



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Bloggar

Ett nytt sätt att sprida budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa
och motivation

Carolina Jönsson & Sofia Samuelsson

Kandidatuppsats:	15 hp
Program:	Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2011
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Helena Åberg



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel:	Bloggar: Ett nytt sätt att sprida budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation
Författare:	Carolina Jönsson och Sofia Samuelsson
Kandidatuppsats:	15 hp
Program:	Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Helena Åberg
Antal sidor:	57
Termin/år:	Vt/2011
Nyckelord:	Hälsokommunikation, Internet, näringsrekommendationer

Sammanfattning

De allmänna näringsrekommendationerna, bland annat Svenska näringsrekommendationer 2005, som används inom folkhälsoarbete i Sverige idag är framtagna utifrån vetenskaplig forskning genom ett kontinuerligt samarbete mellan olika länder. Livsmedelsverket är en statlig myndighet som arbetar med att ta fram och förmedla kostråd till Sveriges befolkning. Forskare och myndigheter har ett visst ansvar att sprida korrekt kunskap och information om kost och hälsa. Det är däremot vanligt att massmedia ifrågasätter och omkullkastar de rekommendationer som myndigheter har arbetat fram. I massmedia är det populärt att framställa olika kosthållningar som mirakeldieter för att uppnå snabb viktnedgång. Bloggarna som har undersökts i denna rapport ger kostråd som skiljer sig från de allmänna svenska näringsrekommendationerna. Bloggarna sprider hälsobudskap som berör kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation på olika sätt. Denna rapport syftar till att analysera innehållet i bloggarna och undersöka hur bloggförfattarna sprider dessa budskap. Bloggarna i undersökningen skiljer sig innehålls- och designmässigt från varandra och de används i olika syften, bland annat i marknadsföringssyfte, som dagbok, för att väcka debatt och för att få bekräftelse för något man lyckas med. Hälsobudskapen sprids genom att bloggförfattarna visar hur de själva lever, äter och tränar. De ger även råd och tips till läsarna samt besvarar deras frågor. På en blogg kan man skriva vad man vill. Detta gör att man som läsare måste ta eget ansvar och förhålla sig kritisk till de råd som ges. Bloggen har stora kommunikationsmöjligheter. Dessutom sprids budskap snabbt till många människor genom kontinuerliga och aktuella uppdateringar.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
1. Inledning	3
2. Bakgrund	4
2.1. Näringsrekommendationer	4
2.2. Kost	7
2.2.1. Kost vid fysisk aktivitet	9
2.2.2. Kosttillskott	10
2.2.3. Dieter	11
2.3. Fysisk aktivitet och träning	15
2.4. Hälsa	15
2.5. Motivation	17
2.6. Etiska aspekter	19
2.6.1. Forskning och Internet	20
2.7. Bloggar	21
2.7.1. Sändare och mottagare - att förmedla ett hälsobudskap	22
3. Syfte	25
3.1. Frågeställningar	25
4. Metod	25
4.1. Metodval	25
4.2. Material och urval	26
4.3. Analysmetod	28
4.3.1. Beskrivande analys	28
4.3.2. Tolkande analys	28
5. Resultat	29
5.1. Beskrivande analys av bloggarna	29
5.1.1. Information om bloggarna	30
5.1.2. Kost	31
5.1.3. Träning	35
5.1.4. Hälsa	36
5.1.5. Motivation	38
5.2. Tolkande analys av bloggarna	40
5.3. Sammanfattning	44
6. Diskussion	47
6.1. Metoddiskussion	47
6.2. Resultatdiskussion	48
Referenser	54

1. Inledning

Att sprida hälsobudskap till allmänheten kan ske på olika sätt och genom olika medier. För att hälsobudskap ska nå ut bör de formuleras på ett sätt som gör att mottagaren förstår och kan ta dem till sig. Detta är något som är viktigt att tänka på när man arbetar inom kost- och friskvårdsområdet, vilket är det område som vi är utbildade att verka inom.

Idag finns det bloggar som förmedlar budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation på ett professionellt sätt. Det finns många rekommendationer och råd om kost och olika populära dieter. Eftersom näringslära utgör en huvuddel av kost- och friskvårdsprogrammet vid Göteborgs universitet får näringsrekommendationer och kostens betydelse för hälsan ett relativt stort utrymme i vår rapport. Ur ett helhetsperspektiv har även fysisk aktivitet stor betydelse för individers hälsa och därför inkluderas fysisk aktivitet, främst i form av begreppet träning, i rapporten. Vår rapport syftar till att analysera innehållet i bloggarna utifrån de rekommendationer som används i folkhälsoarbete i Sverige. Därför görs en närmare beskrivning av näringsrekommendationerna och rekommendationer om fysisk aktivitet.

Bloggar är ett förhållandevis nytt fenomen som är intressant att undersöka eftersom de har ett stort användningsområde och når många människor på ett enkelt sätt. Det finns effektiva kommunikationsmöjligheter där bloggläsaren enkelt kan kommunicera med bloggförfattaren genom bland annat kommenteringsfunktioner på bloggen. Att sprida hälsobudskap genom en blogg till skillnad från till exempel hälsobudskap i massmedia eller populärlitteratur underlättas genom att ett samtal kan föras mellan sändare och mottagare.

Att använda bloggar som verktyg för att påverka folkhälsa är idag ingen omöjlighet, men det gäller att göra det på ett effektivt sätt som fungerar. På grund av det stora utbudet av hälsorelaterade bloggar, och att vem som helst oavsett utbildning kan starta en blogg, gör att man som bloggläsare måste förhålla sig kritisk till de budskap som sprids via detta medium. På en blogg kan en hälsoinformatör fritt sprida hälsobudskap utifrån egna kunskaper, värderingar och erfarenheter.

2. Bakgrund

Bakgrunden inleds med en genomgång av de näringsrekommendationer som används i Sverige och som har arbetats fram av myndigheter och forskare. Under rubriken ”2.1. Näringsrekommendationer” presenteras hur dessa har utformats och vad de stödjer sig på. I stycket beskrivs hur massmedia framställer nya forskningsresultat och vad det kan innebära för spridningen av kunskap inom hälsoområdet. Energigivande näringsämnen och kroppens behov av dessa tas upp under rubriken ”2.2. Kost”. I stycket beskrivs även kost vid fysisk aktivitet, kosttillskott och olika dieter som blogg författarna skriver om i bloggarna. En mer utförlig beskrivning av protein och rekommendationer om användandet av proteintillskott valdes att ha med. Detta eftersom en ökad fysisk aktivitetsnivå ofta förknippas med ett förhöjt proteinbehov. I dietavsnittet beskrivs och undersöks dieter som tas upp i bloggarna, för att se om och vad det finns för vetenskaplig forskning bakom dessa dieter. De rekommendationer som finns i Svenska näringsrekommendationer (SNR) 2005 över fysisk aktivitet tas upp under rubriken ”2.3. Fysisk aktivitet”. Hälsobegreppet och ett brett perspektiv på hälsa förklaras under rubriken ”2.4. Hälsa”. Det är ett svårdefinierat, abstrakt och relativt begrepp och här görs ett försök att förklara hälsa utifrån ett holistiskt perspektiv. Motivationsfaktorer som förknippas med hälsa, fysisk aktivitet och kost beskrivs under rubriken ”2.5. Motivation”. I avsnittet ”2.6. Etiska aspekter” behandlas etik som rör forskningsetiska principer samt lagar och förordningar om forskning på Internet. Detta avsnitt är av stor relevans för undersökningen dels då området är relativt outforskat och att undersökningsobjekten inte är medvetna om att de deltar i undersökningen. I sista avsnittet, ”2.7. Bloggar”, ges en förklaring av vad en blogg är, hur den fungerar som ett kommunikationsmedel och relationen mellan sändare och mottagare. Eftersom själva undersökningen utgick från att analysera bloggar så var det av betydelse att förklara bloggkonceptet i ett eget avsnitt. Att blogga är en relativt ny företeelse och det var därför motiverat att förklara detta närmare.

2.1. Näringsrekommendationer

När allmänna kostrekommendationer arbetas fram ställs det stora krav på att de ska vara vetenskapligt belagda och utformade från värderade metoder (Becker, 2006b). Flertaliga studier från olika länder ligger som vetenskaplig grund för de kostrekommendationer som används inom dagens folkhälsoarbete. Internationellt sett finns det ett antal allmänna hälsofrämjande kostråd som har accepterats gemensamt.

Livsmedelsverket har tagit fram Svenska näringsrekommendationer 2005 utifrån de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) 2004 och det är dessa som används vid planering av kost för olika befolkningsgrupper i Sverige (se Figur 1 och Bilaga 1) (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). SNR 2005 inkluderar rekommendationer om det dagliga intaget av energi och energigivande näringsämnen (även fördelningen av dessa över dagen), fysisk aktivitet samt intag av alkohol och natrium (koksalt). I Figur 1 visas rekommendationerna om fördelningen av de energigivande näringsämnena kolhydrater, fett och protein. Rekommenderat intag visas i energiprocent (E%), vilket anger hur stor del av det dagliga energiintaget som varje enskilt näringsämne bör ge.

<p>Kolhydrater: 55-65 E%</p> <p>renframställda sockerarter: bör ej överstiga 10 E%</p> <p>Fett: 25-35 E%</p> <p>Mättat: bör ej överstiga 10 E%</p> <p>Enkelomättat: 10-15 E%</p> <p>Fleromättat: 5-10 E%</p> <p>varav 1 E% från n-3-fettsyror</p> <p>Essentiella fettsyror (n-3 och n-6): 3 E%</p> <p>varav 0,5 E% från n-3 fettsyror</p> <p>Fibrer: 25-35 g</p> <p>Protein: 10-20 E%</p>

Figur 1. Fördelning av de energigivande näringsämnena enligt Svenska näringsrekommendationer 2005. Energi-procent (E%) anger hur många procent av det dagliga intaget som varje näringsämne ger (Abrahamsson, m.fl., 2006).

När man praktiskt tillämpar de allmänna rekommendationerna behöver de anpassas efter individuella förutsättningar och hälsotillstånd (Becker, 2006b). För att underlätta för individer att äta enligt rekommendationerna har myndigheter i flera länder formulerat de övergripande, teoretiska råden till mer konkreta livsmedelsbaserade rekommendationer. På så sätt framställs, för allmänheten, en tydligare bild av hur kosten bör sammansättas för att vara enligt rekommendationerna. Livsmedelsverket (2011b) har tagit fram matcirkeln, tallriksmodellen och fem kostråd som syftar till att ge enkla riktlinjer för att äta mer hälsosamt (se Bilaga 1). Kostråden handlar om att äta fisk ofta, äta mycket frukt och grönsaker, välja nyckelhålmärkta produkter

och fullkornsprodukter samt använda olja och flytande margarin vid matlagning. Matcirkeln visar på en variation av sju olika livsmedelsgrupper som bör ingå i kosten och tallriksmodellen ger en bild av proportionerna av olika ingredienser i en måltid (lunch eller middag) (Livsmedelsverket, 2010c; Livsmedelsverket, 2010e). Kostrekommendationerna som ges till allmänheten måste vara säkra och effektiva för att främja hälsa (Becker, 2006b). Därför är det viktigt att rekommendationerna är evidensbaserade och stödjer sig på flera vetenskapliga undersökningar. SNR 2005, liksom övriga internationella kostråd, har arbetats fram utifrån omfattande, kontrollerade interventionsstudier på stora befolkningsgrupper. Metoderna och resultaten har utvärderats noggrant för att säkerställa att man har fått fram en så korrekt bild av verkligheten som möjligt. De rekommendationer som ges av SNR 2005 måste hållas uppdaterade och ändras om studier och forskningen leder fram till nya kunskaper om sambandet mellan kost och hälsa.

Det är klarlagt att det finns ett samband mellan kostintag och utveckling av olika sjukdomar, som exempelvis cancer och hjärt-kärlsjukdomar (Bruce, 2006). Vetenskapliga och evidensbaserade studier är en förutsättning för att forskare och myndigheter ska kunna komma fram till sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande kostråd och kostrekommendationer som är betydelsefulla för folkhälsan. Nutritionsepidemiologi är ett begrepp för studier av hur faktorer i födan kan påverka och framkalla sjukdomstillstånd hos befolkningen. Inom nutritionsepidemiologisk forskning strävar man alltså efter att få fram vilken betydelse kosten har för hälsan och hur den påverkar hälsan (Berg & Winkvist, 2007). Kostundersökningar är viktigt att göra för att få fram vilken betydelse kostens sammansättning har för hälsan, men kostundersökningar och mätningar av människors kostintag är oftast mycket svåra och komplicerade att göra. Detta på grund av att många faktorer kan påverka resultatet. De metoder som finns för att undersöka kostvanor har både för- och nackdelar och passar olika bra för olika undersökningssyften. För att tolka och dra trovärdiga slutsatser kring resultat från kostundersökningar måste resultaten granskas kritiskt. Eventuella brister och felmätningar i studien som kan ha påverkat resultatets utfall bör både författarna bakom studien och de som läser den vara uppmärksamma på.

Hälsofrågor är något som berör alla individer och det är därmed ett populärt ämne att skriva om i massmedia eftersom det lockar många läsare. I massmedia är skribenter väl medvetna om hur ett budskap ska utformas för att väcka intresse hos allmänheten. Människor vill ha hälsobudskap som innehåller enkla lösningar och konkreta, trovärdiga svar som känns

betydelsefulla för den egna hälsan och välmåendet (Jarlbro, 2004). Hälsoråden i tidningar ges ofta i form av mirakelmetoder och snabba lösningar på exempelvis hur man går ner i vikt, förbättrar sina kostvanor eller blir mer fysiskt aktiv. Berg och Winkvist (2007) vill däremot poängtera att det som skrivs i tidningar och populärlitteratur bör granskas med kritiska ögon och allmänheten bör vara skeptisk till spektakulära nyheter och orealistiska forskningsrön som publiceras i massmedia. Det som låter för bra för att vara sant är troligen det. Om människor tar till sig budskap och information som ges i massmedia, utan att reflektera över hur forskarna har kommit fram till resultatet, finns det en risk att människor tar del av felaktiga kunskaper. Med tanke på att forskningsrön som framställs i massmedia ofta är förvrängda och tagna ur sitt sammanhang bör allmänheten istället efterfråga och söka kunskap från mer vetenskapliga källor. På så sätt ökar chansen att de får de rätta kunskaperna och råden som har betydelse för hälsan. Det är vanligt att tidningar och populärlitteratur ifrågasätter och omkullkastar de råd och rekommendationer som myndigheter och experter har arbetat fram utifrån flertaliga vetenskapliga studier. Nya rön som dyker upp i massmedia och populärlitteratur har sällan förankring till vetenskaplig forskning inom kostområdet. I massmedia plockas gärna enstaka delar av resultatet ut från en forskningsstudie och dessa nya upptäckter framhävs på ett dramatiskt sätt för att artikeln ska väcka uppmärksamhet och debatt. När endast vissa delar från en studie lyfts fram riskeras att resultatet feltolkas och att väsentliga faktorer som har betydelse för resultatet nonchaleras. Forskare och myndigheter har däremot ett extra ansvar för att sprida korrekt kunskap och information om kost och hälsa. Därför läggs stor vikt vid att uppmärksamma eventuella felmarginaler. Dessutom görs noggranna sammanvägningar och beräkningar av forskningsresultat för att få fram vetenskapligt bevisade råd och rekommendationer om kost och hälsa.

2.2. Kost

Livsmedelsverket är en statlig myndighet som är med och utarbetar rekommendationer som tillämpas inom folkhälsoarbete (Livsmedelsverket, 2011c). I detta avsnitt beskrivs vad de olika energigivande näringsämnen har för funktioner i kroppen utifrån Livsmedelsverkets förordningar. Även kost vid fysisk aktivitet, kosttillskott och dieter behandlas i detta avsnitt. Detta för att närmare kunna undersöka hur bloggförfattarna förhåller sig till vetenskaplig fakta på dessa områden.

Det finns fem näringsämnen som ger kroppen energi; kolhydrater, fett, protein, alkohol och kostfibrer (Abrahamsson m.fl., 2006). Dessa energigivande näringsämnen ger olika mycket energi per gram och energin uttrycks i form av kalorier (kcal) eller kilojoule (kJ). Kroppen använder sig av olika energisubstrat för att utvinna energi åt kroppsliga funktioner. Beroende på vilka näringsämnen som finns tillgängliga anpassar kroppen sitt användande av olika energikällor. Kolhydrater, kostfibrer, fett och protein har olika funktioner i kroppen och behovet av varje enskilt näringsämne varierar. Kolhydrater är inte ett essentiellt näringsämne för kroppen. Ett essentiellt näringsämne kan kroppen inte själv tillverka och måste därför tillföras via kosten. Trots att kolhydrater inte är essentiella för människan så finns det många fördelar med att äta en kost som till 50-60 procent består av kolhydrater, eftersom många viktiga kroppsfunktioner gynnas av att det finns gott om kolhydrater tillgängliga (Asp, 2006). För en normalaktiv¹ person rekommenderas ett dagligt intag på omkring 5-7 gram kolhydrater/kilo kroppsvikt (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Personer med en högre aktivitetsnivå har ett högre energibehov och därmed även ett högre behov av kolhydrater. En form av kolhydrat som är viktig för en god tarmflora är kostfiber (Asp, 2006). Ett tillfredsställande kostfiberintag motverkar trög mage och förstoppning. Att ha en välfungerande tarm är viktigt för att minska risken att drabbas av fickbildning och cancer i tjocktarmen. Vid fiberfattig och proteinrik kost använder tarmbakterierna proteinrester som substrat och det bildas ämnen som kan ha negativa effekter i tarmen och levern. De goda tarmbakterierna kan då även trängas undan till fördel för andra skadliga bakterier. Kostfibrer har även ett lågt energiinnehåll och ger en bra mättnadskänsla, vilket kan vara fördelaktigt för ett balanserat energiintag.

Fett kan delas upp i mättat-, enkelomättat- och fleromättat fett (Becker, 2006a). Fettkvaliteten, det vill säga kostens innehåll av de olika fettsyrorerna, har betydelse för hälsan och risken att utveckla kostrelaterade sjukdomar. Det totala fettintaget bör till största delen bestå av enkelomättat- och fleromättat fett, då dessa fetter har gynnsamma effekter på bland annat blodtrycket och blodfetterna. Några av dessa är essentiella fetter som man behöver få i sig via kosten, och de är de fleromättade fettsyrorerna n-3 och n-6 (se Bilaga 1 samt vidare under kosttillskott). Fett är det mest energirika näringsämnet och ett högt fettintag kan därför leda till energiöverskott och övervikt. Ett högt intag av fett har visat ge ökad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa cancerformer. En kost som innehåller stora

¹ Med normalaktiv menas en person som utför 30 minuter fysisk aktivitet med en intensitetsnivå som är måttlig och/eller hög vilket innebär ca 630 kJ eller 150 kcal.

mängder mättade fettsyror har visat kunna bidra med flera ohälsosamma effekter, bland annat minskad insulinkänslighet och sämre blodfettvärden.

Protein är viktigt för bland annat muskeltillväxt och muskler består till största delen av protein (Livsmedelsverket 2010d). För att öka i muskelmassa krävs att man utsätter muskeln för fysiskt arbete samt att man äter protein (samt kolhydrater) både före och efter arbetet. Det är viktigt att det finns tillräckligt med näring och proteiner tillgängliga i muskeln för att proteinsyntes och muskeltillväxt ska kunna ske (Abrahamsson & Löf, 2006). Det uppskattade dagliga behovet av protein är 0,8 g protein/kilo kroppsvikt för en normalaktiv person.

2.2.1. Kost vid fysisk aktivitet

Vid fysisk aktivitet höjs omsättningen av energi i kroppen på grund av att både metaboliska och fysiologiska processer kräver mer energi när man rör på sig (Andersson, 2006). En person som är regelbundet fysiskt aktiv har därför en högre energiomsättning än en person som inte är regelbundet fysiskt aktiv. Energiomsättningen påverkas av hur ofta och hur hårt man tränar, kroppsstorlek, hur mycket muskler respektive fett man har och konditionsnivå. Energiomsättningen kan vara fyra till fem gånger större för en person som tränar på elitnivå än för en person som inte är regelbundet aktiv (Helge, 1997). Eftersom energibehovet kan vara så olika hos olika individer behöver kosten anpassas individuellt efter detta. Träning och kost går hand i hand och hur väl man når upp till de mål man har med sin träning påverkas mycket av kosten, oavsett om målet är att gå ner eller upp i vikt, öka prestationsförmågan eller få mer definierade muskler (Andersson, 2006). Förutom kosten har även typ av fysisk aktivitet, träningsintensitet, träningsform och genetiska faktorer betydelse för hur man når sina mål med träningen. Det är viktigt att äta en balanserad kost som ger tillräckligt med energi för att orka genomföra träningen. Om energiintaget är otillräckligt kan det leda till att prestationsförmågan och orken försämras, vilket minskar träningseffekten. För att optimera tränings-effekterna och ge kroppen den energi den behöver i samband med träning behöver kosten anpassas efter vad man vill få ut av träningen.

De idrotter där det visat sig att ett ökat intag av protein är adekvat är inom uthållighets- och styrkeidrotter (Andersson, Bakkman, Berglund, Reinebo, & Saltin, 2009). En uthållighetsidrottare rekommenderas ett dagligt intag på 1,2-1,8 gram/kilo kroppsvikt och dag. De har i regel något lägre behov av protein än en styrkeidrottare som rekommenderas ett intag på 1,6-1,7 gram/kilo kroppsvikt och dag. Ett intag på över 2 gram/kilo kroppsvikt och dag har i

studier inte visats ge en ytterligare ökning av muskelmassan. Hur kroppen påverkas av ett långvarigt högt proteinintag finns det inga starka belägg för och därför är det svårt att säkerställa hur högt proteinintaget kan tillåtas vara utan att ha skadliga effekter på kroppen (Andersson m.fl., 2009). Det rekommenderas dock aldrig ett högre proteinintag än 2,5 gram protein/kilo kroppsvikt och dag. Vid ett för högt intag av protein kan njurarna belastas samtidigt som risken för uttorkning stiger och lipoproteinnivåerna i blodet ökar. Ökade halter av lipoproteiner i blodet under längre tid är, enligt Andersson m.fl. (2009), direkt relaterat till arterioskleros.

2.2.2. Kosttillskott

Kosttillskott är makro- och mikronutrientstäta livsmedel och det finns en stor mängd olika kosttillskott på marknaden idag (Andersson m.fl., 2009). Populära kosttillskott i samband med träning är bland annat kreatin, omega-3 och diverse proteinpulver och proteinbars. Livsmedelsverket (2010g) har definierat kosttillskott enligt följande: ”Kosttillskott är livsmedel vars syfte är att komplettera normal kost och som är koncentrerade källor för vitaminer, mineraler eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan. Kosttillskott är avsedda att intas i uppmätta små enheter.”

Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) har valt att rekommendera idrottare att avstå från att inta någon typ av kosttillskott (Andersson m.fl., 2009). De har utvärderat forskning på området och de anser att det inte finns tillräckligt med dokumentation som stödjer att kosttillskott bör föredras före en allsidig och varierad kost. Dessutom kan okända effekter av kosttillskott som man inte har kunskap om idag uppkomma efter ett längre användande. Kosttillskott borde ses som ett komplement till den vanliga kosten och inte som ersättning (Jeukendrup & Gleeson, 2010).

Det är inget okänt faktum att såväl motionärer som elitidrottare är intresserade av proteinets effekter på kroppen vid träning och hur mycket man egentligen behöver äta. Det är konstaterat att musklernas storlek, proteininnehåll och sammansättning förändras till följd av träning men det tvistas fortfarande om hur kosten kan optimeras för att man ska uppnå bäst träningsresultat (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Att det inte finns någon enhetlig åsikt om vad som fungerar beror på att den forskning som görs på vad som händer när man äter protein i samband med fysisk aktivitet är komplicerad. Vid undersökningstillfället är det många variabler som påverkar resultatet. Bland annat har vad man mäter, hur man mäter och när man

mäter betydelse. Även vilken fysisk aktivitet deltagarna i undersökningen utför, hur ofta den utförs, med vilken intensitet, ålder och kön på deltagarna påverkar resultatet. Behovet av protein varierar därför stort i verkligheten mellan individer. Vid hög fysisk aktivitetsnivå behöver kroppen mer energi som tidigare nämnts och då även mer protein. Det är dock inga svårigheter att täcka detta ökade proteinbehov med en allsidig och varierad kost, förutsatt att man ökar det totala energiintaget i samband med att energiförbrukningen ökar (Andersson m.fl., 2009).

Kreatin är ett kosttillskott som har en bevisad (måhända den vara liten) effekt på träning inom styrkeidrotter. Kreatin förekommer naturligt inuti muskeln och är viktigt vid bland annat styrketräning (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Vid hårt arbete tar dock det kroppsegna kreatinet snabbt slut och ett tillskott av kreatin har visats möjliggöra en större kraftutveckling i muskeln och även en ökad intensitet vid kortvarigt intensivt arbete. Det finns idag inga studier som tyder på att ett intag av kreatin skulle ha skadliga effekter på hälsan.

Omega-3 och omega-6 är viktiga fleromättade fettsyror som kroppen behöver få i sig genom kosten, eftersom kroppen själv inte kan tillverka dessa (Livsmedelsverket, 2011a). De är alltså essentiella och viktiga för njurfunktionen, blodtrycket och immunförsvaret. Omega-3 kan vara svårare att få i sig tillräckligt av än omega-6, eftersom fettkällor i maten ofta innehåller mer omega-6. De hälsosamma långkedjiga omega-3-fettsyror (DHA och EPA) finns i fet fisk och skaldjur och kallas därför ofta för fiskfettsyror. Andra omega-3-fettsyror finns i bland annat rapsolja, linfrön och valnötter. Omega-3 finns, förutom i fisk och skaldjur, även i form av kosttillskott eller naturläkemedel (Omega-3 och hälsa, 2009). En person som äter en blandad kost där även fisk ingår, täcker i de flesta fall sitt behov av omega-3 utan problem (Livsmedelsverket, 2011a). Därmed rekommenderar Livsmedelsverket inte kosttillskott i form av fiskolja (omega-3-tillskott), eftersom det då inte är nödvändigt.

2.2.3. Dieter

LCHF-kost

LCHF (low carb high fat) är en lågkolhydratkost som har väckt stor uppmärksamhet under de senaste åren (Livsmedelsverket, 2010f). Dieten innebär att man äter en mycket liten mängd kolhydrater och istället ökar fettintaget (även proteinintaget ökar). Till en början leder lågkolhydratkoster till en snabb viktning. Detta delvis på grund av att kolhydrater binder mycket vatten, som lämnar kroppen när kolhydratsförråden minskar eller tar slut.

Det begränsade intaget av kolhydrater gör att kroppen måste ställa om ämnesomsättningen så att energi huvudsakligen utvinns från fett istället för kolhydrater och det tar ett par dagar innan kroppen har ställt om sig till detta. Vid kolhydratsbrist bildas ketonkroppar från fett som bryts ner. Ketonkropparna påverkar syra-bas-balansen i kroppen och gör att pH-värdet i kroppen sjunker samt att urinproduktionen och förlusterna av natrium och kalium ökar. Tillståndet då kroppen bildar ketonkroppar kallas för ketos. Hur kroppen påverkas av att vara i ketos under en längre period finns det idag inte många studier på. Livsmedelsverket (2010a) menar att en lågkolhydratkost ofta leder till att kroppen får i sig för lite av många viktiga näringsämnen och fibrer som finns i kolhydratsrika livsmedel, som frukt, bär och spannmål. Livsmedel som dessa innehåller viktiga näringsämnen som ger ett skydd mot olika kostrelaterade sjukdomar och cancerformer. Höga intag av fett och mättat fett har visat ge negativa effekter på insulinkänsligheten, blodfetterna och kolesterolvärdet och ett högt intag av protein rekommenderas inte till diabetiker eller personer med njursjukdom.

Studier visar att det är det totala energiintaget, inte sammansättningen av kosten, som har betydelse för viktnedgång (Livsmedelsverket, 2010f). Det finns även studier som visar att ett begränsat energiintag i form av lågkolhydratkost eller konventionell kost ger lika stor minskning av kroppsfett och muskelmassa vid viktnedgång. Fördelen med lågkolhydratkost kan vara att mättnadskänslan ökar vid stort intag av protein och att ketostillståndet gör att aptiten minskar. Detta i samband med att man utesluter söta, kolhydratrika livsmedel leder till ett minskat kaloriintag, vilket kan förklara att en viktnedgång sker. Fettförbränningen ökar och det finns många fall där LCHF-kost har lett till effektiv viktnedgång.

På kort sikt kan en lågkolhydratkost leda till en snabb viktnedgång men ser man däremot långsiktigt finns det inget som tyder på att en lågkolhydratkost skulle vara mer effektiv än en konventionell kost (Bravata m.fl., 2003). När studien gjordes fanns det inga långvariga studier som visade hur kroppen påverkas av att äta lågkolhydratkost under en längre period.

Paleolitisk kost

Konner och Eaton (2010) introducerade teorin om en paleolitisk kost runt år 1985. Teorin utgick ifrån nutida studier gjorda på hur människor åt för 10 000 år sedan under den tid som kallas Paleolithicum (äldre stenåldern) där man åt en kost som bestod av det man hade jagat och samlat. Teorin grundades även i arkeologiska och paleontologiska bevis. Konner och Eatons studie från 2010 är en uppföljning på teorin från 1985 som beskriver hur de själva

resonerade för 25 år sedan och vad som hänt sedan dess. I artikeln förklarar de att människan inte är utvecklad att hantera den kost som uppstått i samband med de snabba förändringar som världen genomgått de närmaste 10 000 åren då människan övergått från att jaga och samla, vilket man gjort under cirka två miljoner år, till att börja odla spannmål. De menar att dagens kosthållning är orsaken till de kostrelaterade folkhälsoproblem som finns idag och att människans metaboliska och fysiologiska processer inte har hunnit anpassa sig under de 10 000 år som gått. I relation till de två miljoner år som människan levt på en jägar-samlar kost så är 10 000 år ganska kort tid för människan att anpassa sig till den kost som äts idag. I en undersökning av Frassetto, Schloetter, Mietus-Synder, Morris och Sebastian (2009) så undersöktes om en paleolitisk kost kunde vara hälsofrämjande. De menar i sin artikel att människor som levde för 10 000 år sedan åt en jägar-samlar kost som varierade efter årstid och som i stort sett bestod av vilt kött (från vilda djur som man jagade) samt icke odlade växtbaserade produkter som till exempel frukt, bär, frön, växter och nötter (som man samlade). Kosten innehöll därmed inga mjölkprodukter, bönor, oljor eller andra matfetter, vitt socker, salt eller spannmålsprodukter. Exempel på livsmedel som ingick i undersökningen är: frukt, grönsaker, nötter, magert kött från gris och fågel, ägg och honung. Det är osäkert om en paleolitisk kost faktiskt ger metaboliska och fysiologiska förbättringar.

GI-kost

GI-metoden är en diet som går ut på att äta långsamma kolhydrater (låg GI) för att hålla en balanserad, jämn blodsockerkurva och för att inte överbelasta kroppens insulinsystem (Nyfiken Vital, 2010). Förespråkare för GI-metoden anser att mat med lågt GI kan vara bra för en god hälsa hos de flesta människor och att den är extra betydelsefull för diabetiker. Metoden är framtagen av dr. David J. Jenkins vid University of Toronto, 1981.

Glykemiskt index (GI) är ett mått på hur snabbt kolhydrater bryts ner och tas upp av kroppen efter en måltid (Livsmedelsverket, 2010b). I studier på hur GI-värdet påverkar hälsan är det även av värde att titta på glycemisk last (GL), det vill säga mängden kolhydrater i en portion. Många stora studier där man har undersökt sambandet mellan snabba kolhydrater (hög GI) och risken att drabbas av kostrelaterade sjukdomar, som cancer, fetma och hjärt-kärlsjukdomar, har gjorts. Det finns epidemiologiska studier som visar att intag av kolhydrater med högt GI kan relateras till en ökad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, framför allt hos kvinnor som dessutom är överviktiga. Att äta kolhydrater med lågt GI kan däremot minska risken att drabbas av cancer, hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ två. Livsmedel med

lågt GI kan även ha betydelse för blodfetter och blodsockret. Det är dock endast ett svagt vetenskapligt underlag som stödjer att det skulle finnas ett tydligt samband mellan lågt GI och minskad risk att drabbas av kostrelaterade sjukdomar. Axelsen (2008) menar att en kost med högt GI inte har någon större betydelse för att insulinsystemet kan ta skada. En GI-kost kan inte rekommenderas med argument för att blodsockernivån blir mer balanserad, eftersom det inte finns studier som stödjer detta fullt ut. Inte ens hos diabetiker kan det konstateras att en kost med lågt GI leder till en bättre blodsockerbalans, eftersom ett livsmedels GI påverkas av bland annat övriga komponenter i en måltid. Däremot kan en GI-kost leda till viktnedgång om kaloriintaget blir lägre till följd av en kostomläggning. Forskningen på detta område är motstridig och att göra kostundersökningar om GI och GL är komplicerat, dels på grund av att GI-värdet kan variera beroende på tillagningsmetod, måltidens övriga komponenter men även för att enskilda livsmedel kan ha olika GI-värden och därmed skilja sig från de tabeller som används vid mätningar (Livsmedelsverket, 2010b). Livsmedelsverket hävdar dock att det är bra att äta livsmedel som är rika på fullkorn och fiber samt att man bör begränsa intaget av raffinerat socker och söta drycker.

Isodieten

Isodieten är framtagen av näringsfysiologerna Fredrik Paulún, Kristina Andersson och Martin Brunnberg (Paulún, Andersson & Brunnberg, 2009). Dieten är enligt dem en lågkolhydratkost som är anpassad till personer som vill gå ner i vikt och vill behålla den uppnådda viktminskningen. Upphovsmakarna hävdar även att dieten passar bra för personer med nedsatt insulinkänslighet och då den är glutenfri så lämpar den sig dessutom till dem med känslig mage. Dietens upplägg innebär att man äter fem (jämt fördelade över dagen) måltider per dag, tre huvudmåltider och två mellanmål, och att varje måltid i princip innehåller lika stora delar från de tre energigivande näringsämnen kolhydrater, fett och protein. Kosten består av en hög andel långsamma kolhydrater och fiber, vitaminer och mineraler samt fett med ett högt innehåll av omega-3 och -6 (mer av omega-3 än omega-6). I dieten rekommenderas även att man är regelbundet fysiskt aktiv, cirka 60 minuter varje dag. De fortsätter beskrivningen av dieten med att förklara att nyckeln i dieten är att en hög mättnadsgrad uppnås vid varje måltid, utan att det totala kaloriintaget för den delen blir alltför stort. Mättnad påverkas enligt dem av att blodsockernivån i blodet är på en viss nivå, att maten innehåller fett och proteiner (mer fett och proteiner ger högre mättnadskänsla) och att kroppstemperaturen höjs under måltiden. De beskriver ett samband mellan kroppstemperatur, mängden protein i måltiden, ”det näringsämne som ökar kroppstemperaturen mest” (Paulún m.fl., 2009, s. 10) och mättnad.

2.3. Fysisk aktivitet och träning

Fysisk aktivitet är all typ av kroppsrörelse som sker till följd av att skelettmuskulaturen kontraherar och som ger en större energiomsättning än vad kroppen har i vila (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 2004). Det innebär allt från att resa sig från soffan, städa, promenera, plocka lingon i skogen, motionera till målmedveten träning (Winroth & Rydqvist, 2008). Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet anger den mängd aktivitet som man dagligen bör utföra för att främja en god hälsa (Abrahamsson, m.fl., 2006). Enligt SNR 2005 är rekommendationen för vuxna en daglig fysisk aktivitet på minst 30 minuter med en intensitetsnivå på något ansträngande till ansträngande (motsvarande en extra energi-förbrukning på 630 kJ/dag). Dessa 30 minuter kan delas upp under dagen, till exempel med 10 minuters intervall. Vill man ha ökade hälsoeffekter, till exempel förebygga övervikt, så rekommenderas en ökad aktivitetsnivå, det vill säga en kombination av ökad intensitet (ansträngande till mycket ansträngande), frekvens och duration. Dos-respons-kurvan är dock inte linjär mellan hälso-effekter och aktivitetsnivå. Vid en för individen specifik mängd fysisk aktivitet planar kurvan ut och hälsoeffekterna ökar inte mer trots ökad aktivitetsnivå. Träning är en form av fysisk aktivitet som är planerad, repetitiv och strukturerad. Oftast sker träning med en viss avsikt om att höja sin styrke-, konditions-, rörlighets- och koordinationskapacitet (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 2004; Winroth & Rydqvist, 2008). Att träna innebär därför en klar målsättning mot dessa områden.

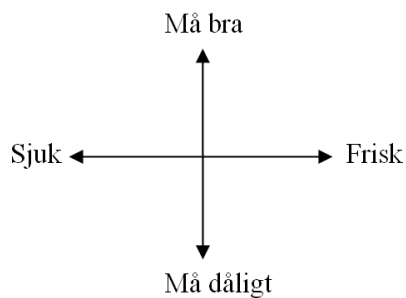
2.4. Hälsa

Det finns lika många förklaringar på vad hälsa är som det finns människor i världen eftersom alla har personliga uppfattningar om vad hälsa innebär för dem. WHO har tagit fram en definition av hälsa som lyder enligt följande:

1. A state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity. 2. The reduction in mortality, morbidity and disability due to disease or disorder, and an increase in the perceived level of health. (WHO, 1999, *Health 21*, s. 211)

Definitionen på hälsa bör, precis som WHO (1999) anger i dokumentet ”Health 21”, användas som målsättning vid hälsoarbete och syftar inte till att användas för att mäta hälsa praktiskt. ”Fullständig hälsa” är ett mycket abstrakt tillstånd och svårt att arbeta praktiskt med då alla individer är olika. Winroth och Rydqvist (2008) förklarar att definitionen, på grund av hur den formulerats, anses vara utopisk. Det är istället intressant att diskutera hälsa utifrån hela

människan och hennes förutsättningar, det vill säga vad hälsa kan innebära för en människa och vilka faktorer som påverkar en människas hälsa. Författarna beskriver hälsa ur ett holistiskt synsätt, det vill säga att det finns många fler dimensioner på hälsa än bara sjuk/frisk och må bra/må dåligt. Enligt dem kan hälsokorset användas som en pedagogisk modell för att förklara hur människan hela tiden rör sig mellan kroppslig och upplevd hälsa (se Figur 2). Här ingår alla dimensioner av fysisk, psykisk, existentiell och social hälsa.



Figur 2. Hälsokorset. Människan rör sig hela tiden mellan kroppslig och upplevd hälsa (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 18).

Att känna till de faktorer som påverkar individers hälsa och hur de rör sig mellan de olika dimensionerna är viktigt när man arbetar praktiskt med hälsa (Winroth & Rydqvist, 2008). En teori som lämpar sig väl att använda inom hälsorelaterad forskning för att beskriva beteenden är Social Cognitive Theory (Nutbeam, Harris, & Wise, 2010). Den tar dels upp underliggande faktorer som styr ett hälsosamt beteende och praktiska metoder för hur man ska gå tillväga vid hälsopromotion. Teorin bygger på en holistisk syn på individen, där både inre och yttre faktorer påverkar beteenden. Kognitiva faktorer beskrivs i teorin som något som påverkar hälsosamma beteenden. Olika kognitiva faktorer som har betydelse är bland annat förmågan att lära sig genom att iaktta andras beteende och även upptäcka vilka former av belöningar (till exempel önskvärd självbild) detta beteende ger. Även förmågan att förutse och förvänta att få ut något av olika beteendemönster har betydelse. Dessutom är tron på sin egen förmåga ”self-efficacy” att utföra ett beteende framgångsrikt viktigt.

Winroth och Rydqvist (2008) har formulerat en ram med olika faktorer som påverkar hälsa. Denna ram tar upp villkor (omgivande miljö), relationer, livsstil, sättet att tänka och genetiska faktorer. De faktorer som är relevanta för syftet med denna rapport och som individer själva kan påverka är på vilket sätt man tänker, vilka levnadsvanor man har (livsstil) och hur man vårdar sina relationer och sociala nätverk.

Man kan förändra sin egen uppfattning om sig själv, det vill säga sin självbild och självkänsla, bara genom att ändra hur man tänker (Winroth & Rydqvist, 2008). Att tänka positivt om sig själv och även om sin omgivning gör att man mår bättre. Detta kan man träna upp genom att börja med att uppmärksamma hur man tänker och varför man tänker på ett visst sätt. Så småningom kan man börja byta ut negativa tankar mot positiva och därmed förändra hela sitt tankesätt. Tankens makt är stor och påverkar alla dimensionerna av hälsa: psykiskt, fysiskt, existentiellt och socialt.

Vilka levnadsvanor och vilken livsstil man har går att påverka och har en direkt inverkan på den inre hälsan (Winroth & Rydqvist, 2008). Motion, kost, alkohol, tobak och sömn är några vanor som i varierande mängder kan ingå i vardagen och som utgör en del av livsstilen. Livsstil är en del av vem man är och det man gör är ett uttryck för detta. Att främja en positiv livsstil, och därmed hälsa, innebär att man funderar på och arbetar med dessa faktorer men även att man funderar på vem man är, vem man vill vara och varför. Relationer är en del av den omgivande miljön och är en av de allra viktigaste hälsofrämjande resurser en människa har (Winroth & Rydqvist, 2008). Att ta hand om och vårda värdefulla relationer är att främja sin egen hälsa. Viktiga relationer kan vara familjen, vänner eller andra gruppkonstellationer som är betydelsefulla för en människa som individ och som en del av något. Sociala nätverk fyller en viktig funktion och kan öka känslan av delaktighet (Faskunger, 2008). Dessa sociala nätverk är särskilt viktiga när man behöver någon som lyssnar, någon som ger råd och någon som uppmuntrar.

Det är viktigt att man blir medveten om sina egna resurser och vad man själv kan göra för att upprätthålla eller befrämja sin hälsa (Winroth & Rydqvist, 2008). Om man har förståelse för det man gör i livet och känner att det är meningsfullt har man bättre förutsättningar att må bra.

2.5. Motivation

Motivation kan ses som en drivkraft till att åstadkomma någonting (Faskunger, 2008). ”Motivation är ett sinnestillstånd av mer eller mindre förändringsbenägenhet eller angelägenhet till en förändring som kan skifta mellan olika situationer och över tid” (Faskunger, 2008, s.46). Man kan vara mer eller mindre motiverad till att utföra ett visst beteende eller handling och motivationen kan även variera över tid och beroende på hur situationen ser ut. Låg motivation kan i hälsosammanhang utgöra hinder för att anamma hälsosamma levnadsvanor, som till exempel att börja äta hälsosamt eller bli mer fysiskt aktiv. Ökad kunskap, exempelvis genom att

ta del av information och råd, och känsla av att det finns valmöjligheter och alternativ kan bidra till att motivationen stärks. Om man känner att man själv kan välja de alternativ som passar bäst ökar motivationen. För att känna sig motiverad till att utföra någonting behöver man känna att handlingen är nödvändig och för med sig fördelar. Motivationen kan även höjas genom socialt stöd och uppmuntran från vänner och personer i omgivningen.

Motivation finns alltid hos människan, men i olika former och den är föränderlig och påverkbar (Granbom, 1998). En stark drivkraft till att utföra en handling i en bestämd riktning är oftast i form av inre motivation. Det är den inre motivationen som är mest betydelsefull för att göra livsstilsförändringar och upprätthålla nya beteenden. Personlighetsfaktorer utgör grunden för inre motivation. Om en individ tycker något är intressant och själv bestämmer sig för en aktivitet gör hon detta utifrån ett inre behov. Individen känner att handlingen är viktig och detta ökar motivationen. Inre motivation stärks när individen får beröm, stöd och uppmuntran för en egen handlingskraft som han eller hon ska genomföra eller har genomfört. För en stark inre motivation krävs att man själv känner mening, behov, önskan och ser tydliga motiv till varför ett beteende är betydelsefullt att utföra och upprätthålla. En person som har en stark inre motivation utför en handling med egen vilja, känsla av självförverkligande och för att det är roligt eller medför något bra. Yttre motivation däremot är beroende av en yttre påverkan. Om denna yttre kraft försvinner tappas motivationen. Därför är denna form av motivation inte lika stark som inre motivation. Att lockas av belöningar eller utföra en handling för att uppfylla andras krav eller förväntningar är exempel på yttre motivation. Man utför en handling för att göra någon annan nöjd eller uppnå ett visst mål som är viktigt för stunden. Ytterligare tecken på en hög grad av motivation kan vara eget initiativtagande, målinriktat och intensivt arbete, uthållighet och förmåga att prestera. Motsatsen till motivation är att känna hinder och motstånd (Faskunger, 2008). Exempel på motstånd kan vara känsla av meningslöshet, okunskap och otillfredsställda behov.

Personer kan upprätthålla eller öka sin motivation till att vara fysiskt aktiv och hålla igång med träningen genom olika former av socialt stöd (Faskunger, 2008). Socialt stöd kan vara i form av att man har någon att träna med, någon som lyssnar eller att man får uppmuntran från någon. För personer som har svårt att upprätthålla motivationen till att vara fysiskt aktiv är det framför allt viktigt med socialt stöd. Personer kan tvivla på sin egen förmåga att utföra en aktivitet på egen hand men om personen får stöd från någon annan kan självförtroendet stärkas. Därmed stärks tron på att man klarar av att utföra handlingen. Sociala nätverk kan

skapa goda förutsättningar för att främja människors aktivitetsvanor. Att ha en trovärdig person som lyssnar och som man kan diskutera eventuella hinder med kan vara ett bra stöd för att hålla sig motiverad. Dessutom är det bra att ha någon som kan ge korrekta råd och information om det skulle behövas.

2.6. Etiska aspekter

Forskning på Internet är ett relativt nytt fenomen och det finns idag oklarheter om vilka lagar och förordningar som gäller då det gäller uppgifter och information som sprids över Internet (CODEX, 2011). Idag krävs det inget tillstånd från bloggförfattare för att använda material från deras bloggar i forskningsstudier. Material som förvaras i offentligt tillgängliga databaser, omfattas av Offentlighetsprincipen som definieras i andra kapitlet § 3 i Tryckfrihetsförordningen (Hadenius, Weibull & Wadbring, 2008). Det innebär att det som skrivs på bloggar som publiceras på Internet och som förvaras på offentliga databaser är, i de fall inte sekretess råder, offentliga och ska därmed vara tillgängligt för alla.

År 1990 antogs ett antal forskningsetiska principer för forskning som bedrivs inom humanist- och samhällsvetenskapliga områden (Vetenskapsrådet, u.å.). Det skydd som är framtaget i de forskningsetiska principerna för enskilda individer som medverkar i forskning, är individskyddskravet. Detta är konkretiserat i fyra huvudprinciper: informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet (se Figur 3). Informationskravet innebär att deltagarna ska informeras om undersökningens syfte. Samtyckeskravet innebär att deltagarna själva har rätt till att bestämma om de vill delta i undersökningen eller inte. Konfidentialitetskravet finns för att skydda deltagares integritet och personuppgifter. Nyttjandekravet innebär att insamlat empiriskt material inte får användas felaktigt, till exempel för att tjäna pengar, eller resultera i handlingar som leder till att deltagarna på något sätt påverkas av det färdiga undersökningsmaterialet. Trots att forskning på Internet är ett relativt nytt fenomen där det inte finns klara, tydliga etiska regler specifikt för denna typ av forskning, bör ändå de forskningsetiska principerna tillämpas i största möjliga mån.

Informationskravet

”Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsuppgiftens syfte.” (s.7)

Samtyckeskravet

”Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.” (s.9)

Konfidentialitetskravet

”Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.” (s.12)

Nyttjandekravet

”Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål.” (s.14)

Figur 3. De fyra individskyddskraven som ingår i de forskningsetiska principerna. (Vetenskapsrådet, u.å.).

2.6.1. Forskning och Internet

Internet är ett forskningsområde som kan leda till etiska frågor och dilemman som det inte finns direktanpassade svar till i befintlig lagstiftning (Ess & AoIR, 2002). Det är dock viktigt att veta att en persons integritet och dennes personuppgifter måste skyddas. För detta gäller personuppgiftslagen (PUL). En persons personuppgifter är enligt lag skyddad under vissa principer. Information som kan hänföras till en fysisk och levande person kan därför inte ges ut hur som helst (Sveriges Riksdag, 2010). Men på Internet blir det privata offentligt när blogg författaren själv väljer att lägga ut personlig information som kan härledas till blogg författaren i fråga.

Vetenskapsrådet, som är en statlig myndighet, driver i samarbete med Uppsala universitet hemsidan ”CODEX regler och riktlinjer för forskning” där ambitionen är ”att ge tillgång till och kännedom om de etiska riktlinjer och lagar som reglerar och ställer etiska krav på forskningsprocessen” (CODEX, 2011). När det gäller forskning med hjälp av Internet inom de humanistiska och samhällsvetenskapliga inriktningarna (som det idag, vilket nämnts tidigare, råder oklarheter kring) länkar CODEX till ett antal etiska riktlinjer som satts upp inom olika organisationer. En av dessa organisationer, the Association of Internet Researchers (AoIR), visar på några intressanta riktlinjer som bland annat rör de forskningsetiska principerna som togs upp under föregående rubrik (Ess & AoIR, 2002). Riktlinjerna visar på att forskning som innefattar material från en offentligt öppen plats på Internet (blogg, hemsida, chatt m.m.) leder till att forskarens skyldighet att skydda deltagarnas privatliv då det gäller krav på samtycke, information, nyttjande och konfidentialitet sjunker desto öppnare platsen är. Det gäller dock fortfarande att beaktning tas till befintlig lagstiftning kring en persons privatliv,

exempelvis PUL, och att utgångspunkten så långt som det är möjligt alltid är de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, u.å.).

2.7. Bloggar

En blogg är en form av hemsida på Internet (Frankel, 2005). Begreppet blogg kan kortfattat förklaras som en ”personlig och öppen dagbok eller logg på webben, typiskt bestående av regelbundna skriftliga inlägg med personligt hållna iakttagelser och synpunkter på dagsaktuella händelser” (Nationalencyklopedin, 2011). Idén med en blogg är att en bloggförfattare kan lägga upp inlägg på hemsidan, vilka kan kommenteras av bloggens läsare. Inläggen som görs kan innehålla till exempel text, bilder, rörliga bilder (video blogging – ”vlogging”), ljud eller länkar och är oftast placerade på mitten av hemsidan. Dessa hamnar i kronologisk ordning vilket innebär att de senaste inläggen hamnar längst upp på sidan. För att underlätta för läsarna så finns det oftast även kategorier på bloggarna vari bloggförfattaren placerar inläggen utifrån vad de handlar om. Ordet blogg kommer från engelskans weblog, som betyder journal eller dagbok (Hedengren, 2011). En blogg ses oftast som en personlig dagbok som vem som helst kan starta och driva. Begreppet blogg är däremot mycket bredare än så. Bloggförfattarens syfte med bloggen styr vad den handlar om. En blogg kan till exempel vara politiskt, kommersiellt eller personligt utformad. Ofta är bloggen en kombination av olika former. Den kan vara ett publikationsmedel i journalistiska sammanhang, en journal, tidskrift, nyhetsblad/magasin i bloggformat eller ett forum som öppnar upp för debatt och diskussioner. Bloggar kan därmed variera i design och i innehåll. Sättet att publicera, funktionen och publikationsfilosofin är däremot något som bloggarna har gemensamt. Det går snabbt, smidigt och lätt både för bloggförfattaren att uppdatera nya inlägg och för läsaren att ta del av inläggen. De flesta bloggar har en kommenteringsfunktion där läsare kan kommentera innehållet i bloggen. Bloggläsaren kan i de flesta fall vara anonym när denne skriver till bloggförfattaren.

I en studie av Nardi, Schiano, Gumbrecht och Swartz (2004) undersöktes vad som drev bloggförfattare till att skriva en blogg. De fann en stor variation av innehållet i olika bloggar och att bloggförfattarna skriver utifrån olika anledningar. Bloggen beskrivs bland annat som ett hjälpmedel för att kunna ge uttryck för sina känslor och åsikter, dela upplevelser och få stöd från andra med liknande erfarenheter, kommunicera med flera människor samtidigt samt motivera och bevisa för sig själv att man klarar av att göra något. Kommunikation är en viktig del i en blogg och den direkta kommunikationen mellan flera läsare och bloggförfattare är en

unik och specifik företeelse som existerar inom bloggvärlden. Bloggarna kan utgöra ett forum för personlig kommunikation och vara en plats där man kan uttrycka sig.

Lu och Hsiao (2009) har tagit fram en analysmodell som är en kombination av olika teorier som förklarar hälsobeteende och tar hänsyn till både inre och yttre faktorer som påverkar en individs intention till att blogga. De faktorer som enligt Lu och Hsiao (2009) påverkar en person till att blogga är: ”subjective norms”, ”personal outcome expectations” och ”self-expression”. ”Subjective norms” eller subjektiva normer innebär i detta fall vad bloggförfattaren tror att, för honom eller henne, betydelsefulla personer vill att bloggförfattaren ska göra, det vill säga ett upplevt socialt tryck från bloggförfattarens omgivning. Subjektiva normer påverkar i hög grad en persons intention att dela med sig av information på en blogg. Normer finns naturligt som en del av vem man är som individ, vem man vill vara, vilka man umgås med och vilka man ser upp till (Nutbeam, Harris & Wise, 2010). Betydelsefulla personer kan vara en nära familjemedlem eller vän (Lu & Hsiao, 2009). Det kan också vara personer som bloggförfattaren ser upp till eller har som förebilder. ”Personal outcome expectations” innebär vad en individ förväntar att en handling kommer att leda till och värdet i handlingen. Den förväntade konsekvensen av handlingen är antingen personlig (till exempel status, image eller belöningar) eller prestationsinriktad. Om bloggförfattaren upplever att hans eller hennes spridning av information eller kunskap på bloggen kommer att resultera i någon form av belöning (till exempel att en relation stärks), kommer det förmodligen skapa en mer positiv attityd hos bloggförfattaren till att göra detta. Därmed ökar chansen att bloggförfattaren delar med sig av informationen eller kunskapen. ”Self-expression” är i detta fall den information en bloggförfattare sprider om sig själv på bloggen, ett uttryck för vem man är eller vill vara. Att bloggförfattaren skriver om sig själv medför att många fler än de som känner bloggförfattaren får vetskap om vem bloggförfattaren är. Att dela med sig av information om sig själv leder enligt Lu och Hsiao (2009) till en utveckling av de relationer bloggförfattaren har.

2.7.1. Sändare och mottagare - att förmedla ett hälsobudskap

För att ett budskap ska nå fram handlar det om att kommunicera på ett sätt så att mottagaren kan ta det till sig. Jarlbro (2004) beskriver att det finns svårigheter med hälsokommunikation eftersom sändare (den som förmedlar budskap om hälsosamma beteenden) och mottagare (den som ska ta till sig budskapet) kan ha olika sociokulturella bakgrunder. Jarlbro (2004) hänvisar till Folkhälsorapporten från 1997 och ger exempel på en ökad ohälsa bland personer

med invandrabakgrund och/eller låg socioekonomisk status. Hos dessa är det vanligare med kraftig övervikt och rökning. Samtidigt är hälsoinformatörer ofta högutbildade och utan invandrabakgrund. Ett problem som kan uppstå mellan sändare och mottagare är att de har olika uppfattningar om vad ett meddelande innebär. Misstolkningar kan ske på grund av det sociala avståndet mellan dem eftersom de har olika erfarenheter och uppfattningar om ämnet i fråga. I vissa fall kan det vara lättare som mottagare att ta till sig budskap från någon som uppfattas som en jämlike. Om sändaren och mottagaren har liknande sociokulturell bakgrund kan mottagaren vara mer förstående och öppen att ta till sig budskap. Sändaren kan då förmedla budskap på ett sätt som passar mottagaren rent känslomässigt och på rätt språknivå. Det kan, enligt Jarlbro (2004), även finnas en risk att experter inom hälsoområdet använder sig av ett språk som skiljer sig från de som informationen riktas till. Hon menar att experter oftare pratar om hälsa utifrån ett större perspektiv medan mottagaren är mer intresserad av specifika råd på individnivå. Detta kan göra att det uppstår missförstånd eller hinder så att hälsobudskapen inte når fram. Jarlbro (2004) menar även att det kan vara svårt som expert inom hälsoområdet att få medborgare att ta till sig hälsobudskap, framför allt när det gäller riskerna med en ohälsosam livsstil. För att personer ska ta ett budskap på allvar krävs tillförlitlighet och att sändaren upplevs som trovärdig. Personer som är utbildade och experter inom ett visst ämne anses oftast vara trovärdiga när det gäller komplicerade ämnen, men det är inte alltid experter kan komma med hälsoråd som allmänheten är villig att ta till sig. Människor ogillar i de allra flesta fall att känna sig tvingade eller få order om hur de ska göra, framför allt när det gäller frågor som rör individens egen hälsa (Faskunger, 2008). Detta kan förklara att hälsoexperter möter motstånd från människor om de försöker tvinga fram ett beteende eller förändring utan individens acceptans. Om hälsoexperten intar en expertroll och ger orderliknande råd om hur en person ska leva sitt liv, skapar personen en negativ attityd till hälsoexperten och dennes rådgivning. För att rådgivningen ska accepteras och ge goda resultat bör hälsoexperten fungera som ett stöd och förmedla neutral individanpassad information. Detta skapar goda förutsättningar för ett samarbete mellan hälsoexperten och personen.

De flesta livsstilsförändringar, som exempelvis förändring av kost- eller motionsvanor, sker i form av självhjälp (Jarlbro, 2004). Många människor vill förändra sin livsstil på egen hand och söker själva upp kunskap och fakta utan att kontakta någon professionell person för att få hjälp och rådgivning. Anledningen till att människor undviker att söka professionell hjälp kan vara att de inte vill bli tillsagda hur de ska göra utan de vill genomföra förändringen på sitt sätt. Människor som söker kunskap vill gärna ha konkret information, framför allt när det

handlar om hälsorelaterade frågor. I bloggar kan läsaren ta del av inlägg med aktuell, snabb och konkret information på ett personligt skrivet språk (Hedengren, 2011). Läsaren kan även ställa frågor till bloggförfattaren och få ett personligt svar på hur bloggförfattaren själv gör i specifika situationer. Det som skrivs på bloggarna är frivilligt att ta till sig av läsaren (Nardi m.fl., 2004). Ingen är tvingad att uppmärksamma det som publiceras och läsaren kan välja att följa en blogg efter eget intresse. Detta kan göra att läsaren lättare tar till sig budskap och råd från bloggarna, eftersom läsaren gör detta på eget initiativ utan påtryckningar. För att bloggen ska kännas genomtänkt och trovärdig är det viktigt att författaren har ett klart syfte med den (Frankel, 2005). En tydlig presentation av författaren bakom bloggen ger även ett trovärdigt intryck. Ibland kan personer lättare ta till sig budskap från en person som de har en positiv attityd till och kan relatera till (Jarlbros, 2004). När det gäller hälsobudskap om kost och fysisk aktivitet kan människor vara öppna för hälsoråd som kommer från en person som har liknande erfarenheter och upplevelser. Faskunger (2008) förklarar att förebilder kan öka självförtroendet till att bli mer fysiskt aktiv. För en person som funderar på att bli mer fysiskt aktiv kan det vara betydelsefullt att ha förebilder att se upp till och se hur de gör för att vara fysiskt aktiva.

Om bloggförfattaren vill nå ut till många människor, det vill säga ha många läsare, är det viktigt att anpassa bloggans utformning och marknadsföra sig själv. Bloggar innehåller ofta en kombination av bilder och kortfattade texter som syftar till att väcka uppmärksamhet hos läsare (Frankel, 2005). Berry, McCarville och Rhodes (2008) studerade publiceringar om fysisk aktivitet med syfte att ta reda på vad som fångar och behåller människors uppmärksamhet när de läser annonser. För att nå ut och göra läsare mer uppmärksamma och engagerade är det effektivt att använda sig av både bilder och texter eftersom kombinationen öppnar upp för fler tankar och inlagring av information. Berry m.fl. (2008) menar att bilder, i marknadsförings-syfte, kan vara mer övertygande och minnesvärda än texter. Bilder drar till sig uppmärksamhet, men samtidigt är det viktigt att sätta bilden i rätt sammanhang med en kompletterande text. I Berry m.fl.'s (2008) studie kom de även fram till att det är större chans att personer tar sig tid att läsa en text om den är kortfattad. Detta är framför allt viktigt när man sysslar med annonsering för att även fånga de läsare som är mindre motiverade att läsa texten.

3. Syfte

Syftet med denna rapport är att analysera innehållet i bloggar som handlar om kost och fysisk aktivitet. Analysen av innehållet syftar till att se hur bloggarna används för att sprida information och budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation.

3.1. Frågeställningar

- Hur sprider bloggförfattarna sina budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation?
- Vilka möjliga funktioner har bloggarna som ett kommunikationsmedel?
- Hur förhåller sig bloggförfattarnas råd om kost och fysisk aktivitet till Svenska näringsrekommendationer 2005 och andra vetenskapligt grundade rekommendationer som tillämpas i Sverige?

4. Metod

I metoddelen kommer först en beskrivning av grunden till valet av metoder som använts i olika delar av rapporten. Detta beskrivs under rubriken ”4.1. Metodval”. Under rubriken ”4.2. Material och urval” förklaras hur materialet till undersökningen valdes ut. I punkt ”4.3 Analysmetod” beskrivs hur det empiriska materialet analyserades. Hur själva undersökningen gick till beskrivs under rubriken ”4.4. Tillvägagångssätt”.

4.1. Metodval

Metodvalet har en kvalitativ ansats där en hermeneutisk tolkningsprocess användes för att tolka och förstå materialet. Innan materialet tolkades gjordes en beskrivande analys. Den beskrivande analysen gjordes för att ge en sammanfattande bild av hur bloggarna ser ut både text-, innehålls- och bildmässigt. Det viktigaste analysverktyget i en empirisk studie med ett hermeneutiskt perspektiv är tolkning av materialet (Nyström, 2008). Tolkning och analys av det som andra människor skrivit sker genom att författarna utgår från sig själva och deras egen förståelse, vilket kräver att de svårigheter som detta innebär tas i beaktning. Den hermeneutiska tolkningsprocessen är holistisk och sker i en cirkel där det inte finns en bestämd ”sanning”. Det är istället en process som skiftar mellan förståelse av helheten, delarna av helheten och förhållandet mellan dem. Det är viktigt att se helheten för att få en fullständig

förståelse och för att nå dit bör helheten ses som större än summan av de inbördes delarna (Patel & Davidsson, 2003).

4.2. Material och urval

Urvalet av bloggarna skedde slumpvis via sökmotorn Google på sökorden:

”kost+träning+utbildad+blogg” (2011-03-30). Sökningen resulterade då i 330 000 träffar.

Alla träffar hade inte med rapportens undersökningssyfte att göra och det påverkade valet av urvalsmetod. Begreppet träning upplevs som ett, i allmänhet, mer använt begrepp än fysisk aktivitet när man pratar om kroppsrörelse. Därför valdes träning som sökord när sökning på bloggarna gjordes. Fyra bloggar valdes att undersöka eftersom det ansågs vara ett hanterbart antal att analysera med tanke på rapportens omfattning och för att få en variation i det empiriska materialet. Två kvinnliga och två manliga bloggförfattare valdes för att resultatet skulle bli generaliserbart över en population. Urvalet var icke-slumpmässigt där en selektiv bedömning av kvalitéer hos bloggförfattarna och bloggarnas utformning gjordes, det vill säga om bloggarna innehöll kategorier som rörde de valda tematiseringarna; kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivationsfaktorer. Dessa teman valdes redan när syftet formulerades eftersom det var av intresse att analysera bloggarna utifrån ett holistiskt perspektiv på en hälsosam livsstil där dessa faktorer är av betydelse. Begreppet träning valdes slutligen att använda som tema istället för fysisk aktivitet, eftersom träning var den form av fysisk aktivitet som till största delen behandlades i bloggarna. Tematiseringen träning var bättre att använda för att beskriva det empiriska materialet enhetligt och för att stärka validiteten. På bloggarna ordnar bloggförfattaren in inläggen i kategorier utifrån vad de textmässigt handlar om. Det kriterium som sattes på bloggförfattarna var att de skulle ha någon form av utbildning inom kost, fysisk aktivitet och/eller hälsoområdet. De kategorier som valdes från bloggarna och de kriterier som sattes på bloggförfattarna var en selektiv bedömning som hjälpte oss att förstå innebörden av det bloggförfattarna bloggade om. Bedömningen var därför subjektiv och hade vår förståelse som verktyg. Det empiriska materialet togs från kategorier från bloggarna. Eftersom alla bloggar inte hade samma kategorier valdes lämpliga kategorier som fanns på bloggarna ut som stämde överrens med de tematiseringar som användes i undersökningen. Emmas blogg hade tolv kategorier och de kategorier som valdes ut var: Emmas kost, Emmas hälsotankar, Emmas träning, Emmas träningsvecka, Månadens utmaning och Emma tipsar. Philips blogg innehöll elva kategorier och utifrån dessa valdes kategorierna: Kost, Träning, Läsarfrågor, Motivation och LCHF ut. Roberts blogg innehöll sju kategorier och utifrån dessa valdes Kost, Träning, Övrigt och Träningsdagbok ut. Thereses blogg hade endast en uttryckt

kategori och den berörde kost, resten av inläggen hade systematiserats in i så kallade etiketter. Etiketterna innebär att bloggförfattaren tillskrivit inläggen "koder" som har med inläggets textinnehåll att göra. Dessa är placerade längst ner i varje inlägg och länkar var för sig till en ny sida där alla inlägg med den valda etiketten finns samlade. Ett inlägg kan ha många olika etiketter som till exempel kost, nutrition, hälsa m.m. vilket gör att varje inlägg är länkat till många olika platser i bloggen. Trots ett, för undersökningen, rörligt upplägg av inläggen så passade Thereses blogg syftet med undersökningen mycket bra eftersom i princip alla inlägg på bloggen berörde något av de fyra teman som var ett kriterium för att bloggen skulle väljas. De etiketter som valdes ut från Thereses blogg var Hälsa, Kost, Träning och Motivation. Urvalet utgick från den enda kategori som fanns (Kost) och ledde till att ett empiriskt material kunde plockas ut med hjälp av etiketterna.

I och med att det som skrivs på bloggarna är tillgängligt för offentligheten och bloggförfattarna är myndiga ansågs det inte nödvändigt att söka något samtycke för att använda det insamlade empiriska materialet från bloggarna. Deltagarna är dessutom inte aktiva i undersökningen vilket medför att de inte kan påverka sin medverkan eller villkor kring den. Detta hade annars kunnat diskuteras tillsammans med dem. Då bloggförfattarna inte medverkade aktivt i undersökningen gjordes bedömningen att bloggförfattarna inte heller behövde informeras om syftet med undersökningen. Informationskravet innebär annars att deltagarna ska informeras om undersökningens syfte. Det ansågs inte heller att utebliven information till deltagarna skulle kunna orsaka skada eller skapa obehag då dels undersökningen är av så ringa storlek och dels att syftet med undersökningen inte innebär medveten uthängning av deltagarna. Ingen av bloggförfattarna informerades om att det färdiga materialet inte skulle användas felaktigt på grund av att bloggarna är offentliga handlingar. Trots detta uppfylldes nyttjandekravet och inget material har använts felaktigt utifrån vår bedömning. I fråga om konfidentialitet så behandlar undersökningen bara insamlat empiriskt material från bloggarna och inga etiskt känsliga uppgifter om deltagarna som dessa själva frivilligt inte delat med sig av på bloggarna. Ett medvetet etiskt val som gjordes i undersökningen var att inte ta med etiskt känsligt material som rörde andra personer än bloggförfattarna själva. Det beror på att de forskningsetiska principerna är svåra att tillämpa när det gäller forskning på Internet, och för att skydda individer som eventuellt inte är medvetna om att de är med på bloggen så valdes denna typ av material bort. Det handlar framförallt om vad andra har sagt och gjort men det innefattar även bilder på personer som inte förmodas vara bloggförfattaren själv.

De bilder som finns med i undersökningen är antingen på blogg författarna själva eller bilder som tidigare publicerats i media.

4.3. Analysmetod

För att analysera resultatet användes två analysmetoder; beskrivande- och tolkande analys. Först beskrevs bloggarnas innehåll utifrån tematiseringen. Därefter kunde bloggarna analyseras djupare i en textanalys. Såväl beskrivnings- som textanalysen behandlade texter, ljudklipp och videoklipp samt bilder från bloggarna. Bilder, ljud- och videoklipp beskrevs i samband med att de tillhörande texterna analyserades. Vid behov analyserades även bilderna samt ljud- och videoklippen, men de är främst med i analysen för att visa hur bilder och text samverkar i bloggarna. För att förstå innebörden av det blogg författarna skrev om på bloggarna och syftet med tillhörande bilder så analyserades materialet ur ett hermeneutiskt perspektiv.

4.3.1. Beskrivande analys

Den beskrivande analysen innebar att det empiriska materialet beskrevs utifrån utmärkande drag som karakteriserade innehållet i bloggarna. Analysen utgick från de valda tematiseringarna kost, träning, hälsa och motivation. Varje blogg förklarades sedan utifrån dessa teman som bildade rubriker. Efter den beskrivande analysen gjordes en jämförelse mellan bloggarna och de teman som skapats. Detta förstärktes i textanalysen av bilder och citat som tagits från bloggarna. I samband med textanalysen så analyserades även bilderna.

4.3.2. Tolkande analys

I vår rapport låg fokus på att tolka bloggtexterna utifrån blogg författarens avsikt med textens betydelse, det vill säga vilken betydelse texterna har när de skrivs och vad författaren vill förmedla med texterna. En textanalys gjordes där en avsändarorienterad tolkningsstrategi användes (Bergström & Boréus, 2005). Att tolka bloggtexterna utifrån blogg författarnas perspektiv och mening med texterna ansågs vara mer relevant för rapportens syfte än att tolka texterna utifrån mottagarnas möjliga tolkningar av texterna, eftersom information om hur målgruppen, det vill säga läsarna, såg ut saknades. Det lades heller ingen större vikt vid att analysera läsarnas kommentarer på bloggarna, eftersom fokus i undersökningen låg på att undersöka hur blogg författarna spred sina hälsobudskap och inte hur hälsobudskapen uppfattades av bloggläsarna. En bedömning av vad blogg författarna velat uttrycka i blogg inläggen kunde göras eftersom information och kännedom om blogg författarna kunde

inhämtas från bloggarna. Bergström och Boréus (2005) anger tre råd som kan användas vid tolkning av texter. Dessa råd inkluderar texternas talhandling, genrekänedom och betydelse. Att förstå bloggförfattarens talhandling, det vill säga hur bloggförfattaren uttrycker sig språkmässigt och textens utformning var ett första steg. En utökad genrekänedom om hur texterna på bloggarna såg ut och var utformade ansågs nödvändigt för att kunna bedöma bloggtexterna. Det var även viktigt att tolka texternas betydelse utifrån bloggförfattarens språkliga formuleringar och argumentationer. För att i största möjliga mån utgå från bloggförfattarens språk användning och idéer, undvek tolkarna att lägga in egna betydelser i de termer som bloggförfattaren använde. Ökad kontextkänedom var betydelsefullt för att tolka texterna. Det var av betydelse att titta på vad texterna fick för betydelse i det sammanhang de befann sig i. Bloggtexterna varvades och förstärktes med bilder och videoklipp som ansågs kunna påverka textens betydelse och innebörd. I en blogg finns det möjlighet att uppdatera nya texter kontinuerligt och ofta skrivs korta inlägg som är mer eller mindre utförliga. Att förstå kontexten i bloggarna var eftersträvansvärt för att kunna tolka innehållet i dem.

5. Resultat

Resultatet av blogganalyserna presenteras i form av ett avsnitt som beskriver bloggarnas innehåll och ett avsnitt som tolkar innehållet i bloggarna. Avsnittet ”5.1. Beskrivande analys av bloggarna” är indelad i fem underrubriker. Först beskrivs bloggarna kortfattat i en tabell (se Tabell 1.) under rubriken ”5.1.1. Information om bloggarna”. Under rubrikerna ”5.1.2. Kost”, ”5.1.3. Träning”, ”5.1.4. Hälsa” och ”5.1.5. Motivation” presenteras den beskrivande analysen av det empiriska materialet. Efter den beskrivande analysen av bloggarna tolkas blogginnehållet under rubriken ”5.2. Tolkande analys av bloggarna”. Här görs en tolkning av bloggförfattarnas inlägg i syfte att få fram vad bloggförfattarna vill förmedla för budskap om kost, hälsa och fysisk aktivitet. Då resultatdelen är lång och innehåller mycket text är det nödvändigt att sammanfatta resultatet. Under de olika tematiseringarna i den beskrivande delen, görs en kort sammanfattning. En längre sammanfattning av hela resultatet finns även under rubriken ”5.3. Sammanfattning”.

5.1. Beskrivande analys av bloggarna

I den beskrivande analysen presenteras först information om bloggarna (se Tabell 1.). Därefter beskrivs innehållet i bloggarna under fyra olika teman ”5.1.2. Kost”, ”5.1.3. Träning”, ”5.1.4. Hälsa” och ”5.1.5. Motivation”. Innehållet i bloggarna framställs var för sig för att tydliggöra vad bloggförfattaren har skrivit om dessa teman.

5.1.1. Information om bloggarna

Utdrag från bloggarna med citat från bloggförfattarna finns i Bilaga 2, 3, 4 och 5. De utvalda bloggarna som analyserades i arbetet presenteras kortfattat i Tabell 1. I tabellen presenteras bloggförfattarna i bokstavsordning. Under varje bloggförfattare presenteras deras ålder, utbildning, bloggans Internetadress och bloggförfattarens egen presentation av sin blogg. På varje blogg hade bloggförfattarna skrivit en kort presentation av sig själva och sin blogg. Citaten som presenteras i tabellen är direkt tagna från bloggarna, detta för att få med deras egna ord om vad de vill förmedla med bloggen. Att Roberts ålder inte står med i tabellen beror på att han inte lämnat ut den informationen om sig själv på bloggen. Vid tillfället då denna rapport skrivs håller Emma på med sin utbildning. Hon är därmed ännu inte färdigutbildad. I urvalet var det ett kriterium att bloggförfattarna hade en utbildning inom kost, hälsa och/eller fysisk aktivitet. Anledningen till att bloggförfattarnas utbildning är med i tabellen beror på att det var av intresse att se vilken slags utbildning de hade. Roberts blogg tillhör en bloggportal (samling av bloggar) och riktar sig uteslutande till män. Även Philips blogg tillhör en bloggportal med ett stort antal sammanlänkade bloggar.

Tabell 1. Information om bloggförfattarna och deras bloggar.

<i>Bloggförfattare</i>	Emma	Philip	Robert	Therese
<i>Ålder</i>	20 år	29 år	Information går ej att hitta.	25 år
<i>Utbildning</i>	Läser programmet Hälsovetenskap med inriktning på biovetenskap.	Flera utbildningar till personlig tränare.	Utbildad näringsfysiolog (fil. kand.) och inom idrottsmedicin.	Utbildad nutritionist.
<i>Bloggadress</i>	Emmas blogg. http://traningsemma.blogg.se/index.htm	Philips blogg. http://www.finest.se/Lailani	Roberts blogg. http://www.pendixx.com/kostochtraning/	Therese blogg. http://stayfittn.blogspot.com
<i>Bloggförfattarens egen presentation av sin blogg</i>	”Tränings-Emmas blogg. En blogg om träning, hälsa och min utbildning till hälsovetare.”	” Välkommen till en av Sveriges mest lästa hälsobloggar. Följ mig och mina uppdrag direkt i bloggen.”	” Inriktad på realistiska och hållbara metoder för viktminskning, prestation och livslång hälsa... ” ”...Bred kunskap inom framförallt styrketräning, men har också en god kunskapsnivå inom konditions- och grenspecifik träning.”	”Stay fit - en blogg om träning, kost och hälsa. ” ”...Här vill jag ge tips för smartare träning och hälsosam mat. Kommentera gärna för jag blir så glad då!”

5.1.2. Kost

Emma

Emma har en kategori som heter ”Emmas kost”, där hon mestadels beskriver hur hon själv lägger upp sin kost. Hon har inlägg med allmänna kostråd som i princip överensstämmer med Livsmedelverkets kostråd och SNR 2005 (se Bilaga 1). Under kategorin ”Emmas kost” består de flesta inläggen av vad hon har ätit, äter, ska äta eller vill äta. För att tydliggöra detta för läsarna så har hon under vissa dagar lagt upp en meny med sitt kostintag under en dag. Ibland innehåller inläggen ett kompletterande recept eller en handlarlista. Emma skriver även i bloggen att hon testat olika dieter som Isodieten och Paulúns viktminskningsmetod (det vill säga GI-metoden), där bland annat tallriksmodellen (se Bilaga 1) rekommenderas. För övrigt beskrivs även andra generella kostråd, bland annat matcirkeln (se Bilaga 1), som hon förklarar att hon lärt sig under sina studier. I dessa inlägg och i många andra har hon även lagt till en förklarande bild på till exempel matcirkeln eller tallriksmodellen. I ett av inläggen tipsar hon om ett dataprogram man kan använda för att själv beräkna sitt kaloriintag och sin energiförbrukning. Kosttillskott i form av proteinpulver är något som Emma i några inlägg beskriver som ett enkelt mellanmål att ta i samband med träning. I ett av inläggen skriver hon även att hon tar omega-3-tillskott i form av kapslar då hon anser att ”... man äter ju inte fisk tre gånger i veckan direkt ...” (Emmas blogg).

Philip

Under kategorin ”Kost” finns det förslag på hur en kostdag kan se ut om man är ute efter att minska i kroppsfett. Philip föreslår att man ska äta sju mål under dagen; frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, mellanmål (efter träning) och kvällsmål. Kosten är fattig på kolhydrater och fett, men rik på protein. Under kostkategorin ger han även tips på kalori- och fettsnåla dressingar som passar om man går på diet och så skriver han om tibetansk svamp som ur kostsynpunkt anses vara hälsosam på flera olika sätt. Övriga inlägg under kostkategorin handlar om vätskeintag och proteintillskott i form av pulver och bars. Philip visar bilder på produkter (bland annat proteintillskott och sojayoghurt) som han har fått hem som gratisprover. Han kommenterar produkternas innehåll och smak som oftast får mycket gott omdöme. Han berättar även var man kan köpa dem.

LCHF och GI-kost är två dieter som Philip anser är effektiva viktminskningsmetoder. Han har utformat veckoprogram med både kosthållning och träning för de båda dieterna. Utöver detta finns det en LCHF-kategori med bland annat tips på lågkolhydratmåltider och beskrivning av

dieten samt vad den har för effekter på kroppen. Det finns många besvarade läsarfrågor under denna kategori. Philip har en flickvän som äter LCHF-kost och han kommenterar ofta hur hennes måltider ser ut och visar bilder på maten. Man kan läsa om att flera av hans klienter, bland annat en känd tv-profil, äter LCHF-kost. Det finns även exempel på klienter som har gått ner i vikt och fått positiva träningsresultat när de har ätit enligt dieten. Philip lägger ofta upp bilder tillsammans med textinlägg. Han visar bilder och beskriver vad han själv äter och kommenterar ofta vad maten smakar och innehåller, både näringsmässigt och vad det är för livsmedel. Den kost han själv äter beskriver han som nyttig, fettsnål och med ett lågt GI.

Robert

Roberts blogg har en kategori som heter ”Kost”. Robert diskuterar många olika ämnen i sina kostinlägg, bland annat områden inom kost som berör matvanor, kostrelaterade sjukdomar, ätstörningar, vad som enligt Robert är bra att äta, specifika livsmedel som det debatteras mycket om och studier om kost. Han skriver även om mättat fett, D-vitamin, ”mirakelkurer”, lågkolhydratkoster, LCHF, GI, paleolitisk kost och glutenfri kost. Han skriver ingående vad dieterna innebär samt vad man enligt dessa bör och inte bör äta. För övrigt rekommenderar han att man inte ska bry sig om att äta kosttillskott där det inte finns en stark vetenskaplig grund bakom. Han skriver att han får många frågor om kosttillskott och andra preparat som ska ha diverse prestationshöjande-, fettförbrännande och/eller muskeluppbyggande effekter. I ett inlägg skriver han om de kosttillskott som han fått frågor om. Det gäller bland annat vitamin- och mineraltillskott, fettförbränningspreparat, sportdrycker, gainers (blandning av kolhydrater och protein) och proteinpulver. Robert redogör för vem dessa preparat lämpar sig och hur mycket man bör ta. Det är inget han rekommenderar till alla och skriver även i inlägget om de preparat som han anser vara verkningslösa. De enda kosttillskott han rekommenderar, och som han även påstår har en vetenskaplig grund, är D-vitamin, kreatin och fiskolja (omega-3). Han skriver även att proteinpulver kan vara ett komplement till vanlig kost, dock aldrig som ersättning, och att det inte finns några ”mirakelkurer” för att må bra. Enligt Robert är det fullt tillräckligt med en bra kosthållning med ”riktiga” livsmedel som inte är industriellt framställda.

Inläggen i Kost-kategorin består oftast av kritiska diskussioner över olika kostregimer, allmänna svenska kostrekommendationer, nutrition och matens sammansättning och dess funktioner i kroppen. Robert har ett stort intresse av att hålla sig uppdaterad om ny forskning och han läser skönlitterära böcker som kommer ut om kost. Detta delar han med sig av på bloggen

i form av bokrecensioner. Han refererar även flitigt till vetenskapliga studier som både stödjer hans åsikter och sådana som står i direkt motsats. Robert menar att man måste ta eget ansvar och vara kritisk till den forskning som görs inom kost idag. Han menar att mycket av den forskning som ligger till grund för allmänna svenska kostrekommendationer bör ifrågasättas då det i olika forskningsrapporter bland annat används olika insamlingsmetoder (24-recall, matdagböcker m.m). Han beskriver även hur media idag tolkar forskning fritt utifrån enskilda forskningsresultat utan att de tar hänsyn till eventuella biases, fel-, under- eller överrapportering och andra variabler som påverkar resultatet. Robert vill gärna diskutera med sina läsare och välkomnar olika åsikter. Själv förespråkar han en variation och blandning av LCHF-kost och en paleolitisk kosthållning. Han påpekar dock att han inte är någon fanatiker och att han absolut inte rekommenderar dieter till alla då inte alla skulle må bra av att äta en kost med ett mycket lågt kolhydratinnehåll. Robert skriver på bloggen: ”Jag tror att fett är den energikällan vi människor mår bäst av att ‘drivas’ av, därmed inte sagt att kolhydrater är djävulen men de flesta bör antagligen få en stor andel av sin energi från fett.” (Roberts blogg). Han förklarar även fördelarna med den kosthållning han anser fungerar för honom och ger utifrån detta konkreta förslag på vad man då bör och inte bör äta. Dessutom redogör han över andra faktorer som han anser rör en bra kosthållning, till exempel att cerealier inte är att föredra, att man bör undvika fruktos och att enkelomättat och mättat fett bör föredras framför fleromättat fett. Att man bör äta fem till sex måltider per dag är ytterligare en rekommendation som han anser har uppkommit på grund av felaktiga forskningsresultat då dessa enligt honom bygger på förhållandet mellan intag av kolhydrater och blodsockerfall hos individer med dålig blodsockerkontroll. Blodsockerkontrollen hos en frisk individ påverkas inte av att man äter färre måltider enligt Robert. Han menar att tre mål per dag är fullt tillräckligt, särskilt om man äter den kolhydratfattiga kost som han rekommenderar.

Therese

Therese har en kategori som heter ”Mina kostråd” där det finns tre inlägg; ”Enkla tips”, ”Inspiration och förslag till maträtter” samt ”Bra källor till fett, kolhydrater och protein”. Här skriver hon om tips för att äta hälsosammare och hur hennes eget kostupplägg ser ut. Hon ger även kostrekommendationer till läsarna, bland annat att man bör äta fem till sex måltider om dagen, äta regelbundet (var tredje timme), äta fullkornsprodukter och nyckelhålmärkta produkter, som mejeriprodukter med låg fetthalt och bröd med hela korn. Hon rekommenderar även att man bör minska saltintaget, eftersom salt gör att man samlar på sig vätska som ser ut som underhudsfett. Hon visar bilder på livsmedelsprodukter, både kost-tillskott och

”vanliga” livsmedel, som hon rekommenderar och skriver omdömen om. Det finns även mycket middagstips och förslag på mellanmål som är bra när man tränar. I ett inlägg har hon gjort en överskådlig lista på flera livsmedel som hon anser är bra källor till kolhydrater, fett och protein.

Hon skriver om hur man bör lägga upp sin kost i samband med träning för att bland annat prestera bättre och/eller gå ner i vikt. Hon använder sig av rubriker som ”Toppa formen - skippa kolhydraterna till middagen” (Thereses blogg). I ett inlägg beskriver hon kreatin som ett vetenskapligt bevisat prestationshöjande preparat och hon förklarar vilken effekt kreatin har på kroppen. Therese äter själv proteintillskott, omega-3-tillskott och multivitamintabletter. På bloggen tipsar hon om flera olika proteintillskott, både i form av pulver och bars, som man kan äta för att se till att få i sig tillräckligt med protein när man tränar mycket. Hon menar att det bland annat är fördelaktigt att äta proteinpulver om man styrketränar och håller ett lågt kaloriintag i syfte att ”deffa”, det vill säga tappa kroppsfett och samtidigt behålla muskelmassan så att kroppen ser mer vältränad ut. Dessutom anser hon att proteinpulver är enkelt att ha med som mellanmål. Den mängd protein (via mat och tillskott) som hon rekommenderar för en person som tränar regelbundet är 1,2-1,7 gram/kilo kroppsvikt och dag. Hon ger även råd till de som inte tränar regelbundet om att hålla proteinintaget runt 0,8 gram/kilo kroppsvikt och dag. Hon förespråkar en kosthållning i linje med SNR 2005 och Livsmedelsverkets rekommendationer, eftersom det är det hon har lärt sig under sin utbildning. Däremot påpekar hon att lågkolhydratsdieter verkar vara fördelaktigt för bland annat viktnedgång och ”deffning”. Therese skriver mycket om (och stödjer sig till viss del på) Jonas Coltings² kostråd. Colting förespråkar ett lågt kolhydratsintag (dock inte enligt LCHF) och livsmedel fria från tillsatser. Therese hävdar i ett inlägg att det är viktigt att vara ifrågasättande och att hon borde haft ett mer kritiskt förhållningssätt till allmänna kostrekommendationer under sin utbildning.

Kost – kort sammanfattning

De flesta bloggförfattarna förespråkar någon form av diet och en del ifrågasätter Livsmedelsverkets kostrekommendationer. Gemensamt för alla bloggförfattare är att de ger råd om ett lägre kolhydratintag än SNR's 2005 rekommendationer. De beskriver även hur deras egen

² Jonas Colting har genomfört en mängd långdistanslopp som triathlon och Ironman. Han skriver och föreläser bland annat om hur stenåldersmänniskan har skapat våra förutsättningar, att en paleolitisk kosthållning är att föredra och att hälsa bör ses som ett livslångt projekt.

kosthållning ser ut, vilket visar att de själva äter som de lär. Dessa inlägg kompletteras oftast med bilder på mat. Samtliga bloggförfattare använder någon form av kosttillskott.

5.1.3. Träning

Emma

Många av de inlägg som ingår i det empiriska materialet från Emmas blogg kommer från kategorin ”Emmas träning”. Det beror på att de allra flesta inlägg, totalt sett, handlar om vad, när, hur och varför hon tränar. I dessa inlägg finns även mycket bilder som bland annat föreställer tillfällena när Emma tränar, träningsutrustning, aktiviteter utomhus, när hon tränar hemma med sina vänner samt när hon är aktiv med sina husdjur. När Emma och hennes kompis skulle ta tag i träningen efter ett längre uppehåll tog de kontakt med en personlig tränare på ett gym. Emma beskriver det träningsprogram och de tips på hur hon ska utveckla sin träning som hon har fått av den personliga tränaren. Emma har även en kategori som heter ”Emmas träningsvecka” där hon i varje inlägg beskriver en planering av en veckas träning som hon ämnar göra under den veckan som hon gjort inlägget eller nästkommande vecka.

Philip

På bloggen beskriver Philip hur han själv tränar och hur dagsformen känns, men framför allt ger han råd till läsarna om hur de kan lägga upp sin träning. Det finns flera förslag på olika träningsprogram som han har utformat och som han delar med sig av till läsarna. Han har lagt upp en ”guide för nybörjare” om träningsformen spinning, där han beskriver utrustning, inställningar och teknik samt ger tips på saker att tänka på under ett spinningpass. Under kategorin ”Träningsövningar” finns det beskrivningar i form av både texter, bilder och videos som visar hur olika styrketräningsövningar går till och vilka muskler som tränas. Det finns bilder från gymmet på olika kända tv-profiler som han tränar. Han visar även exempel på personer där träning och kostomläggning har gett resultat.

Robert

Det är mest styrketräning som det skrivs om på bloggen när det gäller träning. Läsarna kan ta del av mycket utförligt beskrivna träningsprogram som han har utformat. Det finns ett fåtal kompletterande bilder och videoklipp som visar hur övningarna i träningsprogrammen ser ut. I videoklippen är det han själv som utför övningarna. Hans råd och rekommendationer är riktade både till specifika grupper och till allmänheten i övrigt. Robert ger bland annat tips på träning som han anser att alla kan och bör genomföra. Andra råd handlar om hur man kan

maximera och utveckla sin träning. I sin träningsdagbok skriver Robert hur han själv tränar och förklarar specifikt vilka övningar han gör och varför han gör dem.

Therese

Therese inlägg handlar mycket om vad och hur hon själv tränar. Det finns därför inte några specifikt utformade råd på träningsprogram som hon förmedlar till läsarna. Therese tränar styrketräning på gym och löpträning mycket i syfte att få goda resultat i löptävlingar som hon ska genomföra. Det finns inlägg med bilder och resultat från löpträningar och löptävlingar hon deltagit i. På bloggen beskriver hon hur hon tidsmässigt lägger upp sin träning och vilka övningar hon gör för att öka prestationsförmågan. Detta visas bland annat i ett veckoschema med olika träningspass inlagda. Hon visar även bilder och videos på sig själv och andra personer som visar hur övningarna ser ut och hur de ska genomföras.

Träning – kort sammanfattning

Många lägger upp träningsprogram, både över hur de själva tränar och råd till läsarna hur de kan träna. Styrketräning är den vanligaste form av träning som det skrivs om på bloggarna. Genom bilder och videoklipp visas hur några träningsövningar ska genomföras. Till detta finns en kompletterande text som förklarar vilka muskler som arbetar under övningarna. Några av blogg författarna har även valt att lägga ut bilder och videoklipp på sig själva när de tränar.

5.1.4. Hälsa

Emma

Under kategorin ”Emmas hälsotankar” skriver Emma om sina egna tankar och idéer kring hälsa. Hon tar upp ämnen som kan vara relevanta på bred nivå då det mesta hon beskriver handlar om situationer som uppstår i vardagen och inte rör specifika områden. Några av inläggen innehåller budskap om hur man gör för att leva hälsosamt. Det kan exempelvis vara konkreta tips på hur man gör för att hålla koll på hur många kalorier man bör inta om man vill gå ner i vikt. Ett annat budskap handlar om vad man kan göra för att undvika för mycket socker, ett tredje om hur man kan strukturera upp sin kost. Ämnen som berörs i kategorin är bland annat: mental träning, motivation och att tycka om sig själv. Kategorin ”Emma tipsar” består även denna av tankar, idéer och tips som hon har över, enligt henne själv, hälsosamma val i livet. Här har hon även tips och tillhörande bilder på en fettförbränningsbok, ett interaktivt TV-spel och en sportdryck.

Philip

”Att leva länge och må väl är två saker som gör det värt att kämpa.” (Philips blogg). Detta säger Philip och menar att man får utdelning och goda resultat om man pressar sig och kämpar mot sina mål. Att må bra, leva länge och ha en snygg kropp är något som Philip tycker är värt att lägga energi på. För att vara i god form tränar han sex gånger i veckan och äter fettsnålt och långsamma kolhydrater före onyttig mat. Men han ser till att hålla träningen och kosten på en nivå som gör att han känner sig pigg och orkar med jobb, träningspassen och det sociala livet, där bland annat festande med vänner ingår. På bloggen delar Philip med sig av sitt sociala umgänge. Han har en hel del bilder på sin flickvän, kompisar och även vissa klienter han arbetar med i gymmet.

Robert

Roberts blogg har ingen hälsokategori, men hälsorelaterade ämnen har smugit sig in lite här och var ändå. Robert menar bland annat att sömn, umgänge, fysisk aktivitet och återhämtning är viktigt för en god hälsa. Han förordar en paleolitisk livsstil, som innebär att man bör ha en balans i livet mellan fysiskt och psykiskt arbete samt vila/återhämtning. Han menar att mer variation bör införas i livet, både när det gäller vardagssysslor, kost och fysisk aktivitet. Hans syn på hälsa utgår från ett evolutionärt perspektiv och han drar ofta paralleller till jägar-samlar människan och att människan inte nämnvärt har förändrats fysiologiskt sedan dess. Robert uppmanar till eftertanke och att man måste ta eget ansvar över sin egen hälsa och att man själv måste komma fram till vad som är bra. Något som han ofta återkommer till är att det inte finns några genvägar till god hälsa utan att sunt förnuft egentligen är det enda som gäller.

Försök vara lite avslappnad till det här utan att för den sakens skull spåra ur och bara äta onyttigt. Världen är inte svartvit, i alla fall inte när det gäller kost. Det är lika viktigt att ha ett sunt förhållande till mat som det är att äta rätt. (Roberts blogg)

Under en egen kategori som heter ”Hälsopodden” har Robert lagt in ett några minuter långt ljudklipp. Tanken från hans sida är att han ska lägga upp fler ljudklipp under kategorin. I ljudklippet tar Robert upp ämnen som rör kost, träning, hälsa, läsarnas frågor och svar, kosttillskott m.m. Han diskuterar med andra ord de ämnen som över lag tas upp på bloggen och som han själv samt bloggens läsare anser vara av relevans.

Therese

Therese har ingen beskrivning på vad hon anser att hälsa är men hon har en etikett som heter ”Hälsa”. Under denna etikett handlar inläggen mycket om kost och kostvanor. Det finns ett inlägg där Therese visar bilder på sin mage och skriver om vilka resultat träningen och kosthållningen har gett efter några månader. Under denna etikett har hon även lagt upp en lista på saker hon har ”slarvat” med och vad hon måste ändra på för att hon ska känna sig lika ”fit” som hon brukar. Hon kräver skärpning hos sig själv vad gäller kosten för att träningen ska ge optimala resultat. Under hälsoetiketten tipsar hon även om en hemsida där man kan beräkna kaloriintag och kaloriförbrukning och hon beskriver hur hon ska äta för att gå ner några kilon.

Hälsa – kort sammanfattning

Hälsa beskrivs på olika sätt och olika mycket i bloggarna. Vissa bloggförfattare är mer tydliga än andra med vad de har för syn på hälsa och vad det innebär för dem. På några av bloggarna beskrivs viktnedgång i samband med hälsa. Även kosthållning, träning och att umgås med vänner har betydelse för en hälsosam livsstil enligt bloggförfattarna.

5.1.5. Motivation

Emma

På bloggen har Emma en kategori där hon varje månad skriver upp en ny målsättning för kommande månad. Målsättningarna skiljer sig åt och de handlar både om kost, viktnedgång och fysisk aktivitet. Genom att sätta upp mål känner sig Emma motiverad till att genomföra det hon har bestämt sig för. Efter varje avslutad månad skriver hon en utvärdering om hur det har gått, orsaker till varför det gick som det gick och vad hon kan göra bättre. I ett av inläggen försöker hon motivera bloggläsarna att följa hennes exempel genom att fråga ”Vilka är med mig? :)” (Emmas blogg). Även inläggen i denna kategori kompletteras med en hel del bilder. I ett inlägg under träningskategorin har Emma lagt upp bilder på lättklädda kvinnokroppar som inspirationskälla för att hålla motivationen till träningen uppe (se Figur 3). Bilderna föreställer via media kända personer och bilderna har Emma tagit från Internet.



Inspiration

Figur 3. Emmas inspirationsbilder från hennes blogg.

Philip

Under motivationskategorin får man en inblick i vad Philip själv har för mål med sin träning och hans syn på hälsa. Han påpekar att det är mycket viktigt att ha mål att sträva mot. Det finns ett inlägg som handlar om hur man kommer igång med träningen om man är nybörjare. För att hålla motivationen uppe och få inspiration till att fortsätta med träningen tipsar han om att man kan läsa hans blogg, anlita en personlig tränare och ta före- och efter bilder på sig själv för att kunna få ett bildligt bevis på att träningen och kostomläggningen har gett resultat. Ytterligare tips på hur man kommer i form ger han i en 10-stegsguide. Philips 10-stegsguide innehåller punkterna:

1. Sätt dig ner och rannsaka dig själv., 2. Ta reda på vart du befinner dig idag., 3. Sätt upp en plan., 4. Designa dina egna träningsprogram att köra de dagar du kör styrketräning., 5. Boka in din träning i kalendern., 6. Nu är det dags för att bestämma hur kosthållningen ska vara kommande veckor., 7. Oavsett om du vill eller inte kommer du någon gång att fuska med kosten., 8. Det är nu dags att göra handling av planerna., 9. Följ upp dina resultat. och 10. Glöm inte – Låt inte träningen ta över ditt liv. (Philips blogg)

Under varje punkt ger han enkla råd och tips på hur läsaren kan göra för att lyckas. Han beskriver även mentala delar, vad man ska tänka på och att det bitvis kommer att kännas jobbigt men att detta är normalt. I ett annat inlägg visar Philip ett videoklipp på en 86-årig man som regelbundet tränar på Philips gym, för att visa att alla kan träna.

Robert

På bloggen tas det inte upp något specifikt om motivation eller andra mentala faktorer som påverkar en människas beteende. Roberts budskap handlar i stort om hur och varför man ska äta eller träna på ett visst sätt.

Therese

Therese har en förebild för att motivera sig själv till att träna och äta nyttigt. Denna förebild är en vältränad kvinna som hon visar bilder och videos på. Therese skriver att förebilden har kroppen hon vill ha och att förebilden är hennes stora inspirations- och motivationskälla. Hon skriver att det är viktigt att ha mål med träningen och att motivationen kan ökas genom att man har klart för sig hur man vill se ut. I ett inlägg kan man läsa om hur hennes motivation till träning och god kosthållning stärktes efter en föreläsning med Jonas Colting där hon införskaffade sig nya kunskaper inom kost och fysisk aktivitet.

Motivation – kort sammanfattning

Bloggförfattarna pekar på vikten av att ha förebilder och målsättningar för att stärka och behålla sin motivation. De visar bilder på och skriver om förebilder som de själva har. Ett tips från Philip är att läsa bloggar för att hitta inspiration. Therese beskriver även att nya kunskaper kan leda till en ökad motivation.

5.2. Tolkande analys av bloggarna

Emma

Emmas blogg är personlig och utformad i ”jag”-form där hon beskriver vad hon gör, har gjort, kommer att göra och vill göra. Bloggen innehåller ett stort antal bilder, både personliga bilder och bilder som Emma hittat på Internet. Uppfattningen man får av Emmas blogg är att den mestadels fungerar som en dagbok för henne. Många av inläggen är därför kopplade till individen Emma och hennes erfarenheter men fungerar även som ett kommunikationsmedel för att nå ut till människor som är intresserade av att få råd och information om kost, hälsa och träning. Det gäller då bland annat inlägg som är direkt formulerade till läsarna och vilka innefattar såväl frågor som budskap, tips, råd och uppmaningar till dem. Inläggen i bloggen är ofta känslomässigt färgade av hur och vad Emma känner för det som hon beskriver och upplever. Det hon skriver är relativt kortfattat och skrivet på ett enkelt språk som inte kräver några förkunskaper i något specifikt ämne, vilket gör att bloggen blir lättläst. Emma förmedlar budskap som till största delen stämmer överens med de allmänna kostrekommendationerna som finns i Sverige utan att göra djupare beskrivningar och analyser. Då bloggen är skriven på detta sätt fyller den ett underhållningssyfte såväl som att den kan fungera som en inspirations- och motivationskälla till de läsare som kan relatera till det Emma gör och skriver. På bloggen tar Emma upp vardagsproblem som lätt kan uppstå. Hon beskriver hur hon tacklar motgångar hon utsätts för och hennes optimistiska attityd är framträdande.

Denna månadens utmaningar har inte gått bra alls måste jag erkänna. Jag har varit halvsjuk halva månaden och varit på MASSA kalas (så kosten har varit dålig), stegräknaren hade även slut på batteri när jag skulle sätta på mig den så det har verkligen inte gått bra.. Men detta tillhör det förflutna nu, och imorgon börjar en ny månad med nya utmaningar (mer om det i senare inlägg)! (Emmas blogg)

Läsaren får en bild av att Emma värdesätter relationer. Hon tar till exempel tag i sin träning tillsammans med en vän. I bloggen återkommer hon kontinuerligt till träningen med vännen

och framställer det som något mycket positivt. Detta gör att man får uppfattningen om att träning med vännen är betydelsefullt för Emma. Att ha vänner kan fungera som ett socialt stöd för att hålla motivationen uppe.

Philip

Philips blogg är personligt utformad med professionella inslag där han ger råd och rekommendationer om kost och träning till läsarna. Bloggen är tydlig och det är lätt att hitta ämnes-specifika inlägg under kategorierna, vilka är synliga vid sidan om blogginläggen. Philip är öppen och visar hur han har det och vad han har för sig om dagarna. De flesta inläggen innehåller bilder på bland annat mat, Philip själv och hans flickvän, hans kompisar och kända personer som han arbetar med i gymmet. Man får uppfattningen av att Philip försöker förmedla att en hälsosam livsstil innebär att hitta en balans i livet. Några viktiga faktorer för att man ska må bra är enligt Philip sociala relationer, målsättningar, fysisk aktivitet och bra kosthållning. Att han visar att han är anlitad av kända personer kan vara ett sätt att marknadsföra sig men dessa kända personer kan även fungera som förebilder för läsarna. Språket han använder tillsammans med bilderna tyder på att Philip vill att bloggen ska vara underhållande. Han använder delvis bloggen i marknadsföringssyfte då han marknadsför olika livsmedel, diverse kosttillskott och även sig själv som personlig tränare. I ett inlägg skriver Philip om en produkt som han har fått prova av ett livsmedelsföretag. Inlägget är säljande och produkten beskrivs som en ”smaksensation” med en mild och krämig smak.



Soygurt från Carlshamn - Gott när man vill unna sig.

Jag har fått möjligheten att prova flera underbara produkter från Carlshamn. Jag tänkte berätta om dem för er läsare eftersom jag verkligen rekommenderar dessa av olika anledningar... Jag pratar om Carlshamns underbara Soygurt med vaniljsmak... Min mage är lite kinkig när det gäller laktos så det är ett stort plus med laktosfria produkter för mig. Läs mer om soygurt här och prova den gärna nästa gång ni handlar. (Philips blogg)

Robert

Texten i Roberts inlägg är saklig och han uttrycker sig ofta personligt om vad han anser är bra och dåligt. Han grundar ofta åsikterna i det han lärt sig under sin utbildning eller den vetenskap som han läser. Inläggen är långa och utredande och handlar om ämnen som ligger i tiden och som till exempel diskuteras i media, som han då refererar till.

Roberts ”Hälsopodd” är ett intressant initiativ och det finns många uppenbara fördelar med att spela in ljudklipp. Några av fördelarna med att ha ett ljudklipp är att fler kan ta del av inläggen, som dyslektiker, synskadade eller de som har lättare att förstå en uppläst text.

Robert låter professionell i ljudklippet vilket kan förstärka det han vill framföra. Ljudklippet kan även bidra till att mottagaren tar till sig budskapet lättare eftersom talspråk innefattar fler nyanser än skriftspråk, det blir då lättare att övertyga. Dock kan det vara svårare för mottagaren att ta till sig informationen om Robert tar på sig ”expertrollen”, vilket även gäller textbaserad information. Robert är pedagogisk på bloggen när han alltid förklarar begrepp som han använder. Genom att han förklarar begrepp har läsarna lättare att förstå innebörden i det han skriver. Eftersom att han gör detta så lyckas han få komplicerade texter att bli begripliga för läsarna.

Robert gör ingen närmare beskrivning av motivation på bloggen. Däremot är texter och tillhörande bilder samt ett ljudklipp utformade för att ge människor kunskap och motivation att ta tag i sina liv och göra någonting åt sin hälsa. Intrycket av bloggen är att den är skapad för att förmedla information. Att ta del av information genom bloggen på detta sätt är både underhållande och lärorikt. Han uttrycker sina budskap om hälsa på ett sätt som skapar debatt, ger kunskap och som motiverar.

I ett inlägg diskuterar Robert en artikel i en kvällstidning. Artikeln med rubriken ”Fettdieten kloggar igen dina blodkärl” kritiserar låg-kolhydratsdieter vilket Robert anser är ”oseriös skrämselfpropaganda”. Han menar att de studier som artikeln utgår ifrån inte kan anses vara vetenskapliga och att de brister på många punkter.

Det är dags att sluta lyssna på SLV:s ovetenskapliga rekommendationer. Man kan till och med ifrågasätta hur vettigt det är att staten går ut och, på skattebetalarnas bekostnad, förklarar för oss hur vi borde äta. Speciellt när verket som får uppdraget inte ens klarar av att tolka vetenskapliga data. Ät kött, smör och grädde. Det gör jag. (Roberts blogg)

Intressant är även att han förhåller sig kritisk till ”LCHF-rörelsen”, som han själv kallar den, och förklarar att förespråkare för den har sektliknande budskap om vad man ska och inte ska äta för att vara en äkta ”LCHF-are”. Han rekommenderar att man läser den litteratur som han anser är trovärdig och har en vetenskaplig grund.

Robert fortsätter sedan med att förklara hur svenskarna allt för länge blivit förda bakom ljuset av Livsmedelsverket och deras rekommendationer om att intaget av mättat fett bör hållas lågt:

Vi har de senaste 30 åren blivit itutade att det mättade fett är skadligt för oss och institutioner som Livsmedelsverket (SLV) påstår fortfarande att vi bör minska vårt intag av mättat fett. Detta är fascinerande av flera orsaker. Våra kroppar är till stor del uppbyggda av mättat fett, antagligen eftersom mättat fett är stabilt och motståndskraftigt mot härskning. När vår kropp får ett energiöverskott och måste bilda fett av till exempel de kolhydrater vi äter för att lagra in energin för framtida bruk gör den det genom att bilda mättat fett. Skulle mättat fett vara giftigt när vår kropp bildar det i mängder? Det är inte särskilt troligt vid en första anblick, snarare borde mättat fett vara bra för oss på grund av att det är så stabilt. (Roberts blogg)

Genom att läsa bloggen så förstår man att syftet med den är att sprida kunskap, väcka debatt, uppmana människor att ifrågasätta samt att ge människor verktyg och handlingskraft till att själva påverka sin hälsa. Det är mestadels fokus på den fysiska hälsan när Robert framför sin syn på hälsa. Bilderna som Robert har på bloggen är sällan personliga och består oftast av lånade bilder från Internet. Han använder inte bloggen som en dagbok i första hand utan han förhåller sig oftast professionell i syfte att skapa debatt och ifrågasätta vetenskaplig forskning.

Therese

Råden och tipsen hon ger på bloggen är välstrukturerade och ofta tydligt uppställda i punktform eller listor. Inläggen hon skriver har ett enkelt språk som gör att texten blir lättbegriplig och tydlig, vilket hon har fått beröm för i kommentarer från läsare. Att texterna är väl utformade underlättar för läsarna att förstå och ta till sig informationen. I hennes presentation av sin blogg talar hon om att hon uppskattar och gärna vill ha kommentarer från blogggläsare. När hon har fått kommentarer eller frågor har hon i de flesta fall besvarat dem. Hon motiverar varför hennes rekommendationer ser ut som de gör och refererar till läroboken "Näringslära för högskolan" av Abrahamsson m.fl. (2006). När läsaren får en förklaring till varför rekommendationerna ser ut som det gör och när en källhänvisning ges kan det bidra till att öka trovärdigheten. Kostråden hon ger överensstämmer till stor del med SNR 2005 och Livsmedelverkets kostrekommendationer (Abrahamsson m.fl., 2006; Livsmedelsverket 2011b). Genom att visa vad hon själv äter kan läsaren få en bild av hur kosten kan läggas upp under en dag så att den är enligt rekommendationerna. Hon delar gärna med sig av praktiska tips på hur man kan planera matlagning så att man kan äta hälsosamma måltider trots att man ibland

inte har tid att laga mat. På så sätt framhäver hon att det inte behöver vara krångligt att äta nyttigt, det krävs bara lite planering.

Det ges mycket information om hur hon anser att man ska äta och träna för att prestera och hur man blir eller håller sig vältränad. Hon utgår ofta från sig själv och nämner bland annat hur hon gör för att toppa formen, gå ner i vikt och öka fettförbränningen. Hon har bilder på sig själv när hon tränar och tävlar. Det finns även bilder på hennes kropp när hon spänner musklerna och visar upp hur vältränad hon har blivit. Med kommentarer som ”Men visst har det hänt en del sen jag började i höstas” (Thereses blogg) bevisar hon för läsarna att hennes kosthållning och träningsupplägg gett resultat. Man får en uppfattning om att Therese vill känna sig i form för att kunna prestera på tävlingar och träningar, men även för att det är viktigt för henne att utseendemässigt ha en vältränad kropp med lite kroppsfett. Denna syn på kropp och hälsa visas bland annat av bilder hon har på sin förebild som hon har som inspirationskälla.

5.3. Sammanfattning

Här görs en sammanfattning av resultatet utifrån den beskrivande samt tolkande analysen. I sammanfattningen har alla bloggarna sammanställts och frågeställningarna besvaras var för sig utifrån hela det empiriska materialet. Bloggförfattarna förmedlar budskap och kunskap samt kommunicerar med läsarna på olika sätt. I sammanfattningen beskrivs inte hur varje bloggförfattare gör var för sig, utan här görs en sammanställning av bloggförfattarnas olika metoder och tillvägagångssätt för att förmedla budskap genom bloggen.

På vilket sätt sprider bloggförfattarna sina budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation?

Bloggförfattarna sprider sina budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation genom att dela med sig av sina egna levnadsvanor. De skriver om hur och vad de tränar och äter samt delar med sig av sina tankar, åsikter och känslor. Tillsammans med texterna finns det förklarande bilder som förstärker textens mening. Det kan till exempel vara bilder på mat, träningsresultat, personer som tränar och på bloggförfattarna själva. Kaloriberäkning tas upp på bloggarna och bloggförfattaren ger läsaren tips på var de kan hitta dataprogram som beräknar kaloriintag och kaloriförbrukning. Det ges konkreta, kortfattade råd och förslag på hur man kan göra för att uppnå resultat när det gäller kost, träning och att hålla sig motiverad. Bland annat ges det förslag på hur en, enligt dem, bra matdag ser ut. Många av rubrikerna till

inläggen är intresseväckande och säljande. De utlovar oftast enkla, konkreta svar på komplicerade frågor. Exempel på en rubrik som utlovar resultat finns på Thereses blogg: ”Toppa formen - skippa kolhydraterna till middagen”. Dessa små budskap i rubrikerna förmedlas huvudsakligen med en positiv, optimistisk ton och skrivs oftast i form av imperativ, det vill säga gör-så-här-budskap. Bloggförfattarna sprider även budskap genom att väcka debatt och genom att få läsarna att börja tänka och reflektera över sin egen hälsa. Det bloggförfattarna skriver om kost finns det oftast en motivering bakom. De förklarar varför kostråden de ger har effekt och visar även på forskning som stödjer detta. Betydelsen av att ha förebilder och själva vara förebilder lyfts fram. Förutom att själva vara förebilder för läsarna använder bloggförfattarna bilder och videoklipp på personer som kan utgöra förebilder, exempelvis kända tv-profiler. Att ha mål och att utmana sig själv framställs som betydelsefullt för att må bra.

Bloggförfattarna förmedlar att läsarna kan hålla sig motiverade till fysisk aktivitet, bra kosthållning och god hälsa genom att läsa deras bloggar och ta till sig av den fakta och kunskap som finns på bloggarna. Att sätta upp egna, realistiska och mätbara mål framställs som en viktig strategi för att hålla sig motiverad. De flesta bloggförfattarna har egna personliga mål och visar dessutom strategiskt hur de själva nått mål eller hur de är på väg dit. Fler strategier som bloggförfattarna tipsar läsarna om är att de kan ta bilder på sig själva för att se resultat samt att de kan använda sig av bilder på förebilder som de vill efterlikna. Eftertraktat utseende, det vill säga hur man vill se ut, beskrivs i sig som en motivationsfaktor för att hålla igång med träning och bra kosthållning. På bloggen motiverar bloggförfattarna sig själva genom uppmaningar, som till exempel ”Ikväll tar jag nya tag och ger mig ut på ännu en löpträning...” (Emmas blogg). Ytterligare exempel på motivationshöjande strategier är videoklipp på till exempel övningar i gymmet och ljudklipp. Budskapen som skrivs är positivt utformade. De visar på att om bloggförfattaren eller en förebild kan nå sina mål så kan även läsaren göra det. Bloggförfattarna visar även på vikten av socialt stöd som en viktig faktor för att hålla upp motivationen. De flesta skriver någon gång om de relationer de har till familj och vänner. De beskriver även hur dessa relationer är betydelsefulla på olika sätt för att må bra.

Vilka möjliga funktioner som ett kommunikationsmedel har bloggarna?

Bloggförfattaren kan kommunicera med läsaren genom kommenteringsfunktionen som finns på bloggen. Läsarna kan kommentera inläggen som bloggförfattaren publicerar och har

möjlighet att ställa frågor och komma med önskemål om vad de vill läsa om. Läsaren kan vara anonym och få direkta, personliga svar. Det kan skapa en mer avslappnad relation mellan sändare och mottagare till skillnad från traditionella hälsokommunikationsformer (exempelvis samtal med läkare). Inläggen på bloggarna uppdateras ofta, ibland dagligen. När inläggen uppdateras kontinuerligt hålls informationen aktuell och det finns alltid något nytt för läsaren att ta till sig. Läsarna väljer själva vad de vill ta till sig av från bloggen. På bloggarna läggs bilder, videoklipp och ljudinspelningar upp för att förstärka budskapen i texterna. Bloggen används som ett forum där bloggförfattaren har möjlighet att framföra sina åsikter utan att bli avbruten.

Hur förhåller sig bloggförfattarnas råd om kost och fysisk aktivitet till Svenska näringsrekommendationer (SNR) 2005 och andra vetenskapligt grundade rekommendationer som tillämpas i Sverige?

På samtliga bloggar skrivs det om olika dieter som skiljer sig från de näringsrekommendationer som Livsmedelsverket förespråkar och som används i Sverige idag. Några av bloggförfattarna förhåller sig kritiska till de allmänna rekommendationerna och tycker de är förlegade. De anser att läsarna istället ska ta mer eget ansvar och börja tänka på vad de äter och varför. En av dem rekommenderar en LCHF-liknande kost men även en kost med ett mer evolutionärt perspektiv på människan, nämligen en paleolitisk kosthållning. En annan bloggförfattare äter kost med ett lågt GI och högt proteininnehåll, men rekommenderar både LCHF och GI till läsarna. De andra bloggförfattarna följer SNR 2005, som de tagit del av under sin utbildning, med viss modifiering då de ibland testat olika dieter eller lägger om kosten så att till exempel kolhydratintaget blir lite lägre. De råder andra att följa SNR 2005 där även matcirkeln och tallriksmodellen inkluderas. Något som alla bloggförfattarna beskriver är hur många måltider en dag bör bestå av och förslag på måltider. Några rekommenderar fem till sex och till och med sju måltider per dag, medan en annan menar att tre måltider är fullt tillräckligt för friska individer, särskilt om man äter en lågkolhydratkost. Måltider med ett högt fett och proteininnehåll där man äter sig mätt tre gånger per dag anses göra att man håller sig mättare, och mellanmål är därför inte nödvändigt. Livsmedelsverkets rekommendationer ifrågasätts och man diskuterar om forskningsresultatet som de utgått ifrån stämmer med verkligheten.

De flesta bloggförfattare förhåller sig positiva till användandet av vissa kosttillskott men de menar att mat och en bra kosthållning bör vara den främsta källan till näring. Själva använder

alla blogg författare kosttillskott i någon form och menar att dessa har betydelse för träningsresultat och allmän hälsa. Proteintillskott beskrivs som ett enkelt och gott mellanmål. Råden de ger är att inta ett mindre mellanmål bestående av både kolhydrater och proteiner direkt efter träning.

Alla blogg författare uttrycker att fysisk aktivitet är viktigt, att det är något som de mår bra av och som de anser att de flesta nog behöver. Rekommendationerna om mängd, duration och ansträngningsgrad skiljer sig mellan bloggarna. Blogg författarna utgår oftast från en specifik träningsform, som styrketräning eller löpning, när de beskriver fysisk aktivitet. Något som de förmedlar är att träna för att få synliga resultat, vilket bland annat innebär att tappa fett, bygga muskler och att ”deffa”. Även om de flesta anser att fysisk aktivitet (eller träning) är viktigt för att må bra så skrivs det dock inte så mycket om dessa ”må bra” effekter och inte heller om andra hälsovinster som minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar och liknande.

6. Diskussion

6.1. Metoddiskussion

Datainsamlingen till vår rapport skedde selektivt, vilket kan diskuteras. Att ha ett selektivt urval gör att några generaliseringar till en population som helhet inte kan göras. Valet av metod kan även leda till att biases uppstår som kan ge en felaktig bild av resultatet. Ett obundet slumpmässigt urval hade kunnat vara ett alternativ för att ge alla i urvalsgruppen samma chans att bli utvalda och därmed öka reliabiliteten i undersökningen. Men då förförståelse, och därmed ett selektivt urval, var avgörande för att få fram en lämplig urvalsgrupp så var ett obundet slumpmässigt urval inte ett alternativ.

Vid tolkande analyser har tolkarens förförståelse och befintliga kunskaper inom området betydelse för hur analysmaterialet uppfattas (Bergström & Boréus, 2005). En strävan i arbetet har varit att inte låta tolkarnas förkunskaper styra så att blogg författarna framställs på ett felaktigt sätt. Däremot har tolkarnas kunskaper inom hälsoområdet varit en utgångspunkt för att kunna plocka ut relevant material för att besvara rapportens frågeställningar. Genom att i största möjliga mån tolka blogginnehållet utifrån det blogg författarna förmedlar genom sina texter och bilder på bloggen, har förhoppningsvis ett resultat som visar hur blogg författarna förmedlar sina budskap om kost, fysisk aktivitet, hälsa och motivation kommit fram. Inlägg valdes ut att analyseras utifrån tematiseringarna, för att göra en avgränsning i materialet.

Dessa inlägg handlar därför endast om kost, träning, hälsa och motivation. Om alla inlägg från bloggarna istället hade lästs dag för dag under en begränsad period hade resultatet eventuellt sett annorlunda ut.

6.2. Resultatdiskussion

SNR 2005 och Livsmedelsverkets rekommendationer grundar sig på vetenskapligt beprövade forskningsstudier, men det händer att massmedia och populärlitteratur kritiserar rekommendationerna (Becker, 2006; Berg & Winkvist, 2007). Detta har förmodligen betydelse för hur individer ställer sig till Livsmedelverket och dess rekommendationer samt att en tveksamhet och förvirring uppstår när olika källor ger skilda råd om hur man bör äta hälsosamt. Robert beskriver både för- och nackdelar med olika forskningsmetoder och kostrekommendationer vilket möjligtvis kan bidra till utveckling och fortsatt forskning. Både Robert och Therese menar att man bör vara ifrågasättande och att ett mer kritiskt förhållningssätt till den forskning som ligger till grund för de näringsrekommendationer som används i folkhälsoarbete i Sverige, vore bra från alla sidor. Robert är engagerad, skapar debatt, vågar ifrågasätta och står upp emot myndigheter vilket kan inspirera andra till att ta mer ansvar för sin egen hälsa. Ett ökat ansvarstagande, när det gäller hälsa, hos individer skulle kunna bidra till ökad folkhälsa. Det är även viktigt att hälsoinformatörer kontinuerligt ifrågasätter och letar upp fakta från trovärdig forskning för att se till att korrekt information och kunskap sprids till befolkningen.

En viktig del av att sprida kunskap om kost, hälsa och fysisk aktivitet till allmänheten kan vara att få Livsmedelverkets rekommendationer att bli mer lockande, övertygande, tydliga och lätta att ta till sig. Jarlbro (2004) beskriver att människor vill ha konkreta och enkla råd, vilket de ofta får i massmedia. På Internet finns det mycket information om kost, hälsa och fysisk aktivitet, där bland annat bloggar bidrar med en del av informationsspridningen. På bloggar ges oftast kortfattade, tydliga och enkla råd som är utformade för att man lätt ska kunna ta till sig dem. Dessutom blir inte individen påtvingad råden, vilket även har betydelse för hur mottaglig individen är (Nardi m.fl., 2004). När det gäller bloggar har läsaren möjlighet att hitta en blogg som han/hon tycker är relevant och intressant. Läsaren kan då vara mer mottaglig för bloggförfattarens budskap om kost och fysisk aktivitet på grund av att läsaren har en positiv attityd till bloggen och bloggförfattaren. Jarlbro (2004) menar att individer är mer mottagliga för hälsoråd om de har en positiv attityd till hälsoinformatören.

I en av bloggarna finns ett ljudklipp där Robert pratar om kost och fysisk aktivitet. I ljudklippet delar Robert med sig av de kunskaper han har på ett sätt som framställer honom som

expert på området. Genom att framföra budskap på det här sättet så kan det förstärka det han vill framföra och dessutom bidra till att övertyga mottagaren om att det han säger är sant. Dock kan det uppstå problem om sändaren av budskapet tar på sig en expertroll, eftersom mottagaren då kan känna att sändaren ”talar över huvudet” på denne (Jarlbro, 2004). Det kan då vara en nackdel att vara för professionell om man verkligen vill att budskapet ska nå fram och göra verkan. Om det blir en för stor kontrast mellan kunskapsnivåerna hos mottagaren och sändaren så kan det vara bättre att sändaren anpassar sig till mottagaren och lägger sig på en liknande nivå. I denna rapport om bloggar kan man se att andra blogg författare delar med sig av sina kunskaper samtidigt som de är ödmjuka i sin expertroll, vilket enligt Jarlbro (2004) kan vara en fördel om man vill föra ut ett hälsobudskap. Troligtvis påverkar även ljudklippet bloggläsaren mer än vad endast en text gör, eftersom talspråk innefattar fler nyanser än text. Exempelvis kan texten betonas på ett annorlunda sätt om den framförs via tal.

På bloggarna finns kommenteringsfunktioner där läsarna kan ställa frågor till blogg författaren eller kommentera inläggen (Hedengren, 2011). Genom kommenteringsfunktionen skapas en tvåvägskommunikation som möjliggör att blogg författaren och läsaren kan kommunicera öppet. I denna form av kommunikation kan läsaren vara anonym om denne önskar det, vilket kan underlätta samtalet och göra det möjligt för läsaren att ställa eventuella svåra frågor. Om en läsare känner sig obekvämt och osäker i att kontakta en rådgivare för professionell hjälp så kan bloggar istället vara ett alternativ för detta. Det skulle kunna fungera som en första hjälp för dem som tycker att det känns jobbigt att gå och träffa till exempel en personlig tränare på ett gym eller liknande anläggning. Istället kan man få professionell individuellt anpassad hjälp och rådgivning hemma som dessutom är gratis. Dock gäller det även här att ta eget ansvar och att själv avgöra vem man vill få råd av och vad man bör ta till sig. Bloggar kan fungera som en form av självhjälp då läsare självmant söker upp de bloggar de är intresserade av. Läsaren kan hämta kunskaper och verktyg som de kan ha nytta av vid livsstilsförändringar. Att ta hjälp av en blogg författare istället för att söka upp en professionell hälsoinformatör på till exempel ett gym kan bidra till att förhållandet mellan hälsoinformatören och den som söker hjälp blir mer likt den relation som finns mellan bekanta. De som läser bloggar som handlar om kost, fysisk aktivitet och hälsa är förmodligen mer motiverade att göra livsstilsförändringar hos sig själva då de självmant har sökt upp bloggarna. De drivs förmodligen av en inre motivation till att göra livsstilsförändringar på egen hand. Granbom (1998) menar att inre motivation är en form av stark motivation som är en viktig drivkraft för att lyckas förändra beteenden hos sig själv.

Bloggförfattare har olika syften och orsaker till varför de bloggar (Nardi m.fl., 2004). Att skriva en blogg handlar till viss del om att bloggförfattaren får bekräftelse och uppmärksamhet från andra (Lu & Hsiao, 2009). Man kan fråga sig om bloggförfattarna som skriver om hälsorelaterade ämnen sprider budskap för sin egen skull, och/eller om de vill bidra till att främja en hälsosam livsstil hos andra. Oavsett vilket så drivs ändå bloggförfattarna av att de själva får ut någonting av att skriva bloggen. Detta tas upp i Lu och Hsiao's (2009) artikel där de beskriver förväntade konsekvenser av en handling i form av "Personal outcome expectations". Till exempel att bloggförfattaren får bekräftelse och uppskattning av läsarna genom att dela med sig av kunskaper via bloggen. Analysen av Emmas blogg tyder på att hon använder bloggen som en dagbok som hon kan prata av sig till, där hon även kan få bekräftelse från bloggläsarna. Philip har delvis sin blogg i marknadsföringssyfte där han visar upp sig själv och sina yrkesfärdigheter som personlig tränare. Hans blogg har även ett underhållningssyfte och han vill ha många läsare. Roberts blogg väcker debatt och han är tydlig med att visa sina åsikter, vad han tror på och vad han står för. Han distanserar sig själv och sina privata angelägenheter från bloggen. Han har nästan inga bilder på sig själv och skriver sällan om vad han gör på fritiden. I analysen av Thereses blogg visade det sig att hon många gånger bloggar för att få bekräftelse för det hon presterar. Hon vill visa upp en bild av sig själv som en hårt tränande tjej som är noggrann med vad hon äter och som har struktur på sina levnadsvanor.

Den syn på hälsa som förmedlas på bloggarna är ofta att det finns en klar koppling mellan kroppens utseende och hur man mår. Att vara nöjd med sig själv och sitt utseende är enligt några av bloggförfattarna åtråvärt och innebär för dem även att man mår bra. Till exempel så lägger de upp bilder på sig själva när de utseendemässigt är nöjda med hur de ser ut och till dessa bilder skriver de då om hur bra de mår när de ser ut som de gör. Att sprida budskap på detta sätt och vad detta kan leda till för hälsorelaterade beteenden kan diskuteras. Troligtvis kan det finnas en risk med att jämföra sig med bilder på muskulösa kroppar. Att koppla att må bra med att se ut på ett visst sätt kan leda till en ohälsosam utseendefixering och komplex. Att vara vältränad innebär inte att man är ohälsosam, men träning och kontrollerad kosthållning kan lätt gå till överdrift om man endast fokuserar på utseende. Hälsa innebär att må bra och att ha balans i livet mellan fysiska, psykiska och sociala aspekter (Winroth & Rydqvist, 2008). Idag kan välmående och balans lätt glömmas bort då man dagligen matas med utseende-

fixerade ideal. När hälsosamma budskap utformas bör de utgå ifrån ett holistiskt perspektiv på hälsa.

Att träna av estetiska skäl eller för att prestera återkommer på alla bloggarna. Regelbunden vardagsmotion, till exempel att ta trappan istället för hissen, är något som nämns på vissa bloggar, men det är huvudsakligen träning med prestationshöjande effekter som beskrivs. Därmed gjordes bedömningen att bloggförfattarnas syfte med sina bloggar handlar om att sprida information och förmedla kunskap om fysisk aktivitet och kost, i syfte att öka prestationen och få en vältränad kropp. SNR's 2005 allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet är istället mer anpassade till hela befolkningen (Abrahamsson, m.fl., 2006). Ur hälsosynpunkt är, enligt dessa rekommendationer, 30 minuter fysisk aktivitet per dag den minsta mängd fysisk aktivitet som krävs för att förbättra hälsan och dra ner risken att drabbas av metabola sjukdomar. De flesta råd som ges på bloggarna om fysisk aktivitet handlar istället om hur man kan utveckla och finjustera sin träning så att den ger ytterligare effekter. Det finns endast ett fåtal råd till nybörjare för att hjälpa dessa att börja träna. Just dessa bloggar som ingår i vår undersökning riktar sig inte till fysiskt inaktiva personer, det vill säga personer som inte når upp till rekommendationerna om fysisk aktivitet. Problemet är då att nå de som kanske har det största behovet av att bli mer fysiskt aktiva, men som idag inte varken har ett intresse för fysisk aktivitet eller är medvetna om att en förändring behövs. Troligtvis finns det andra bloggar som är bättre lämpade för denna målgrupp att läsa. En jämförelse mellan samtliga bloggar i vår undersökning visar att Emmas blogg riktar sig mer till den ovan nämnda målgruppen då hon beskriver hur hon själv kommit igång med sin träning och hur det känns att vara otränad och omotiverad. De övriga bloggförfattarna tränar själva på en relativt hög nivå och ger träningsråd som riktar sig till personer som ligger på en liknande fysisk aktivitetsnivå.

Bloggar kan fungera som ett socialt stöd för läsarna att hålla motivationen uppe (Faskunger, 2008). Det kan även vara en källa till inspiration och kunskap för att leva hälsosamt. Bloggförfattarna som visar för läsarna hur de har lyckats uppnå något, till exempel gått ner i vikt och blivit mer hälsosamma, kan också fungera som förebilder. Det är möjligt att läsare väljer bloggar där de på något sätt kan relatera till bloggförfattaren. Dessutom är det mer troligt att läsaren tar till sig råd från en "jämlike" som har liknande erfarenheter och bakgrund (Jarlbro, 2004). Om en bloggförfattare skriver om hur han/hon har lyckats med något kan det för

läsaren verka som att bloggförfattaren har svaret på hur man ska göra. Därmed är det möjligt att läsaren litar på att bloggförfattaren har kunskap om hur man ska gå tillväga. Dock bör man vara försiktig och ifrågasätta de råd och fakta som sprids på olika bloggar, eftersom bloggförfattarens kunskaper kan skilja sig mellan olika bloggar. Det händer att den information som ges ut på bloggarna inte överrensstämmer med vetenskapligt beprövad forskning. Ofta finns det även personliga värderingar i budskapen. Råd och rekommendationer som till största delen grundar sig på personliga erfarenheter kanske inte är den kunskapskälla man ska lita på i första hand. I denna undersökning ger några av bloggförfattarna kostråd som skiljer sig från SNR 2005 och Livsmedelsverkets rekommendationer (Abrahamsson m.fl., 2006; Livsmedelsverket, 2011b). De rekommenderar istället dels en variation av LCHF, paleolitisk kost och isodieten men även en kost med lågt GI. Det finns också bloggförfattare i denna undersökning som anser att de svenska näringsrekommendationerna bör tillämpas. Resultatet visar på att bloggförfattarna vill sprida vad de själva anser är den bästa kosthållningen utifrån egna erfarenheter och inhämtad kunskap. Bloggförfattarna ger inte kostråd endast utifrån de kunskaper de inhämtat under sina studier, utan de har utvecklat sina kunskapsområden ytterligare genom bedömningar av aktuell forskning och egna reflektioner.

Bloggförfattarna skriver om att de själva använder kosttillskott, bland annat proteinpulver och omega-3-tillskott. Kreatin nämns som ett prestationshöjande kosttillskott med vetenskapligt bevisad effekt, vilket även bekräftas av Jeukendrup och Gleeson (2010). Livsmedelsverket och SOK menar att kosttillskott inte behövs om man äter en varierad blandkost (Livsmedelsverket, 2011a; Andersson m.fl., 2009). Bloggförfattarna framställer däremot kosttillskott som nödvändigt i vissa fall, speciellt om man tränar hårt. Att använda kosttillskott i form av proteinpulver anser bloggförfattarna är ett smidigt, praktiskt och enkelt sätt att få i sig energi i samband med träning. Det låter rimligt att det i praktiken kan vara lätt att få i sig protein och kolhydrater snabbt efter träning genom att ha med sig proteinpulver eller proteinbars som mellanmål istället för mat. Det är huvudsakligen detta som är fördelaktigt med proteintillskott. Att det skulle ha några specifika prestationshöjande effekter finns det inte några starka vetenskapliga belägg för (Jeukendrup & Gleeson, 2010; Andersson m.fl., 2009). Däremot framställer några bloggförfattare proteintillskott som bra för att få ökade träningseffekter. Att de själva använder och tycker att diverse kosttillskott fungerar samt att de även gör reklam för dessa på bloggen kan möjligtvis påverka läsaren till en mer positiv inställning till användning av dessa preparat.

Forskare och myndigheter har ett visst ansvar för att sprida korrekt kunskap och information om kost och hälsa till befolkningen. Personer som utbildar sig och som arbetar inom folkhälsoområdet bör förmedla hälsoråd enligt vetenskapligt framtagna resultat, eftersom professionellt hälsoarbete ska främja hälsa och inte skada individen på något sätt. De näringsrekommendationer som myndigheter och statliga organisationer har arbetat fram, både nationellt och internationellt, är kontrollerade och grundar sig på omfattande, longitudinella och evidensbaserade studier. Däremot är det viktigt att man även ställer sig kritisk till det myndigheter rekommenderar och förespråkar då nya forskningsresultat och upptäckter kommer kontinuerligt. Om det är bra eller dåligt att blogg författarna i vår rapport ger råd som följer vetenskapligt grundade rekommendationer som tillämpas i Sverige, eller inte är inget som behandlas djupare här. Rapporten syftar inte heller till att diskutera om blogg författarnas egna värderingar och åsikter är bättre eller sämre för hälsan än de allmänna rekommendationerna. Det kan dock vara av stor vikt att nämna att personligt ansvar bör tas och att det är viktigt att själv reflektera över och värdera det man tar till sig från dessa och liknande bloggar.

Genom att blogga kan en hälsoinformatör marknadsföra sig själv på ett enkelt sätt och samtidigt nå ut till många. Något som man skulle kunna forska vidare på är hur man kan använda bloggar som ett hjälpmedel inom folkhälsoarbete. Det är möjligt att som kost- och friskvårds pedagog marknadsföra sig genom att blogga. På detta sätt kan man visa upp sina kunskaper inom kost- och friskvårdsområdet och eventuellt öka sin kundkrets inom den profession man arbetar. En idé som skulle kunna prövas är att man som hälsoinformatör startar ett blogg-forum inom företag och olika verksamheter. På bloggen skulle medarbetarna kunna ta del av hälsobudskap och rådgivning som läggs ut. Där skulle de kunna ställa personliga, anonyma frågor och få professionella och individanpassade svar. Bloggen skulle kunna vara ett komplement till, och till viss del kunna ersätta traditionell rådgivning i form av möten, föreläsningar och workshops. Detta sparar både tid och pengar för företag och dess anställda, dessutom ökar man chansen att fler tar del av hälsobudskapen. Frågan är dock hur folk tar till sig hälsobudskap genom bloggar och vad det leder till för att öka hälsan. Att även se hur blogg läsare tar till sig hälsobudskap är ytterligare något som man skulle kunna forska vidare på.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (Red.). (2006). *Näringslära: För högskolan* (5. uppl.). Stockholm: Liber AB.

Abrahamsson, L., & Löf, M. (2006). Proteiner. Ingår i L. Abrahamsson, A. Andersson, W. Becker, & G. Nilsson (Red.), *Näringslära: För högskolan* (5. uppl., s.131-165). Stockholm: Liber AB.

Andersson, A. (2006). Idrottsnutrition. Ingår i L. Abrahamsson, A. Andersson, W. Becker & G. Nilsson (Red.), *Näringslära: För högskolan* (5. uppl., s. 394-423). Stockholm: Liber AB.

Andersson, A., Bakkman, L., Berglund, B., Reinebo, P., & Saltin, B. (2009). *Kostrekommendationer för elitidrottare*. Stockholm: Sveriges Olympiska Kommitté.

Asp, N-G. (2006). Kolhydrater. Ingår i L. Abrahamsson, A. Andersson, W. Becker & G. Nilsson (Red.), *Näringslära: För högskolan* (5. uppl., s.77-97). Stockholm: Liber AB.

Becker, W. (2006a). Fetter. Ingår i L. Abrahamsson, A. Andersson, W. Becker & G. Nilsson (Red.), *Näringslära: För högskolan* (5. uppl., s.107-130). Stockholm: Liber AB.

Becker, W. (2006b). Näringsrekommendationer: Bakgrund och användning. Ingår i L. Abrahamsson, A. Andersson, W. Becker & G. Nilsson (Red.), *Näringslära: För högskolan* (5. uppl., s.424-429). Stockholm: Liber AB.

Berg, C., & Winkvist, A. (2007). Äta och mäta, bakom kulisserna. Ingår i M. Pipping Ekström, & H. Åberg, K. Bergström, & H. Prell (Red.), *Hushållsvetenskap & CO* (s.95-109). Göteborgs universitet.

Bergström, G., & Boréus, K. (2005). Samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys. Ingår i G. Berström, & K. Boréus (Red.), *Textens mening och makt* (s. 9-42). Lund: Studentlitteratur.

Berry, T-R., McCarville, R-E., & Rhodes, R-E. (2008). Getting to know the competition: a content analysis of publicly and corporate funded physical activity advertisements. *Journal of Health Communication*, 13 (2). 169-180.

Bravata, D-M. m.fl. (2003). Efficacy and safety of low-carbohydrate diets; A systematic review. *Journal of American Medical Association*. 289 (14). 1837-1850.

Bruce, Å. (2006). Begreppet näringslära. Ingår i L. Abrahamsson, A. Andersson, W. Becker & G. Nilsson (Red.), *Näringslära: För högskolan* (5. uppl., s.11-14). Stockholm: Liber AB.

CODEX (2011). *Humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2011-05-12 från: <http://www.codex.vr.se/forskninghumsam.shtml>

Ess, C., & The Association of Internet Researchers (AoIR). (2002). *Ethical decision-making and Internet research: Recommendations from the aoir ethics working committee*. Hämtad 2011-05-12 från: <http://aoir.org/reports/ethics.pdf>

Faskunger, J. (2008). *Motivation för motion: Hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Frankel, A. (2005). *Bloggar som marknadsföring – en snabbguide*. Malmö: Liber.

Frassetto, L-A., Schloetter, M., Mietus-Synder, M., Morris, R-C Jr., & Sebastian, A. (2009). Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63 (8). 947-955.

Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Hadenius, S., Weibull, L., & Wadbring, I. (2008). *Massmedier: Press, radio och tv i den digitala tidsåldern*. Stockholm: Ekerlids Förlag AB.

Hedengren, T-D. (2011). *Vad är en blogg?* Hämtad 2011-04-06 från: <http://borjablogga.se/vad-ar-en-blogg/>

Helge, J. W. (1997). Kost och träning. Ingår i C. Annerstedt, & A. Gjerset (Red.), *Idrottens träningslära* (s. 222-242). (C. Annerstedt, övers.). Farsta: SISU Idrottsböcker.

Jarlbro, G. (2004). *Hälsokommunikation: En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). *Sport nutrition: An introduction to energy production and performance*. Champaign: Human Kinetics.

Konner, M., & Eaton, S-B. (2010). Paleolithic nutrition: twenty-five years later. *Nutrition in Clinical Practice*, 25 (6), 594-602.

Livsmedelsverket (2010a). *Finns det några risker med lågkolhydratkost?* Hämtad 2011-04-13 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/Finns-det-nagra-risker-med-lagkolhydratkost/>

Livsmedelsverket (2010b). *Kolhydrater, GI och effekter på hälsan*. Hämtad 2011-05-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/Kolhydrater-GI-och-effekter-pa-halsan/>

Livsmedelsverket (2010c). *Matcirkeln*. Hämtad 2011-04-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/>

Livsmedelsverket (2010d). *Protein*. Hämtad 2011-03-21 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Protein/>

Livsmedelsverket (2010e). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2011-04-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>

Livsmedelsverket (2010f). *Vad är lågkolhydratkost?* Hämtad 2011-04-12 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/Vad-ar-lagkolhydratkost/>

Livsmedelsverket (2010g). *Vägledning: Kosttillskott*. Hämtad 2011-03-13 från: http://www.slv.se/upload/dokument/livsmedelsforetag/vagledningar/vagledning_kosttillskott.pdf

Livsmedelsverket (2011a). *Fleromättat fett, omega-3 och omega-6*. Hämtad 2011-05-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/Fleromattat-fett-omega-3-och-omega-6/>

Livsmedelsverket (2011b). *Kostråd*. Hämtad 2011-05-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>

Livsmedelsverket (2011c). *Om oss*. Hämtad 2011-05-12 från: <http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/>

Lu, H-P., & Hsiao, K-L. (2009). Gender differences in reasons for frequent blog posting. *Online Information Review*, 33 (1), 135-156.

Nardi, B-A., Schiano, D-J., Gumbrecht, M., & Swartz, L. (2004). Why we blog. *Communications of the ACM*, 47 (12). 41-47.

Nationalencyklopedin (2011). *Blogg*. Hämtad 2011-04-14 från: <http://www.ne.se/kort/blogg>

Nordic Nutrition Recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity. (2004). (4th. ed.). Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Nutbeam, D., Harris, E., & Wise, M. (2010). *Theory in a nutshell: A practical guide to health promotion theories*. Australia: McGraw-Hill Australia.

Nyfiken Vital (2010). *GI-metoden och GI för nybörjare*. Hämtad 2011-05-05 från: <http://www.nyfikenvital.org/?q=node/590>

Nyström, M. (2008). Hermeneutik. Ingår i M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 125-144). Lund: Studentlitteratur AB.

Omega-3 och hälsa (2009). *Kosttillskott och naturläkemedel*. Hämtad 2011-05-05 från: <http://www.omega-3.se/kosttillskott.html>

Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Paulún, F., Andersson, K., & Brunnberg, M. (2009). *Isodieten: Gå ner ett kilo i veckan*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Sveriges Riksdag (2010). *Svensk författningssamling (SFS): Personuppgiftslag (1998:204)*. Hämtad 2011-05-12 från: <http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=1998:204&format=html>

Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2011-05-12 från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Winroth, J. & Rydqvist, L.-G. (2008). *Hälsa och hälsopromotion: Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

WHO (1999). *Health 21: The health for all policy framework for the WHO European Region*. European Health for All Series; No.6.

Hämtade bloggar

Emmas blogg. (2011). Hämtad 2011-02-05 från: <http://traningsemma.blogg.se/index.html>

Philips blogg. (2011). Hämtad 2011-02-05 från: <http://www.finest.se/Lailani>

Roberts blogg. (2011). Hämtad 2011-02-05 från: <http://www.pendixx.com/kostochtraning/>

Thereses blogg. (2011). Hämtad 2011-02-05 från: <http://stayfittn.blogspot.com>

Ljudklipp

Axelsen, M. (2008). *GI- bluff eller vetenskap*. Hämtad 2011-05-05 från: <http://hdl.handle.net/2077/18592> Utgivningsdatum: 8-maj-2008 Längd: 14.00 min. Sammanfattning: Mette Axelsen, med dr i klinisk näringslära. En akademisk kvart. Populärvetenskapliga lunchföreläsningar på Wettergrens bokhandel arrangerade av Göteborgs universitet.

Svenska näringsrekommendationer 2005 och Livsmedelverkets kostråd

Rekommendationer om det dagliga intaget av respektive energigivande näringsämne (Abrahamsson m.fl. 2006):

Kolhydrater bör utgöra 50-60 E%. Den dagliga kosten bör innehålla 25-35 gram kostfibrer och intaget av renframställda sockerarter bör begränsas till 10 E%.

Det totala intaget av fett bör bidra med 25-35 E%.

Mättat fett bör inte överstiga 10 E%. Här inkluderas intaget av transfettsyror (som finns i delvis härdade fetter). Intaget av transfetter bör uteslutas så gott det går.

Enkelomättat fett bör ge 10-15 E%.

Fleromättat fett bör utgöra 5-10 E%, varav 1 E% av dessa bör komma från n-3 fettsyror.

Essentiella fettsyror, det vill säga fleromättade n-3- och n-6-fettsyror, bör bidra med minst 3 E%. 0,5 E% av dessa bör komma från n-3-fettsyror.

Protein bör bidra med 10-20 E%.

Rekommendationer om måltidsordning

Under dagen bör man äta tre huvudmål med en god näringssammansättning. Utöver dessa mål bör man äta ett till tre mindre mellanmål. När måltiderna intas anpassas efter individens dagliga sysselsättningar, det vill säga arbete, skola, träning etc. Även om tidpunkterna för måltiderna varierar rekommenderas att måltiderna intas regelbundet med en jämn fördelning över dagen.

Förslag på måltidernas storlek och fördelning över dagen:

- Frukost (på morgonen) 20-25 % av dagens totala energiintag
- Lunch (mitt på dagen) 25-35 % av dagens totala energiintag
- Middag (på kvällen) 25-35 % av dagens totala energiintag
- 1-3 mellanmål utspridda mellan frukost, lunch och middag. Varje mellanmål kan utgöra 5-10 % av dagens totala energiintag.

Rekommendationer om variation i kosten:

För att få i sig alla viktiga näringsämnen och rätt mängd energi bör måltiderna vara väl komponerade med livsmedel från olika livsmedelsgrupper som ger måltiden ett bra näringsinnehåll (Livsmedelsverket, 2010c). För att se till att äta varierat kan man använda sig av matcirkeln (se figur 1.). Varje dag bör man få i sig livsmedel från dessa olika livsmedelsgrupper som ingår i matcirkeln:

- Grönsaker
- Fukt och bär
- Potatis och rotfrukter
- Mjök och ost
- Kött, fisk och ägg
- Bröd och andra spannmålsprodukter
- Matfett



Figur 1. Matcirkeln med de sju olika livsmedelsgrupperna (Livsmedelsverket, 2010c).

Livsmedelsverkets fem kostråd

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker. ex-
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar proportionerna för olika ingredienser i en lunch- eller middagsmåltid (Livsmedelsverket, 2010e).



Figur 2. Tallriksmodellen med fördelningen av olika ingredienser i måltiden (Livsmedelsverket, 2010e).

Citat från Emmas blogg. Exempel på inlägg.

Emmas presentation av sig själv:



Här får du veta lite mer om kvinnan bakom bloggen:
Emma heter jag och är 20 år gammal. Jag har tränat lite till och från under en lång tid. Började med fotboll på lågstadiet, men slutade på mellanstadiet och började därefter med orientering. Styrketräning har jag hållit på med sen jag började gymnasiet 2007. Nu har jag tränat regelbundet sen augusti 2010. Jag har även påbörjat en universitetsutbildning på ett hälsovetenskapligt program på distans hösten 2010.

Intressen

Träning och hälsa såklart och min hund Wilda.

Jag gillar

Gruppasset Box med Sirpa
Styrketräning
Zumba (vissa låtar)

Jag ogillar

Spinning
Zumba (andra låtar)

Motto

Gör inget imorgon du
kan göra idag

Inlägg: Dagens kost (hittills)

Kategori: Kost

Tänkte visa vad jag ätit idag för er som är intresserade :) Har fått lite nya idéer och tips från Paulúnmetoden för viktminskning, han hävdar att man ska använda sig av "tallriksmodellen för viktminskning" vilket innebär: halva tallriken med grönsaker, en fjärdedel proteinkälla och en fjärdedel kolhydrater. Idag har jag försökt så gott jag kan i alla fall och det gick nog relativt bra i alla fall :) Här följer dagens "meny":

Frukost: Lättfil med müsli och en banan.

Lunch: Kycklingburgare (se bild)

Mellanmål: Ett päron

Middag: Emmas specialstroganoff med ris och grönsaker (se bild).

(Efter träning: Proteinshake och en frukt (har inte tränat än))



Lunchen



Middagen

Citat från Philips blogg. Exempel på inlägg.

Inlägg: Min deff

Kategori: Motivation



Det är många som undrar över hur en deff ska se ut. Deff är ett ord jag använder för att beskriva fettreducering med bibehållen eller ökad muskelmassa. Alltså ej att förväxla med bantning där man i de flesta fall inte bryr sig ifall musklerna minskar i storlek.

Min deff består inte av en massa kaloriräkanande hit och gi-listor dit. Jag äter det jag anser är nyttigt, rör på mig så mycket jag kan genom att ta trappor istället för rulltrappor och hiss. Jag tränar minst sex pass per vecka inkluderat kondition och styrka. Med handen på hjärtat har jag inte hunnit köra så mycket kondition än. Jag har fokuserat på att köra tung styrketräning för att ge min kropp en match varje dag och varje natt. Jag sover med ömmande muskler som inte vill annat än att stärkas och bli större. Detta kostar energi. Så länge jag känner mig pigg och klarar av mina pass, att jobba och festa (ja, ni som läser min blogg vet att jag sysslar med sånt med) så fortsätter jag i samma anda. Jag har mål, massor av mål uppsatta. Jag ska bli ännu grymmare på chins, hänga rakt ut från en lyktstolpe, springa asfort och kunna känna mig ännu snyggare och mer fit. Man lever i den kropp man fått och då får man göra det bästa av situationen. Pressa sig till max och ta emot utedlningen med öppen famn. Att leva länge och må väl är två saker som gör det värt att kämpa. Precis som jag beskrev förut äter jag det jag anser är nyttigt. I mitt fall har jag koll på allt i huvudet. Att räkna gör jag på jobbet. I mitt privata liv kör jag på en höft. Jag ska inte ställa mig på en fitnessscen. Jag vill må bra och få en snygg kropp, thats it. Jag har alltid fokus på att få i mig så mycket protein jag kan. Jag väljer fettsnålt och lågt GI före det onyttiga. Om du inte har samma koll rekommenderar jag att du frågar någon kunnig eller läser på själv. Ju mer du vet desto bättre kommer det att gå och framförallt ta mindre tid.

Här är några enkla steg till toppformen:

- Ät hälsosamt. Följ en diet eller bara tallriksmodellen.
- Rör på dig!
- Träna på gym eller idrotta
- Dra ner på sötsaker
- Drick alkohol med måtta
- Sätt upp mål!

Eller så kontaktar du bara mig, haha.

Citat från Roberts blogg. Exempel på inlägg.

Roberts presentation av sig själv:



Näringsfysiolog (fil. kand.), utbildad vid Stockholms Universitet och Karolinska Institutet. Har även utbildning inom idrottsmedicin (Umeå Universitet) och har arbetat som tränare och med kostrådgivning. Inriktad på realistiska och hållbara metoder för viktminskning, prestation och livslång hälsa. Har ett intresse för kraft- och kampsport, men är rätt kass på båda själv. Bred kunskap inom framförallt styrketräning, men har också en god kunskapsnivå inom konditions- och grenspecifik träning.

Inlägg: Ny studie om mjölkfett

Kategori: Kost

Det kom nyligen en ny studie (Mozaffarian *et al* 2010) där man undersökt konsumtion av mjölkfett hos närmare 4000 människor för att sedan jämföra denna konsumtion med olika riskmarkörer för sjukdom samt insjuknandet i diabetes. Det som är spännande med denna nya studie är att man istället för att bara fråga folk hur de äter (vilket är *extremt* osäkert eftersom folk glömmer bort eller faktiskt ljuger) så har man mätt nivåerna i blodet av en speciell typ av fett som kallas för *trans*-palmitinsyra. Denna typ av fett återfinns bara i mjölkfett och vi kan inte tillverka den själva i våra kroppar varför man med säkerhet kan säga att de som har högre nivåer av detta fett i blodet också äter mer mjölkfett i form av mjölk, smör och liknande. Denna metod är alltså mycket säkrare än att med hjälp av frågeformulär eller intervjuer försöka ta reda på vad folk äter.

Det visade sig att de som hade högre nivåer av *trans*-palmitinsyra i blodet hade bättre blodfetter, lägre nivåer c-reaktivt protein (ett sätt att mäta inflammation) samt bättre insulinkänslighet än de med lägre nivåer. De som åt mycket mjölkfett insjuknade också mer sällan i diabetes. Intressant med tanke på att det från vissa håll som till exempel livsmedelsverket har propagerats mot mjölkfett eftersom det skulle vara ohälsosamt. Nu kommer det alltså en ny, något bättre, studie som visar på motsatsen. Vi ska däremot inte övertolka detta resultat och börja propagera för mjölkfett som det bästa i världen för den sakens skull. Vi kan dock konstatera att detta är ännu en spik i kistan för den felaktiga och föråldrade hypotesen att källor till rikligt med mättat fett skulle vara dåligt för hälsan.

Citat från Thereses blogg. Exempel på inlägg.

Thereses presentation av sig själv:



Kön: Kvinna, Bransch: Vetenskap, Yrke: Nutritionist, Plats: Göteborg : Sävedalen : Sverige, Om mig: Jag är en träningstokig före detta småstads-tjej som numera bor i Göteborg. 25 år, utbildad nutritionist med stort intresse för mat och hälsa. Här vill jag ge tips för smartare träning och hälsosam mat. Kommentera gärna för jag blir så glad då!
Intressen: Träning kost och hälsa

Inlägg: Löpskolning barfota!

Etikett: Löpning, löpskolning och träning

Igår var det löpkurs och löpskolning spänst. Det brukar inte bli så många kilometer under dessa pass så jag sprang till uppsamlingsplatsen och hem och samlade ihop 10 km. Vi körde löpskolningen i en svagt lutande gräsbacke och när vår ledare föreslog att vi gärna kunde träna barfota nappade jag direkt! Härlig känsla och det gjorde det mycket enklare att undvika hälisättning och landa på mellanfoten/framfoten i alla övningar. Jag fick inte heller ont i benhinnorna, som jag alltid brukar få när jag kör ett helt pass löpskolning. När löpgruppen lämnat mig passade jag på att springa lite extra barfota runt på gräsmattan, tror jag kommer älska barfotalöpning!

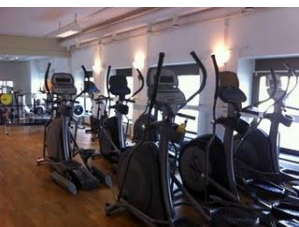
Idag var många avundsjuka på min lunch på jobbet, serverade denna fräscha sallad till min fisk (de andra hade handlat McDonalds...) Nyttigt är gott och ser gott ut!



Mumsig sallad med melon, ärtskott, spenat och avokado

Slutade tidigt idag, var skönt att vara på gymmet utan att behöva trängas.

Här kan man välja och vraka bland maskinerna



Spän-
Fasci-

Jag drar
as med
PÅSK!



nis! Får mer välformade armar för varje vecka som går. nerande när de "tar form" när man attackerar vikterna.

till sommarstugan i Värmland över påsk, löpskorna pack- så klart. Ser fram emot det utlovade fina vädret! GLAD