av de insamlade materialen separat. Efteråt sammanställde författarna koder och teman utifrån deltagarnas svar från intervjuerna. Kodning och tematisering (se *Tabell 7*) gjordes på transkriberingen, med fokus på äldres inställning till vegetarisk kost, vilka faktorer påverkar inställningen till att äta vegetarisk kost? Har deras egen kost förändrats på grund av den vegetariska trenden?

Intervjufrågor:

1. Vad är din inställning till den växande vegetariska trenden?
2. Vad är vegetarisk kost för dig?
3. Har dina kostvanor förändrats något på grund av den växande vegetariska trenden?
4. Utbudet av vegetariska alternativ utökar i butiker, har du provat något av dem?
5. Känner du någon som äter vegetarisk kost?
6. Baserat på enkätundersökningen så svarade 62% att dem inte visste livsmedelsverket rekommendationer angående fruk och grönt, Vet du hur mycket rekommendationerna ligger på?
7. Från enkäten var hälsa en viktig måltidsaspekt, hur ser en hälsosam måltid ut för dig?
8. Vilka aspekter är viktiga för dig i en måltid?

Deltagare

I tabell 1 och 2 går det att utläsa ålder och civilstånd för deltagarna i fokusgruppsintervjuer samt semistrukturerade intervjuerna. Rekrytering till de semistrukturerade intervjuerna skedde frivillig, då de anmälde sig via enkätundersökningen. Inbjudan gjordes via E-post, en del av deltagarna tackade ja till att delta i de semistrukturerade intervjuerna via verbal förfrågan från författarna.

Tabell 4. Deltagare fokusgruppsintervjuer

Fokusgruppsintervju	Man	Kvinna
Ålder	75	69
Civilstånd	Gift	Singel

Tabell 5. Deltagare enskilda intervjuer

Semistrukturerade intervjuer	Man	Kvinna	Man	Kvinna
Ålder	72	65	65	67
Civilstånd	Sambo	Gift	Singel	Singel

Bortfall

Till fokusgruppsintervjuerna anmälde sig 12 personer frivilligt, varav 8 personer bekräftade sitt deltagande. Endast 2 av 4 deltagare som tackat ja till att delta vid första fokusgruppsintervjun dök upp, vilket resulterade i att fokusgruppen genomfördes med 2 personer. När den andra fokusgruppsintervjun skulle ta plats ställde 3 av deltagarna in eftersom de inte kände sig bekväma att diskutera tillsammans med andra personer. Författarna valde därefter att genomföra enskilda intervjuer istället med dessa individer.

Databearbetning

Materialet från de ljudinspelade intervjuerna transkriberades med tematisk analys (Braun & Clarke, 2006). Där författarna fokuserade på att hitta återkommande mönster från de inspelade intervjuerna. Första steget i den tematiska analysen började med individuell kodning av det inspelade materialet. Båda författarna lyssnade igenom det inspelade materialet enskilt, samt skrev ned noteringar samt citat från materialet. Utifrån det skriftliga materialet skapades olika koder som författarna kommit fram till, likheter och olikheter jämfördes, tillsammans bestämdes vilka teman som var mest relevanta för ämnet, (Se *Tabell 6*), författarna kom fram till 4 olika teman som var återkommande under intervjuerna (se *Tabell 10*).

Tabell 6. Exempel på notering, kodning och teman.

Notering	Kodning	Tema
<i>”När jag tillagar det själv får jag inte till den smak som jag skulle få med dem rätter jag lagat tidigare med kött”</i>	”Får jag inte till den smak”	Smak

Etiska överväganden

Forskningsetik handlar i det stora hela om hur deltagarna i en studie behandlas, samt behandling av deras personuppgifter, (Vetenskapsrådet, 2017). För att uppnå god forskningsetik bör i detta fall författarna även ha god forskningssed. God forsknings sed behandlar fyra huvudområden (Tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar), detta betyder i det stora hela att författarna i detta fall ska tala sanning i sin forskning, öppet redovisa resultat och metoder (Vetenskapsrådet, 2017). Detta är eftersom forskarna inte ska lura verken läsaren eller deltagarna i studien. I samband med behandling av människors personuppgifter måste dataskyddslagen (även kallad GDPR lagen) följas. Dataskyddslagen är till för att skydda personuppgifter som kan kopplas samman till en specifik individ.

Till studien användes två olika forskningsmetoder enkätundersökning, semi strukturerade intervjuer och fokusgrupp. Enkätundersökningen genomfördes digitalt, var anonym, det vill säga inga namn eller andra personuppgifter var inte nödvändiga att uppge för att delta i enkätundersökningen, endast e-postadresser var nödvändiga att samla in till de olika intervjuerna. E-postadresserna som samlades in via enkätundersökningen raderas efter studien var färdigställd.

Fokusgruppsintervju samt enskilda intervjuer utfördes i syfte att få ett bredare och djupare förståelse för deltagarnas olika perspektiv om vegetarisk kost. Inför fokusgruppsintervjun samt de enskilda intervjuerna informerades deltagarna om hur intervjun skulle gå till, det vill säga intervjuns syfte samt vilken typ av frågor som kan förväntas förekomma under intervjun, detta gjordes genom ett skriftligt välkomstbrev (se *Bilaga 2*) som skickades ut till deltagarna via e-post. Inför fokusgrupps intervjuerna samt de semistrukturerade intervjuerna fick deltagarna själva välja tid och datum som passade dem bäst, detta gjordes via skriftlig kommunikation via e-post, samt verbal kommunikation. Deltagarna fick välja frivilligt om de kände sig bekväma med att delta i de olika intervjuerna genom att antingen besvara enkäten eller att tacka ja via en verbal förfrågan från författarna. Deltagarna fick tillfälle att ställa frågor innan intervjuerna startade antingen verbalt när deltagarna var på plats eller skriftligt via e-post. När deltagarna har blivit tilldelade informationen fick alla deltagare, det vill säga både deltagarna till fokusgruppsintervjun samt de semistrukturerade intervjuerna, ange sitt samtycke både verbalt på plats samt skriftligt via e-post innan intervjuerna påbörjades. Innan intervjuerna startade blev alla deltagare även informerade om att de kunde lämna när de ville, att inga personuppgifter sparas, samt att inspelningarna av de inspelade intervjuerna raderas efter studiens genomförande.

Resultat

Detta avsnitt behandlar resultatet från enkätundersökningen, fokusgrupperna och de semistrukturerade intervjuerna som belyser äldres åsikter, uppfattningar samt inställningar till en vegetarisk kost, resultatet från dataanalysen. De äldre som anmälde sig till intervjuerna har även svarat på enkätundersökningen.

Enkätundersökning

Avsnitt *Enkätundersökning* beskriver resultatet från enkätundersökningen i procent som utfördes i början av studien. *Tabell 7* visar resultaten från bakgrundsfrågorna, *Tabell 8* visar resultaten angående kostmönster, *Tabell 9* visar resultat angående respondenternas information om kost.

Tabell 7. Beskriver Demografisk bakgrund, kring respondenterna. Kön, ålder, nationalitet, civilstatus, utbildning och bostad. Tabellen visar att 66% av respondenterna var kvinnor, 49% var mellan 65–70 år, 89% hade nationalitet från Sverige, 64% var gifta, 49% bodde i småstad, 49% hade utbildning på grundskolenivå.

Demografisk Bakgrund	Antal	Procent%
Respondenter	47	100
Kön	Antal	Procent%
Kvinna	31	66
Man	16	34
Ålder	Antal	Procent%
90+	1	2
85-90	1	2
80-85	3	6
75-80	7	15
70-75	12	26
65-70	23	49
Nationalitet	Antal	Procent%
Övriga världen	2	4
Europa	2	4
Norden	1	2
Sverige	42	89
Civil Status	Antal	Procent
Annat	1	2
Singel	7	15
Sambo	3	6
Änka/änkling	6	13
Gift	30	64
Bostad	Antal	Procent%
Småstad	23	49
Landsbygd	14	30
Storstad	10	21

Utbildning	Antal	Procent%
Annat	1	2
Högskola/universitet	15	32
Gymnasium	8	17
Grundskola	23	49

Tabell 8. konsumtion av vegetarisk kost i veckan, vill äta oftare, om ja, varför? Om de har testat vegetariska produkter. Resultatet av tabell 3 visar att 43% av alla respondenter åt vegetarisk kost 0 gånger i veckan, 45% av alla respondenter svarade att de ville äta vegetarisk kost oftare, 67% svarade att de ville äta vegetarisk kost oftare på grund av hälsan, 57% svarade att dem inte hade prövat något av de vegetariska alternativen.

Vegetarisk/Vecka	Antal	Procent%
0	20	43
3	4	9
2	11	23
1	12	26
Vilja äta oftare	Antal	Procent%
Osäker	10	21
Nej	16	34
Ja	21	45
Varför oftare	Antal	Procent%
Annat	2	4
Smak	4	8
Miljö	10	21
Hälsan	31	67
Utbud vegetariska alternativ	Antal	Procent%
Nej	27	57
Ja	20	43

Tabell 9. Var får de kostinformation ifrån, Livsmedelsverkets trovärdighet och deras rekommendationer av frukt och grönsaker. Tabellen visar att 36% av respondenterna fick information om kost från mattidningar och kokböcker, 28% ansåg att livsmedelsverket var icke trovärdiga respektive trovärdiga, 62% visste inte vad livsmedelsverkets rekommendationer ligger på angående frukt och grönsaker.

Information kost	Antal	Procent%
Annat	4	9
Kokböcker, mattidningar	17	36
Traditionell media	8	17
Statliga verksamheter, Livsmedelsverket	3	6
Social medier	15	32
Livsmedelsverket trovärdighet	Antal	Procent%
Icke trovärdiga	13	28
Trovärdiga	13	28
Mycket trovärdiga	8	17

Rekommenderat intag grönsaker	Antal	Procent %
Vet ej	29	62
600g	1	2
500g	12	26
400g	1	2
300g	2	2
200g	3	6

Intervjuer

Svaren från intervjuerna analyserade och kunde därefter delades upp i 4 teman. Smak, hälsoaspekter, miljö, samt måltidsmönster (se *Tabell 10* för mer information). Dessa fyra teman utgör en del av resultatet av studien, resultatet från dessa teman presenteras under rubrikerna nedan.

Tabell 10. Koder och teman som framkom från semistrukturerade intervjuerna, samt fokusgruppintervjuerna

Koder	Gott, smak	sunt, nyttigt, lite socker, skära ner på rött kött	matvanor, tillagning, husmanskost	Köttkonsumtion, minska utsläpp
Teman	Smak	Hälsoaspekter	Måltidsmönster	Miljö

Smak

Baserat på intervjusvaren framgick det att deltagarna främst tyckte att rätter med kött smakade gott, och det var smaken som hade störst fokus.

“Oftast är det vegetariskt 80–90% också har jag jag för smakens skull nåt köttit i” -Intervjuperson 4 man

”Jag vill äta kött, jag tycker det är gott, men jag äter inte allt kött, jag är väldigt tramsig där också, jag kan med gott samvete äta gris och kyckling och kalkon men sen annat kan jag inte äta” -Intervjuperson 3 kvinna

Under intervjuerna var det även deltagare som tyckte att det var svårt att få till rätt smak vid tillagning av vegetariska rätter. Några av deltagarna trodde att detta berodde på gamla vanor, att de inte är vana att tillaga vegetariska rätter, samt att smaken är en bidragande faktor till att inte vilja utesluta kött helt från sin kost.

”Jag testar Quorn produkter och falafel till exempel, det är naturligt i min kost av andra skäl, jag brukar vara där och titta på vego hyllan för att se om där är något, asså jag tycker att det är kul att testa nya grejer om man säger så va, så att jag går förbi den också ser om där är något och då kan det ofta bli just någon form utav biffar alltså och falafel helt enkelt, så att, men sen är det ju de att jag tycker ju att, när jag tillagar det själv så får jag inte till den smaken som jag skulle få i rätterna som jag är van vid att laga sen tidigare alltså med kött, tycker att det tappar lite smak, med det är ju för att jag är van vid något annat helt enkelt” -Intervjuperson 1 kvinna

Trots att deltagarna inte ville utesluta kött helt från sin diet så hade alla deltagare provat olika vegetariska alternativ som de tyckte smakade gott, såsom Quorn och falafel.

*”Jag har faktiskt provat, var var det för någonting nu, Quorn! Jag har provat Quorn faktiskt, för att det var intressant, å det var inte helt fel att äta, det var rätt gott faktiskt! Och för många år sedan så hade jag något vegetariskt alternativ jag åt till exempel med squash, och det var väldigt gott det också, dem gjorde nån currygryta av det som man åt med ris, men jag flyttade och slarvade bort receptet så att och jag kommer inte ihåg hur man gjorde det sen, hur man skulle göra det, men det var väldigt gott.” -
Intervjuperson 3 kvinna*

Hälsa och miljö

Flera av deltagarna menade att en bidragande faktor till ett växande intresse för vegetarisk kost berodde på att människor i allmänhet har en större vilja att vara mer hälsosamma.

*“För mig som är äldre så mår jag bättre av att äta i så fall ljust kött om man säger så och inte en stor blodig köttbit sent på kvällen, och det har att göra med min egen förmåga att smälta maten alltså, så att där har jag ändrat så att jag inte äter lika mycket kött, jag äter inte lika mycket rött kött.” -
Intervjuperson 1 Kvinna*

”Dom tycker att dom mår bättre, att det är bättre för deras hälsa, men jag ställer mig lite frågande till det, men va fan vi har ju käkat stenåldersmat i hur länge som helst varför skulle det, det är nog mera miljöaspekter att vi måste dra ned på köttet, att vi måste rädda planeten, men för oss människor tror jag inte att det liksom, att vi mår så jäkla mycket bättre av det”. -Intervjuperson 4 man

Deltagarna fick beskriva hur en hälsosam måltid såg ut för dem, deltagarna nämnde att en hälsosam måltid var med mindre fett och socker, men även att minskad köttkonsumtion var bra för hälsan, samt att det röda köttet kunde bytas ut mot andra proteinkällor.

"Inte för mycket fett, men fett kan ju vara både nyttigt och gott, men inte för mycket socker, det är ju inte så bra, det behöver inte vara så mycket kött det finns ju proteiner i annan form, jag älskar ärtsoppa, det har jag fastnat för mycket, det är mycket proteinrikt och bra, också ägg kan man ersätta mycket kött med"-Intervjuperson 4 man

En gemensam faktor till den växande vegetariska trenden som deltagarna tog upp var främst hälsoskäl, men det fanns även deltagare som var skeptiska till detta. Det framkom att en del av deltagarna ansåg att en minskning av köttkonsumtion rörde sig mer om miljöaspekter, alltså att en minskning av köttkonsumtionen är positivt för miljön.

"Även fast vi har haft en miljötrend på 70-talet, asså det är inte något nytt för oss, så har dem ju slagit igenom mer idag känns det ju som hos dem yngre helt enkelt, miljörelser och hela det här hälsosammare tänket, man sprider det mycket bättre idag via medier än vad man gjorde på 70-talet före internet också vidare, allting sprids ju på dagen nu för tiden och folk är mer benägna med att hänga på det som är nytt helt enkelt" -Intervjuperson 2 kvinna

Måltidsmönster

Definitionen av en vegetarisk måltid beskrevs främst att den skulle innehålla grönsaker, men en del av deltagarna tog även upp att en del animaliska produkter såsom ägg och mejeriprodukter kunde ingå.

"Morötter! Nä jag bara skoja, bland annat morötter och palsternackor och grönt, allt grönt och gurka och sallad och så, sen kan det vara laktovegetariskt och så här, det kan vara ägg också" -Intervjuperson 4 man

Över lag var de flesta positiva till vegetarisk kost, dock vill man inte utesluta kött helt från sin kost, då det ger smak. Männerna i studien, som var gifta eller sambo påtalade att de inte stod för matlagningen i hemmet.

”Ja i mitt fall är det sällan jag som är huvudansvarig för matlagningen”-Intervjuperson 2 man

Några av deltagarna nämnde även att dem blivit mer exponerade för vegetarisk kost, då de har personer i sin närhet som äter vegetariskt. Det framkom att deltagarna inte väljer att äta vegetariskt på grund av gamla vanor, som baseras på deras uppväxt, de belyste även att det fanns en rädsla för nya rätter.

”Det har väl kanske att göra med att man alltid har ätit på det sätt man äter” -Intervjuperson 3 Kvinna

“Det är gamla idéer att dem ska äta det dom brukar göra, år ut och år in, vågar inte att prova på förändringar, det är lite läskigt, alla förändringar är folk rädda för”-Intervjuperson 5 Kvinna

Ytterligare en aspekt som togs upp av flera deltagare var mättnads aspekter, alltså att vegetariska alternativ inte upplevs lika mättande som kötträtter. Detta upplevdes som både en positiv och negativ aspekt.

”Dels är det ju lite besvärligt, man är van och man är liksom 30–40 år och äldre och man är van vid att göra mat och ha sina recept i huvudet, det är en omställning, det är mycket det praktiska, bara det praktiska, och att man kanske inte känner sig tillräckligt mätt.”-Intervjuperson 4 man

En del av deltagarna berättade att deras egen kost hade förändrats över tid då de konsumerade mer grönsaker och minskat sin köttkonsumtion. Den främsta faktorn till detta som framgick under undersökningen var förändrat livssituation, då de inte behöver laga mat till flera personer eller anpassa sig till andra samt att dem tycker att det var intressant att testa nya vegetariska alternativ.

*”Jag kan välja mer själv nu när man är ensam istället för att behöva anpassa mig till gruppen”
-Intervjuperson 1 kvinna*

Diskussion

I diskussionsdelen diskuteras val av metod, resultaten från enkätundersökningen samt intervjuerna.

Resultatdiskussion

Syfte med studien var att undersöka äldre personers inställning till vegetarisk kost. Utifrån enkätundersökningen var det 43% av de äldre som svarade att de inte åt vegetarisk kost. Dock var majoriteten av deltagarna i intervjuerna överlag positiva till en vegetarisk kost, men upplever att det finns vissa utmaningar och svårigheter. Enligt enkätundersökningen och intervjuerna belystes hälsa, matvanor och smak som viktiga aspekter i en måltid.

Smak

Svårigheter som lyfts fram i samband med tillagning av vegetariska rätter var främst att få till smaken, deltagarna tyckte att kött bidrog med mycket smak till hela måltiden och därför ville de inte utesluta kött helt ifrån sin kost. Då smaken har stor betydelse i en måltid, så är det viktigt att ha i åtanke att äldre personers förmåga att känna smak förändras med stigande ålder och kan därför vara viktigt med rätter som de känner igen och tycker om (Edfors & Westergren, 2012), framförallt för att även inspirera äldre till att äta mer vegetarisk kost. Att äldres smakupplevelser är annorlunda än yngres belyses även i en studie gjord i Nederländerna där personer mellan 65-70 år smakupplevelse jämfördes med personer mellan 19-33 år genom sensortest (Mojet, Heidema, Christ-Hazelhof, 2005). Men trots att deltagarna tyckte att det var svårt att få till smaken i köttfria rätter, så hade alla deltagarna testat vegetariska alternativ som de var positiva till, samt upplevde ha god smak kvalitet.

Hälsoaspekter

Majoriteten av deltagarna ville minska på sitt eget köttätande, framför allt för sin egen hälsa. Enkätundersökningen visade att 67% av respondenterna tyckte att hälsa är en viktig måltidsaspekt. Deltagarna i intervjuerna belyste även det röda köttets påverkan, de ansåg att människor främst väljer att äta vegetariskt på grund av miljön och för hälsan. Det visar även en studie att äldre personer var mer benägna att konsumera vegetariskt för hälsan, medans yngre personer åt vegetarisk på grund av moraliska skäl

(Pribis, Pencak, Grajales.2010). Även en global studie om vuxnas måltidsmönster visar att minskad köttkonsumtion är både bra för hälsan och miljön (Broekema, Tyszler, Veer, Kok, Martin, Lluch, Blonk. 2020). Broekema et.al menar att genom att minska på köttkonsumtionen minskas klimatpåverkan, samt att en ökad konsumtion av frukt inte nödvändigtvis har en positiv effekt på klimatet men kan öka hälsofördelar. Livsmedelsverket rekommenderar max 500 gram av rött kött i veckan, vilket innebär nötkött, gris, lamm, vilt och ren, på grund av hälso- och miljöaspekter. Genom att äta en kost bestående av majoriteten vegetabilier med kommer flera hälsofördelar (se avsnitt *Hälsofördelar vid vegetarisk kost*). En spansk studie visar att genom att följa en kost, bestående av majoriteten frukt, grönsaker, baljväxter, nötter, minskar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar (Martínez-González, Gea, Ruiz-Canela. 2019), en kost innehållande större andelen vegetabiliska oljor samt mindre andel mättade fetter kan minska risken att drabbas av välvärdssjukdomar (Davis, Bryan, Hodgson, Murphy. 2015).

En del av deltagarna i denna studie konstaterade att det finns andra bra livsmedel som de kan konsumeras istället, såsom fisk, ägg och grönsaker. Att minska på köttkonsumtionen och äta en kost bestående av fisk, ägg, grönsaker, samt baljväxter, fullkorn, nötter, frukt rekommenderas av livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2021).

Måltidsmönster

Som tidigare nämnts upplevde deltagarna svårighet vid tillagning av vegetariska rätter. Vilket grundar sig i att personerna saknar erfarenhet av att laga vegetariska rätter, detta var en aspekt som togs upp av deltagarna i studien. Samt att de inte kände till alla vegetariska produkter. Svårigheterna kopplade till vegetarisk kost kan i sin tur leda till att äldre personer avstår ifrån att tillaga vegetariska rätter. En av deltagarna nämnde även att planering av måltiden blir mer komplex, då det behövs fler komponenter i en vegetarisk rätt. Flera olika studier påvisar att personens bakgrund påverkar människors måltidsmönster, bland annat en studie gjord i Amsterdam, samt en studie gjord i Sverige belyser att det finns svårigheter med att ändra äldre personers matvanor på grund av bakgrundsfaktorer (GrassoHung, Olthof, Brouwer, Verbeke. 2021; Edfors, Westergren. 2012), en av de svårigheter som intervjuerna tog upp var att man har lagat

mat på ett visst sätt i flera år vilket försvårar förändring av måltidsmönster, en annan aspekt som deltagarna tog upp som kan kopplas till människors bakgrund är att en del människor är vana vid att maten ska smaka på ett visst sätt då de är uppväxt med vissa specifika smaker.

Utifrån enkätundersökningen kunde författarna urskilja att majoriteten av respondenterna inte visste vad livsmedelsverkets rekommendationer var angående frukt och grönsaker. Det finns studier i andra länder, där resultatet visade att äldre personer inte äter tillräckligt med frukt och grönsaker, utöver bristningar inom praktiska aspekter kan en annan bidragande faktor till detta vara bristande kunskaper om bland annat de nuvarande rekommendationerna av frukt och grönsaker (Appleton, et al, 2010).

Flera av deltagarna menade på att de gärna äter vegetarisk och konsumerar gärna mer grönsaker, samt berättade att de testat flera av de vegetariska utbudet, en bidragande faktor till detta som togs upp av deltagarna var att dem hade blivit mer exponerade av vegetarisk kost från sin omgivning. Intresset för vegetarisk kost har ökat, det kan bero på att allmänheten har exponerats av till exempel matinfluenser via tv-kockar samt tidningar, vilket har lett till ett ökat intresse för att prova på nya produkter och maträtter (Jordbruksverket, 2015). Fast att intresset har ökat för nya maträtter, så var det inte helt självklart för deltagarna att tillaga nya vegetariska rätter.

Metoddiskussion

Mixed method gjorde det möjligt för författarna att använda sig av en blandning av kvalitativ metod, samt kvantitativ metod (Sandelowski et al, 2011).

Genom den kvantitativa enkätundersökningen fick författarna ett underlag till utformningen av frågor till de olika intervjuerna som var den kvalitativa metoden i studien. Målet med enkätundersökningen var att få in 100 svar, för att få bredare underlag till studien och för att kunna generalisera. På grund av tidsbrist var det svårt att nå ut till en större population, vilket innebar att endas 47 äldre personer deltog i enkätundersökningen (se Tabell 3). Detta ledde till att resultatet från studien inte kunde generaliseras, ett större antal respondenter till enkätundersökningen hade gjort det

möjligt och det hade ökat validiteten för den här studien. Enkätresultaten kunde dock ändå användas till utformning av de kvalitativa frågorna för intervjuerna. I studie var majoriteten av dem som svarade kvinnor, om det däremot hade varit fler män som svarat på enkäten hade svaren sett annorlunda.

Till den kvalitativa delen av studien valde författarna fokusgruppsintervjuer som förstahandsmetod. Syftet med detta var att skapa en bredare diskussion mellan deltagarna, men på grund av bortfall genomfördes endast en fokusgruppsintervju med två deltagare. Ett större antal deltagare till fokusgruppsintervjun hade lett till en fördjupad diskussionen mellan deltagarna, samt hade ökat validiteten för studien.

För att få svar på studiens syfte byttes metoden till semistrukturerade enskilda intervjuer med fyra personer, två män och två kvinnor. Detta gjordes på grund av att deltagarna inte vill medverka i gruppdiskussioner och därför valde hellre att delta i individuella intervjuer, om det hade varit fler intervjupersoner för de enskilda intervjuerna så hade validiteten för studien ökat.

De båda intervju metoderna visade sig ge relevant data om deltagarnas inställning till vegetarisk kost. Under de semistrukturerade intervjuerna gav dock deltagarna kortare svar och hade svårare att utveckla sina resonemang. Däremot gav fokusgruppsintervjun ett bredare perspektiv på vegetarisk kost, eftersom deltagarna vidareutvecklade varandras tankar och idéer. Det blev på så vis längre diskussioner och resonemang under fokusgruppsintervjun. Ett större antal deltagare hade kunnat ge ett bredare perspektiv på äldre personers inställning till vegetarisk kost. Författarnas roll under intervjuerna kan ha påverkar deltagarna, genom hur de har ställt frågorna samt deras kroppsspråk. Deltagarna kanske inte vågade uttrycka sina åsikter fullt ut. Det kan ha funnits en rädsla hos deltagarna, därför försöker de säga det som förväntas av författarna.

Fokusgruppsintervjun och intervjuerna genomfördes via zoom, Vid fysiska intervjuer hade författarna även kunnat använda sig av observationsstudier och fått ett bredare underlag, då hade förfatarna kunnat se deltagarnas kroppsspråk vilket kan vara svårt när

intervjuerna sker digitalt. Vilket skulle underlätta för alla deltagare, då författarna inte visste var deltagarna befann sig i landet. Till de enskilda intervjuerna gjordes ett bekvämlighetsurval, på grund av bortfall och tidsbrist, behövdes deltagare snabbt till intervjuerna. En annan aspekt är att studien utfördes i Sverige, om studien hade utförts i ett annat land hade det kunnat ha en inverkan på resultatet.

Slutsats

Majoriteten av deltagarna var positiva till vegetarisk kost, detta visade sig genom studien bero på hälso- och miljöaspekter. En del av deltagarna hade personer i sin närhet som åt vegetarisk kost men majoriteten av deltagarnas egna kostmönster hade inte påverkats av den vegetariska trenden, bortsett från ett fåtal som hade minskat på konsumtionen av rött kött. Flera av deltagarna hade provat olika vegetariska alternativ som gillades, vilket visade sig genom studien dels bero på att vissa av deltagarna hade blivit exponerade av vegetarisk kost av människor i sin närhet. Men trots att det fanns positiva värderingar hos deltagarna om vegetarisk kost ville ingen av deltagarna utesluta kött helt från sin kost, enligt studien kan bidragande faktorer till detta vara inlärd vanor, praktiska aspekter samt smak. Smak aspekterna som framkom under studien vara att deltagarna upplevde att kötträtter smakade godare än rätter utan kött, dels för att deltagarna upplevde att kött smakade gott men även att vegetariska rätter förlorade smak när deltagarna tillagade vegetariska rätter själva hemma. För att öka intresset av köttsubstitut för äldre personer, behöver rätterna vara enkla att tillaga, samt ha en god smak kvalitet.

Referenslista

American Journal of Clinical Nutrition. 107(3). 389-404.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqx070>

Andersen, S. S. (2021). *The legacy of marriage: Using food to challenge traditional gender norms in widowhood*. Journal of Aging Studies. 59. 100966-100966.
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100966>

Anne-Marie Karlsson. Jordbruksverket. (30 september 2016). *Jordbruket i siffror*.

<https://jordbruketisiffror.wordpress.com/2016/09/30/slakt-av-kott-flask-och-fjaderfa-storlek-1871-till-1915/>

Andersson, R., Ekman, S., Wretling, A. C., Frid, G., Kättström, H., Larsson, B., Sjö Dahl, M., Lööv, H. (red). (2013). *Hållbar Konsumtion vad är det?* (Rapport 2013:1). Jordbruksverket.

https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra13_1.pdf

Appleton, K. M., McGill, R., Neville, C., & Woodside, J. V. (2010). *Barriers to increasing fruit and vegetable intakes in the older population of northern ireland: Low levels of liking and low awareness of current recommendations*. Public Health Nutrition. 69. 91;61;949;130;-68;101;138;953.
<https://doi.org/10.1017/S1368980009991790>

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). *Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. International Journal of Epidemiology. 108 (5). 1069 - 1091. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E., Fadnes, L. T., Boffetta, P., Greenwood, D. C., Tonstad, S., Vatten, L. J., Riboli, E., & Norat, T. (2016). *Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. British Medical Journal. 108(5). 1069 - 1091. Hämtat från <https://doi.org/10.1136/bmj.i2716>

Axfood. (25 januari 2022). *Vegobarometern: Klimat och miljö allt viktigare när vegetariskt fortsätter öka*.
<https://www.axfood.se/nyhetsrum/pressmeddelanden/2022/01/vegobarometern-klimat-och-miljo-allt-viktigare-nar-vegetariskt-fortsatter-oka/>

Bettina Julin. (2018). *Äldres matvanor i Sverige—data från Riksmaten 2010-11* (Rapport 2018:20). Livsmedelsverket.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-20-aldres-matvanor-i-sverige.pdf>

Braun, V., Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2). 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Broekema, R., Tyszler, M., Veer, v., Pieter, Kok, F. J., Martin, A., Lluich, A., & Blonk, H. T. J. (2020). *Future-proof and sustainable healthy diets based on current eating patterns in the netherlands*. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 112(5). 1338 - 1347. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa217>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga Metoder*. (3:e upplagan). Liber. Stockholm.

Byberg, L., Bellavia, A., Orsini, N., Wolk, A., Michaëlsson, K. (2015). *Fruit and vegetable intake and risk of hip fracture: A cohort study of Swedish men and women*. *Journal of Bone and Mineral Research*. 30(6). 976 - 984.
<https://doi.org/10.1002/jbmr.2384>

Chai, B. C., van der Voort, Johannes Reidar, Grofelnik, K., Eliasdottir, H. G., Klöss, I., Perez-Cueto, F. J. A. (2019). *Which diet has the least environmental impact on our planet? A systematic review of vegan, vegetarian and omnivorous diets*. *Sustainability* (Basel, Switzerland).11(15). 4110. <https://doi.org/10.3390/su11154110>

Chou, Y., Lee, M., Chiou, J., Chen, T., Chen, Y., Chen, J. (2019). *Association of diet quality and vegetable variety with the risk of cognitive decline in Chinese older adults*. *Nutrients*. 11(7). 1666. <https://doi.org/10.3390/nu11071666>

Craig, W. J. (2010). *Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets*. Sage Publications. 25(6). 613 - 620. <https://doi.org/10.1177/0884533610385707>

Creswell J. W. (2009). *Research design - Qualitative, Quantitative and mixed methods Approaches*. Sage Publications Inc. Los Angeles California USA. Tredje upplagan.

Crichton, G. E., Bryan, J., Murphy, K. J. (2013). *Dietary antioxidants, cognitive function and dementia - A systematic review*. Plant Foods for Human Nutrition (Dordrecht). 68(3). 279-292. <https://doi.org/10.1007/s11130-013-0370-0>

Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). *Definition of the mediterranean diet; a literature review*. Nutrients. 11(7). 9139 - 9153. <https://doi.org/10.3390/nu7115459>

Edfors, E., & Westergren, A. (2012). *Home-living elderly people's views on food and meals*. Journal of Aging Research. 2012. 761291 - 9. <https://doi.org/10.1155/2012/761291>

Enghardt, H, B; Björck, L. (2018). *Indikationer på matvanorna i befolkningen* (Rapport 2018:9). Livsmedelsverket.

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-9-indikatorer-pa-matvanorna-i-befolkningen-2016.pdf>

Grasso, A. C., Hung, Y., Olthof, M. R., Brouwer, I. A., & Verbeke, W. (2021). *Understanding meat consumption in later life: A segmentation of older consumers in the EU*. Food Quality and Preference. 93. 104242. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104242>

Hu, D., Huang, J., Wang, Y., Zhang, D., Qu, Y. (2014). *Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: A meta-analysis of prospective cohort studies*. Stroke. 45(6). 1613 - 1619. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.114.004836>

Hoek, A. C., Elzerman, J. E., Hageman, R., Kok, F. J., Luning, P. A., Graaf, C. D. (2013). *Are meat substitutes liked better over time? A repeated in-home use test with meat substitutes or meat in meals*. Food Quality and Preference. 28(1). 253 - 263. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2012.07.002>

Leitzmann, C. (2014). *Vegetarian nutrition: Past, present, future*. The American Journal of Clinical Nutrition. 100(1). 496S - 502S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365>

Lin, C., Wang, J., Chang, C., Chiu, T., H., T., Lin, M. (2019). *Vegetarian diets and medical expenditure in taiwan-A matched cohort study*. Nutrients. 11(11). 2688. <https://doi.org/10.3390/nu11112688>

Livsmedelsverket. (17 januari 2022). *Kött och chark - råd*.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hittaditt-satt/kott-och-chark#F%C3%B6rh%C3%A4lsan>

Livsmedelsverket, (1 december 2021). *Matvanor och sjukdom*.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/matvanor-sjukdom>

Livsmedelsverket. (5 oktober 2021). *Vegetarisk mat*.

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

Lööv, H., Widell, L. M., Sköld, O. (2014). *Livsmedelskonsumtionen i siffror – Hur har konsumtionen utvecklats de senaste femtio åren och varför?* (Rapport 2015:15).

Jordbruksverket.

https://www2.jordbruksverket.se/download/18.7d09976314ed25cc1f6bd707/1438164110182/ra15_15.pdf

Martínez-González, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2019). *The Mediterranean diet and cardiovascular health: A critical review*. Circulation Research. 124(5). 779 - 798.

<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348>

McGee, Harold. (2004). *On food and cooking*. Scribner (New York, London, Toronto, Sydney).

Melissa D. Olfert, Rachel A. Wattick. (2018). *Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes*. 18(11). 101 - 6. <https://link-springer-com.ezproxy.hkr.se/content/pdf/10.1007/s13668-019-00298-w.pdf>

Miller, I. (2011). *Evangelicalism and the early vegetarian movement in Britain c.1847-1860*. *Journal of Religious History*. 35(2). 199-210. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9809.2010.01032.x>

Miller, V., Rangarajan, S., Gupta, R., Mohan, V., Ismail, N., Wielgosz, A., Yusufali, A., Iqbal, R., Lopez-Jaramillo, P., Khatib, R., Yin, L., Anand, S., Yusuf, S., Linetsky, B., Toscanelli, S., Yusuf, R., Rabbani, K., Cherry, H., Talukdar, A., Sahlgrenska Academy. (2017). *Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): A prospective cohort study*. *The Lancet (British Edition)*. 371(9). 818-827. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32253-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32253-5)

Modlinska, K., Adamczyk, D., Maison, D., & Pisula, W. (2020). *Gender differences in attitudes to vegans/vegetarians and their food preferences, and their implications for promoting sustainable dietary patterns-A systematic review*. *Sustainability (Basel, Switzerland)*. 12(16). 6292. <https://doi.org/10.3390/SU12166292>

Mojet, J., Heidema, J., Christ-Hazelhof, E. (2004). *Effect of concentration on Taste-Taste interactions in foods for elderly and young subjects*. *Chemical Senses*. 29(8). 671-681. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjh070>

Moreau, T., & Speight, D. (2019). *Cooking up diverse diets: Advancing biodiversity in food and agriculture through collaborations with chefs*. *Crop Science*. 59(6). 2381-2386. <https://doi.org/10.2135/cropsci2019.06.0355>

Neo, H. (2016). *Ethical consumption, meaningful substitution and the challenges of vegetarianism advocacy*. *The Geographical Journal*. 182(2). 201-212. <https://doi.org/10.1111/geoj.12130>

Pribis, P., Pencak, R. C., & Grajales, T. (2010). Beliefs and attitudes toward vegetarian lifestyle across generations. *Nutrients*, 2(5), 523-531.
<https://doi.org/10.3390/nu2050523>

Radd-Vagenas, S., Duffy, S. L., Naismith, S. L., Brew, B. J., Flood, V. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2018). *Effect of the mediterranean diet on cognition and brain morphology and function: A systematic review of randomized controlled trials*. *The*

Rocha, J. P., Laster, J., Parag, B., & Shah, N. U. (2019). *Multiple health benefits and minimal risks associated with vegetarian diets*. *Current Nutrition Reports*, 8(4), 374-381. <https://doi.org/10.1007/s13668-019-00298-w>

Samuelsson, J., Rothenberg, E., Lissner, L., Eiben, G., Zettergren, A., Skoog, I. (2019). *Time trends in nutrient intake and dietary patterns among five birth cohorts of 70-year-old examined 1971-2016: results from the Gothenburg H70 birth cohorts studies, Sweden*. *Nutrition Journal*, 18(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0493-8>

Sandelowski, M., Voils, C. I., Leeman, J., & Crandell, J. L. (2012, 2011). *Mapping the mixed Methods—Mixed research synthesis terrain*. *Journal of Mixed Methods Research*, 6(4), 317 - 331. <https://doi.org/10.1177/1558689811427913>

Steven Shapin. (2007). *Vegetable Love - The history of vegetarianism*. New Yorker.

https://scholar.harvard.edu/files/shapin/files/shapin-vegetable_love.pdf

Suchánková, M., Kapounová, Z., Dofková, M., Ruprich, J., Blahová, J., & Kouřilová, I. (2015, 2016). *Selected fruits and vegetables: Comparison of nutritional value and affordability*. *Czech Journal of Food Sciences*, 33(3), 242 - 246.
<https://doi.org/10.17221/353/2014-CJFS>

Svenska akademien. (2021). *Trender*. Hämtad 10 maj 2022 från
<https://svenska.se/tre/?sok=trender&pz=1>

Tellström, R. (2015). *Hunger och Törst*. Forum.

Unni Kjærnes. (2001). *Eating Patterns- A Day in the Lives of Nordic Peoples* (Rapport 2001:7). National institute for consumer research. <http://docplayer.net/18711580-Eating-patterns-a-day-in-the-lives-of-nordic-peoples-report-no-7-2001-unni-kjaernes-ed.html>

United Nations. (2015). *17 Goals to Transform Our World*.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Whitelock, E., & Ensaff, H. (2018). *On your own: Older adults' food choice and dietary habits*. *Nutrients*. 10(4). 413. <https://doi.org/10.3390/nu10040413>

Willet, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L., J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Sibanda, L. M., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S. E., Reddy, K. S., Narain, S., Nishtar, S., Murray, C. J. L. (2019). *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *The Lancet*. 393(10170). 447-492.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

Bilagor

Bilaga 1 Intervju bild



Från vårdguiden. (2021). Kloka val: Livsmedel och näringsinnehåll. (bild).

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/kloka-val-livsmedel-och-naringsinnehall/>

Bilaga 2. Informationsbrev



Informationsbrev deltagande fokusgrupp (Datum, tid)

Hej!

Vi är två gastronomistudenter vid Högskolan Kristianstad, som skriver ett examensarbete där vi undersöker äldre personer 65 år och äldres inställning till vegetarisk kost och undersökningen riktar sig till personer som äter en blandad kost (såsom kött, fisk, fågel osv).

Genomförande

Intervjuerna kommer att vara cirka 1 timme och samtalet kommer att spelas in med hjälp av en ljudupptagare, för att vi ska kunna lyssna in och få förståelse just för dina upplevelser och åsikter. Deltagande fokusgrupp 4/4, du blir till länk söndagen den 3/4. Det kan vara bra att kolla så att du har tillgång till Zoom innan, gå gärna in på Zoom länken 5–10 minuter innan så att vi ser att det fungerar som det ska. Behöver du hjälp så kontakta antingen Jenny eller Daniela, E-postadresser hittar ni längst ner i dokumentet.

Din medverkan

Ditt deltagande är frivilligt vilket innebär att du kan avbryta ditt deltagande närsomhelst utan att förklara varför.

Härmed tillfrågas du om deltagande i en fokusgruppsintervju!

Om du vill delta i studien, skriv under medgivandet nedan, Om du har några frågor eller funderingar så är du välkommen att kontakta oss för mer information.

Med vänliga hälsningar Daniela & Jenny

Jenny

jenny.ekstrom0059@stud.hkr.se

Daniela

daniela.ronnback0035@stud.hkr.se