

Titelblad

Kostprincipper til diskussion

- Et studie af kostaktørers italesættelse og forbrugeres afkodning

Aalborg Universitet – København

10. semester – Kommunikation

Januar 2016

Vejleder: Hans-Christian Holmstrand

Specialets omfang

Anslag: 304.830

Normalsider: 127 sider

Stine Aagaard Henriksen

Studienummer: 20132126

Julie Marie Knudsen

Studienummer: 20132125

Abstract

This thesis investigates how various actors within the dietary sector influences consumers' association with certain dietary principles. The thesis is based on the assumption that consumers today navigate in a chaos of diverse and conflicting messages, which is why the focus of this thesis is; what is important when choosing a diet.

The paper investigates this with a starting point in The Danish Veterinary and Food Administration's (DVFA), Jane Faerber's and Thomas Rode's communication about The 10 national dietary recommendations, Low Carb High Fat, and Paleo (Stone Age Diet). Document analysis of the communication from these actors and 11 interviews with consumers who eat according to different diets form the empirical fundament of this thesis. The empirical data is examined through a theoretical framework consisting of Fairclough's critical discourse analysis, Berger & Luckmann's theory about the social construction of reality, and theory about achievement of legitimacy. The analysis of the thesis is structured by Fairclough's critical discourse analysis that in three levels; text, discursive practise and social practise analyses how different actors articulate the dietary principles, how the consumers understand the principles, and what is crucial when some of these principles attain great legitimacy.

In the thesis, it is concluded that actors within the dietary sector use different communication strategies and articulate diet and health in different manners. A key finding in the presentation of the dietary principles is that DVFA articulate diet as a remedy to prevention and use non-personified communication. Meanwhile, Jane Faerber and Thomas Rode are constructing a wider understanding of health, and to a great extent base the communication on their own experiences. In the light of the communication, the consumers interpret and understand the dietary principles as well as the actors differently. It is shown that the consumers also emphasize the articulation of the foods characteristics, the actor's communicative narrative, and the (social) documentation in connection with their dietary choices. Finally, it is concluded that the communication must be considered as relevant and link to relevance-structures which have a wide appeal in society, the communication must include documentation and create transparency about the principles appearance and effect, and must be personal and communicate equally with the receiver, if the principles are to obtain legitimacy and the consumer should attach to these.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	1
1.1 Problemfelt	2
1.2 Problemformulering	4
2. Afgrænsning og begrebsafklaring	5
2.1 Afgrænsning	5
2.2 Begrebsafklaring	7
3. Struktur og læsevejledning	10
4. Videnskabsteori	12
4.1 Videnskabsteoretisk perspektiv	12
4.1.2 Videnssociologi & diskursteori.....	13
4.1.3 Videnskabsteoretiske refleksioner	15
5. Teori	17
5.1 Faircloughs kritiske diskursanalyse	20
5.2 Berger & Luckmann – Social konstruktion af virkeligheden.....	28
5.3 Legitimitet	31
6. Metode	34
6.1 Undersøgelhedsdesign	34
6.2 Gyldighedsprincipper	36
6.3 Præsentation og indsamling af empiri.....	37
6.3.1 Forundersøgelse	37
6.3.2 Dokumentstudier	39
6.3.3 Interviews.....	40
7. Præsentation af de tre kostprincipper	53
8. Analyse	57
8.1 Tekstanalyse.....	57
8.1.1 Fødevarestyrelsens italesættelse af De 10 kostråd.....	58
8.1.2 Jane Faerbers italesættelse af LCHF.....	62
8.1.3 Thomas Rodes italesættelse af Palæo.....	66
8.1.4 Sammenfatning af tekstanalysen.....	71
8.2 Diskursiv praksis	73
8.2.1 Identificering af diskurser i De 10 kostråd, LCHF & Palæo.....	74
8.2.2 Interdiskursive elementer i italesættelsen	79
8.2.3 Delkonklusion 1: Kostaktørernes italesættelse af kostprincipperne	80
8.3 Social praksis.....	84
8.3.1 Forbrugernes forståelse af kostprincipperne.....	84

8.3.2 Delkonklusion 2: Forbrugernes forståelse af kostprincipperne.....	104
8.3.3 Opnåelse af legitimitet	106
8.3.4 Delkonklusion 3: Opnåelse af legitimitet	119
8.4 Opsummering af de analytiske fund	121
9. Konklusion	122
10. Refleksioner	125
11. Perspektivering	129
12. Litteraturliste	132
13. Bilag	140

1. Indledning

"Spis mindst 75 gram
fuldkorn om dagen"

"Undgå alle korn- og melprodukter"

"Vink farvel til al slags mel malet på korn.
Brød, også rugbrød, pasta, ris, kartofler,
pomfritter, grød, mysli og morgenmadsprodukter
inkl. havregryn etc. Fuldkornsprodukter er bare
"mindre dårlige" end de hvide, raffinerede af slagsen"

"Vælg magre mejeriprodukter"

"Vælg altid det fedeste alternativ, f.eks. fuldfed fløde, ægte smør og fede oste"

"Undgå alle mælkeprodukter"

"Spis mindre mættet fedt.

Vælg flydende margarine i stedet for smør"

"Spis olier, der er rige på mættede fedtsyrer,
f.eks. kokosolie, klaret smør, spæk og ande-
eller kyllingefedt!"

(Faerber, 2013: 18-20; Andersen & Maarbjerger, 2013: 20-39)
(Web: De 10 kostråd – pjecen)

De kostmæssige budskaber er mange og guider forbrugerne til at spise på forskellige måder. Den ene aktør taler for fuldkorn, mælk og magre produkter, mens den anden fortæller, at disse produkter helt bør undgås eller vælges i bestemte varianter. Kostprincipperne er til debat, og mange kostaktører melder sig på banen og fortæller forbrugerne, hvordan de på bedste vis spiser sundt, undgår livsstilsygdomme, får den krop, de gerne vil have, og viger udenom u hensigtsmæssige fødevarer.

Ifølge sociolog Jon Fuglsang engagerer et voksende antal danskere sig i udfordringen om ernæringsrigtig kost (Fuglsang & Stamer, 2015: 11-12). Mad og sundhed har fået en voksende betydning hos individet, men er også blevet et offentligt anliggende, hvor politikere, ernæringseksperter og den gastronomiske kultur har en mening om, hvordan forbrugerne spiser sundere og bedre (ibid.). Vi lever i en tid, hvor opmærksomheden om det vi selv og andre spiser er støt stigende, og hvor madens ernæringsmæssige effekt er blevet interessant (ibid.), men også i en

tid, hvor mængden af information er enorm, hvor risici ved forskellige valg vurderes konstant og hvor mange aktører forsøger at påvirke bestemte valg (Qvortrup, 1998: 199; Halkier, 2010; Fuglsang & Stamer, 2015).

Professor og forsker Bente Halkier beskriver, at forbrugerne kontinuerligt udsættes for modsatrettede budskaber, som udfordrer eksisterende forståelser om fødevarer (Halkier, 2010). Den ene ekspert fortæller, at: *"mælk faktisk er den fødevare, som indeholder flest forskellige næringsstoffer i samme produkt"*, mens den anden fortæller, at det *"hverken [er] logisk, sundt eller meningen, at mennesket skal blive ved med at være mælkedrikker hele livet igennem"* (Web: For og imod mælk). Modstridende budskaber kæmper om at definere, hvordan vi bør spise, og der tegner sig et komplekst fødevarerlandskab fuld af kommunikation, kampagner, aktører og uendelige valg.

I artiklen *Impact of communication on consumers' food choices* beskrives det, at: *"Communication and information provision efforts can have an impact in terms of changing consumers' knowledge, shaping their attitudes and redirecting their decision making, including food choices and dietary behaviour"* (Verbeke, 2008: 281). Samtidig påpeges det dog, at *"trust plays a crucial role in the utilisation of provided information"* (ibid.). Deri ligger en pointe om, at kommunikative budskaber i høj grad kan influere på forbrugernes adfærd og beslutninger om kostmæssige valg, men at tillid spiller en afgørende rolle for, hvilke valg der træffes. I takt med, at mængden af information – og kostmæssige budskaber – er stigende, opstår der derved et øget behov for at levere budskaber, der betragtes som tillidsvækkende i et moderne samfund fuld af kompleksitet.

1.1 Problemfelt

Fødevarestyrelsen har gennem årtier været den offentlige instans, som har haft til opgave at rådgive danskerne om sund kost gennem en række kostråd. Siden 1976 har Statens Husholdningsråd og senere Fødevarestyrelsen sammen med en række interessenter¹ udarbejdet råd med fokus på at få danskerne til at leve sundt og undgå livsstilssygdomme (Web: Kostråd gennem tiden; Råd og anbefalinger – De 10 kostråd).

Over de seneste år synes en række andre kostråd dog at have vundet indpas i debatten om sund kost. Low Carb High Fat, Palæo (el. Stenalderkost), råd med fokus på udelukkelse af gluten og laktose og Raw Food er blot nogle af de kostprincipper, som siden starten af 1970'erne og særligt

¹ Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kost og Ernæringsforbundet, Foreningen af Kliniske

de seneste år har set dagens lys. En undersøgelse foretaget af analysebureauet YouGov viste i foråret 2015, at henholdsvis 34 % og 45 % af danskerne kender til kostprincipperne for Low Carb High Fat og Palæo, der betragtes som to af de mest fremtrædende, alternative kostretninger (Dahlager, 2015). En tendens, der bakkes op i en mindre forundersøgelse, som vi valgte at foretage forud for specialet, hvori 90 % og 91 % svarer, at de kender til principperne for Low Carb High Fat og Palæo, mens 72 % svarer, at de kender De 10 kostråd (Bilag 1).

Low Carb High Fat og Palæo repræsenterer begge kostprincipper, hvor der er fokus på at have et lavt indtag af kulhydrat og på at fjerne fedtforskrækkelsen, ligesom der er stærke holdninger til gluten- og laktoseholdige fødevarer (Faerber, 2013; Faerber, 2014; Andersen, 2012; Andersen & Maarbjerger, 2013). Fødevestyrelsen taler modsat disse principper for et dagligt indtag af fuldkorn og mælk, en minimering af mættet fedt og et fokus på valg af magre produkter (Web: De 10 kostråd). Der ses således en række forskellige udmeldinger om, hvordan kosten sammensættes på den mest hensigtsmæssige måde.

Forsker Bente Halkier beskriver, at individet, når det mødes af modsatrettede budskaber, kan *"comment upon, reflect upon, ignore, discuss, and/or act upon [...] suggestions for changing our food consumption routines"* og påpeger i forlængelse heraf: *"when we as consumers react in these various ways, we are already interacting with the discourse that contest our food consumption"* (Halkier, 2010: 2). En pointe heri er således, at forbrugerne interagerer med de budskaber, som fremføres i kostdebatten, og at der foregår en forhandling af mening mellem kostaktørernes budskaber og diskurser, og forbrugernes afkodning og respons, som får afgørende betydning for, hvorfor forbrugeren træffer bestemte valg. Forbrugernes forståelser påvirkes derved ikke nødvendigvis af reel kostmæssig viden, men snarere af måden denne kommunikerer og diskuteres på.

På baggrund heraf finder vi det i specialet interessant at undersøge, hvordan forbrugerne afkoder og forholder sig til kostmæssige budskaber fra tre af de kostaktører, som står i spidsen for nogle af tidens mest omtalte kostprincipper, for således at kunne opnå en forståelse for, hvorfor nogle kostprincipper vinder indpas og opnår tilknytning.

1.2 Problemformulering

Med afsæt i ovenstående ønsker vi i specialet at undersøge følgende problemformulering:

Hvordan fremstilles forskellige kostprincipper kommunikativt og hvilken indvirkning har dette på tilknytningen til principperne?

- Hvordan italesættes kostprincipper af forskellige kostaktører?
- Hvilken forståelse tillægger forbrugerne de forskellige principper?
- Hvad er afgørende for, at nogle kostprincipper opnår bred legitimitet?

Den tre-delte udmøntning af problemformuleringen findes relevant, da vi:

- Gennem en dybdegående analyse af kostaktørernes italesættelse af kostprincipperne får mulighed for at undersøge og opnå en forståelse af, hvordan disse fremstilles og betydningstilskrives samt hvilke forskelle og ligheder, der ses herimellem.
- Ved at analysere forbrugernes forståelse af kostprincipperne kan belyse, hvordan de kommunikative budskaber afkodes og eksternaliseres, og derved, hvad forbrugerne særligt lægger vægt på, når de træffer bestemte kostmæssige valg.
- Ved at inddrage legitimitetsbegrebet opnår mulighed for at sammenholde italesættelsen og afkodningen af budskaberne med et fokus på, hvilke faktorer der betragtes som tillidsskabende, og derved kan danne grundlag for accept af og tilknytning til principperne.

For at tydeliggøre, hvordan vi vil undersøge problemformuleringen gennem de tre underspørgsmål, vil vi i det følgende præcisere de afgrænsninger, vi har valgt at foretage samt beskrive og definere problemformuleringens centrale begreber.

2. Afgrænsning og begrebsafklaring

2.1 Afgrænsning

I det følgende afsnit vil vi redegøre for de afgrænsninger, vi har valgt at foretage i forbindelse med specialets udformning. Disse til- og fravalg er foretaget med det formål at indkredse og fokusere problemfeltet samt gøre det tydeligt for læseren, hvad udgangspunktet for besvarelsen er.

Først og fremmest er det relevant at påpege, at der i specialet udelukkende tages udgangspunkt i konkrete råd til livsstil, hvorfor vi ikke fokuserer på deciderede slankeklure eller madtendenser generelt. Denne afgrænsning er foretaget med afsæt i specialets problemfelt og ud fra en betragtning om, at de officielle kostråd (De 10 kostråd) er råd, man principielt kan følge hele livet. På den baggrund anser vi det som essentielt, at der i specialet kun arbejdes med kostprincipper, der på tilsvarende vis kan betragtes som råd til en permanent livsstil, og derved udgør et reelt alternativ til de officielle kostråd.

I forlængelse heraf har vi valgt at fokusere på tre forskellige kostprincipper: De 10 kostråd, Low Carb High Fat (herefter: LCHF) og Palæo/Stenalderkost (herefter: Palæo). Denne afgrænsning er foretaget med afsæt i, at De 10 kostråd beskrives som de officielle danske kostråd (Web: Råd og anbefalinger – De 10 kostråd) samt overvejselsen om, at disse råd har været væsentlige i undervisning og sundhedsanbefaling gennem mange år (Web: Madpyramiden). LCHF og Palæo er udvalgt, da disse betragtes som de mest fremherskende alternativer hertil. På baggrund af undersøgelser² samt data fra Infomedia³ og Google Adwords⁴ fremgår det, at disse principper vinder indpas og udgør alternativer til de traditionelle kostråd.

I forbindelse med valget af kostprincipper foretager vi endnu en afgrænsning i forhold til valget af specifikke aktører. For at undersøge italesættelsen af De 10 kostråd tager vi afsæt i Fødevarestyrelsens kommunikation, mens vi i forbindelse med LCHF og Palæo vælger at fokusere

² En undersøgelse foretaget af analysebureauet YouGov, bragt i Politiken i maj 2015, viste at kendskabet til LCHF og Palæo er stigende, og de fleste danskere kender til principperne (Dahlager, 2015).

³ Søgninger på Infomedia, der kan give et indtryk af medieomtalen af de forskellige principper, viser, at De 10 kostråd er omtalt 302 gange (søgning på: De ti kostråd + De 10 kostråd), LCHF er omtalt 1000 gange (søgning på: Low Carb High Fat + LCHF), mens Palæo er omtalt 2297 gange (søgning på: Palæo + Paleo + Stenalderkost) i perioden 1. august 2013 – 1. november 2015 (De 10 kostråd blev sidst revideret i september 2013, hvorfor en 2-årig periode findes relevant i søgningen).

⁴ Tal fra Google Adwords viser, at der i løbet af det sidste år hver måned gennemsnitligt er søgt 1990 gange på De 10 kostråd (søgning på: De ti kostråd + De 10 kostråd), 10.900 gange på LCHF (søgning på: Low Carb High Fat + LCHF) og 8.900 gange på Palæo (søgning på: Palæo + Paleo + Stenalderkost) (Bilag 2).

på Jane Faerbers og Thomas Rode Andersens (herefter: Thomas Rode) kommunikation. Fødevarestyrelsen betragtes som et indlysende valg i forhold til kommunikationen om De 10 kostråd, da styrelsen er officiel afsender og formidler af kostrådene. I forhold til LCHF og Palæo er vi bevidste om, at der findes en række aktører, som er med til at præge den samlede forståelse af principperne, hvorfor der principielt kunne arbejdes med andre aktører end de valgte, eksempelvis Loren Cordain (USA) og Andreas Eenfeldt (Sverige), der betragtes som nogle af ophavsmændene til henholdsvis Palæo og LCHF. Vi har dog valgt at fokusere på Jane Faerber og Thomas Rode, da de anses som værende frontløbere inden for LCHF og Palæo i Danmark, og begge var blandt de første til at udgive bøger og starte blogs om emnerne.

I specialet undersøger vi ikke forbrugernes forståelse af de udvalgte kostprincipper med afsæt i bestemte målgrupper. Det kunne være relevant at belyse, hvordan mænd og kvinder eller forskellige aldersgrupper tillægger principperne bestemte betydninger, men vi finder det først og fremmest væsentligt at opnå en forståelse af, hvorfor nogle personer træffer valg om at følge bestemte kostprincipper. Dette skal ses som et udtryk for, at vi finder det centralt at opnå en grundlæggende forståelse heraf, før undersøgelser med afsæt i specifikke målgrupper vil kunne foretages.

Da specialet har et kommunikativt afsæt, og det primære formål er at undersøge forholdet mellem de kommunikative budskaber, som omgiver kostprincipperne, og den tilknytning, som opstår på baggrund heraf, er det i specialet ikke hensigten at foretage en vurdering af, hvad der er sundt eller usundt, eller hvad der inden for et ernæringsmæssigt perspektiv kan opfattes som 'god' eller 'dårlig' kost. Det er således ikke vores interesse at undersøge de ernæringsmæssige aspekter af kostprincipperne, men snarere de kommunikative budskaber og virkemidler, som kan have betydning i forhold til tilknytningen og legitimeringen af principperne. Vi er bevidste om, at ernæringsmæssige aspekter formentlig også vil påvirke valget af kost, men med afsæt i Verbeke's udsagn om, at kommunikation spiller en væsentlig rolle i forbindelse med kostmæssige valg (Verbeke, 2008: 281), finder vi det relevant at undersøge denne dimension.

Med afsæt i ovenstående og som følge af problemformuleringen anlægger vi i specialet et aktørperspektiv (aktörsynsätt red.) (Arbnor & Bjerke, 1994). Det vil sige, at vores interesse ligger i undersøgelsen af, hvordan bestemte forståelser opstår og forhandles i et dialektisk forhold mellem kostaktører og individer (Arbnor & Bjerke, 2009: 61). Som følge af denne afgrænsning er

det overordnede formål med undersøgelsen at afdække, hvordan subjektive forståelser eksternaliseres⁵ og indvirker på de forståelser, som kendetegner individets hverdagsviden. Derved søger vi ikke systematisk at afdække, hvordan italesættelsen og forståelsen af kostprincipperne kan ses i samspil med samfundsstrukturelle perspektiver, og heller ikke hvordan kommunikationen er med til at reproducere eller forandre magtstrukturer, som eksisterer mellem stat, private kostaktører og individer, men snarere hvordan denne opstår i individernes møde med kostprincipperne. Dog er vi i specialet bevidste om, at dette ikke helt kan adskilles, da samfundsmæssige forhold og strukturer kan påvirke individer og kostaktører og omvendt. Pointen er blot, at vores hovedfokus i specialet er på de mikrosociologiske forhold, som berører problemstillingen, og at svarene søges i en afdækning af aktørernes og individernes forståelser af fænomenet (Arbnor & Bjerke, 1994: 233; Arbnor & Bjerke, 2009: 55).

2.2 Begrebsafklaring

For at sikre, at problemformuleringens centrale begreber forstås rigtigt, og at det fremgår tydeligt, hvordan de bidrager til besvarelsen, finder vi det væsentligt at uddybe betydningen af de begreber, som kan have flertydige definitioner.

Italesættelse

Italesættelse skal i specialet forstås ud fra en socialkonstruktivistisk grundtanke, hvor sproget ses som en handling, og hvor *"det at sige noget er ensbetydende med at gøre noget"* (Rasborg, 2004: 351). Italesættelse forstår vi således som talehandlinger, der bliver konstituerende for virkeligheden og giver denne mening og betydning (ibid.).

I forlængelse heraf forstår vi italesættelse som værende diskursiv, dvs. *"en bestemt måde at tale om og forstå verden (eller udsnit af verden) på"* (Jørgensen & Phillips, 2010: 9), som herigennem skaber *"en konkret meningsramme, hvori de forhold, der indgår, får en bestemt betydning af at indgå i netop denne diskurs"* (Hansen, 2004: 390). Gennem italesættelsen bliver forskellige aktører således via sproget i stand til at skabe bestemte meninger og forståelser, som knytter an til et givent fænomen og fremstiller dette på en særlig måde.

⁵ Med afsæt i Berger & Luckmanns definition – her fortolket af Arbnor & Bjerke (1994): "Når vi delger andra vår subjektivering, via vårt gemensamma språk, dvs gör något externt tillgängligt, möjliggör vi för dessa att reagera på våra tidigare enbart subjektiva upplevelser och tankar" (Berger & Luckmann i; Arbnor & Bjerke, 1994: 195)

Med afsæt heri betragter vi italesættelse som tæt forbundet med *fremstilling*, der udgør en central dimension i problemformuleringen, og det er derved gennem en dybdegående analyse af kostaktørernes italesættelser, at vi bliver i stand til at besvare, hvordan forskellige kostprincipper fremstilles og tilskrives bestemte meninger.

På baggrund af ovenstående skal det præciseres, at vi, når vi taler om en *kostaktør*, mener en person eller organisation (Fødevarestyrelsen), som er "*aktiv deltager i en bestemt sammenhæng, enten i kraft af sine handlinger eller den rolle vedkommende spiller i sammenhængen*" (Web: Den danske ordbog: Aktør). Kostaktørerne forstås derved som nøglepersoner, der som følge af den position og rolle, de indtager, aktivt forsøger at præge feltet ved at udtrykke og formidle egne synspunkter.

Forståelse

Når vi inddrager begrebet *forståelse*, skal det begribes på to måder: dels *hvilken* forståelse individet tillægger noget, f.eks. om noget er sundt eller usundt, en god eller dårlig måde at kommunikere på mv., og dels *hvordan* individet tillægger forståelse, f.eks. i samspil med kostaktører, andre individer og sociale strukturer. Forståelse ses i specialet således som en erkendelse, der skabes i et dynamisk samspil mellem de budskaber, som kommunikeres, og den proces, hvor disse i mødet med omverdenen meningstilskrives. Forståelsen opstår derved i processen mellem subjektivering og eksternalisering. Det vil sige, at individets subjektive forståelser påvirker og påvirkes af andre forståelser (Nygaard, 2012: 127).

Med afsæt i problemformuleringen findes det relevant at undersøge begge dimensioner, da vi mener, at det både er væsentligt at belyse, hvordan kostprincipperne forstås og hvordan forståelserne opstår og spredes for at begribe tilknytningen til principperne.

Legitimitet

Legitimitet betragter vi i specialet ud fra Mark C. Suchmans definition: "*Legitimacy is a generalized perception or assumption that the actions of an entity are desirable, proper, or appropriate within some socially constructed system of norms, values, beliefs, and definitions*" (Suchman, 1995: 517). Det vil sige, at kostaktørerne for at opnå legitimitet må handle i overensstemmelse med gældende normer, forståelser og værdier.

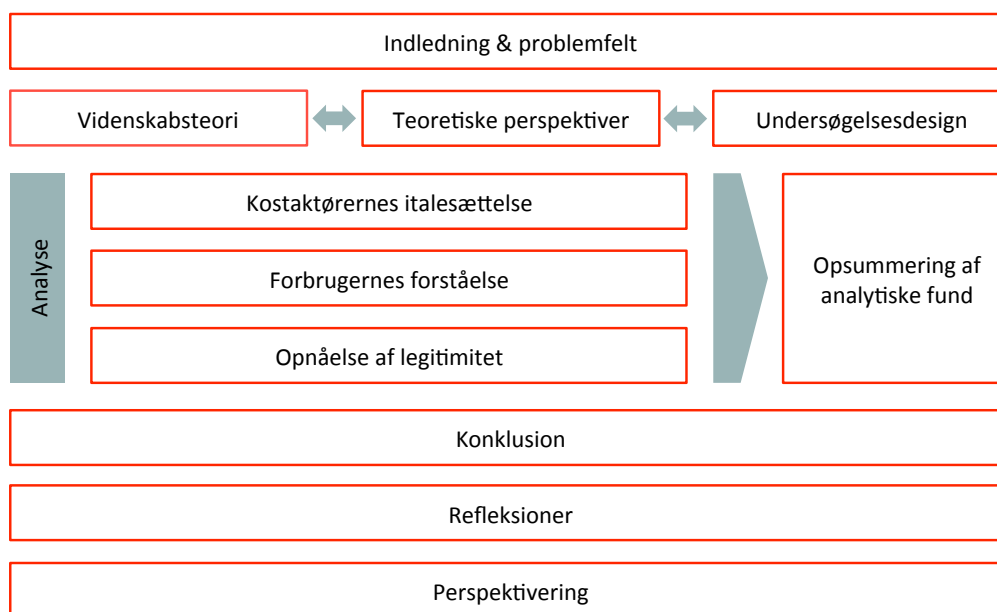
I forlængelse heraf beskriver Suchman, at legitimitet ikke kun har betydning for, at en aktør eller organisation betragtes "*as more worthy, but also as more meaningful, more predictable, and more trustworthy*" (Suchman, 1995: 575). Vi anser således relevans, tiltro og tillid som nøglebegreber i forhold til generering og opnåelse af legitimitet, og inddrager denne forståelse, når vi undersøger, hvad der har betydning for, at nogle kostprincipper opnår legitimitet.

Vi anser i problemformuleringen legitimitet som tæt forbundet med *tilknytning*, da De 10 kostråd, LCHF og Palæo ikke vil kunne opnå tilknytning, hvis budskaber og/eller aktører ikke betragtes som legitime, da individerne i så fald ikke vil have tiltro til disse. En vigtig pointe heri er, at legitimering dels er noget, som skabes i individets møde med kostprincipperne, men også i høj grad afhænger af sociale processer, hvori acceptregler og normer defineres. Legitimitetsbegrebet findes derved både at favne det enkelte individs forståelse af budskaberne og den forståelse, som opstår, når flere individer tilslutter sig bestemte forståelser. Dette findes væsentligt i besvarelsen af problemformuleringen, da vi ønsker at begribe, hvorfor nogle kostprincipper opnår *bred* legitimitet. Ved at sætte *bred* foran *legitimitet* mener vi således, at kostprincipperne ikke blot fremstår legitime for ét individ, men blandt en mængde af individer. Forhandlingen og opnåelsen af legitimitet ses hermed ikke blot som en proces, der foregår mellem kostaktør og individ, men også mellem grupper af individer.

I definitionen af legitimitet skal det påpeges, at vi ikke pr. definition betragter illegitimitet som alternativet til legitimitet, da en organisation eller aktør godt kan have "*a good reputation but low status*" (Bitektine, 2011: 167). Heri ligger en forståelse af, at organisationen eller aktøren ikke nødvendigvis betragtes som illegitim, hvis denne fravælges, men ligeså vel kan fravælges, fordi den fremstår irrelevant, uinteressant eller lignende.

3. Struktur og læsevejledning

I det følgende afsnit vil vi kort beskrive specialets opbygning og struktur, så læseren får en fornemmelse for forbindelserne mellem kapitlerne og fremgangsmåden i undersøgelsen.



I afsnittet **videnskabsteori** vil vi redegøre for specialets videnskabsteoretiske perspektiv og de teoretiske forankringer dette har. Vi vil argumentere for valget af den videnskabsteoretiske tilgang og reflektere over de muligheder og begrænsninger, som denne sætter for forskningsmetoden, forskningsprocessen samt specialets endelige konklusioner og resultater.

I **teoriafsnittet** vil vi explicitere specialets teoretiske ramme, der skal betragtes som tæt forbundet med specialets videnskabsteoretiske tilgang. Vi vil gennemgå de teoretiske perspektiver, der danner grundlag for besvarelsen af specialets problemformulering: Faircloughs kritiske diskursanalyse, Berger & Luckmanns teori om den sociale konstruktion af virkeligheden og perspektiver inden for legitimitetsteorien. Disse udgør tilsammen og i samspil med empirien fundamentet for analysen, og vi vil på den baggrund explicitere, hvordan teorierne på hver deres vis bidrager til en besvarelse af problemformuleringen såvel som undersøgelsesspørgsmålene.

I afsnittet **undersøgelssdesign** beskrives specialets metodiske og empiriske tilgang, der ligesom teorien i høj grad er bestemt af det videnskabsteoretiske perspektiv. I afsnittet vil vi gennemgå

valget af empiri og dataindsamlingsmetoder samt hvordan disse understøtter specialets formål og bidrager til besvarelsen af problemstillingen.

I **analysen**, som består af tre dele, inddrages de ovenfor nævnte teoretiske perspektiver i undersøgelsen af empirien, så vi bliver i stand til at besvare problemformuleringens tre undersøgelsesspørgsmål. Analysen er struktureret med afsæt i Faircloughs kritiske diskursanalyse og tager således afsæt i en analyse af: Tekst, diskursiv praksis og social praksis. I den første del af analysen, tekst og diskursiv praksis, undersøger vi, hvordan kostprincipperne italesættes og betydningstilskrives af de tre kostaktører og hvordan de herigennem konstruerer bestemte forståelser af kost og sundhed. I anden del af analysen, der udgør den første del af undersøgelsen af social praksis, undersøges forbrugernes forståelse af kostprincipperne med det formål at belyse, hvordan kostaktørernes kommunikative budskaber afkodes og eksternaliseres, og hvad forbrugerne lægger vægt på, når de træffer kostmæssige valg, mens vi i den tredje og sidste analysedel undersøger den sociale praksis ved at sammenholde kostaktørernes italesættelse og forbrugernes forståelse af kostprincipperne med et perspektiv på, hvad der er afgørende for, at nogle kostprincipper opnår bred legitimitet. Resultaterne fra de tre analysedele samles i en **opsummering af de analytiske fund**, der har til formål at skabe overblik over hovedpointerne i de tre analysedele.

Afsluttende vil vi **konkludere** på specialets fund og resultater og besvare problemformuleringen. Efterfølgende vil vi **reflektere** over nogle af de valg, vi har foretaget samt de muligheder og begrænsninger dette har skabt, og endelig vil vi foretage en **perspektivering**, hvor vi vil overveje og præsentere perspektiver, der i et videre arbejde med problemformuleringen kunne være interessante at inddrage.

4. Videnskabsteori

I det følgende afsnit vil vi redegøre for specialets videnskabsteoretiske paradigme og reflektere over de muligheder og konsekvenser, som dette medfører. Nygaard definerer et paradigme som et sæt af ontologiske, epistemologiske og metodologiske opfattelser, der tilsammen udgør en ramme eller verdensanskuelse, som er styrende for den måde, hvorpå virkeligheden opfattes, og derved under hvilke omstændigheder forskningen finder sted (Nygaard, 2012: 9-29).

Da dette har afgørende betydning for forskningsmetoden, forskningsprocessen samt de endelige resultater og konklusioner (ibid.), vil vi i det følgende afsnit udfolde det videnskabsteoretiske grundlag og sætte dette i forhold til undersøgelsesmetoden og specialets bærende teoretikere.

4.1 Videnskabsteoretisk perspektiv

Som beskrevet indledningsvist ses en række divergerende kostprincipper at indtage betydningsfulde positioner i den kostmæssige samfundsdebat og udfordre hinanden i forhold til, hvad der (kan) opfattes som sund livsstil. På baggrund heraf er udgangspunktet for specialet at forstå den meningstilskrivning, der foregår om de tre udvalgte kostprincipper for derved at kunne udsige noget om, hvorfor nogle principper vinder indpas og opnår tilslutning. Således er det ønsket at forstå den mening og erkendelse, som skabes i et dialektisk forhold mellem kostaktører, individer og offentligheden, og konstruerer forskellige forståelser af kostprincipperne, der udgør specialets omdrejningspunkt.

Med dette afsæt tilslutter vi os i specialet en socialkonstruktivistisk tilgang til undersøgelsesfeltet, idet vi i forlængelse af ovenstående betragter kostprincipperne og forståelsen af disse som sociale konstruktioner, der tilskrives mening og betydning gennem sprog, interaktion og sociale processer, og herigennem kommer til at fremstå på bestemte måder (Rasborg, 2004: 349-358). Det er således gennem en sproglig italesættelse, at kostprincipperne konstrueres som fænomen og gennem bestemte ytringer fra såvel kostaktører som forbrugere, at disse kommer til at fremstå på bestemte måder og tillægges forskellige betydninger og forståelser (ibid.). Omdrejningspunktet i undersøgelsen bliver således at: *"kortlægge de sociale mekanismer og den sociale konstruktionsproces, der så gør, at nogle opfattelser spredt sig i et socialt fællesskab og kommer til at virke som om de er objektive og selvfølgelige"* (Nygaard, 2012: 37).

Hermed antager vi samtidig, at den sociale virkelighed ikke eksisterer uafhængigt af vores erkendelse af den, men altid vil være et produkt af menneskelig samhandling (Nygaard, 2012: 37). Med andre ord eksisterer kostprincipper og sundhedsforståelser først i det øjeblik, at disse italesættes sprogligt og forhandles i en social interaktion (Rasborg, 2004: 351). På baggrund heraf er det derfor i en analyse af sproget og samspillet mellem sproglige handlinger, at svaret på, hvorfor nogle kostprincipper legitimeres og opnår tilknytning, må søges.

Socialkonstruktivismen rummer som videnskabsteoretisk paradigme flere forskellige teoretikere og perspektiver på den sociale konstruktion af virkeligheden og omfanget af denne (Rasborg, 2004: 350). På trods af, at perspektiverne rummer en række fællestræk, og grundlæggende deler forståelsen af, at individ og samfund er produkter af sociale processer, vil det som udgangspunkt være misvisende at tale om én socialkonstruktivisme (ibid.: 351). Derfor vil vi i det følgende tydeliggøre og præcisere, hvordan socialkonstruktivismen mere konkret inddrages som forståelse og grundlag for undersøgelse i specialet.

4.1.2 Videnssociologi & diskursteori

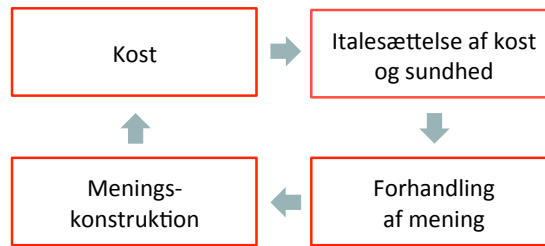
Med udgangspunkt i, at formålet med specialet er at opnå en forståelse af den meningstilskrivning, der foregår om de tre kostprincipper, findes det relevant at anvende Berger & Luckmanns videnssociologiske videnskabsteori som perspektiv inden for det socialkonstruktivistiske paradigme. Berger & Luckmanns videnssociologi bygger på en forståelse af, at: *"Vores subjektive (indre) opfattelser og viden er bestemt af den sociale kontekst"* (Wenneberg, 2000: 45), men at denne samtidig påvirkes af vores subjektive opfattelser (Nygaard, 2012: 125-126). Det vil sige, at forbrugernes kostmæssige forståelser påvirkes af kostaktørerne og den sociale kontekst, de indgår i, men at forbrugerne også påvirker denne. Det har den betydning, at kostaktørernes fremstilling af kostprincipperne må studeres i samspil med forbrugernes subjektive meningsskabelse, hvis det skal begribes, hvordan kostprincipperne som fænomen opnår bestemte betydninger, og hvorfor individet på baggrund heraf handler, som det gør (Rasborg, 2004: 367-370). Det er således i den sociale interaktion, at meningen skal findes, og ikke i en analyse af kostprincipperne i sig selv (Berger & Luckmann, 1966: 104).

I forlængelse heraf bliver det afgørende at studere det subjektive og intersubjektive byggearbejde, som omgiver de tre kostprincipper (Petersen, 2014: 75). Heri ligger en væsentlig pointe om, at teoretisk viden ikke kan stå alene, og kun udgør en lille del af det, der opfattes som viden i et

samfund (Berger & Luckmann, 1966: 104). Denne betragtning har stor betydning for specialets undersøgelsesmetode og -design, idet vi for at begribe sammenhængen mellem kostaktørernes fremstilling af kostprincipperne og tilknytningen til disse, er nødt til at inddrage kostaktørerne og forbrugerne for at få adgang til de forståelser, de tillægger kost og sundhed. Empiriindsamlingen bliver således bærende, hvis problemformuleringen med afsæt i den videnssociologiske socialkonstruktivisme skal kunne besvares, da det er summen af det, som "alle ved", der former den institutionelle orden – og derved udgør den sociale konstruktion (ibid.).

Foruden Berger & Luckmann tager vi epistemologisk afsæt i Norman Faircloughs diskursteori, der hviler på en socialkonstruktivistisk forståelse af, at vores adgang til virkeligheden går gennem sproget (Fairclough, 1992; Jørgensen & Phillips, 2010: 13). Fairclough er af den forståelse, at fortolkninger af virkeligheden skabes gennem sproget, som ikke bare afspejler en allerede eksisterende virkelighed, men også skaber denne (Jørgensen & Phillips, 1999: 17). Det vil sige, at der ikke eksisterer en objektiv forståelse af, hvad der kan betegnes som sund kost, men at denne skabes gennem sproglige italesættelser, der samler sig i diskurser og "*udgør [...] specifikke måder at give betydning til verden eller aspekter af verden på*" (Phillips & Schrøder, 2005: 277). Kostaktørerne tilskriver altså fænomenet 'kostprincipper' betydning gennem forskellige italesættelser og skaber derved grundlag for forhandling af mening og skabelsen af sociale forståelser og konstruktioner. Med afsæt heri er det afgørende at foretage analyser af sproglige ytringer for at forstå, hvordan kostaktørerne sprogligt konstruerer kostprincipperne; ytringer, der med afsæt i Berger & Luckmann føder ind i den dialektiske proces, hvori en bredere forståelse af forskellige kostprincipper formes og legitimeres (Petersen, 2014: 81).

Med andre ord går erkendelsen af virkeligheden gennem sproget og dets begreber, hvorfor vores viden om kostprincipperne og forståelsen af disse opstår i en meningskonstruktion, der primært er sprogligt og socialt forankret, og derfor må undersøges herigennem (Jørgensen & Phillips, 1999: 17; Berger & Luckmann, 1966: 72-84).



Figuren viser det dialektiske forhold og konstruktionen af bestemte forståelser: 'Kost' er i sig selv et tomt begreb. Først gennem italesættelse tilskrives begrebet mening. Denne mening vil aldrig være fuldendt, men foregår i en kontinuerlig konstruktionsproces, der hele tiden skaber nye forståelser, hvormed andre fraskrives (Kilde: Model efter egen tilvirkning).

Ved at anvende socialkonstruktivismen som en verdensanskuelse sat i forhold til kostprincipperne, og videnssociologien og diskursteorien som konkrete metoder til at undersøge dette fænomen, kobles det socialkonstruktivistiske blik på vidensproduktion således med en konkretisering af, hvordan dette kan videreføres i praksis. Derved former den socialkonstruktivistiske videnskabsteori et blik på verden, hvor *"virkeligheden på afgørende vis [...] formes af [...] erkendelse(n) af den"* (Rasborg, 2004: 349), mens videnssociologien og diskursteorien gennem analyse af interaktion, sproglige ytringer, subjektivering og objektivering viderefører dette blik i konkrete analysestrategier til analyse af det enkelte fænomen. Socialkonstruktivismen sætter os således i stand til at undersøge den meningskonstruktion, der kontinuerligt foregår og får bestemte kostmæssige forståelser til at fremstå som sande, korrekte og selvfølgelige (Nygaard, 2012: 37).

4.1.3 Videnskabsteoretiske refleksioner

Den socialkonstruktivistiske tilgang til undersøgelse af problemstillingen gør det i høj grad muligt at undersøge konstruktionen og forståelsen af kostprincipperne, men indvirker samtidig på de resultater, vi er i stand til at skabe.

Som følge af den socialkonstruktivistiske forståelse af, at virkeligheden konstrueres og formes gennem sociale processer, tages der afstand fra, at virkeligheden udgør en objektiv realitet, som eksisterer uafhængigt af vores erkendelse af den (Rasborg, 2004: 349). Denne betragtning berører flere dele af specialet, men rummer særligt en iboende forståelse af, at forskningsresultaterne ikke udgør en direkte afspejling af virkeligheden, men snarere er en fortolkning af denne (ibid.: 351): *"Hvad der er virkeligt i verden erkendes forskelligt af forskellige individer (og) historien skrives [...] forskelligt alt efter hvem man spørger"* (Berger & Luckmann i; Nygaard, 2012: 124).

Dette har dels den betydning, at den viden, som opnås på baggrund af specialet, påvirkes og formes af den måde, vi agerer på som forskere og dels at denne viden afhænger af det teoretiske og metodiske perspektiv, som anlægges i undersøgelsen. Ved at basere undersøgelsen på en subjektiv epistemologi, hvor vores valg og perspektiver er centrale, er vi således ikke i stand at nå frem til en fuldendt og objektiv sandhed om kostprincipperne og tilslutningen hertil. Styrken i analysen og de resultater, som fremkommer på baggrund heraf, skal derimod findes i evnen til at skabe nye forståelser om sammenhængen mellem italesættelsen af kostprincipperne og den tilknytning, der ses hertil, og derved de faktorer, som af enkelte individer beskrives som væsentlige herfor i en nutidig kontekst.

I forlængelse af ovenstående er det i socialkonstruktivistiske analyser derfor vigtigt at være bevidst om sin egen rolle og position i meningskabelsen og skabe gennemsigtighed herom (Rasborg, 2004: 381). Vi er som forskere ikke i stand til at stille os uden for forskningsfeltet og betragte dette gennem en objektiv iagttagerposition. Vi kan således ikke løsrive os fra vores egne for-forståelser af kostprincipper og kostaktører, og må derfor sikre resultaternes gyldighed ved at udvise *"overskud(det) til at reflektere over den egne position"* (Petersen, 2014: 80) i forbindelse med alle de metodiske og analytiske valg, som foretages.

Foruden ovenstående fordrer den socialkonstruktivistiske tilgang til undersøgelsen bestemte metodiske og teoretiske valg (Nygaard, 2012: 29). Det centrale fokus på sproget og de sociale processer har betydning for, at vi må anvende teori og metode, som netop har fokus på dette. Som følge heraf bliver det relevant at foretage en analyse med afsæt i kvalitativ data, da denne muliggør en dybdegående indsigt i de forståelser og bevæggrunde, som tillægges kostprincipperne og valget heraf (Boolsen, 1993). Ligeledes må teorien rumme sociologiske og sprogteoretiske perspektiver, hvorigennem den italesættelse og forståelse, som omgiver principperne, kan studeres indgående.

I det følgende vil teoriens såvel som metodens samspil med videnskabsteorien uddybes yderligere.

5. Teori

I det følgende afsnit redegør vi for specialets teoretiske ramme, der som nævnt er tæt forbundet med specialets videnskabsteoretiske perspektiv. I specialet skal videnskabsteorien og teorien således betragtes som afhængige størrelser, hvorfor de teoretiske valg er foretaget med afsæt i det socialkonstruktivistiske perspektiv, og det socialkonstruktivistiske perspektiv gør sig gældende på baggrund af de teoretiske valg.

Med afsæt heri vil specialets teori bære tydeligt præg af forståelsen af, at sproget ikke bare er *"en kanal hvorigennem information om underliggende sindstilstande og adfærd formidles"*, men derimod må betragtes som *"en 'maskine', der konstituerer den sociale verden"* (Jørgensen & Phillips, 2010: 18; Wenneberg, 2000). Således vil sproget have en afgørende plads i specialets teoretiske ramme, idet vi gennem en analyse af sproget gør det muligt at opnå viden om, hvordan kostprincipperne konstrueres, hvordan de muliggør og muliggøres af den sociale sfære, samt hvordan de (re)produceres og forandres gennem interaktion (Jørgensen & Phillips, 2010).

For at besvare, *"hvordan kostprincipperne fremstilles kommunikativt samt hvordan dette indvirker på tilknytningen til principperne"*, findes det med afsæt i forståelsen af, at sproget udtrykker social handling, der konstituerer virkeligheden, relevant at anvende Norman Faircloughs kritiske diskursanalyse som overordnet ramme for analysen. Den kritiske diskursanalyse *"opstiller teorier og metoder til teoretisk at problematisere og empirisk undersøge relationerne mellem diskursiv praksis og sociale og kulturelle udviklinger i forskellige sociale sammenhænge"* (Jørgensen & Phillips, 2010: 72), og muliggør derved en analyse af, hvordan kostaktørernes sproglige fremstilling er en del af en social praksis, som påvirkes af denne kommunikation, men også er bestemmende herfor (Fairclough, 1995: 60). Kostaktørerne har derved mulighed for sprogligt at påvirke feltet, mens princippernes legitimering – og den mulighed, de har for at reproducere eller forandre feltet - vil afhænge og begrænses af, hvilke forståelser og forhold, der er dominerende i den sociale praksis, som omgiver fænomenet (Jørgensen & Phillips, 2010: 72-80). Sproglige italesættelser og den måde, hvorpå disse reproducerer og forandrer viden, identitet og sociale relationer, kan derved aldrig betragtes isoleret, hvis ønsket er at forstå, hvordan de indgår i og er bestemmende for en bestemt social praksis – hvilket netop er ønsket i specialet.

Der findes en række forskellige diskursteoretiske retninger, som rummer forskellige tilgange til diskursanalysen (Jørgensen & Phillips, 2010), men væsentligt for Faircloughs kritiske

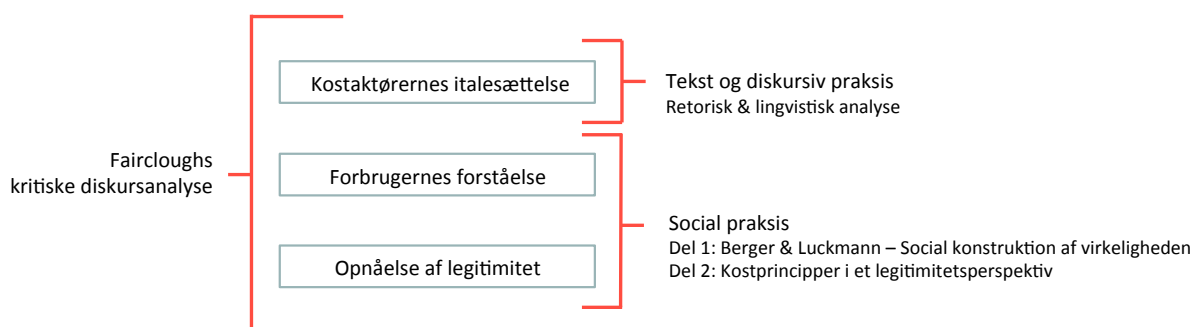
diskursanalyse er forståelsen af, at tekstanalyse ikke alene er tilstrækkelig som diskursanalyse, idet denne ikke har fokus på forbindelserne mellem teksterne og de samfundsmæssige processer og strukturer (Fairclough, 1992). Derfor præsenterer Fairclough en tre-dimensionel model, hvori han plæderer for, at der anlægges et tværfagligt perspektiv, hvor tekstanalyse kombineres med social analyse og en forståelse af, at sociale praksisser formes af sociale strukturer og omvendt (ibid.). Denne betragtning findes særlig relevant i valget af den kritiske diskursanalyse, da den muliggør, at vi i diskursanalysen kan inddrage andre teoretiske perspektiver og derigennem bliver i stand til at belyse, hvordan tekst og diskursiv praksis indgår i en social praksis præget af andre samfundsmæssige strukturer, herunder forbrugernes forståelser samt øvrige samfundsmæssige diskurser.

Mens vi i de to første dele af Faircloughs diskursanalyse, tekst og diskursiv praksis, vil fokusere på en besvarelse af, *"hvordan kostprincipper italesættes af forskellige aktører"*, vil vi i social praksis relatere dette til forbrugernes afkodning af principperne og herefter diskutere denne i forhold til kostaktørernes måder at italesætte kostprincipperne på, for således at kunne diskutere generering af legitimitet, da legitimitet betragtes som afgørende for, at principperne opnår tilknytning. Analysen af den sociale praksis vil således rumme to analysedele: 1) Forbrugernes forståelse af kostprincipperne og 2) Opnåelse af legitimitet.

For at belyse, hvordan tekst og diskursiv praksis indgår i et dialektisk forhold med en bredere social praksis, inddrager vi Berger & Luckmanns teori om konstruktionen af den sociale virkelighed (1966). Udgangspunktet for teorien er, at individer forhandler deres individuelle forståelse af den sociale virkelighed med hinanden, hvorigennem fælles forståelser af den sociale virkelighed opstår (Berger & Luckmann, 1966). Individuelle forståelser spredes gennem en eksternaliseringsproces og mening forhandles blandt en afgrænset gruppe af mennesker, videregives og videreforhandles over tid i mødet med endnu flere mennesker og kan herigennem løsrive sig fra den subjektive forståelse, de udsprang af, og tage form af en institution (Nygaard, 2012: 126-129). Ved at inddrage teorien får vi mulighed for at undersøge den forståelsesmæssige afkodning, som foregår i mødet mellem kostaktører og forbrugere, og som er med til at forme den forståelse, der opstår omkring principperne. Samtidig giver teorien os mulighed for at perspektivere de subjektive forståelser til en social kontekst, da teorien har fokus på såvel mikro- som makrosociologiske synsvinkler (Berger & Luckmann, 1966).

Berger & Luckmanns teori anvendes således som primær teori til at opnå indsigt i forbrugernes forståelse af kostprincipperne, men inddrages også i analysen af, hvad der er afgørende for, at kostprincipperne opnår legitimitet, da teorien i høj grad bevæger sig om netop dette begreb; hvordan skabes bestemte handlemønstre, og hvad er afgørende for legitimering? (Berger & Luckmann, 1966). Dog vil vi understøtte Berger & Luckmanns legitimitetsbegreb i specialets sidste analysedel for at anlægge et bredere perspektiv på, hvad der kan påvirke legitimering af kostprincipperne i en nutidig kontekst. Dette gør vi gennem inddragelse af teorier om generering af legitimitet samt teorier, som støtter de empiriske fund og forklarer disse med afsæt i et legitimitetsperspektiv. Hvor analysedel 2 opbygges med afsæt i Berger & Luckmanns teori, vil analysedel 3 således overvejende opbygges med afsæt i legitimitetsbegrebet og de mekanismer, som skaber legitimitet i den konkrete kontekst.

Med udgangspunkt i ovenstående vil Faircloughs kritiske diskursanalyse således udgøre den teoretiske ramme, mens undersøgelsen af forbrugernes afkodning og forståelse tager afsæt i Berger & Luckmanns teori og indsættes i et legitimitetsperspektiv:



Med afsæt heri er det væsentligt at påpege, at specialets teoretiske ramme har til formål at understøtte og sikre besvarelsen af problemformuleringen og de tre undersøgelsesspørgsmål. Derfor er den konkrete anvendelse og forankring af teorierne tilpasset problemformuleringen. Både Fairclough og Berger & Luckmann præsenterer i teorierne en lang række konkrete begreber, som kan inddrages i en analyse af sociale, samfundsmæssige fænomener, og det er derfor hverken muligt eller relevant at inddrage dem alle. Jørgensen & Phillips beskriver diskursanalysen som en pakke, der rummer en række præmisser⁶, der ikke kan sættes parentes omkring, men at de forskellige elementer, som pakken rummer, sagtens kan kombineres på forskellig vis og med

⁶ Ontologiske og epistemologiske præmisser angående sprogets rolle i den sociale konstruktion af verden, teoretiske modeller, metodologiske retningslinjer for, hvordan man griber et forskningsområde an samt specifikke teknikker til sproganalyse (Jørgensen & Phillips, 2010: 12)

andre perspektiver (Jørgensen & Phillips, 2010). Det betyder, at teorien må og skal betragtes som et teoretisk og metodisk hele, men at de elementer, som konkret anvendes i analysen af sproget og den teori, som inddrages for at belyse den sociale praksis, må tilpasses den enkelte analyse (Jørgensen & Phillips, 2010; Fairclough, 1992: 225). Samme betragtning tillægger vi Berger & Luckmanns teori, der betragtes som en teoretisk tilgang til empirisk analyse, der rummer en række grundlæggende præmisser, men hvor anvendelsen af analysebegreberne må variere afhængigt af analysens formål (Petersen, 2014).

Derved anvender vi ikke teorierne slavisk, men foretager tilpasninger, så vi sikrer, at vi undersøger det, vi har sat os for at undersøge, og det, som har relevans for problemstillingen. Disse tilpasninger vil dog specificeres undervejs, så det fremgår tydeligt, hvilke analytiske begreber vi inddrager og hvorfor.

Med dette afsæt vil vi i det følgende uddybe de enkelte teorier yderligere samt tydeliggøre, hvordan disse konkret anvendes i analysen.

5.1 Faircloughs kritiske diskursanalyse

Inden vi konkret forklarer Faircloughs tre-dimensionelle model, vil vi kort beskrive nogle af tankerne bag den kritiske diskursanalyse samt definere de væsentligste begreber, så det er tydeligt, hvordan diskurs skal forstås og betragtes.

Den kritiske diskursanalyse indskriver sig som nævnt i et felt med flere forskellige diskursanalytiske tilgange. Fælles for de fleste er dog, at de bevæger sig inden for socialkonstruktivistiske og poststrukturalistiske traditioner (Jørgensen & Phillips, 2010: 21). På tværs af tilgangene udgør udøvelsen af diskurs en social praksis, der former den sociale verden, men omfanget af diskursen varierer; hvor f.eks. Laclau & Mouffe betragter diskurser som fuldt ud konstituerende for vores verden, anskuer Fairclough diskurser som dialektisk afhængige af den sociale praksis. Dermed sætter social praksis folks handlinger i et dobbelt perspektiv: *"På den ene side er handlinger konkrete, individuelle og kontekstbundne, men på den anden side er de samtidig institutionaliserede og socialt forankrede"* (ibid.: 28).

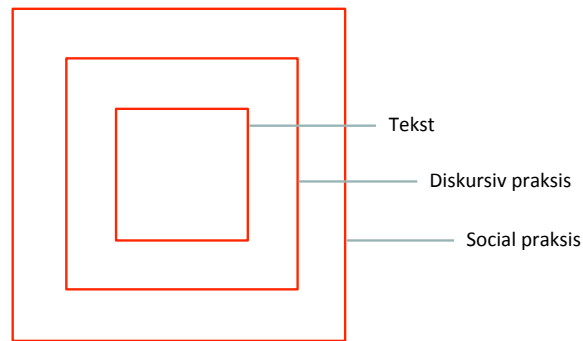
Centralt i Faircloughs diskursanalytiske tilgang er således, at: *"[...] diskurs er en vigtig form for social praksis, som både reproducerer og forandrer viden, identiteter og sociale relationer, herunder*

magtrelationer, og som samtidig formes af andre sociale praksisser og strukturer.” (Jørgensen & Phillips, 1999: 77; Fairclough, 1992: 64). I forlængelse heraf er Faircloughs diskursanalyse kritisk i den forstand, at fokus er på, hvilken rolle den diskursive praksis spiller i forandringen og opretholdelsen af den sociale verden og sociale relationer, og dermed hvorfor virkeligheden ser ud som den gør, samt hvem der har magten til at definere denne (ibid.: 75-76). Som følge af specialets problemstilling vil vores hovedfokus ikke være på, hvorvidt de pågældende diskurser ideologisk er retfærdige eller undertrykkende. I stedet ønsker vi at inddrage den kritiske diskursanalyse, da den som følge af den kritiske vinkel giver os mulighed for at undersøge eventuelt dominerende diskurser samt de forskelle og ligheder, der ses mellem diskurserne og diskursordnerne.

Som det allerede fremgår, er diskursbegrebet fundamentalt i analysen, og derfor er det essentielt at forklare, hvordan Fairclough definerer diskurser og hvordan han mener, at disse kan analyseres. Fairclough beskriver overordnet diskurser på to måder: Dels som *”sprogbrug om social praksis”* (Fairclough, 1993: 135) og dels – mere konkret – som *”[...] En måde at handle på, en form, hvori folk kan agere i forhold til verden og særligt i forhold til hinanden, en (bestemt) måde at repræsentere verden på”* (Fairclough, 2008: 17). Formålet med at analysere diskurser er således at opnå en forståelse af forbindelserne mellem konkret sprogbrug og social praksis.

For at analysere diskurser bør man ifølge Fairclough fokusere på to dimensioner: 1) Den kommunikative begivenhed, der betegner et tilfælde af sprogbrug f.eks. en artikel, et interview eller lignende og 2) diskursordnen, der betegner summen af de diskurstyper, som anvendes inden for en social institution eller et socialt domæne (Fairclough, 1995: 66).

For at kunne analysere kommunikative begivenheder, skal tre dimensioner inddrages (den tre-dimensionelle model): Tekst, diskursiv praksis og social praksis. I analysen af ’tekst’ er fokus på tekstens egenskaber, som analyseres gennem den lingvistiske opbygning. I analysen af ’diskursiv praksis’ fokuseres der på de diskurser, som fremkommer i produktions- og konsumptionsprocessen, mens der i analysen af ’social praksis’ fokuseres på den diskursive praksis’ rolle i den bredere sociale praksis, som den kommunikative begivenhed er en del af (Jørgensen & Phillips, 2010: 80).



(Kilde: Egen tilvirkning med inspiration fra: Jørgensen & Phillips, 2010: 81)

Modellen afbilleder de tre dimensioner og deres indbyrdes afhængighed. Det fremgår heraf, at de tre dele tilsammen udgør den kommunikative begivenhed, men at disse samtidig bør betragtes og analyseres særskilt, så det bliver tydeligt, hvad der sker i de forskellige processer (Jørgensen & Phillips, 2010: 80-81).

Fairclough betragter forholdet mellem kommunikative begivenheder og diskursordner som dialektiske, hvilket betyder, at kommunikative begivenheder ikke bare reproducerer diskursive ordner, men også kan ændre disse gennem kreativt sprogbrug og diskurser fra et andet socialt domæne (Jørgensen & Phillips, 2010: 83). En kommunikativ begivenhed fungerer således som en form for social praksis, idet den reproducerer og udfordrer diskursordnen, samtidig med at den former og formes af en bredere social praksis (ibid.: 82-83). En væsentlig pointe i Faircloughs teori er dermed, at diskurs eller sprogbrug både er en form for handling, hvormed folk kan påvirke verden, og en form for handling, som er socialt og historisk placeret (ibid.: 74).

Modellens fokus på samspillet mellem diskurser og social praksis findes på den baggrund væsentlig for specialets problemstilling, da den giver os mulighed for at analysere forhold af sproglig, lingvistisk karakter såvel som de mikro- og makrorelaterede forhold, der omkredser problemstillingen. Det bliver således muligt at gå i dybden med en lang række faktorer, der har betydning i forhold til, hvordan kostprincipper bliver italesat, konsumeret og legitimeret, hvilket i sidste ende vil give os en bredere og mere mangfoldig forståelse af problemfeltet som helhed.

Med afsæt i ovenstående vil vi nu præsentere vores tilgang til de tre niveauer; Tekst, diskursiv praksis og social praksis.

Tekst

Modellens første trin er det tekstuelle niveau, hvorfor vi vil starte med at foretage en lingvistisk analyse af sprogbrugen i fremstillingen af de tre kostprincipper. Derved ønsker vi gennem analyse af udvalgt empiri at undersøge, hvordan der sprogligt konstrueres bestemte opfattelser af virkeligheden; hvordan italesætter aktørerne bestemte emner, og hvilke kommunikative virkemidler benytter de sig af?

For at undersøge, hvordan diskurserne iværksættes tekstuel, beskriver Fairclough, at der typisk fokuseres på tekstens grammatiske og lingvistiske egenskaber, herunder ordvalg, grammatik, metaforer, retorik, interaktionskontrol mv. (Fairclough, 2008: 31). I analysen af, hvordan kostprincipperne italesættes, har vi valgt at inddrage følgende af Faircloughs analyseredskaber: *Ordvalg, transitivitet, modalitet og billeder*. Disse begreber er udvalgt, da de i sammenhæng vil kunne give et indblik i, hvordan der i kommunikationen om De 10 kostråd, LCHF og Palæo konstrueres bestemte forståelser af kost og sundhed, samt hvordan disse forståelser ekspliciteres gennem sproglige såvel som visuelle værktøjer. Således skabes der et sammenligningsgrundlag, hvormed det bliver muligt at vurdere forskelle og ligheder i sprogbrugen.

Foruden Faircloughs redskaber til tekstanalyse, inddrager vi i analysen af aktørernes ordvalg Aristoteles' ethos-begreb som supplement hertil (Jørgensen, 2003). Dette gør vi for at få mulighed for at undersøge, hvordan aktørerne gennem valg af bestemte ord og måder at fremstille budskaber på, søger at fremstå troværdige og tillidsvækkende. Dette findes relevant, da problemstillingen har fokus på tilknytningen til principperne, og ethos-begrebet netop kan anvendes til at forstå, hvordan en aktør kan overbevise tilhørerne og få dem til at tænke, føle eller handle anderledes (ibid.: 13).

De analytiske redskaber, vi anvender i tekstanalysen, forklares og uddybes herunder.

Ordvalg

I analysen vælger vi at analysere ordvalget for at opnå indblik i, hvordan bestemte begivenheder og dagsordener italesættes og tillægges betydning i det empiriske materiale. En væsentlig pointe i forbindelse med analysen af ordvalg er, at ordene ikke kan betragtes som afgrænsede fra konteksten. Ordene kan altså ikke læses som ord med veldokumenterede betydninger, som i en ordbog, men må læses i forhold til den konkrete kontekst, de indgår i (Fairclough, 2008: 33).

Ordvalget bliver derfor interessant, da samme fænomen, f.eks. sundhed, kan benævnes forskelligt og tillægges forskellige betydninger afhængigt af konteksten og tekstens øvrige ord (ibid.).

Ethos

Ved at inddrage ethos-begrebet får vi i analysen mulighed for at undersøge, hvordan aktørerne gennem sprogbrug og ordvalg taler til modtagernes fornuft, følelser og/eller tillid for således at få dem til at handle på bestemte måder (Jørgensen, 2003). Aristoteles beskriver, at retorik ikke kun handler om analyse og saglig argumentation, men i lige så høj grad om følelsernes indvirkning på forståelsen samt talerens person og troværdighed (ibid.: 15; Aristoteles, 1996: 14). På den baggrund finder vi det relevant at inddrage ethos-begrebet for at undersøge, hvilke dyder aktørerne anvender i deres fremstilling af kostprincipperne og derved, hvordan de appellerer til modtagerne.

Ethos betegner overordnet en appel, der har til formål at vække troværdighed. Afsenderen forsøger at fremstille sig selv på en måde, så modtageren har tillid til, at hans fremstilling af en sag er rigtig. En pointe i forhold til ethos-begrebet er, at modtageren kan have større tiltro til en taler frem for en anden, selvom de siger det samme (Jørgensen, 2003: 33). Det er derfor interessant ikke blot at overveje sprogbrug, men også at se på, hvilke egenskaber taleren trækker på i fremførelsen af sprogbrogen.

Ifølge Aristoteles er der tre egenskaber, som kan styrke talerens ethos: 1) Phronesis; talerens 'sunde dømmekraft', 2) Areté; talerens menneskelige egenskaber og 3) Eunoia; talerens respekt og velvilje over for tilhørerne (Fafner, 2005: 47). De tre begreber vil uddybes yderligere i selve analysen.

Transitivitet

I analysen af transitivitet er fokus på, hvordan begivenheder og processer forbindes (eller ikke forbindes) med subjekter eller objekter (Jørgensen & Phillips, 2010: 95). Ved at inddrage transitivitet kan vi således analysere, hvordan kommunikative begivenheder bliver præsenteret, hvordan kostaktørerne forsøger at overbevise modtagerne samt hvem eller hvad, der tillægges betydning og ansvar. Hvis der f.eks. anvendes et personligt pronomen, hvormed agenten aktivt inddrages i sætningen, kan der siges at være tale om en subjektiv transitivitet, der giver en mere subjektiv holdning til påstande, eksempelvis *"Jeg mener ikke, at der er nogen sammenhæng mellem*

hjerte-kar-sygdomme og indtaget af mættet fedt". Her er der tale om en aktiv sætning, hvor en agent kan stilles til ansvar for handlingen. Hvis sætningen derimod konstrueres uden, at nogen agent nævnes og der fokuseres på effekten, frem for hvem der står bag udsagnet, eksempelvis *"Der er ikke nogen sammenhæng mellem hjerte-kar-sygdomme og indtaget af mættet fedt"*, nedtones agency, hvilket vil sige, at der ikke eksplicit fremgår en aktør, som kan stilles til ansvar for udsagnet (ibid.).

Modalitet

I forlængelse af transitivitet finder vi det interessant at fokusere på modalitet, der betegner talerens grad af tilslutning (affinitet) til en sætning (ibid.). I forhold til modalitet skelnes der mellem to former: subjektiv eller objektiv modalitet (ibid.: 96). Det vil sige, at aktøren enten er aktivt tilstede i teksten eller gør sit udsagn objektivt (ibid.). Anvendes der en objektiv, kategorisk modalitet vil udsagnet typisk fremlægges, som om det er fakta, og kan derved afspejle eller fremme producentens autoritet (ibid.). Omvendt vil en tekst med subjektiv modalitet fremstå mere personlig, og det vil være tydeligt, at afsenderen bringer sin egen person i spil. Ved at se på modaliteten, vil vi analysere kostaktørernes tilslutning til de forskellige udsagn, og særligt i hvor høj grad disse italesættes som sandsynlige eller sande.

Billeder

Endelig vil vi i tekstanalysen fokusere på de billeder, aktørerne anvender i kommunikationen, da diskurs ikke kun omfatter tale- og skriftsprog, men også billeder (ibid.: 73). Ifølge Fairclough er billeder i sin natur mere kraftfulde og umiddelbare end sprog, og hvis et billede fungerer efter hensigten, kan det øjeblikkeligt skabe en verden, hvor forbrugeren og producenten kan indgå i et fællesskab, som opstår allerede inden læseren får mulighed for at læse teksten (Fairclough, 1992: 211). Da de tre aktører alle har et stort fokus på billeder i deres kommunikation, findes det relevant at undersøge, hvordan de visuelle virkemidler understøtter den sproglige italesættelse og bidrager til at skabe bestemte universer omkring de forskellige kostprincipper.

Diskursiv praksis

I en analyse af den diskursive praksis er fokus på, hvordan den kommunikative begivenhed er produceret, og hvordan den konsumeres (Fairclough, 2008: 126). Der fokuseres således på, hvilke betydninger der er skrevet ind i teksten som følge heraf (Fairclough, 1992: 78). Dette kan ligesom i tekstanalysen undersøges fra flere tilgangsvinkler (Jørgensen & Phillips, 2010: 93). I analysen af

diskursiv praksis vælger vi at fokusere på interdiskursivitet, der beskæftiger sig med, hvilke diskurser der trækkes på i teksterne, og dermed hvilke diskurser, der fremstår som dominerende i teksten (ibid.). I tekster trækkes der oftest på en række diskurser, og fokus er derfor dels på, hvordan aktørerne blander og italesætter diskurser for at skabe bestemte betydninger og dels på, hvordan sprogbrugen reproducerer eller omstrukturerer en allerede eksisterende diskursorden (ibid.: 84).

Gennem analysen af diskursiv praksis bliver vi således i stand til at undersøge, 1) hvordan kostaktørerne forankrer sig selv i udvalgte meningskonstruktioner og derigennem fremlægger kostprincippernes fordelagtighed for forbrugeren, 2) hvilke forskelle og ligheder, der ses i brugen af diskurser på tværs af de udvalgte aktører og 3) graden af interdiskursivitet og dermed, hvorvidt brugen af bestemte diskurser er med til at forandre eller reproducere en diskursorden (ibid.). En vigtig pointe i forlængelse heraf er, at aktørernes valg af diskurser er betinget af de omkringliggende strukturer. Således er det ikke altid muligt, at aktørerne frit kan vælge, hvilke diskurser de vil trække på, da disse begrænses af den sociale praksis, hvorfor det netop bliver afgørende at undersøge forholdene i denne (ibid.: 86).

Social praksis

Den tredje og sidste dimension i Faircloughs kritiske diskursanalyse er social praksis, som dækker over en analyse af de delvist ikke-diskursive sociale relationer og strukturer, som omgiver den diskursive praksis, og som både påvirker og påvirkes heraf (Fairclough, 1992: 63-64). De ikke-diskursive elementer kan eksempelvis være normer, konventioner, adfærd, institutioner mv., som præges af de forskellige diskurser, men som også sætter rammerne for disse (ibid.). Disse elementer betragtes overvejende som ikke-diskursive, hvorfor de ikke bør udsættes for en tekstuel analyse, men vil dog alligevel være diskursive i den forstand, at de i interaktionen med den diskursive praksis opnår diskursiv karakter, når individer italesætter og omtaler bestemte forhold (ibid.).

Fairclough opstiller ikke en egentlig metode for analyse af social praksis, som han gør for både tekst og diskursiv praksis (Jørgensen & Phillips, 2010: 101). I beskrivelsen af den kritiske diskursanalyse påpeger han derimod, at det væsentligste formål med social praksis er at afdække, hvorfor den diskursive praksis er, som den er, og hvilke konsekvenser det har for social praksis

(Fairclough, 1992: 237). Fairclough påpeger dog, at sociologisk teori egner sig bedst, da analysen bør fokusere på de kendetegn, som er fremtrædende i det sociale felt (ibid.).

Da vi i specialet indtager et aktør-perspektiv, vil den sociale praksis også i høj grad tage afsæt heri. Det kunne også være interessant at undersøge, hvordan kostprincippernes legitimering kan påvirkes af eksempelvis statslige eller sundhedsvidenskabelige betingelser, men da fokus er på forbrugerne, vil vi i social praksis overvejende tage afsæt i den interaktion, der foregår mellem aktører og (grupper af) individer for herigennem at belyse, hvordan diskurserne indvirker på og begrænses af forbrugernes forståelse af, hvad der gør kostprincipper attraktive og legitime. I analysen af den sociale praksis vil vi dog trække tråde mellem kostaktørernes og forbrugernes udsagn og større teoretiske og empiriske eksempler, således at disse kan understøtte de pointer, vi er i stand til at afdække i den empiriske data og bidrage til at kvalificere undersøgelsens resultater.

I analysen af social praksis inddrager vi som nævnt Berger & Luckmanns teori om den sociale konstruktion af virkeligheden. Inddragelsen af denne teori har til formål at vise, hvordan forbrugerne afkoder de kostmæssige budskaber, og herunder hvilke forhold de vægter som betydningsfulde for deres tilknytning til forskellige kostprincipper. Berger & Luckmann fokuserer i høj grad på, hvordan hverdagsviden skabes og udvikler sig, samt hvordan institutioner opstår, forandres og legitimeres, hvorfor netop denne teori findes særlig relevant i forhold til specialets problemstilling.

Foruden Berger & Luckmanns teori vil vi trække på pointer fra legitimitets- og kommunikationsteori for at belyse, hvordan eksempelvis samfunds-, kommunikations- og kosttendenser også kan spille en rolle for tilknytningen til principperne. Vi på den baggrund klar over, at den analyse, vi foretager ikke vil være udtømmende i forhold til at afdække alle dimensioner, som kan indvirke på, hvorfor nogle kostprincipper vinder frem, og må derfor påpege, at det overordnede formål er at skabe forståelse for, hvordan kommunikative budskaber og virkemidler kan have en betydning herfor. For at afdække, hvordan andre samfundsmæssige forhold indvirker herpå, vil der være behov for en analyse af anden karakter og med et andet fokus – eksempelvis et samfundspolitisk eller ernæringsmæssigt fokus, hvilket ligger uden for vores forskningsfelt.

I den sociale praksis har vi som nævnt valgt at inkorporere to analysedele, hvoraf den sidste også udgør specialets diskussion. Derved vil vi i den første del beskæftige os fokuseret med en analyse af de 11 interviews, vi har foretaget med en række forbrugere for at afdække forbrugernes forståelse af kostprincipperne (dette uddybes i specialets metode), mens vi i den anden del vil sammenholde denne analyse med analysen af tekst og diskursiv praksis for derved at kunne belyse, hvilke handlinger som fremstår legitime og hvorfor. Fairclough beskriver, at det netop er i analysen af forholdet mellem diskursiv praksis og social praksis, at undersøgelsens endelige konklusioner skal findes (Jørgensen & Phillips, 2010: 98). Det er således i kombinationen af teorierne og i sammenholdelsen af empirien, at vi for alvor bliver i stand til at forstå problemstillingen.

5.2 Berger & Luckmann – Social konstruktion af virkeligheden

I *Den sociale konstruktion af virkeligheden* søger Berger & Luckmann at anskueliggøre, hvordan hverdagsviden dannes, og hvordan denne er med til at forme den sociale virkelighed. Berger & Luckmanns hovedfokus er således den sociale virkelighed og de processer, som frembringer denne (Berger & Luckmann, 1966).

For at analysere disse og forstå, hvordan og hvorfor bestemte opfattelser spredt sig og bliver til normer og rutiner i hverdagsmæssige handlinger, inddrager Berger & Luckmann fire kernebegreber: Subjektivisering, eksternalisering, objektivering og internalisering (ibid.). Arbnor & Bjerke har senere sammenfattet disse begreber i en konkret model, som afspejler den indbyrdes vekselvirkning, og eksplicit redegjort for metoden bag Berger & Luckmanns teori, hvorfor vi vil inddrage dem som supplement hertil (Nygaard, 2012; Arbnor & Bjerke, 1994).

Arbnor & Bjerke beskriver, at virkeligheden ikke er uafhængig af individet, men består af *"interaction between our own experiences and the collected structure of experiences that we have over time created together with others"* (Arbnor & Bjerke, 2009: 144). En central pointe heri er, at subjektiveringen, der betegner individets egen bevidsthed og intentionalitet, formes og udvikles i mødet med andre aktører (ibid.: 146). Individet har derfor et udgangspunkt og nogle eksisterende forståelser, men disse forhandles konstant i mødet med aktører og andre individer. Denne betragtning findes essentiel i nærværende speciale, da formålet netop er at undersøge, hvordan kostaktørerne skaber bestemte forståelser, hvordan individerne forstår og afkoder disse og i

sidste ende, hvad det er for en mening, der forhandles, og som har betydning for, at principperne opnår legitimitet og tilknytning.

Når individet via sproget gør de subjektive oplevelser eksternt tilgængelige, taler Berger & Luckmann om *eksternalisering* (Berger & Luckmann, 1966): "*When we communicate our subjectification to others through our common language, that is, make something externally available, we enable them to react to our previous subjective experiences and thoughts*" (Arbnor & Bjerke, 2009: 146). Det er i denne proces "*we may possibly transform the original content of a thought and formulate a new or refined thought*" (ibid.). Fokus er således at undersøge den transformation og/eller fastholdelse af mening, som opstår mellem kostaktører, individ og andre individer.

I processen, hvor de subjektive forståelser gøres tilgængelige og forhandles med andre, kan der opstå bestemte typifikationer og derved objektiveringer (Berger & Luckmann, 1966). Som følge af gentagne forhandlinger og forandringer af de oprindelige subjektive forståelsesmønstre, kan disse løsrive sig fra det enkelte individ og få objektiv karakter (Arbnor & Bjerke, 2009: 147). En vigtig pointe i den forbindelse er, at disse i sin natur ikke er objektive, men gives en objektiv karakter, som får forståelser til at virke selvfølgelige. Sker dette, har omgivelserne "*generally started to accept the externalization as meaningful*", og institutionaliseringen og legitimeringen bliver væsentlig for i hvilket omfang forståelserne spredes (ibid.).

For at institutionaliseringen og legitimeringen kan finde sted må der være overensstemmelse mellem typificeringen af ens egen adfærd og andres adfærd: "*We typify not only the actors but also their actions. This makes it possible for us to handle others' (as well as our own) performances safely as general accepted and objective acts*" (ibid.). Opnår bestemte handlinger accept, vil institutionen således legitimeres. Dog kun for de individer, som accepterer forklaringen og retfærdiggørelsen af institutionen. Det vil altså sige, at eksempelvis kostprincipper kun kan fremstå legitime, hvis individet tror på og kan identificere sig med de fremførte argumenter. Er dette ikke tilfældet, vil der stilles spørgsmålstegn ved institutionens legitimitet, og den vil miste sin gennemslagskraft (ibid.: 147-148).

Modellen skal således ses som en overordnet struktur, der som følge af et todelt fokus på subjektivering og eksternalisering såvel som på objektivering og internalisering gør det muligt både at undersøge afkodningen af budskaberne og den legitimeringsproces, som er forbundet hermed, mens analysebegreberne må betragtes som en konkretisering af betydningsfulde forhold i den sociale interaktion, og derigennem tillader en konkret, empirisk analyse af et givent fænomen.

De enkelte begreber og processer uddybes yderligere i selve analysen.

5.3 Legitimitet

Legitimitetsbegrebet er gennem tiden defineret af en række forskere og teoretikere, og er i såvel samfunds- som organisationsteori blevet tilskrevet en række betydninger (Suchman, 1995). I specialet vælger vi som nævnt at tage udgangspunkt i Mark C. Suchmans definition af legitimitet: *"Legitimacy is a generalized perception or assumption that the actions of an entity are desirable, proper, or appropriate within some socially constructed system of norms, values, beliefs, and definitions"* (ibid.: 574), da denne definition både rummer: *"the evaluative and the cognitive dimensions and that explicitly acknowledges the role of the social audience in legitimation dynamics"* (ibid. 573).

Formålet med at inddrage legitimitetsbegrebet er derved at opnå en forståelse for, hvordan og ud fra hvilke perspektiver forbrugerne vurderer kostprincipperne og således, hvad der ligger til grund for en tilknytning eller afstandtagen til disse. En vigtig dimension heri og i Suchmans definition af begrebet er betragtningen om, at *"Legitimacy is socially constructed in that it reflects a congruence between the behaviours of the legitimated entity and the shared (or assumedly shared) beliefs of some social group"* (ibid.). Denne pointe ses i tråd med Berger & Luckmanns teori, hvorfor legitimitet på samme vis må forstås som et produkt af sociale forhandlinger, normer og strukturer, som formes i et dialektisk forhold mellem mennesker og skaber bestemte forståelser af verden. Legitimitet må derfor ligesom forbrugernes forståelse af kostprincipperne undersøges med afsæt i den enkelte forbrugers subjektive forståelse og den kollektive forståelse, som opstår i samspillet og forhandlingen mellem flere subjektive forståelser (ibid.).

På trods af, at Suchmans definition af legitimitetsbegrebet rummer en social dimension og tilskriver omgivelserne – sociale normer, værdier og overbevisninger - en væsentlig rolle i

legitimeringsprocessen, fokuseres der i teorien primært på organisationers evne til og bestræbelser på at skabe legitimitet (Suchman, 1995; Bitektine, 2011). Alex Bitektine beskriver, at mange nyere legitimitetsteorier i stil hermed betragter individer som *"evaluators [...] placed on the receiving end of discourse and framing debates"* og derved ser individerne som *"audiences perceiving the organization, attending to the communications"*, hvilket ifølge Bitektine fejlagtigt negligerer vigtigheden af *"active cognitive processing, information search efforts, and social interactions that precede the formation of legitimacy, reputation, and status judgments by social actors"* (Bitektine, 2011: 151). På baggrund heraf samt med afsæt i Berger & Luckmanns teori finder vi det væsentligt at tilføje denne dimension til Suchmans definition af begrebet, da vores primære fokus ikke er på, hvordan de tre kostaktører strategisk kæmper om at fremstå mest legitime, men nærmere hvordan forbrugerne betragter legitimitet og derved træffer bestemte valg. Dette udgangspunkt giver, modsat en undersøgelse centreret om aktørernes forsøg på at skabe legitimitet, mulighed for at belyse, hvad det er for et felt, aktørerne agerer i, og derved hvad der er væsentligt for, at forbrugerne følger nogle kostprincipper frem for andre.

I selve analysen inddrages ovenstående perspektiver samt en række lavpraktiske teorier om forbrugeradfærd, kommunikationsstrategi og kommunikativ handlen for konkret at kunne undersøge, hvilke parametre der er vigtige for opnåelsen af legitimitet. Da vi i specialet ikke kun interesserer os for, hvordan legitimitetsprocesser foregår, men også for, hvad der netop anses som værende legitimt i en nutidig kontekst, findes det nødvendigt at inddrage teori, som er udviklet i en nyere samtid. Anvendelsen af disse teorier skal derfor ses som et supplement til Berger & Luckmanns sociologiske teori, der rummer et stort fokus på institutionalisering og legitimitetsprocesser, men ikke indeholder et perspektiv på, hvorfor bestemte valg træffes i en nutid, hvor eksempelvis sociale medier og online-relationer præger interaktionsmønstre og kommunikative muligheder (Dinesen, 2012). De enkelte teorier vil vi ikke uddybe nærmere her, men blot anvende i den konkrete analyse, da de ikke skal betragtes som en teoretisk rammesætning for specialet, men snarere som redskaber til belysning af konkrete pointer og empiriske fund.

Afsluttende skal det påpeges, at Suchman og Bitektines legitimitetsteorier ligesom mange andre legitimitetsteorier begge tager afsæt i legitimeringen af organisationer (Suchman, 1995; Bitektine, 2001). I specialet er det klart, at Fødevarestyrelsen kan betragtes som en organisation, mens LCHF og Palæo, der analyseres gennem Jane Faerbers og Thomas Rodes kommunikation, ikke på

samme vis som Fødevarestyrelsen udgør organisationer. Anders Bordum & Søren Wenneberg beskriver i bogen *"Det handler om tillid"*, at tillid – der som tidligere nævnt betragtes som tæt forbundet med legitimitet – kan rettes mod personer og organisationer, men at der er den betydelige forskel, at personer er enkeltindivider, mens organisationer er en mængde af individer (Bordum & Wenneberg, 2001: 31). Denne forskel vurderes dog ikke at være problematisk i anvendelse af legitimitetsteorien, da Bordum & Wenneberg i forlængelse af ovenstående påpeger, at det for både personer og organisationer er muligt at undersøge graden af tillid og derigennem legitimeringen af de fremførte budskaber (ibid.). Ligeledes skal det påpeges, at legitimitetsbegrebet findes overførbart, da vi betragter LCHF og Palæo som institutioner på samme vis som De 10 kostråd. Det er derfor i højere grad legitimeringen af institutionerne end legitimeringen af eksempelvis Jane Faerbers person, der er specialets omdrejningspunkt - om end det til et vist punkt er to størrelser, der hænger uløseligt sammen.

6. Metode

I det følgende vil vi redegøre for specialets undersøgelsesdesign for således at skabe gennemsigtighed og sikre, at det fremgår tydeligt, hvordan undersøgelsen tilgås samt hvilke metodiske fremgangsmåder, der benyttes til indsamling, analyse og tolkning af data (Andersen, 2013: 99).

6.1 Undersøgelsesdesign

Et undersøgelsesdesign betegner den måde, hvorpå det fænomen, der er genstand for undersøgelse, udforskes (Andersen, 2013: 99). I nærværende speciale styres og bestemmes dette i høj grad af den videnskabsteoretiske tilgang samt måden, hvorpå denne konkretiseres og manifesterer sig i specialets teoretiske ramme. Det socialkonstruktivistiske perspektiv, der er centralt i specialet, indeholder som beskrevet en forholdsvis klar forståelse af, hvordan en undersøgelse bør tilgås, hvilket nødvendigvis vil styre den overordnede tilgang til dataindsamling, der som følge heraf overvejende vil have et kvalitativt afsæt (Rasborg, 2004: 46).

Da data- og empiriindsamling kan ske på mange måder, beskriver Andersen det som afgørende at gøre sig klart, hvad formålet med undersøgelsen er, således at dette understøttes i dataindsamlingen og sikrer besvarelsen af undersøgelsesspørgsmålene (Andersen, 2013: 99-105). I specialet er det primære formål som beskrevet at undersøge forholdet mellem de kommunikative budskaber, som omgiver kostprincipperne og den tilknytning, som opstår på baggrund heraf. For at undersøge dette vil vi indledningsvist afdække de udvalgte kostaktørers kommunikation samt de kommunikative virkemidler for derved at opnå en forståelse af de forskelle og ligheder, der ses herimellem. Med afsæt heri kan undersøgelsen ud fra Andersens (1997) begreber siges at have et forstående formål, hvilket vil sige, at de betydninger forskellige individer tillægger et fænomen gøres til genstand for undersøgelse (Andersen, 1997: 27) Heri er det centralt at undersøge konkrete institutioner og fænomener, som udgør en konkret sammenhæng for individet for derved at udvikle nye forståelsesrammer og fortolkninger af den mening og betydning, som kendetegner fænomenet (ibid.). Dette formål lægger sig i direkte forlængelse af specialets videnskabsteoretiske perspektiv, og anskuer på samme vis mennesker og grupper af mennesker som den centrale adgang til denne forståelse (ibid.). Metodemæssigt får dette betydning for, at forståelse og mening må søges gennem dialog og analyse af sproglig

kommunikation, hvorfor dette vil have en fremherskende plads i den metodiske tilgang til undersøgelsen.

Med afsæt heri har vi for at belyse problemstillingen valgt at inddrage og analysere følgende data i specialet:

Forundersøgelse: Forud for specialet har vi for at generere en indledende forståelse for problemfeltet og efterprøve nogle af de forståelser vi havde, eksempelvis at mange kender LCHF- og Palæo-principperne og indoptager nogle af de kostmæssige budskaber, som fremføres inden for disse principper, valgt at foretage en mindre forundersøgelse. Undersøgelsen er tilmed foretaget for at afdække, om der kunne ses en indikation på, at problemstillingen var relevant at arbejde videre med. Undersøgelsen er udformet som et online spørgeskema, der overvejende bygger på kvantitativ dataindsamling.

Dokumentstudier: Inddragelsen af dokumentstudier har til formål at give os indsigt i kostaktørernes italesættelse af de tre principper. Studiet tager afsæt i allerede eksisterende materiale fra de tre kostaktører, herunder websites, sociale medier, bøger, publikationer mv. Ved at inddrage disse materialer får vi mulighed for at afdække forskelle og ligheder, som findes i den kommunikative fremstilling samt mulighed for at undersøge, hvordan kostaktørerne etablerer diskurser, som kan bidrage til at forme og skabe bestemte forståelser.

Interviews: I specialet foretager vi interviews med de tre kostaktører samt 11 privatpersoner. Interviewene har til formål at afdække de forskellige respondenters forhold til kostprincipperne samt at give indsigt i de holdninger og meninger, som kostaktørerne såvel som privatpersonerne tillægger principperne. Tilmed giver interviewene os mulighed for at opnå indsigt i, hvordan de kostmæssige budskaber afkodes og eksternaliseres, og derigennem skaber bestemte forståelser blandt forskellige forbrugergrupper (Arbnor & Bjerke, 1994: 192-198).

I specialet anvendes således en form for datatriangulering, hvorigennem forskellige metoder kobles for tilsammen at give adgang til en bredere vifte af holdningsmæssige og adfærdsmæssige aspekter og derved styrke analysen (Andersen, 2013: 149; Tracy 2013: 235-248).



På trods af, at der i socialkonstruktivistiske analyser anlægges en kvalitativ tilgang til undersøgelse (Nygaard, 2012: 29), anses det som relevant at lade enkelte kvantitative elementer fra forundersøgelsen indgå for at bidrage med yderligere og underbyggende perspektiver til problemstillingen. Gennem hele specialet vil den kvalitative data dog betragtes som central, og ingen konklusioner vil alene baseres på den øvrige empiri, da denne form for empiri ikke vil kunne bidrage til ønsket om at afdække de holdninger og meninger, som produceres i sociale processer og skaber fænomenet, og således ikke understøtter det egentlige formål (Rasborg, 2004).

Metoderne uddybes og beskrives mere dybdegående i afsnit 6.3.

6.2 Gyldighedsprincipper

For at sikre, at specialets endelige resultater kan betragtes som gyldige og pålidelige, må vi nødvendigvis forholde os til, hvordan undersøgelsens kvalitet samt validitet (gyldighed) og reliabilitet (pålidelighed) sikres.

Validitet og reliabilitet bliver ofte forbundet med en positivistisk epistemologi og således en opfattelse af, at der eksisterer én virkelighed, som mere eller mindre kan spejles af viden, hvis empiriske data indsamles med præcise analytiske begreber og metoder (Guba & Lincoln, 1994: 109-110). Inden for samfundsforskningen og specielt i forbindelse med socialkonstruktivistiske analyser er denne forståelse dog problematisk, idet virkeligheden opfattes som en ustabil og flertydig størrelse og altid vil være et produkt af den menneskelige erkendelse (Rasborg, 2004: 349; Halkier, 2008: 108; Tracy, 2013: 228). Dette betyder dog ikke, at validitet og reliabilitet må opgives som kriterier for god undersøgelsespraksis og vurdering af undersøgelsesresultater; de må blot betragtes anderledes end ved kvantitative undersøgelser og anskues som værende afhængige af den videnskabsteoretiske position, undersøgeren indtager (Halkier, 2008: 108).

Validiteten, der betegner gyldigheden og relevansen, skal i socialkonstruktivistiske analyser, i stedet for muligheden for at vurdere om den viden, som fremkommer kan betragtes som sand, anses som evnen til at gøre valg og argumenter gennemskuelige, så læseren er i stand til at vurdere resultaterne med afsæt i de analytiske valg og argumenter (Halkier, 2008: 109). I specialet søger vi at sikre validiteten ved løbende at fremlægge og argumentere for valg, overvejelser og resultater samt ved at begrunde, hvordan forskellige valg ses at bidrage til en besvarelse af den overordnede problemstilling. Det er således ønsket at tydeliggøre sammenhængen mellem videnskabsteorien, teorierne, metoden og resultaterne ved løbende at ekspliciterer overvejelser, muligheder og valg – og forholde os kritisk hertil.

Reliabiliteten, som i positivistiske analyser i høj grad handler om, hvor sikkert og præcist resultaterne er fremkommet, således at en forsker vil kunne foretage samme undersøgelse og opnå samme resultatet (Andersen, 2013: 84-85; Halkier, 2008: 109), handler i kvalitative studier i højere grad om at gøre de måder, som data produceres og bearbejdes på, eksplicite og gennemskuelige, så andre kan vurdere pålideligheden i disse (Halkier, 2008: 109-111). I kvalitative undersøgelser er en betingelse, at vi som forskere selv må indgå som subjekt for at producere data og derfor kan det ikke tilstræbes, at andre skal kunne foretage nøjagtig samme undersøgelse med samme resultat. Derfor vil vi i specialet søge at sikre reliabiliteten ved nøje at redegøre for de måder, data er indsamlet og behandlet på, så dette fremgår tydeligt for læseren. Dette gør vi konkret ved at beskrive, hvordan forundersøgelsen, dokumentstudiet og interviewene foretages, bearbejdes og genererer bestemte pointer. For at skabe så stor gennemsigtighed i denne proces som muligt vedlægges spørgeguides, lydfiler, transskriptioner samt resultaterne af forundersøgelsen. Således vil læseren kunne vurdere resultaternes fremkomst, og, uanset enig- eller uenighed heri, kunne tage stilling til disse.

6.3 Præsentation og indsamling af empiri

I det følgende afsnit præsenteres valget af empiri samt de anvendte dataindsamlingsteknikker, således at det ekspliciteres, hvordan de enkelte data og resultater er indsamlet og bearbejdet.

6.3.1 Forundersøgelse

Forud for specialet valgte vi at foretage en mindre forundersøgelse for at be- og afkræfte hypoteser om dominerende kostforståelser samt generere nogle indledende indikationer på kostmæssig adfærd. Forundersøgelsens bærende element er et spørgeskema bestående af en

række holdningsmæssige spørgsmål, som dels omhandler respondenternes holdninger til en række fødevarer og ernæringsmæssige spørgsmål, og dels en række faktuelle spørgsmål om informationssøgning, kostens betydning mv. (Hansen & Andersen, 2000: 114). De kostmæssige spørgsmål er udarbejdet med afsæt i de modsætningsforhold, som umiddelbart fremkommer inden for forskellige kostprincipper, for derved at give en indikation af, om nogle af de nyere kostprincipper afspejles i de forståelser, som udtrykkes via besvarelsene. Eksempelvis spørges der ind til forståelsen af mejeri- og kornprodukter, fedt, kulhydrater, sukker mv.

Metodisk er spørgeskemaet opbygget som et spørgeskema til et standardiseret interview, hvor alle spørgsmål på forhånd er formuleret og bliver stillet i en foreskrevet rækkefølge, blot med den forskel, at respondenterne selv læser og udfylder spørgeskemaet (Andersen, 2013: 159; Harboe, 2010: 72). Vi har valgt at udforme alle spørgsmål med lukkede svarkategorier, dog ind imellem med mulighed for at tilføje "andet", hvis svarkategorierne ikke er udtømmende, for derved at opnå mulighed for at indsamle data, som statistisk kan give et indtryk af, hvor bredt nogle forståelser er forankret (Harboe, 2010: 73). Dette kan umiddelbart synes at være i uoverensstemmelse med specialets videnskabsteoretiske perspektiv og formålet om at opnå en dybdegående indsigt i de forståelser og meninger, som omgiver kostprincipperne. I dette lys er det vigtigt at påpege, at undersøgelsen udelukkende skal ses som en præ-test af, hvorvidt problemstillingen er relevant og har en berettigelse. Tilmed vil undersøgelsen som benævnt alene fungere som understøttende empiri til de kvalitative fund.

Da formålet med spørgeskemaet var at indfange respondenternes umiddelbare holdninger, er alle spørgsmål formuleret så kort og let tilgængeligt som muligt (Andersen, 2013: 162). I stort set alle spørgsmål er det tilmed kun muligt at vælge "ja/nej" eller "godt/dårligt". Begrundelsen herfor skal findes i, at vi med undersøgelsen ønskede at "tvinge" respondenterne til at tage stilling, da eksperimenter viser, at svarfordelingen påvirkes markant, når "hverken/eller" eller "ved ikke" tilføjes (Hansen & Andersen, 2000: 113). Herved mister vi dog muligheden for at afdække eventuel usikkerhed, men som påpeget ønskede vi, at respondenterne skulle svare det, de følte sig mest overbevist om.

Spørgeskemaet er udsendt via touchpoints på Facebook, hvilket vil sige, at vi har bedt venner og familie om at dele spørgeskemaet i deres netværk. Det har den fordel, at vi på kort tid og for få ressourcer kunne indsamle relativt mange besvarelses, som efterfølgende var forholdsvis nemme

at behandle og fortolke (Andersen, 2008: 174). Omvendt har det den konsekvens, at vi ikke har haft overblik over, hvem respondenterne ville være. På den ene side når vi på denne måde et bredt, usegmenteret udsnit af almindelige danskere, men samtidig må vi også konstatere, at den indsamlede data bærer præg af en overvægt af besvarelser fra kvinder og fra aldersgruppen 18-30-årige. Det ville kunne betragtes som en væsentlig fejlkilde, hvis spørgeskemaet alene skulle danne grundlag for specialets konklusioner, men i og med, at det betragtes som en præ-test samt ud fra det faktum, at køn- og aldersmæssige aspekter ikke inddrages i undersøgelsen (jf. afgrænsning), finder vi alligevel denne data brugbar som et understøttende perspektiv.

Selve spørgeskemaet og resultaterne findes i Bilag 1.

6.3.2 Dokumentstudier

Som følge af specialets socialkonstruktivistiske perspektiv og valget af Faircloughs kritiske diskursanalyse som bærende teori til undersøgelse, skal dokumentstudierne betragtes som primær empiri til undersøgelse af kostaktørernes italesættelse. Phillips & Schrøder påpeger med afsæt i Faircloughs kritiske diskursanalyse, at analyse af tekster og dokumenter udgør en central metode i kvalitativ forskning, da forskeren herigennem får mulighed for at undersøge, hvordan tekster bidrager til at forme praksis. Interessen ligger således i at belyse, hvordan indholdet kan påvirke læseren og det samfund eller felt, som repræsenteres i teksterne, hvorfor denne metode til undersøgelse findes afgørende i specialet (Phillips & Schrøder, 2005: 275-278).

Dokumentmateriale kan bestå af rene tekstprodukter, men også af materiale, der indeholder både tekst og grafik, såsom hjemmesider, artikler mv. (Phillips & Schrøder, 2005: 277; Jørgensen & Phillips, 2010: 79). I specialet vil vi have fokus på selve teksten, men også den måde den fremstilles på ved hjælp af billeder og andre kommunikative virkemidler.

For at belyse Fødevarestyrelsens fremstilling og italesættelse af kostrådene inddrager og analyserer vi teksten på den officielle hjemmeside om De 10 kostråd, der er en underside på www.altomkost.dk (Web: De 10 kostråd). Derudover inddrager vi styrelsens pjece om kostrådene (Web: De 10 kostråd – pjecen) samt Fødevarestyrelsens Facebook-side, 'Kostråd' (Web: Kostråd på Facebook).

For at analysere de kommunikative budskaber om LCHF, foretages en analyse af Jane Faerbers bøger *"LCHF - Spis dig mæt og glad"* (Faerber, 2013) og *"Mæt og slank med LCHF"* (Faerber, 2014), hendes blog Madbanditten.dk (Web: Madbanditten) og Facebook-siden af samme navn (Web: Madbanditten på Facebook).

I analysen af Palæo-principperne inddrages ligeledes Thomas Rodes bøger *"Stenalderkost – Palæo-opskrifter til det moderne menneske"* (Andersen, 2012) og *"Palæo – Stenalderkost og træning"* (Andersen & Maarbjerg, 2013), den sidste skrevet i samarbejde med Thomas Rodes hustru, Thilde Jo Maarbjerg. Foruden de to bøger inddrages Thomas Rodes Facebook-side (Web: Thomas Rode Andersen på Facebook) og blogs (Web: Rode & Maarbjerg blog; Thomas Rode blog).

Foruden de nævnte materialer har vi foretaget interviews med de tre aktører. Disse vil ligeledes indgå som empiri i dokumentanalysen, da vi herigennem har haft mulighed for at bede aktørerne uddybe kostprincipperne, forklare hvorfor de tror på netop disse principper og beskrive, hvad formålet er med deres kommunikation. Interviewforløbene behandles mere dybdegående i det følgende.

Nedenfor ses et samlet overblik over de materialer, som danner grundlag for analysen af kostaktørernes italesættelse og som inddrages i analysen af tekst og diskursiv praksis:

De 10 kostråd	LCHF	Palæo
Pjecen – De 10 kostråd	Bøger: "LCHF – Spis dig mæt og glad" "Mæt og slank med LCHF"	Bøger: "Stenalderkost – Palæo-opskrifter til det moderne menneske" "Palæo – Stenalderkost og træning"
www.altomkost.dk	www.madbanditten.dk	www.thomasrodeblog.com www.rodemaarbjerg.dk
Facebook-siden Kostråd	Facebook-siden Madbanditten	Facebook-siden Thomas Rode Andersen
Interview med Trine Grønlund	Interview med Jane Faerber	Interview med Thomas Rode

6.3.3 Interviews

Sideløbende med dokumentstudierne betragtes de kvalitative interviews som specialets primære empiri. Berger & Luckmann beskriver samtalen *"som det vigtigste instrument for opretholdelse af*

virkeligheden”, og det er derfor også i samtalen, at pointer om den subjektive virkelighed skal findes (Berger & Luckmann, 1966: 193).

Med dette afsæt har vi dels valgt at foretage interviews med de tre udvalgte kostaktører og dels med tre forskellige grupper af privatpersoner. Interviewene med kostaktørerne er foretaget for at få disse aktører til at beskrive kostprincipperne i en uredigeret form samt for at knytte yderligere perspektiver til det skriftlige materiale, som vi på forhånd har adgang til. Således er det forhåbningen, at interviewene vil generere en mere dybdegående forståelse af kostprincipperne og give os adgang til pointer, som ikke eksisterer i skriftlig form. Baggrunden for at interviewe privatpersonerne er i høj grad afledt af specialets formål samt aktør-syn. Det er som følge heraf ønsket at opnå indsigt i privatpersonernes afkodning og eksternalisering af de forskellige principper, og ikke mindst, hvad der er afgørende for netop denne afkodning og eksternalisering. Gennem interviews med såvel kostaktører som privatpersoner får vi mulighed for at danne en forståelse af, hvordan disse syn indbyrdes påvirker hinanden, og hvordan individerne i samspil skaber og udvikler fælles forståelser.

I specialet er der foretaget i alt 14 interviews: Tre interviews med de udvalgte kostaktører, der betragtes som eksperter inden for hver deres område, fire interviews med personer, der følger Palæo-principperne, tre interviews med personer, der følger LCHF-principperne, og fire interviews med personer, som selv beskriver, at de går op i deres kost, men ikke følger nogle bestemte principper. Personerne, som spiser Palæo og LCHF, er inddraget for at give et indblik i, hvorfor de har valgt at spise efter netop disse principper, hvorfor de føler en tilknytning og hvordan de legitimerer kosten. Gruppen af andre forbrugere er inddraget for at give et indblik i, hvordan denne gruppe opfatter de forskellige principper, men også for at kunne undersøge forståelsen af kostprincipperne blandt personer, som ikke følger disse.

Alle interviews er foretaget som enkeltinterviews. Dette skyldes dels en række metodiske overvejelser, men også nogle praktiske begrænsninger. I interviewene med eksperterne findes det afgørende at foretage enkeltinterviews, da der i denne samtale søges indgående viden om den enkeltes holdninger og meninger. Interviewene med privatpersonerne er ligeledes foretaget som enkeltinterviews, men her kunne fokusgruppeinterviews have udgjort et alternativ. Fokusgruppeinterviews kunne have bidraget til at skabe indsigt i, hvordan der gennem interaktionen mellem deltagerne opstår forskellige forståelser og forhandlinger af disse, og

derved hvordan bestemte meningskonstruktioner opstår som følge af den sociale proces (Halkier, 2008). Omvendt har fokusgrupper dog den ulempe, at der som følge af antallet af deltagere ikke er mulighed for at forfølge den enkeltes historie og udsagn i lige så høj grad som ved enkeltinterviews (Andersen, 2013: 156). Tilmed kan det være svært at samle deltagerne samme sted og samme tid, specielt når deltagerne er udvalgt ud fra særlige karakteristika (Halkier, 2008). Fravalget af fokusgrupper er således foretaget ud fra en betragtning om, at det er væsentligt at have mulighed for at indgå i en længere dialog med den enkelte interviewperson og forfølge uforudsete emner (ibid.) samt ud fra praktiske begrænsninger i forhold til at samle interviewpersonerne, som er bosiddende forskellige steder i landet og har varieret tidsmæssig fleksibilitet.

Med afsæt i ovenstående vil vi behandle de nærmere omstændigheder om interviewene i det følgende.

Udvælgelse af interviewpersoner

I det følgende beskrives udvælgelsen af interviewpersonerne mere indgående.

Kontaktører

Interviewene med de tre udvalgte kontaktører, Jane Faerber (LCHF), Thomas Rode (Palæo) og Trine Grønlund (Projektleder for kommunikationsarbejdet om De 10 kostråd, Fødevarestyrelsen) betragtes i specialet som eliteinterviews, da de tre aktører hver især indtager en ekspertrolle inden for hver kostretning. De er således udvalgt ud fra dét ene kriterium, at de indtager en særlig rolle og kan siges at fremstå som repræsentanter for feltet, hvilket netop er kendetegnede for et ekspertinterview (Kvale & Brinkmann, 2009: 167).

En nærmere beskrivelse af, hvorfor netop disse tre aktører er udvalgt findes i specialets afgrænsning (jf. afsnit 2.0).

Privatpersoner

For at belyse forbrugernes afkodning og eksternalisering af de kostmæssige budskaber har vi foretaget 11 interviews med tre forbrugergrupper.

Udvælgelsen af interviewpersoner kan ske med afsæt i forskellige principper for sampling, men bør altid tage afsæt i et samlet hensyn til formålet med undersøgelsen, ressourcerne og tidsperspektivet (Tracy, 2013: 134; Andersen, 2013). Med afsæt heri er interviewpersonerne udvalgt ud fra, hvad Tracy betegner *Typical Instance Sampling*, hvilket vil sige, at personerne er typiske eksempler på det undersøgte (Tracy, 2013: 137).

De 11 personer er således udvalgt, fordi de spiser efter LCHF- eller Palæo-principperne og har gjort det i en længere periode⁷, eller fordi de har en klar holdning til, hvad de spiser, og går op i kostmæssige valg. I udvælgelsen er der derved ikke taget højde for alder, køn, uddannelse, geografi og lignende, da vi først og fremmest har prioriteret at komme til at tale med personer, som har truffet bestemte kostmæssige valg.

Vi har i undersøgelsen inddraget 11 interviewpersoner ud fra en betragtning om tid og ressourcer, og derved en betragtning om kvalitet frem for kvantitet: Hvis antallet af interviewpersoner er for stort, er der næppe tid til at foretage en dybdegående analyse af interviewene (Kvale & Brinkmann, 2009: 134). Tilmed er det i forlængelse af undersøgelsens kvalitative afsæt ikke formålet at interviewe et repræsentativt udsnit blandt de forskellige respondentgrupper, men i stedet at opnå en forståelse af relevante tematikker i personernes hverdagsviden.

Konkret er vi kommet i kontakt med de 11 interviewpersoner gennem netværk og grupper på Facebook. De personer, som ikke spiser efter bestemte kostprincipper, er venner og bekendte af egne venner og familie, som har kunnet sætte os i forbindelse med personer, der opfyldte ovennævnte kriterier. De personer, som spiser efter LCHF- eller Palæo-principperne er fundet gennem henvendelse i grupper på Facebook og direkte beskeder via Instagram. De interviewede personer er således medlem af grupper som "LCHF/Lavkarbo på dansk" (Web: Gruppe: LCHF/Lavkarbo på dansk), "Stenalderkost" (Web: Gruppe: Stenalderkost) og "Paleo Danmark" (Web: Gruppe: Paleo Danmark) eller tilkendegiver aktivt på deres Instagram-profil, at de spiser efter et af de to kostprincipper.

I Bilag 3 findes et samlet overblik over de 11 interviewpersoner.

⁷ Det findes væsentligt, at interviewpersonerne har spist efter principperne i en længere periode (her minimum tre måneder), således at dette kan betragtes som en vedvarende livsstil fremfor en kortvarig kur.

Interviewguides

Da formålet med specialet overvejende er af forstående karakter, og vi derfor ikke var fuldt ud klar over, hvilken retning interviewene ville bevæge sig i, er spørgeguidesene udarbejdet med afsæt i den delvist strukturerede interviewform. Denne interviewform er kendetegnet ved, at fænomenet som undersøges ikke på forhånd er fuldstændig ukendt, men at der ønskes nye synsvinkler og information, som den interviewede kan bidrage med (Andersen, 2013: 155). Tracy beskriver interviewformen som en metode til at stimulere diskussion frem for at diktere den, hvilket betragtes som afgørende, da vi ikke ønskede at be- eller afkræfte på forhånd kendte perspektiver, men derimod søgte nye forståelser (Tracy, 2013: 139). Interviewguidesene er derfor udarbejdet med afsæt i en række områder, som på baggrund af forskningsspørgsmålene ønskedes belyst, men dog stadig i en løs form, som tillader at nye perspektiver og pointer kunne forfølges undervejs i forløbet (ibid.; Tracy, 2013: 139). Den delvist strukturerede interviewform har dog den konsekvens, at det kan være sværere at sammenligne svarene på tværs af den indsamlede data, da interviewene kan bevæge sig i forskellige retninger (ibid.). Da formålet er en søgen efter indsigt og ikke en konklusion af, hvor mange der deler de samme forståelser, findes det dog afgørende at anvende en ikke fuldt ud struktureret guide i interviewene.

I forhold til ekspertinterviewene er spørgeguidesene dels udarbejdet med afsæt i den viden, vi på forhånd besad som følge af indsamling af empiri til dokumentstudierne, samt formuleringen af den overordnede problemstilling og dels ud fra ønsket om at undersøge perspektiver, som ikke italesættes eksplicit, eksempelvis formålet med kommunikationen, holdningen til andre aktører mv. Kvale & Brinkmann beskriver det som afgørende ved ekspertinterviews at sætte sig godt ind i emnet, samt interviewpersonens sociale situation og livshistorie, da eksperter som oftest er vant til at blive spurgt ind til deres holdninger og meninger og hurtigt indtager positionen som eksperten (Kvale & Brinkmann, 2009: 167). Med dette afsæt ser vi dokumentstudierne og den indledende empiriindsamling som centrale metoder til at opnå denne indsigt og gøre os i stand til at indgå i en både anerkendende og udfordrende dialog.

Til ekspertinterviewene er der udarbejdet to spørgeguides. Således er Jane Faerber og Thomas Rode interviewet ud fra én spørgeguide, dog tilpasset hhv. LCHF og Palæo, og Fødevarerstyrelsen ud fra en anden tilpasset forholdene omkring De 10 kostråd. Fælles for begge guides er, at de interviewede er informeret om, at vi undersøger kommunikationen om forskellige kostprincipper – men ikke tilknytningen til disse – ligesom at der overordnet tages afsæt i de samme temaer:

Selve kostprincippet, kommunikationen om dette, formålet med kommunikationen og synet på andre kostretninger. Informationen om tilknytningen til principperne er udeladt, idet vi til en start ønskede at få aktørerne til at holde fokus på den enkelte kostretning og ikke foretage en sammenligning mellem egen og andre kostaktørers kommunikation.

De tre grupper af privatpersoner er interviewet med afsæt i tre forskellige spørgeguides. Disse har ligesom ved ekspertinterviewene til formål at afdække de samme overordnede temaer: Bevæggrundene for at spise på en bestemt måde, informationssøgning om kost og forståelsen af forskellige aktører, men tager samtidig afsæt i den enkelte gruppes levevis. Guidesene er således primært udarbejdet med afsæt i forskningsspørgsmålene, men også ud fra en betragtning om, at guidesene må indeholde en række brede og åbne spørgsmål samt en række mere specifikke og lukkede spørgsmål, så de overordnede temaer belyses, men at der samtidig gives plads til, at interviewene kan bevæge sig i ikke-planlagte retninger og indfange uforudsete perspektiver (Andersen, 1997: 206).

I langt højere grad end ved ekspertinterviewene har det i interviewene med de tre grupper af privatpersoner været essentielt at skabe en tryk stemning og få personerne til at føle sig godt tilpas, da disse personer ikke på samme måde er vant til at indgå i interviewsituationer (Andersen, 2013; Tracy, 2013). Kvale & Brinkmann beskriver, at der let kan opstå et asymmetrisk magtforhold, som kan virke intimiderende, idet interviewerens altid vil have et formål med samtalen og vil stille konkrete og personlige spørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2009: 52). Som følge heraf indeholder spørgeguiden til privatpersonerne en række indledende spørgsmål, som dels fungerer som faktuelle spørgsmål og dels som en metode til at bryde isen (Tracy, 2013: 146-147). Afslutningsvist er der i interviewguiden til privatpersonerne indlagt en form for moodboard, som danner grundlag for en afsluttende samtale om kostaktørernes specifikke fremstilling af kostprincipper og budskaber. Forud for interviewene har interviewpersonerne ikke fået vist noget materiale eller blevet bedt om forholde sig til bestemte aspekter. Ved at inddrage specifikt, visuelt materiale ønsker vi at konkretisere samtalen og indfange umiddelbare reaktioner på billeder, grafisk kommunikation og konkrete budskaber, da dette betragtes som en stor del af kostaktørernes samlede kommunikation.

Privatpersonerne er forud for interviewet informeret om, at interviewet omhandler kommunikationen om forskellige kostprincipper, men ikke at fokus i lige så høj grad er på deres

forståelse af principperne. Denne information er udeladt med henblik på at få interviewpersonerne til at tænke så lidt som muligt over den eksakte måde, de italesætter deres valg på, idet vi ønsker en så umiddelbar besvarelse som muligt.

De fire spørgeguides findes i Bilag 4, 5, 6 og 7.

Interviewsituationer

De 14 interviews er overvejende foretaget face-to-face. Dog er tre af interviewene med privatpersonerne foretaget over Skype, mens interviewet med Fødevarestyrelsen foregik over e-mail.

Interviewene med Jane Faerber, Thomas Rode samt otte af de 11 privatpersoner er foretaget face-to-face. Det har den fordel, at vi undervejs i interviewene har kunnet forfølge specifikke besvarelser samt afkode non-verbal kommunikation. Vi har således kunnet tilpasse spørgeguiden løbende, omformulere spørgsmål, hvis respondenterne ikke forstod disse, spørge ind til vigtige perspektiver og derved udløse spontane besvarelser (Kvale & Brinkmann, 2009: 153; Tracy, 2013: 160). De samme forhold gør sig stort set gældende ved interviews foretaget over Skype, hvor interviewet betragtes som medieret, men stadig foregår synkront og med mulighed for at se og høre interviewpersonens reaktioner (Janghorban et al., 2014). De tre interviews, som er foretaget over Skype, er alle med personer, der som følge af deres geografiske bopæl ikke havde mulighed for at mødes på anden vis, hvorfor Skype er inddraget som et oplagt alternativ.

Interviewet med Trine Grønlund (Fødevarestyrelsen) er foretaget over e-mail. Kvale & Brinkmann beskriver i forbindelse med eliteinterviews, at det kan være en udfordring at få adgang til interviewpersonerne (Kvale & Brinkmann, 2009: 167), hvilket til dels har gjort sig gældende i specialet, idet Fødevarestyrelsen ikke havde mulighed for at afsætte ressourcer til et interview face-to-face. E-mail-interview betragtes som et værdifuldt alternativ, hvis respondenterne afviser at mødes face-to-face (Tracy, 2013: 163), men den asynkrone kommunikation har den konsekvens, at non-verbale reaktioner ikke kan afkodes, at respondenterne som følge af tidsdimensionen får mulighed for at konstruere svarene og fremstillingen af disse, og at interviewerens til dels mister muligheden for at forfølge bestemte perspektiver (ibid.: 166; Hunt & McHale, 2007). Dette ses tydeligt at gøre sig gældende i interviewet med Fødevarestyrelsen, som på trods af opfølgende spørgsmål i to omgange, ikke opnår samme dynamik som ved de andre interviews, ligesom at

svarene er langt kortere og mere præcist formuleret. Hvis analysen af kostaktørernes kommunikation udelukkende skulle bygges på de tre ekspertinterviews ville dette udgøre et centralt problem, men da interviewene primært bruges som underbyggende argumentation og perspektivering til de skrevne tekster i dokumentstudiet, betragtes det i højere grad som ærgerligt end som et overskyggende empirisk problem, at vi ikke har haft mulighed for at foretage interviewet med Fødevarestyrelsen face-to-face.

Under alle interviews var vi begge til stede. For bedst muligt at kunne styre interviewet, var det dog kun den ene, som stillede spørgsmål, mens den anden observerede og tog noter undervejs.

Alle interviews på nær e-mail-interviewet er optaget som lydfiler. Linket til disse findes i litteraturlisten.

Efterrationalisering af interviews med privatpersoner

Som nævnt valgte vi at foretage interviews med 11 privatpersoner for at opnå indsigt i, hvordan afkodningen og italesættelsen af kostprincipperne påvirker tilknytningen blandt personer, som følger disse såvel som personer, der ikke gør. Ønsket hermed var ikke at indsnævre undersøgelsen til kun at have fokus på LCHF- og Palæo-spisere, men også at omfatte holdninger fra personer, som ikke spiser efter disse principper, da vi havde en formodning om, at disse personer ligeledes ville kunne bidrage med væsentlige pointer om til- og fravalg af kostprincipper.

På baggrund af interviewene er det dog tydeligt, at det er interviewpersonerne, som spiser efter enten LCHF- eller Palæo-principperne, der i størst grad har kunnet indikere, hvad der påvirker tilknytningen til de udvalgte principper, da de andre ikke aktivt har valgt at følge nogle kostprincipper. Dog finder vi stadig en række argumenter fra interviewene med personerne, som ikke spiser efter bestemte principper, relevante for analysens samlede billede af, hvordan forskellige måder at kommunikere på kan have en indflydelse på de valg, som træffes.

I analysen af forbrugernes forståelse af kostprincipperne vil nogle dele således bære præg af et afsæt i interviewene med LCHF- og Palæo-spisere, da de personer, som ikke spiser efter nogle kostprincipper, ikke kan begrunde et tilvalg. De inddrages dog i lige så høj grad i andre dele, hvor der fokuseres på, hvad der kan påvirke et potentielt til- og fravalg. Dette ekspliciteres og tydeliggøres yderligere i selve analysen.

Transskription

Efter alle interviews var foretaget, valgte vi at transskribere de optagede lydfile. Ved at transskribere opnås der mulighed for at tilgå den optagede data mere indgående og nærstudere enkelte udsagn (Tracy, 2013), og det bliver således lettere at analysere den meningskonstruktion, som foregår og tegner billeder på tværs af interviewene.

Vi har valgt at foretage en meningskondenserende transskription. Det vil sige, at meget lange, usammenhængende udsagn sammenfattes til kortere udsagn, passager, hvor interviewpersonen taler om emner, som i høj grad bevæger sig væk fra det undersøgte, er udeladt (men markeret i transskriptionen) og at lyde, pauser og fyldord ikke dokumenteres (Kvale & Brinkmann, 2009). Dog har vi i bearbejdningen taget højde for lyde, latter, ironi, tvivls-pauser mv., da der kan ligge relevante pointer heri (ibid.).

Transskriberingen af interviewene er vedlagt for at skabe øget gennemsigtighed og troværdighed om specialets empiri, og derved styrke specialets reliabilitet, samt for at gøre det let for læseren at afsøge denne. Retningslinjerne for transskriberingen findes i Bilag 11, mens de transskriberede interviews findes i Bilag 12-25 .

Kodning af interviewmateriale

Forud for den egentlige analyse, ønskede vi at bearbejde og systematisere den indsamlede data, så denne blev lettere at tilgå i analysen og det samtidig er tydeligt, hvordan bestemte pointer er fremkommet.

Da de tre ekspertinterviews indgår som supplement i dokumentstudiet, behandles og analyseres disse med afsæt i Faircloughs tekstuelle og diskursive praksis, som er beskrevet i afsnit 5.1. Derved kodes denne empiri ud fra Faircloughs foreskrevne metode, og ikke på samme måde som de øvrige interviews, der udgør det empiriske grundlag i social praksis – og derigennem sættes i forhold til kostaktørernes kommunikation. Denne skelnen mellem metoder til behandling af data udspringer ud fra overvejelser om, hvad denne data skal bruges til. Da ekspertinterviewene indgår i den sproglige analyse af kostaktørernes kommunikation, findes det relevant at behandle disse med afsæt i en sproganalytisk tilgang. Interviewene med privatpersonerne indgår heroverfor i analysen af, hvordan disse personer afkoder og eksternaliserer de kostmæssige budskaber. Heri spiller sproget og italesættelsen stadig en central rolle, men det findes i højere

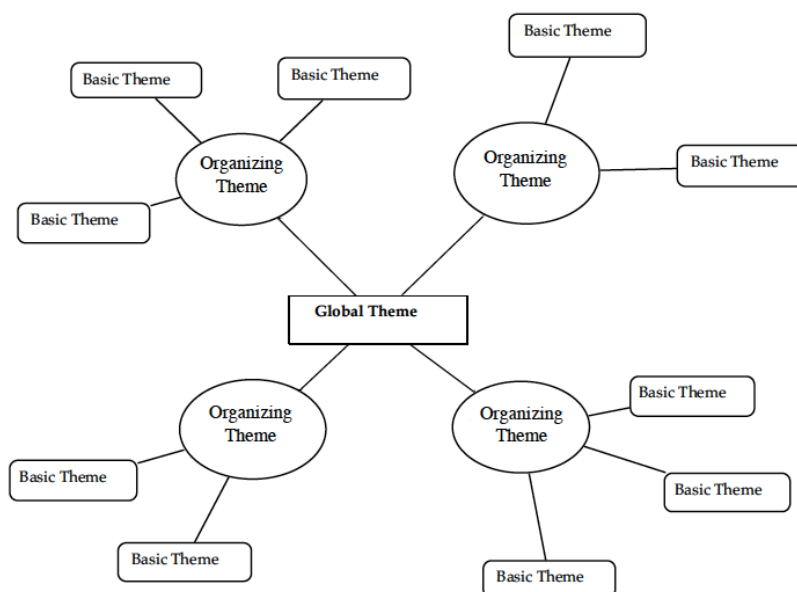
grad relevant at foretage en analyse af, hvad det er for nogle perspektiver, privatpersonerne lægger vægt på i afkodningen frem for en egentlig sproglig analyse.

For at skabe overblik over den store mængde af empirisk data fra interviewene med privatpersonerne gør vi brug af Jennifer Attride-Stirlings tematiske netværksanalyse - en metode, der tematiserer de dele af empirien, som er relevante for problemformuleringen (Braun & Clarke, 2006: 82). Vi har valgt at kode dataene ved hjælp af denne metode, da konstruktionen af tematiske netværk giver mulighed for at bryde tekstmaterialet op og systematisere det i forskellige temaer, så tekstens overordnede strukturer og underliggende mønstre bliver synlige (Attride-Stirling, 2001: 386). Gennem bearbejdningen opnås der en større indsigt i interviewmaterialet, og samtidig bliver det gennemsigtigt, hvordan forskellige perspektiver opstår og kommer til udtryk (ibid.: 386-390).

Jennifer Attride-Stirling karakteriserer et tematisk netværk som: *"Web-like illustrations [networks] that summarize the main themes constituting a piece of text"* (ibid.: 386), og det er således gennem konstruktionen af disse netværk, at vi bliver i stand til at bevæge os fra tekst til fortolkning (ibid.: 388). I forlængelse heraf tilbyder de tematiske netværk en opbrydning af teksten, hvori eksplicite rationaler og deres implicite betydninger skal findes (ibid.: 388).

I metoden arbejdes der med tre niveauer af temaer, som tilsammen danner et tematisk netværk: *Basic themes, Organizing themes* og *Global themes* (ibid.). Basistemaerne er de mest basale temaer, som udledes af teksten *"and on their own [...] say very little about the text or the group of text as a whole"* (ibid.: 389). Derfor må et basistema for at opnå betydning ses i sammenhæng med de øvrige basistemaer, som tilsammen danner organiserende temaer (ibid.). De organiserende temaer samler basistemaerne i klynger af ensartede udsagn og afslører derved i højere grad, hvilke perspektiver der gør sig gældende i teksten. Organiserende temaer kan derved siges at have en dobbeltfunktion, idet de både samler basistemaerne og danner grundlag for de globale temaer (ibid.). De globale temaer er de mest overordnede temaer, som på baggrund af de organiserede temaer: *"[...] presents an argument, or a position or an assertion about a given issue or reality"* (ibid.) og på den måde opsummerer tekstens pointer. I forlængelse heraf er det vigtigt at pointere, at en tekst sagtens kan indeholde mere end ét globalt tema (ibid.).

Nedenstående figur illustrerer strukturen i et tematisk netværk samt den indbyrdes afhængighed mellem de tre temaer:



(Jennifer Attride-Stirling, 2001: 388)

Den tematiske netværksanalyse er udviklet med afsæt i Toulmins argumentationsteori, der bygger på en forståelse af argumentation som: *"the progression from accepted data through a warrant to a claim"* (Toulmin, 1958). En påstand kan derved ikke anerkendes, hvis der ikke findes belæg for argumentationen, og for at belægget accepteres kræves det som minimum, at dette underbygges af en accepteret præmis – hjemmelen (Toulmin, 1958: 12). Tematiske netværk rummer som metode samme struktur, og det er således formålet at tydeliggøre sammenhængen mellem det globale tema – påstanden – og den bagvedliggende argumentationen, som findes i de organiserende temaer og basistemaerne – belægget og hjemmelen (Attride-Stirling, 2001: 387). De globale temaer, vi når frem til i specialet, vil som følge heraf rumme en dokumenteret argumentation og ikke blot fremstå som tomme påstande.

Helt konkret indeholder den tematiske netværksanalyse seks steps: 1) Kodning af materialet, 2) Identificering af temaer, 3) Konstruktion af tematiske netværk, 4) Beskrivelse og udforskning af de tematiske netværk, 5) Opsummering af de tematiske netværk og 6) Fortolkning af mønstre (ibid.: 390-394).

Det første step består i 1) at kode materialet ved at bryde teksten op i meningsfulde tekstpassager, udsagn og/eller enkelte ord, så kun dét, som er relevant for undersøgelsen, står tilbage. Dette gøres ved at udarbejde et framework for kodningen på baggrund af fremtrædende perspektiver i tekstmaterialet og med afsæt i de overordnede forskningsspørgsmål (ibid.: 390). Konkret har vi efter transskriberingen gennemlæst alle interviews flere gange, markeret ord og perspektiver, som går igen, og sat disse i forhold i problemstillingen. Dette har resulteret i 17 koder, som interviewene efterfølgende er nedbrudt og kodet på baggrund af. Et samlet overblik over de 17 koder findes i Bilag 26.

Kodningen af materialet danner samlet et stort dokument med kortere og længere tekstbidder samt enkelte ord, som alle i større eller mindre grad relaterer sig direkte til problemstillingen. På baggrund heraf har vi 2) identificeret en række "*salient, common or significant themes in the coded text segment*" (ibid.: 392), som efterfølgende er sammenfattet og specificeret yderligere, så de kortfattet opsummerer den tekst, de er udledt af (ibid.).

Efterfølgende har vi 3) arrangeret temaerne i "*similar, coherent groupings*" (ibid.), som herefter udgør vores basistemaer. Basistemaerne samles yderligere i klynger centreret om "*larger, shared issues*" (ibid.), som udgør vores organiserende temaer og navngives ud fra det underliggende tema, som basistemaerne repræsenterer, således at de organiserende temaer udtrykker basistemaernes vigtigste påstande eller argumenter. De globale temaer har vi herefter defineret ud fra en opsummering af de påstande og argumenter, som er repræsenteret i de organiserende temaer (ibid.).

På baggrund af kodningen har vi identificeret fem tematiske netværk, som vil blive 4) beskrevet, udforsket og 5) opsummeret løbende i specialets analyse. Afsluttende vil vi i specialet 6) fortolke og diskutere de mønstre, som opstår på tværs af de tematiske netværk og bringer disse sammen. Formålet hermed er "[to] take the key conceptual findings in the summaries of each thematic network, and pool them together into a cohesive story by relating them back to the original question and the theoretical grounding of research" (ibid.: 402). Det sidste step vil således udgøre en analyse af problemstillingen med afsæt i såvel empiri som teori, hvori de tematiske netværk spiller en central rolle.

Med udgangspunkt i ovenstående fremgår det tydeligt, at denne metode til kodning af data lægger op til subjektiv fortolkning. Attride-Stirling beskriver, at andet ikke vil være muligt inden for kvalitativ metode, da fortolkning nødvendigvis bygger på forskerens forståelse (ibid.: 403). Dette lægger sig i tråd med specialets videnskabsteoretiske perspektiv, hvorfor det må understreges, at vi er bevidste om vores indvirkning på resultaterne, men samtidig betragter den tematiske netværksanalyse som en metode til at *"unravel the mass of textual data and make sense of others' sense-making, using more than intuition"* (ibid.: 402) og derved en metode til at verificere resultaterne på.

7. Præsentation af de tre kostprincipper

Inden vi påbegynder specialets egentlige analyse, vil vi kort præsentere de kostprincipper og aktører, vi arbejder med i specialet mere uddybende, for derved at skabe en øget indsigt i de tre kostprincipper og de forhold, der gør sig gældende for hvert af principperne.

De officielle kostråd

De første officielle danske kostråd kom i 1976, hvor Statens Husholdningsråd⁸ formulerede fem råd, der havde til formål at fremme husholdningernes ernæringsmæssige, hygiejniske, økonomiske og tekniske forhold (Web: Statens Husholdningsråd). Disse råd gik ud på at *"spise magert, spare på sukkeret, spise groft, spise varieret og ikke for meget"* (Web: Kostråd gennem tiden). De officielle kostråd er senere blevet revideret fire gange i takt med, at ny viden om kost og sundhed er fremkommet, og befolkningens livsstil og kostvaner har ændret sig (Web: Evidensgrundlaget for kostrådene). I 1994 blev rådene opdateret for første gang af Statens Husholdningsråd, hvor fem råd blev til syv. Her blev rådene mere konkrete, og der blev blandt andet tilføjet anbefalinger om frugt og grønt og fisk (Web: Kostråd gennem tiden). 11 år efter i 2005 blev rådene igen revideret, denne gang af Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning⁹, der tilføjede endnu et råd. Blandt andet blev det anbefalet at være fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen og slukke tørsten i vand (ibid.). I 2009 blev rådene opdateret af Fødevarestyrelsen, der senest i september 2013 har revideret rådene og tilføjet to nye råd om at spare på saltet og undgå mættet fedt (Web: De nye kostråd). Den seneste opdatering af kostrådene begrundes med, at den videnskabelige evidens og de sammenhænge, der dannede grundlag for de forrige råd, er blevet styrket, hvormed rådene i nogle tilfælde er blevet præciseret og kvantificeret yderligere (Web: Evidensgrundlaget for kostrådene).

Præsentation af Fødevarestyrelsen

Fødevarestyrelsen er en styrelse under Miljø- og Fødevareministeriet og har ansvaret for reglerne og kontrollen af fødevarer, foder, landets slagterier og veterinære forhold (Web: Om Fødevarestyrelsen). Fødevarestyrelsen består af tre faglige forretningsområder (veterinær, fødevarer og kødkontrol) og beskæftiger ca. 1675 medarbejdere (Web: Organisation).

⁸ I dag Forbrugerstyrelsen

⁹ I dag DTU Fødevareinstitut

Siden 2009 har Fødevarestyrelsen som nævnt været ansvarlig for udbrede viden om sund kost til befolkningen i form af de officielle kostråd (Web: Evidensgrundlag for kostrådene). Foruden udarbejdelsen af De 10 kostråd, står Fødevarestyrelsen for uddeling af smileys til restauranter og forhandlere af fødevarer og har lavet oplysningskampagner som "Nøglehulsmærket" og "Fuldkornspartnerskabet".

Low Carb High Fat (LCHF)

Tankegangen bag low carb-kost kan dateres tilbage til 1700-1800-tallet, hvor flere rapporterede om de gavnlige effekter ved at spise en kost baseret på få kulhydrater i forhold til vægttab og forebyggelse af diabetes (Morgan, 1877; Banting, 1869). Op gennem 1900-tallet blev der skrevet bøger med tilsvarende budskaber, hvor blandt andet Dr. Robert Atkins udkom med bogen "*Dr. Atkins Diet Revolution*", ligesom der i 1990'erne udkom flere bøger med dette fokus. I slutningen af 90'erne-start 00'erne blev lavkulhydrat kost en af de mest populære diæter i USA, og det spredte sig hurtigt til andre lande, heriblandt også Danmark (Web: Populærkur).

I de seneste år er der til low carb-principperne tilføjet et fokus på at supplere kosten med et højere fedtindtag, heraf Low Carb High Fat. LCHF har særligt vundet indpas i de nordiske lande - primært i Sverige, hvor det anslås, at hver fjerde svensker spiser efter kostretningen (Faerber, 2013: 13). Principperne, der går ud på at spise en naturlig kost baseret på få kulhydrater og en højere andel af fedt, ses ligeledes at have vundet frem i Danmark (Web: Hver 10. dansker spiser LCHF eller Palæo).

Præsentation af Jane Faerber

En af de mest markante aktører inden for LCHF i Danmark er 38-årige Jane Faerber, der er uddannet cand.mag. i fransk og retorik fra Københavns Universitet samt kostvejleder med speciale i LCHF og Palæo. Jane Faerber har tidligere arbejdet mange år i mediebranchen og sideløbende blogget om LCHF og mad på Madbanditten.dk. I 2012 sagde Jane Faerber sit job op for at arbejde professionelt som blogger og forfølge sin udgiverdrøm (Bilag 12). I 2013 udkom Jane Faerbers første bog om LCHF, "*LCHF - Spis dig mæt & glad*" efterfulgt af bøgerne "*Mæt & slank med LCHF*" (2014), "*LCHF - brød & kager*" (2014) og "*LCHF året rundt*" (2015). Den første bog har herhjemme solgt over 80.000 eksemplarer og er desuden udkommet i Norge, Tyskland og Island.

Palæo (Stenalderkost)

Idéen om Stenalderkost ses første gang i 1970'erne, hvor læge og gastroenterolog, Walter Voegtlin, udkom med bogen "*The Stone Age Diet*" (Web: The Paleo diet). Idéen blev senere videreudviklet af Stanley Boyd Eaton og Melvin Konner, men slog for alvor igennem i 2002, da Dr. Loren Cordain udkom med bogen "*The Paleo Diet*" (ibid.). Der er i de senere år kommet flere nuancerede bud på, hvad en Palæo-kost bør bestå af, men grundlæggende handler Palæo-principperne om at spise en kost baseret på rene og naturlige fødevarer og så vidt muligt undgå mælkeprodukter, sukker, raffinerede kulhydrater og stivelse samt alle forarbejdede fødevarer (Cordain, 2004: 17).

I Danmark er Stenalderkosten også blevet noget, de fleste danskere kender til, og således viser en nylig undersøgelse foretaget af YouGov, at 45 % kender til Palæo-principperne (Web: Hver 10. dansker spiser LCHF eller Palæo). Derudover er der de seneste år åbnet flere Palæo-restauranter og blevet introduceret særlige Palæo-produkter i supermarkederne og hos fastfood-kæder som 7-Eleven (Web: Stenalderprodukter; Stenalderkost i 7-Eleven).

Præsentation af Thomas Rode

En af de mest markante aktører og fortalere for Palæo-principperne i Danmark er den 47-årige kok, Thomas Rode, der tidligere har arbejdet 18 år som køkkenchef og direktør på Michelin restauranten, Kong Hans Kælder. I 2012 udkom Thomas Rodes første bog om Palæo, "*Stenalderkost – Palæo-opskrifter til det moderne menneske*", der senere er blevet efterfulgt af bøgerne "*Palæo – Stenalderkost og træning*" (2013), "*Funktionel træning*" (2014) og senest bogen "*Rigtig mad*" (2015), der foruden Thomas Rodes hustru, Thilde Jo Maarbjerg, er skrevet i samarbejde med forsker og læge Arne Astrup. Sideløbende med at skrive bøger om Palæo holder Thomas Rode foredrag, arbejder som 'Functional Lifestyle Mentor' på Skodsborg Kurhotel, hvor han rådgiver i kost og træning, og derudover arbejder Thomas Rode på at få sin egen produktlinje lanceret i landets supermarkeder (Bilag 13).

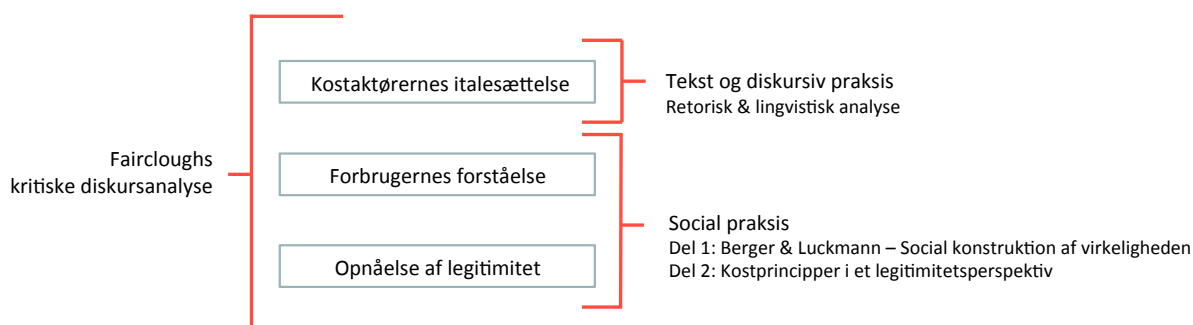
Oversigt over principperne i De 10 kostråd, LCHF og Palæo

I nedenstående skema har vi opstillet de væsentligste forskelle og ligheder i de tre kostprincipper:

	De 10 kostråd	LCHF	Palæo
Sammenhæng mellem kost & motion	Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.	Spis kun, når du er sulten og stop, når du er mæt. Integrer bevægelse i din hverdag.	Det starter alt sammen med kosten, men bevægelse og fysisk aktivitet er også en vigtig faktor.
Frukt & grønt	Spis frugt og mange grøntsager. Mindst 6 om dagen, mindst halvdelen skal være grøntsager.	Vælg primært grøntsager, der vokser over jorden. Undgå rodfrugter og tropiske frugter.	Spis masser af grøntsager, især de grønne. Vælg dine frugter med omhu og undgå tropiske frugter.
Fisk	Spis mere fisk. Spis fisk mindst 2 gange om ugen.	Spis alle slags fisk, men undgå de panerede fisk.	Spis vildtfangede fisk og skaldyr af alle typer.
Kornprodukter	Vælg fuldkorn. Spis mindst 75 g om dagen.	Vink farvel til al slags mel malet på korn: Brød, rugbrød, pasta, ris, kartofler, grød, mysli, havregryn mv. Fuldkornsprodukter er bare "mindre dårlige" end de hvide, raffinerede af slagsen.	Undgå alle korn- og melprodukter. Havregryn og alle andre typer gryn, alle typer flakes, brans, mysli (morgenmadsprodukter), alle typer brød, rugbrød, pasta, kager mv.
Kød	Vælg magert kød og kødpålæg med maks. 10 % fedt. Spis maks. 500 g kød om ugen.	Alt slags kød, gerne økologisk eller kød fra fritgående dyr. Spis gerne fedtkanten.	Spis økologisk kød og vildt kød, når det er i sæson.
Fedt	Spis mindre mættet fedt og vælg planteolier eller blød eller flydende margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.	Gå efter forskellige typer fedt: Gode koldpressede olier, f.eks. olivenolie og vælg gerne økologisk smør eller koldpresset jomfrukokosolie.	Spis olier, der er rige på mættede fedtsyrer som kokosolie, klaret smør, ande- eller kyllingefedt. Spis masser af uforarbejdet kvalitetsfedt.
Mejeriprodukter	Vælg magre mejeriprodukter, magre oste og hold igen med fløde og smør.	Vælg altid det fedeste alternativ, f.eks. fuldfed fløde, ægte smør og fede oste. Pas på med alm. mælk, da det indeholder en del laktose.	Undgå alle mælkeprodukter undtagen klaret smør. Pasteuriseret mælk irriterer fordøjelsessystemet og besværliggør optagelsen af kalken.
Drikkevarer	Drik vand. Drik vand i stedet for sodavand, alkohol, juice og saftvand.	Drik vand og vælg frit med eller uden kulsyre.	Drik kun vand.
Sukker	Skær ned på de søde sager og drikke i hverdagen. Spiser du slik og kage, så spis mindre portioner.	Vink farvel til al slags sukker. Slik, sodavand, juice, energidrik, kager, boller, is mv.	Undgå eller skær drastisk ned på søde sager som sodavand, slik, kager, is mv.
Salt	Spis mindre salt. Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.	Når man spiser LCHF, kan man få forbigående væske- og saltmangel. Det kan afhjælpes med at drikke vand og salte maden lidt ekstra.	Undgå eller hold igen med at salte maden. I så fald kun med havsalt eller Himalayasalt.

8. Analyse

Den følgende del af specialet vil bestå af tre analysedele, hvori vi vil undersøge kostaktørernes italesættelse gennem tekstanalyse og diskursiv praksis samt forbrugernes forståelse heraf og genereringen af legitimitet gennem analyse af den sociale praksis. I tekst og diskursiv praksis fokuserer vi på, hvordan kostaktørerne konstruerer bestemte forståelser af kost og sundhed og derigennem fremstiller kostprincipperne på bestemte måder, mens vi i social praksis vil belyse, hvordan kostaktørernes kommunikative budskaber afkodes og eksternaliseres for således at opnå en forståelse af, hvordan forbrugerne meningstilskriver principperne og hvad de særligt lægger vægt på, når de træffer kostmæssige valg.



Denne struktur, hvori de tre undersøgelsesspørgsmål er centrale, giver samlet mulighed for at analysere de sproglige og lingvistiske forhold såvel som de mikro- og makrorelaterede perspektiver, som omgiver kostaktørernes italesættelse og har betydning for, at nogle kostprincipper legitimeres. Således søger vi gennem denne analyse at besvare, hvorfor nogle kostprincipper vinder indpas og opnår tilknytning.

8.1 Tekstanalyse

Første del af analysen vil som nævnt tage udgangspunkt i tekstdimensionen af Faircloughs kritiske diskursanalyse. Formålet med tekstanalysen er at afdække, hvordan kostaktørerne italesætter kostprincipperne og skaber bestemte meningskonstruktioner med henblik på at identificere, hvilke diskurser der fremkommer inden for og på tværs af empirien. Med afsæt i Faircloughs definition af diskurs som "[...] en måde at handle på, [...] en bestemt måde at repræsentere verden på" (Fairclough, 2008: 17) er formålet således at afdække, hvordan kostaktørerne gennem brug af forskellige ord, sætningskonstruktioner og visuelle virkemidler fremstiller kost og sundhed samt hvordan de agerer i forhold til den sundhedsmæssige praksis.

Tekstanalysen vil konkret tage udgangspunkt i begreberne *ordvalg*, *ethos*, *transitivitet*, *modalitet* og *billeder*. Ved at inddrage disse begreber vil vi analysere, hvordan de udvalgte kostaktører italesætter og fremstiller bestemte dagsordener (*ordvalg*), herunder hvilke *ethos-dyder* aktørerne benytter, hvordan forskellige subjekter forbindes med udsagnene (*transitivitet*) samt afsenderens grad af tilslutning til disse (*modalitet*). Som supplement til tekstanalysen vil vi desuden fokusere på de *billeder*, der benyttes i kommunikationen, da disse kan udgøre en ligeså væsentlig del af en diskurs som tekst- og skriftsprog (Jørgensen & Phillips, 2010: 73).

Tekstanalysen opdeles med afsæt i hver kostaktør for bedst at kunne anskueliggøre samt finde de forskelle og ligheder, der ses i de udvalgte aktørers kommunikation.

8.1.1 Fødevarestyrelsens italesættelse af De 10 kostråd

I det følgende foretages en analyse af Fødevarestyrelsens kommunikation og italesættelse af De 10 kostråd med afsæt i den udvalgte empiri: Den officielle hjemmeside om De 10 kostråd (Web: De 10 kostråd), Fødevarestyrelsens pjecce om kostrådene (Web: De 10 kostråd – pjecen), Facebook-siden 'Kostråd' (Web: Kostråd på Facebook) og interviewet med Trine Grønlund fra Fødevarestyrelsen. Den udvalgte empiri danner grundlag for at kunne belyse, hvordan Fødevarestyrelsen fremstiller De 10 kostråd og herigennem konstruerer bestemte forståelser af kost og sundhed.

Ordvalg og ethos

I analysen af den indsamlede empiri fra hjemmesiden, i pjecen om De 10 kostråd og i interviewet lægger Fødevarestyrelsen i flere udsagn vægt på, at: "*De officielle kostråd er de officielle råd til en sund livsstil*" (Web: Råd og anbefalinger – De 10 kostråd), at "*Det er Fødevareministeriets opgave at rådgive befolkningen om, hvilken mad de skal spise, hvis de ønsker at leve et sundere liv*" (Bilag 14), og påpeger gennemgående, at "*De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed*" (Web: De 10 kostråd - pjecen: 4). Et centralt tema i ordvalget ses således at være et fokus på, at det er en officiel enhed, der står bag rådene, og at rådene er forankret i videnskabelig forskning. Gennem anvendelsen af ord som '*officielle*', '*rådgive*' og '*solid forskning*' giver Fødevarestyrelsen et indtryk af, at de er en autoritet på området og har et stærkt videnskabeligt belæg for at kunne rådgive om kost. Ordvalget er konkret og neutralt og blottet for værdiladede ord; styrelsen ses at holde sig til kendsgerninger og udsagn, der er videnskabeligt belæg for og udtrykker ikke personlige holdninger eller værdier. På hjemmesiden

skriver de eksplicit, at: *"Ernæringsoplysningen i Danmark og resten af norden bygger på de Nordiske næringsstofanbefalinger (NNR), der udarbejdes på et videnskabeligt grundlag"* (Web: Nordiske næringsstofanbefalinger) og udgør *"retningslinjer for, hvordan en sund kost bør være sammensat"* (ibid.).

Der udtrykkes flere steder en autoritativ tilgang i kommunikationen, som ligeledes kommer til udtryk i beskrivelserne af rådene på hjemmesiden og i pjecen, hvor det kortfattet forklares, hvordan modtageren bør spise og sammensætte kosten. Fødevarestyrelsen skriver blandt andet: *"Spis dig mæt i sunde måltider. Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag"* (Web: De 10 kostråd – pjecen: 6), *"Hold igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde og smør"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 17) og *"Undgå [...] at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 15). Ved at konstruere rådene i bydeform med brug af ord som *'spis'*, *'hold igen'* og *'undgå'* fremstilles rådene konkret og nøgternt. Anvendelsen af bydeform understøtter en autoritet og overbevisning om rådernes effekt, da disse herigennem fremstilles som indiskutable og som følge af bydeformens ordlyd kan fremstå som dikterende (Web: Den danske ordbog: Imperativ). Kostprincipperne fremstilles således som "det rationelle valg" fremfor "et valgfrit tilvalg"; modtageren *"bør leve efter kostrådene, såfremt man gerne vil leve sundt og derved mindske risikoen for en række livsstilssygdomme"* (Bilag 14).

Et andet gennemgående tema, som fremkommer i empirien, er et fokus på vægt og forebyggelse af livsstilssygdomme. I alle råd anvendes der ord som *'sund vægt'*, *'overvægtig'*, *'hjerte-kar-sygdomme'*, *'type 2 diabetes'* og *'kræft'*. I rådet om at spise mere fuldkorn står der f.eks.: *"Når du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes og forskellige typer af kræft"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 12), og på lignende vis står der i rådet om at drikke vand: *"Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol, er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 24). Ved sprogligt at italesætte vægt og forebyggelse af livsstilssygdomme i rådene fremgår det, at oplysning om, hvordan modtageren forebygger livsstilssygdomme og overvægt er et af Fødevarestyrelsens væsentligste formål med kommunikationen af kostrådene. Fødevarestyrelsen ses med dette afsæt via ordvalget at italesætte kost som et middel til undgåelse af sygdom og overvægt.

Gennem et fokus på, at De 10 kostråd er *'de officielle kostråd'*, at rådene bygger på *'videnskabelig forskning'*, og at modtageren ved at følge rådene vil undgå forskellige sygdomme, overvægt mv.,

ses Fødevarestyrelsen at søge at skabe troværdighed om principperne ved at bygge argumentationen op om rationelle ræsonnementer og derigennem tale til modtagerens fornuft og logik. Derved bygger Fødevarestyrelsen argumentationen op om ethos-dyden, *phronesis* (Jørgensen, 2003: 34), hvilket vil sige, at Fødevarestyrelsen i ordvalget og argumentationen udviser viden og kompetence ved at henvise til forskning, samarbejdet med de nordiske lande om næringsstofanbefalingerne og den påviste sammenhæng mellem kost og sundhed, og derved søger at begrunde rådernes troværdighed med afsæt heri. Det er således tydeligt, at styrelsen ønsker at generere tillid gennem henvisning til det forskningsapparat, de trækker på.

Transitivitet og modalitet

Som det ses i det ovenstående, henvender Fødevarestyrelsen sig i flere udsagn direkte til modtageren ved at benytte 'du'. Derigennem forbindes modtageren (subjektet) aktivt til udsagnet, hvorved der anvendes en subjektiv transitivitet (Fairclough, 1992: 179): *"Når du følger de officielle kostråd, vil din krop få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens du gør det nemmere at holde en sund vægt"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 4); *"Når du spiser fisk flere gange om ugen, har du mindre risiko for at få hjerte-kar-sygdomme i forhold til personer, som sjældent spiser fisk"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 10). Ved at undgå ord som eksempelvis "måske", "kan være" og "muligvis" gives der et indtryk af, at modtageren utvivlsomt vil opnå '*mindre risiko for at få hjerte-kar-sygdomme*', '*få dækket behovet for vitaminer*' mv., såfremt kostrådene følges, og der anvendes således en kategorisk modalitet, idet udsagnenes sandhed fremføres uden forbehold eller tøven (Fairclough, 1992: 158-162). Ved at anvende en subjektiv transitivitet indskrives modtageren aktivt i sætningen og knyttes til betydningen. Omvendt ses Fødevarestyrelsen som følge af, at de ikke selv indgår i sætningen at nedtone agency, hvormed styrelsen stiller 'forskningen' til ansvar for udsagnenes rigtighed og ikke lader en direkte identificerbar afsender indgå.

I tekstmaterialet ses det på lignende vis, at Fødevarestyrelsen anvender en subjektiv transitivitet, når de aktivt inddrager modtagerne i sætningen gennem brug af "vi": *"Vi er blevet bedre til at drikke mager mælk, men vi spiser for meget af de fede oste"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 16); *"Vi spiser for meget salt, da vi dagligt får 8-10 g salt igennem maden"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 20). Italesættelsen giver en karakteristik af danskerne, og skaber derigennem sprogligt et fællesskab: Et fælles vi. 'Vi' fremstår i teksterne dog ikke som en relation mellem 'du' og 'jeg', men snarere som et 'vi' bestående af ukendte individer.

På samme vis anvender Fødevarestyrelsen, i modsætning til kommunikationen i andre kanaler, en subjektiv transitivitet gennem inddragelse af pronominet 'jeg' og/eller et specifikt navn på afsenderen i udvalgte post på Facebook-siden om De 10 kostråd: "Når jeg laver madpakke bruger jeg tit humus, smøreost eller mayonnaise i stedet for smør. Det giver god smag og sparer samtidig på det mættede fedt. /Trine" (Web: Kostråd på Facebook); "[...] Der skal være plads til kage en gang i mellem, og når jeg ved at turen går til Jylland, og dermed et besøg hos mine bedsteforældre, så prøver jeg at spare på sukkeret resten af ugen, så jeg kan nyde min farmors lækkerier med god samvittighed. /Maja" (Web: Kostråd på Facebook). Anvendelsen af denne form for subjektiv transitivitet, hvor 'jeg' knyttes til udsagnet, kan ifølge Jørgensen & Phillips skabe et mere personligt og lige forhold mellem afsender og modtager, fordi det bliver tydeligt, hvem afsenderen er (Jørgensen & Phillips, 2010: 97). Dog er en pointe i forbindelse med Fødevarestyrelsens personlige kommunikation på Facebook, at der ikke sættes ansigt på afsenderen, at modtageren ikke gøres bekendt med, hvem personerne er og inddragelsen af en personlig afsender ikke fremstår konsekvent og kun forekommer sjældent. Nogle posts har således en personlig afsender, i nogle posts anvendes et 'jeg' uden henvisning til, hvem 'jeg' er, og i nogle posts findes der ikke en eksplicit afsender.

Visuelle virkemidler

På hjemmesiden, i pjecen og på Facebook-siden om De 10 kostråd ses et gennemgående visuelt layout, hvor rådene formidles eksplicit, og hvor der skabes en rød tråd mellem billeder og tekst:



Med undtagelse af enkelte steder på Facebook-siden anvender Fødevarestyrelsen udelukkende billeder af rådene, og holder således personer ude af den visuelle kommunikation – også i posts med personlig afsender på Facebook. Billederne styrker formidlingen af rådene ved at afbilde mængden, som kan eller bør indtages inden for hvert råd. Det centrale i den visuelle

kommunikation er derved en konkretisering og formidling af rådene, hvilket lægger sig i tråd med den øvrige kommunikation.

8.1.2 Jane Faerbers italesættelse af LCHF

For at analysere Jane Faerbers italesættelse og kommunikation om LCHF tages der udgangspunkt i følgende empiri: *"LCHF - Spis dig mæt og glad"* (Faerber, 2013), *"Mæt og slank med LCHF"* (Faerber, 2014), Jane Faerbers blog Madbanditten.dk (Web: Madbanditten) og Facebook-siden af samme navn (Web: Madbanditten på Facebook) samt interviewet med Jane Faerber.

Ordvalg og ethos

På tværs af bøger, på Facebook og på bloggen lægger Jane Faerber vægt på, at LCHF er for dig: *"der ønsker at spise dig mæt og glad i lækker mad med god samvittighed"* (Faerber, 2013: 8) og påpeger i forlængelse heraf, at LCHF ikke må betragtes som en slankekur: *"Åh nej, ikke endnu en slankekur med urealistiske regler og restriktioner, kan jeg næsten høre dig udbryde. Og nej, det er slet ikke det, der er hensigten. LCHF er en livsstil"* (ibid.: 13); *"LCHF er ikke nogen religion, og der er masser af plads til individuelle tilpasninger"* (Faerber, 2014: 24). Ved at anvende ord som *'mæt'*, *'glad'* og *'livsstil'* lægges der vægt på, at LCHF handler om generel velvære, mens der gennem ord som *'god samvittighed'* og *'individuelle tilpasninger'* tages højde for modtagerens individuelle situation.

Denne hensyntagen uddybes yderligere, idet Jane Faerber beskriver, at: *"Det er klart, at du opnår de største og hurtigste resultater ved at indføre LCHF-principperne fuldt ud, men hvis det passer bedre til dig at ændre én ting ad gangen, kan du også sagtens gøre det. Det er kun dig, der ved, hvilken metode, der er den bedste for dig"* (Faerber, 2013: 46) samt *"For mange virker valget om at lægge kosten om til LCHF som en drastisk livsstilsændring, og der kan være sorg forbundet med at vinke farvel til det gode brød og de nemme løsninger. Så start med at give det et forsøg et par uger og se, hvad du synes"* (ibid.: 41). Jane Faerber udviser herigennem velvilje og nærvær overfor modtageren ved sprogligt at få modtageren til at føle sig forstået og konstruerer således en forståelse af at omlægning af kostvaner kan være svært, men at et *'forsøg'* også har stor værdi og er et skridt på vejen.

Generelt er Jane Faerbers italesættelse og ordvalg levende og personligt, der anvendes en direkte tone og flere steder leveres budskabet med humor og kækhed: *"Er du parat til at få det godt?"* (Faerber, 2013: 8); *"Kunne vi ikke bare kalde det 'rigtig mad'?"*; *"Jeg spiser rigtig mad"* (Faerber,

2014: 8). Dette afspejles ligeledes på bloggen i et gennemgående "slogan": *"Madbanditten – om rigtig mad til rigtige mennesker"* (Web: Madbanditten).

Det store fokus på *'rigtig mad'* udgør ligesom velvære et centralt tema i ordvalget, der beskrives som: *"Mad, som er minimalt forarbejdet og så tæt på sin naturlige herkomst som muligt"* (Bilag 12). Herigennem konstruerer Jane Faerber en forståelse af, at LCHF-principperne handler om mere og andet end fokus på vægt og forebyggelse af sygdomme: *"Low Carb High Fat går med mine ord ud på at spise rigtig mad. Mad [...] som gør, at kroppen kan genkende det som mad, og nemt og ubesværet optage energi og næring fra det"* (ibid.). Gennem ordvalget skabes en forståelse af, at LCHF handler om *'rigtig mad'*, mens andre kostprincipper, hvori der indgår raffinerede og forarbejdede fødevarer, må betragtes som *'forkert mad'* – ligesom Jane Faerber i høj grad italesætter sit bud på rigtig mad: *"I stedet for en kornbaseret kost spiser man på LCHF sig mæt i: Masser af grøntsager, gerne med overvægt af dem, som vokser over jord, [...] fede udsækninger [...], fede mælkeprodukter [...]"* mv. (Web: Madbanditten – Hvad er LCHF).

Med afsæt i ovenstående, hvor der ses et fokus på at hjælpe modtageren med at forstå de kostmæssige principper, forklare at LCHF har plads til *'individuelle tilpasninger'*, at der kan være *'sorg'* forbundet med livsstilændringer, og at det kun er modtageren, som ved, *'hvilken metode, der er den bedste'* for ham eller hende, udviser Jane Faerber velvilje overfor modtageren ved at forklare, prøve at forstå og tage dem alvorligt, hvilket kan bidrage til en styrkelse af tilliden til budskaberne (Fafner, 2005: 47). Fafner beskriver *areté* som talerens engagement og loyalitet, og *eunoia* som talerens forståelse for de værdier, modtageren vægter højt (Fafner, 2005: 47). I empirien lægger Jane Faerber ikke skjul på sit eget engagement og tilknytning til principperne, men hun udviser samtidig forståelse for, at disse kan betragtes som drastiske ændringer, der kan være svære at overholde, og således styrker hun sin ethos gennem engagement og forståelse.

Dog forsøger Jane Faerber i flere tilfælde også at styrke tilliden til budskaberne ved at trække på *phronesis*, idet hun i bøgerne og på bloggen hyppigt refererer til undersøgelser og forskningsresultater, som bakker budskaberne op (Jørgensen, 2003: 34). Dette ses eksempelvis i følgende udsagn, hvor hun forsøger at overbevise modtageren om de gavnlige effekter ved at spise mere mættet fedt: *"Men mættet fedt er ikke farligt for os. Tværtimod viser nyere forskning, at vi ligefrem kan have gavn af at øge vores indtag af mættet fedt, da det bidrager med en række vigtige funktioner i kroppen"* (Faerber, 2013: 24). På lignende vis henviser Jane Faerber til svenske

undersøgelser som modargument til f.eks. Fødevarestyrelsens påstand om sammenhængen mellem fedtfattig kost og undgåelsen af livsstilssygdomme og overvægt: *"Rapporten konkluderede, at lavkulhydratkost som LCHF var den mest effektive kostmodel til vægtnedgang. Samtidig slog rapporten fast, at der ikke var fundet videnskabelig evidens for, at en kost med få kulhydrater og meget fedt vil føre til hverken hjerte- eller kolesterolproblemer eller til øget dødelighed"* (Faerber, 2014: 30); *"Tilbage i 2008 slog den svenske Socialstyrelse fast, at LCHF kunne anbefales til type 2-diabetikere på lige fod med de nuværende fedtfattige anbefalinger. Og nu har man så inkluderet dem, som lider af fedme"* (ibid.). Således forsøger Jane Faerber at styrke budskaberne ved at fremstille sig selv som en 'vidende og kompetent' person, der har sat sig ind i stoffet og har belæg for udsagnene. Derved støtter Jane Faerber gennem ordvalg og argumentation tilliden til budskaberne ved både at trække på *phronesis, areté* og *eunoia*.

Transitivitet og modalitet

Ligesom Fødevarestyrelsen anvender Jane Faerber en subjektiv transitivitet i italesættelsen af LCHF ved at henvende sig direkte til modtageren: *"Denne bog er til dig, der er træt af humørsvingninger, sukkertrang, elevatorvægt, dårlig appetitregulering og følelsen af at have ryggrad som en regnorm"* (Faerber, 2013: 8); *"Det er smart at skifte kulhydratmotoren ud med fedtmotoren, både for dig, der gerne vil tabe dig, for dig som træner meget og faktisk også for dig, der bare gerne vil forbedre din almene sundhedstilstand og velbefindende. Alt dette sker samtidig med, at du får lov til at spise dig mæt i lækker mad"* (Faerber, 2014: 9). Derved tilslutter Jane Faerber sig på samme vis i høj grad budskaberne og sår ingen tvivl om princippernes effekt.

I Jane Faerbers kommunikation ses der også eksempler på konstruktionen af en objektiv, kategorisk modalitet, hvor udsagnene fremstilles som fakta: *"LCHF virker helt enkelt ved at stabilisere dit blodsukker, regulere din appetit og få din krop til at anvende fedt som brændstof i stedet for kulhydrater"* (Faerber, 2013: 10); *"Type 2-diabetes er en af vores tid mest udbredte livsstilssygdomme. Ved at spise LCHF fjerner du dig selv fra den grimme del af statistikkerne, idet du spiser en kost, som giver minimal påvirkning af blodsukkeret"* (ibid.: 16). Gennem denne fremstilling af fordelene ved LCHF udvises der fuldstændig tilslutning til udsagnene, hvormed der samtidig dannes grundlag for solidaritet og fællesskab aktørerne imellem: *Tilslutter vi os danne tanke, og står vi sammen om den?* (Fairclough, 1992: 158-162).

I forlængelse heraf er det tydeligt, at LCHF sprogligt italesættes som et fællesskab – for dem, som allerede 'er med', og dem, som ønsker at være det: *"For mange (nye) LCHF'ere er den største udfordring at lægge ekstra fedt til i kosten. At skrue ned for kulhydraterne er ikke så svært, men at skrue op for fedtet! Gisp! Sådan var det også for mig"* (Web: Madbanditten); *"Selvfølgelig findes der også dem, som oplever, at kiloene bare rasler af dem uge efter uge. Det er dejligt for dem. For os andre er det vigtigt, at vi tør have tillid til processen"* (Faerber, 2014: 48). Dette fremgår også tydeligt i kommunikationen på Facebook, hvor Jane Faerber indgår i en personlig dialog med modtagerne, hjælper og vejleder, kommer med tips og inddrager sin egen person: *"[...] Du har prøvet den, ikke? Den berygtede æg-latte. Vi skal alle sammen tidligt afsted her til morgen, så jeg startede dagen med sådan en lækker bandit her. Det kan stadig ærgre mig, at jeg brugte flere år på at tage tilløb til at prøve den"* (Web: Madbanditten på Facebook); *"Kan I klare endnu en græskaropskrift? For så kommer der en mere her! Jeg lovede jer jo en idé til, hvordan man kunne bruge eventuelle rester af den lækre græskarmos fra forleden. Og her er i hvert fald en idé: Pandekager!"* (ibid.).

I anvendelsen af den subjektive transitivitet adskiller Jane Faerber sig dog fra Fødevarestyrelsen, idet hun som belyst ovenfor i høj grad bringer sin egen person i spil i italesættelsen af LCHF. Hvor der kun enkelte steder ses eksempler på inddragelse af en konkret afsender i Fødevarestyrelsens kommunikation, benytter Jane Faerber sig af 'jeg' og 'mig' i næsten alle udsagn, og det er tydeligt, at hun selv lever efter LCHF-principperne: *"Jeg kan uden at blinke sige, at jeg aldrig har haft det så godt før. Jeg har vinket farvel til elevatorvægt, træthed, oppustet mave, sukkertrang og dårlig søvn. Men det bedste af det hele er alligevel, at jeg er mæt"* (Faerber, 2013: 9). På lignende vis bringer Jane Faerber sin egen person i spil, når hun giver udtryk for bestemte holdninger: *"Det er mig en gåde, hvorfor diabetikere i dag anbefales at spise en kost rig på kornprodukter, når man ved, at netop korn er noget af det, som påvirker blodsukkeret allermost"* (ibid.: 16); *"For mig er det tydeligt, at den fedtfattige livsstil har spillet fallit, i hvert fald når det kommer til vægtregulering. Danskerne er nemlig ikke blevet slankere op igennem de fedtfattige 90'ere, tværtimod"* (ibid.: 31), hvormed hun igen udviser høj modalitet – en modalitet, som styrkes af, at det eksplicit fremgår, hvem afsenderen er (Jørgensen & Phillips, 2010: 95).

Visuelle virkemidler

Jane Faerbers brug af visuel kommunikation udtrykker i høj grad et fokus på mad og konkrete opskrifter. Mens hun i kommunikationen tager afsæt i personlige erfaringer og oplevelser med

LCHF, inddrager hun kun sjældent sig selv i den visuelle kommunikation. Både i bøgerne, på bloggen samt på Facebook og Instagram er der fokus på mad, men ikke på specifikke råd som i Fødevarestyrelsens visuelle kommunikation.

På trods af dette findes der dog eksempler på, at Jane Faerber inddrager sin egen person. Eksempelvis har hun et profilbillede på Facebook og Instagram, ligesom at der i alle kokebøger kan findes billeder af Jane Faerber. Derved er der ikke nogen tvivl om, "hvem Jane Faerber er", og det er nemt for modtageren at afkode, hvem der står bag kommunikationen.



Ved visuelt at vise, hvordan principperne konkret forankres i kosten, skaber Jane Faerber et mad-univers, som uden egentlige forklaringer af principperne implementerer dem i hverdagsmaden. Det er tydeligt, at billederne har stor betydning i både bøgerne og på sociale medier, idet alle retter, posts og blogindlæg stort set er bygget op om opskrifter understøttet af en visualisering af retten.

8.1.3 Thomas Rodes italesættelse af Palæo

For at analysere Thomas Rodes italesættelse af Palæo tages der udgangspunkt i følgende empiri: "*Stenalderkost – Palæo-opskrifter til det moderne menneske*" (Andersen, 2012), "*Palæo – Stenalderkost og træning*" (Andersen & Maarbjerger, 2013), Thomas Rodes Facebook-side (Web: Thomas Rode Andersen på Facebook) og blogs (Web: Rode & Maarbjerger blog; Thomas Rode blog) samt interviewet med Thomas Rode.

Ordvalg og ethos

Thomas Rode beskriver på tværs af bøger og blogs Palæo som en naturlig måde at spise og leve på, en livsstilændring, der vil have stor betydning for kroppens velbefindende: "[...] i al sin

uhyggele enkelhed går [Palæo] ud på at prøve på at leve som vi er skabt til” (Web: Rode & Maarbjerger blog – det kan jeg); ”dvs. [at spise] oprindelig kost, som vi er designet til at spise, fri for levnedsmidler, der indeholder tilsætningsstoffer, stivelse, alkohol og sukker” (Web: Thomas Rode blog); ”Vores krop er stadig programmeret til at bevæge sig som jæger-samlere – hele livet – ligesom den stadig er programmeret til at spise, som man gjorde for 10-12.000 år siden” (Andersen & Maarbjerger, 2013: 44); ”Slå ind på palæokosten, og slå alle de onde livsstilsfluer med ét smæk. Spis det, kroppen har brug. Overflødig vægt forsvinder, du får mere energi, og det hele bliver meget sjovere – det er stensikkert!” (Andersen, 2012: 25).

Thomas Rode benytter flere steder et billedligt sprog for at tydeliggøre ovenstående pointer, hvilket ifølge Fairclough kan ses som et udtryk for, hvordan producenten opfatter og strukturerer virkeligheden (Fairclough, 1992: 194-198). Thomas Rode beskriver blandt andet menneskekroppen og logikken bag Palæo med afsæt i en metafor, hvor kroppen sammenlignes med en benzindrevet bil: *”Skal en benzobil yde det optimale, må den have lige præcis den type brændstof, den er designet til at køre på, nemlig benzin. Det samme gælder for os mennesker” (ibid.: 23); ”Man kan jo ikke på en bil, der kører på 97 oktan benzin, begynde at pisse i tanken og komme solbærsaft i, fordi man synes, at det kunne være sjovt eller [fordi] man kunne spare nogle penge [...] Det kan ikke lade sig gøre. Og sådan er det også med os” (Bilag 13).* I denne sammenligning understreges pointen om, at vi bør nære vores krop med den type mad, som den er designet til at spise, hvilket tydeliggøres yderligere i udsagn som: *”Vores krop har ikke lært at sige fra over for de forarbejdede varer, og resultatet er, at vi bliver tykkere og tykkere og mere og mere energiforladte” (ibid.: 27).*

Netop dette fokus på naturlighed og rene råvarer udgør et gennemgående tema i italesættelsen af Palæo. Gennem ord og sætninger som *’oprindelig kost’, ’leve som vi er skabt til’ og ’fri for levnedsmidler’* tydeliggøres dette, mens det samtidig gennem ord som *’energi’, ’bevægelse’ og ’sjovere’* understreges, at Palæo handler om at have det godt, og at både træning og kost er vigtigt, hvis dette skal lykkes. Der konstrueres således sprogligt en sammenhæng mellem at spise og leve naturligt, som stenaldermanden gjorde det, og have en sund og rask krop.

I den forbindelse er det også tydeligt, at Thomas Rode gennem vægtning af bestemte ord eksplicit tager stor afstand fra Fødevarestyrelsens anbefalinger: *”[Min] måde at anskue ernæring er anderledes end de flestes ikke mindst fordi den er stærkt uenig med den generelle anbefaling af, hvad*

mennesket bør spise for at leve sundt" (Web: Rode & Maarbjerg blog - Palæo); *"Something is rotten. Folk får at vide, at de ikke må spise fedt, men alligevel bliver de federe og federe. Madpyramiden følges og alligevel bliver en stadig større del af befolkningen ramt af de såkaldte livsstilssygdomme - også dem der ikke ryger, drikker og hvad man ellers finder på at bebrejde tingenes tilstand. Snart er 10% af befolkningen i velfærds-Danmark diabetikere, men vi har mere travlt med at udvikle medicin end forebygge"* (ibid.). Herigennem stilles der spørgsmålstegn ved den nuværende sundhedspraksis, og Thomas Rode beskriver aktivt Palæo som et alternativ hertil.

Et andet gennemgående tema i ordvalget er et fokus på forskning og videnskab. Thomas Rode lægger flere gange vægt på at forklare, hvordan kosten ernæringsmæssigt hænger sammen: *"Fedt er i virkeligheden det, der sammen med protein og fibre sender besked til hjernen om, at der er indtaget føde, og at appetitten skal sænkes. Modsat resulterer indtag af raffinerede, rene kulhydrater i en meget svag og langsom besked, hvilket kan medføre overspisning og forlænget sultfølelse"* (Rode & Maarbjerg, 2013: 15); *"Faktisk mener forskere, at vores genetiske sammensætning har ændret sig mindre end 1 procent siden dengang. Vores krop har altså ikke udviklet sig meget siden stenalderen"* (Andersen, 2012: 19). Herigennem bygges troværdigheden af budskaberne i høj grad op om *phronesis*, idet der tales til modtagerens sunde fornuft, og afsenderen udviser viden og kompetence ved at henvise til relevante undersøgelser og analyser (Jørgensen, 2003: 34).

På trods af, at Thomas Rode overvejende søger troværdighed gennem en logisk argumentation, som blandt andet tydeliggøres gennem bil-metaforen, findes der i empirien også eksempler på, at Thomas Rode anerkender modtageren og udfordringen, som er forbundet med en omlægning af kosten: *"Det kræver lidt. Du skal lave om på nogle vaner. Til gengæld giver du dig selv en god udfordring (ja, udfordringer er gode for dig), som virkelig giver pluspoint på livskvaliteten"* (Andersen, 2012: 23); *"Når man tager palæokosten til sig, vil man nogle gange opleve, at man er oppe mod stærke kræfter, også i sig selv, for man skal bryde nogle sandheder ned og bygge nogle nye op"* (ibid.: 26); *"Overgangsfasen er der [...] mange, som synes er rigtig svær, ligesom jeg selv kunne mærke. Jeg blev fuldstændig energiforladt, fik ondt i hovedet, jeg kunne mærke, at min krop kæmpede imod og jeg manglede energi"* (Bilag 13). Det samme gælder perspektivet på træning: *"De første måneder var et rent smertehelvede. Trapper blev en uoverstigelig udfordring, toiletbesøg blev afviklet under skrigen og jamren efterfulgt af tunge bump, når jeg landede på sædet, ude af stand til at bruge lårmusklerne"* (Andersen, 2012: 17).

Gennem disse beskrivelser sætter Thomas Rode ord på sit eget engagement i livsstilen og udviser samtidig respekt for modtagerens situation ved at beskrive, at overgangen til en ny livsstil kan være svær. Således styrkes ethos ikke kun gennem *phronesis*, men også gennem både *areté* og *eunoia*, hvorved tilliden søges etableret på flere måder (Garbers & Høgel, 1996: 68; Jørgensen, 2003: 34-36).

Transitivitet og modalitet

På samme vis som Jane Faerber og Fødevarerstyrelsen, benytter Thomas Rode en subjektiv transitivitet og henvender sig i kommunikationen om Palæo-principperne direkte til modtageren: *"Den gode nyhed er, at når du omlægger din kost og kæler for din indre stenaldermand med lækre, velsmagende retter, der tilfredsstiller både øjne, mund og fordøjelsessystem, kvitterer kroppen med velvære, energi, et langt mere afslappet forhold til mad og en langt større glæde ved mad"* (Andersen, 2012: 22); *"Med denne bog i hånden har du alle muligheder for at sparke dig selv og din familie ind i et nyt og gladere liv i en stærkt opdateret version 2.0"* (ibid.: 54).

Ved at sætte de sundhedsmæssige fordele i direkte relation til modtageren i form af 'du', udvises der en høj grad af tilslutning til udsagnene (modalitet), og udsagnene fremstilles uden usikkerhed; omlægger *du* din kost til Palæo, vil *du* opnå resultater. Denne overbevisning underbygges dog også ved inddragelse af en objektiv transitivitet, hvor agenten udelades: *"Kroppen har ikke behov for kulhydrater i samme grad som fedt og protein for at kunne fungere og trives"* (Andersen & Maarbjerger, 2013: 25); *"Stenalderlivet giver helt automatisk en mindsket trang til det søde"* (Andersen, 2012: 39). Her fremstilles udsagnene som objektive fakta, da der sprogligt ikke sås nogen tvivl om, at det er sådan, tingene hænger sammen, hvormed modaliteten fremstår kategorisk. Den objektive transitivitet underbygger Thomas Rode flere steder ved at inddrage sig selv som eksempel på, at disse fakta faktisk er troværdige: *"Mit liv er vitterlig forandret markant til det bedre"* (Andersen & Maarbjerger, 2013: 7); *"Jeg har ikke set mig over skulderen en eneste gang, og tanken om at skulle gå tilbage til en "konventionel" kost og livsstil ligger mig ufattelig fjern"* (ibid.: 10). Ved at benytte pronominer som 'jeg' og 'mit' fremgår det tydeligt, at Thomas Rode taler ud fra egne erfaringer og anvender sin egen person som belæg for princippernes effekt.

Foruden at anvende 'du' og 'jeg' i sætningskonstruktionerne benytter Thomas Rode også 'vi'. Herigennem skabes et fællesskab mellem afsender og modtager, men hvor Jane Faerber indskriver sig selv i fællesskabet, bruger Thomas Rode 'vi' som en betegnelse for en gruppe af

mennesker, der endnu ikke lever på "den optimale måde": "Vi sætter komfort og nemhed over sundhed og vælger forarbejdede, fabriksfremstillede fødevarer for at slippe for selv at bruge tid på at lave mad fra bunden" (Andersen & Maarbjerg, 2013: 13); "Vi lader os ikke udfordre nok, og langt de færreste har åndsnærværelse nok til at udfordre sig selv eller bilder sig selv ind, at det ikke er noget, man behøver" (Andersen, 2012: 22). Derved skabes fællesskabet omkring Palæo ikke direkte med afsæt i kostprincippet, men gennem en distance til den moderne, usunde livsstil. Fællesskabet opstår således i det øjeblik, at modtageren gør op med denne tankegang og tilslutter sig Palæo-principperne.

Visuelle virkemidler

Ligesom i store dele af den tekstuelle kommunikation, har Thomas Rode i den visuelle fremstilling et stort fokus på inddragelse af sin egen person. Han anvender på tværs af bøger, blogs og sociale medier sin egen krop som et bevis på, at Palæo-livsstilen sætter markante spor på kroppen. Et valg, som Thomas Rode også selv bekræfter i interviewet, hvor han påpeger, at han grundlæggende ikke har et behov for at være et kendt ansigt, men har oplevet, at det er nemmere at bryde igennem med et budskab, hvis han inddrager sig selv som kommunikativt virkemiddel (Bilag 13).



I begge bøger og til en vis grad på Facebook og Instagram anvendes der typisk billeder, som understøtter temaet om at "gå tilbage til rødderne" og skal illustrere den "moderne stenaldermand". Særligt i bogen "Stenalderkost" er det tydeligt, at billederne har til formål at understøtte dette, da de samlet udgør en fortælling om den moderne stenaldermand med Thomas Rode i front iført et suit, mens han nedlægger sit bytte – en moderne mand på jagt. I bogen "Palæo" er der større fokus på træning end i "Stenalderkost", hvilket billederne i høj grad tydeliggør. Der skabes et rå univers med fokus på træningen, der afbilledes som en central del af livsstilen. I begge bøger er der tilmed et fokus på mad, som tydeliggøres i forbindelse med

opskrifter og på forsiden, hvor Thomas Rode står afslappet med et grønkål i den ene hånd og en dyrekølle over skulderen, og endnu engang fremstilles Palæo som en "rå" livsstil, hvor maden er så tæt på sin naturlige oprindelse som muligt.

8.1.4 Sammenfatning af tekstanalysen

I tekstanalysen fremgår det, at Fødevarestyrelsen, Jane Faerber og Thomas Rode i italesættelsen af De 10 kostråd, LCHF og Palæo anvender forskellige former for ordvalg, sætningskonstruktioner og visuelle virkemidler, hvormed kostaktørerne konstruerer forskellige forståelser af kost og sundhed.

I italesættelsen af De 10 kostråd anvender Fødevarestyrelsen et neutralt og konkret ordvalg, der giver indtryk af, at styrelsen er en autoritet på området. I kommunikationen ses et gennemgående fokus på forebyggelse af livsstilssygdomme, og Fødevarestyrelsen søger at skabe troværdighed om kostrådene ved at henvise til forskning samt styrelsens kompetence på området. Fødevarestyrelsen ses i tekstanalysen at anvende en subjektiv transitivitet ved at knytte 'du', 'vi' eller 'jeg' til nogle udsagn. Ved at tiltale modtagerne 'du' og 'vi' inddrager styrelsen aktivt modtagerne i sætningerne og udsagnene kommer til at fremstå som om, at de vil indtræffe, hvis 'du' eller 'vi' tager ansvar for det. Det fælles 'vi' fremstår dog ikke som en relation mellem modtageren og Fødevarestyrelsen, men betegner en udefineret masse af individer. 'Jeg' ses på samme vis, på trods af, at det er et personligt pronomen, ikke at personificere kommunikationen, da pronominet inddrages sjældent og inkonsekvent, og uden præsentation af, hvem eksempelvis Maja og Trine er. I den visuelle kommunikation ses Fødevarestyrelsen ligeledes ikke at personificere kommunikationen, idet billederne koncentrerer om en konkretisering og formidling af rådene, som understøtter den tekstuelle kommunikation.

I modsætning hertil anvender både Jane Faerber og Thomas Rode i italesættelsen af LCHF og Palæo et personligt og billedligt sprog, hvor sundhed fremstilles med et fokus på velvære og naturlighed samt træning i italesættelsen af Palæo. Aktørerne ses at tage afstand fra den gængse sundhedspraksis, og Jane Faerber og Thomas Rode ses begge at forsøge at overbevise modtageren om princippernes korrekthed ved eksplicit at forklare forskningsresultater og ernæringsmæssige sammenhænge, hvormed begge aktører skaber synlighed om det grundlag principperne hviler på. Samtidig lægger begge aktører ikke skjul på deres engagement i principperne, ligesom at de

eksplicit udviser anerkendelse og forståelse for modtageren ved at italesætte modtagerens situation og de udfordringer, som denne står overfor.

Ligesom Fødevarestyrelsen henvender Jane Faerber og Thomas Rode sig begge direkte til modtageren ved at anvende en subjektiv transitivitet og gør ligeledes brug af pronominerne 'du' og 'vi'. Italesættelsen af LCHF og Palæo adskiller sig dog markant fra Fødevarestyrelsen, da Jane Faerber og Thomas Rode inddrager sig selv i kommunikationen og i høj grad tager afsæt i deres egne erfaringer med principperne. Mens Jane Faerber sprogligt ses at skabe et fællesskab omkring LCHF, hvor hun selv indgår på lige fod med modtageren, anvender Thomas Rode 'vi' til at beskrive en gruppe af mennesker, der endnu ikke lever på "den optimale måde".

I den visuelle kommunikation ses Jane Faerber og Thomas Rode dog at anvende en meget forskellig kommunikationsstil, som på hver sin måde viser aktørens hverdag. Jane Faerber inddrager sjældent sig selv som visuelt virkemiddel, og ses i højere grad at have fokus på mad og på en visualisering af, hvordan LCHF-principperne forankres i den konkrete kost. I modsætning hertil anvender Thomas Rode i høj grad sig selv i den visuelle kommunikation, da han bruger sin krop som bevis på Palæo-livsstilens effekt og gennem brug af forskellige visuelle virkemidler skaber et råt univers omkring principperne.

På den følgende side har vi samlet de væsentligste pointer fra tekstanalysen for således at skabe et overblik over de forskelle og ligheder, der forekommer i de tre aktørers kommunikation. Jane Faerber og Thomas Rode ses på flere områder at italesætte LCHF- og Palæo-principperne på samme vis og anvende de samme retoriske virkemidler, mens Fødevarestyrelsen på flere punkter adskiller sig herfra i fremstillingen af De 10 kostråd.

	Fødevarestyrelsen (De 10 kostråd)	Jane Faerber (LCHF)	Thomas Rode (Palæo)
Ordvalg & ethos	Konkret ordvalg, blottet for værdiladede ord Gennemgående ord: Officiel, solid forskning, videnskabelig forskning, hold igen, undgå, sund vægt, diabetes, kræft. Ethos-dyd(er): Phronesis	Levende og personligt ordvalg Gennemgående ord: Mæt, glad, livsstil, rigtig mad, god samvittighed, individuelle tilpasninger. Ethos-dyd(er): Phronesis, areté, eunoia	Billedligt sprog, brug af metaforer Gennemgående ord: Oprindelig kost, spise som vi er skabt til, energi, bevægelse, sjovere. Ethos-dyd(er): Phronesis, areté, eunoia
Transitivitet & modalitet	Knytter modtageren til udsagnene; "Du" og "vi" "Vi" er en ukendt masse; Danskerne Styrelsen er afsender Kategorisk modalitet: Udsagn fremstilles som fakta	Knytter modtageren til udsagnene; "Du" og "vi" "Vi" er et fællesskab af LCHF-spisere; "Du og jeg" Bringer egen person i spil; "Jeg" og "mig" Kategorisk modalitet: Udsagn fremstilles som fakta	Knytter modtageren til udsagnene; "Du" og "vi" "Vi" er dem, som endnu ikke lever optimalt; "Modsat vores fællesskab" Bringer egen person i spil; "Jeg" og "mig" Kategorisk modalitet: Udsagn fremstilles som fakta
Visuelle virkemidler	Billederne visualiserer rådene. Skaber rød tråd.	Mad-univers. Fokus på egen (hverdags)mad.	Inddrager sig selv som visuelt virkemiddel. Visualiserer den moderne stenaldermand.

8.2 Diskursiv praksis

På baggrund af tekstanalysen vil vi i det følgende udlede de diskurser, som med afsæt i italesættelsen af kostprincipperne fremkommer og som aktørerne ses at trække på i og på tværs af teksterne, således at det tydeliggøres, hvilke diskurser der særligt lægges vægt på i italesættelsen af kostprincipperne. Analysen vil således have til formål at sammenholde de tre aktørers italesættelse og belyse de diskursive forskelle heri.

Som nævnt i teoriafsnittet vil vi desuden inddrage begrebet *interdiskursivitet* for at identificere, hvorvidt kostaktørerne blander diskurser og derigennem skaber bestemte betydninger, og fokusere på, om sprogbrugen er med til at reproducere eller omstrukturere allerede eksisterende diskursordner (Jørgensen & Phillips, 2010: 84).

Afsnittet opdeles med afsæt i de identificerede diskurser, da en sådan opdeling giver os mulighed for løbende at foretage sammenligninger mellem aktørernes anvendelse af bestemte diskurser.

8.2.1 Identificering af diskurser i De 10 kostråd, LCHF & Palæo

Med afsæt i tekstanalysen fremkommer det, at aktørerne italesætter kostprincipperne på forskellig vis, og det er således gennem analysen af tekstmaterialerne blevet tydeligt, at aktørerne anvender forskellige diskurser i italesættelsen af kostprincipperne. På baggrund af tekstanalysen er vi således blevet i stand til at udpege diskurser, som fremstår dominerende i materialerne (Fairclough, 1992: 124). Vi har i alt identificeret syv dominerende diskurser. Da det ikke har været et krav fra vores side, at alle diskurser indskrives inden for samtlige kostprincipper, snarere tværtimod, har vi medtaget diskurser, som kun ses at være dominerende inden for et eller to af principperne, da vi vurderer, at disse netop kan give et indtryk af, hvordan kostprincipperne adskiller sig fra hinanden. Nedenfor ses et samlet overblik over de syv diskurser samt hvilke principper, de italesættes inden for:

	Fødevarestyrelsen (De 10 kostråd)	Jane Faerber (LCHF)	Thomas Rode (Palæo)
Autoritetsdiskurs	X		
Forskningsdiskurs	X	X	X
Forebyggelsesdiskurs	X		
Velværediskurs		X	X
Naturlighedsdiskurs		X	X
Træningsdiskurs			X
Fællesskabsdiskurs		X	

Hvordan de syv diskurser specifikt inddrages i italesættelsen vil præciseres og uddybes i det følgende. Dette er selvfølgelig tæt forbundet med tekstanalysen, da diskurserne i høj grad opstår på baggrund af de ord, som vægtes i teksten. Med afsæt heri vil vi dels demonstrere, hvordan diskurserne opstår og hvad de handler om, og dels hvordan kostaktørerne gennem disse skaber og konstruerer bestemte forståelser.

Autoritetsdiskurs

Autoritetsdiskursen fremkommer udelukkende i materialet fra Fødevarestyrelsen. Diskursen bliver først og fremmest tydelig gennem Fødevarestyrelsens tilskrivning af De 10 kostråd som værende "*de officielle kostråd*" (Web: De 10 kostråd - pjecen: 4), men bekræftes ligeledes af, at Fødevarestyrelsen påpeger, at De 10 kostråd er formuleret med bidrag fra: "*[...] Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kost og Ernæringsforbundet, Foreningen af*

Kliniske Diætister, Landbrug & Fødevarer, Komiteen for Sundhedsoplysning, Coop og DTU Fødevareinstituttet (ibid.). Herigennem lægger Fødevarestyrelsen vægt på, at det er en række tunge organisationer, NGO'er mv., som står bag rådene, og understøtter derved autoriteten ved at påpege, at store sundheds- og fødevareorganisationer deler de kostmæssige forståelser, som er indlejret i De 10 kostråd.

Autoritetsdiskursen bliver ligeledes tydelig gennem anvendelsen af bydeform, da denne sproglige konstruktion får budskaberne til at fremstå som opfordringer og påbud (Web: Den store danske: Imperativ). Dette kommer eksempelvis til udtryk i udsagn som: *"Skær ned på dit forbrug af mættet fedt"* og *"Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 13; 19). Dette har den konsekvens, at rådene, som følge af den sproglige form, får en ordlyd, som næsten får budskaberne til at fremstå som ordrer, der kan efterlade et indtryk af, at disse ikke er til diskussion eller forhandling (Web: Den store danske: Imperativ).

Forskningsdiskurs

Forskningsdiskursen fremkommer både i italesættelsen af De 10 kostråd, LCHF og Palæo.

I Fødevarestyrelsens italesættelse lægger forskningsdiskursen sig tæt op ad autoritetsdiskursen, da Fødevarestyrelsen ved at henvise til, at *"De officielle kostråd bygger på solid forskning"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 4) opbygger et belæg for deres autoritet inden for sundhedsområdet. Forskningsdiskursen anvendes i materialet også i forklaringen af konkrete råd, hvor eksempelvis forskningen i sammenhængen mellem kræftsygdom og indtagelsen af nogle typer af kød konstrueres som belæg for at følge rådene: *"Der er en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer af kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 14). Generelt er forskningsdiskursen gennemgående i materialet fra Fødevarestyrelsen, men for det meste uden direkte henvisning til eller uddybning af den forskning, der trækkes på.

Forskningsdiskursen er ligeledes central i italesættelsen af både LCHF og Palæo, hvor diskursen også anvendes som belæg for legitimeringen af principperne. Jane Faerber skriver blandt andet: *"Siden har utallige studier tilbagevist, at det skulle være fedt, der gør os disponible for hjerte-kar-sygdomme (og andre sygdomme i øvrigt også)"* (Faerber, 2014: 11), mens Thomas Rode på samme vis trækker på forskningsdiskursen: *"Der er faktisk en voksende mængde evidens for, at den*

moderne mad, der er virkelig slem ved nyrene, er alle de raffinerede kulhydrater" (Andersen & Maarbjerger, 2013: 63).

Forskningsdiskursen udgør således på tværs af principperne en central diskurs, som anvendes til at verificere princippernes gyldighed, dog med forskellig grad af eksplicitering. I LCHF- og Palæo-bøgerne inddrages forskningsdiskursen yderligere i en ernæringsteoretisk vinkel, hvor både Jane Faerber og Thomas Rode lægger stor vægt på at forklare ernæringsmæssige sammenhænge, eksempelvis ved at beskrive, hvad protein, kulhydrat, fedt mv. er og hvilken indvirkning det har på kroppen. Derved trækker begge aktører ikke blot på forskning med afsæt i sygdom og livsstil, men redegør også for makroernæringsmæssige sammenhænge.

Forebyggelsesdiskurs

Forebyggelsesdiskursen fremgår ligesom autoritetsdiskursen kun i dominerende grad i materialet fra Fødevarestyrelsen. Diskursen ses at være fremtrædende i størstedelen af materialet, hvor der, som belyst i ordvalget, er et gennemgående fokus på at oplyse om, hvordan livsstilssygdomme og overvægt kan undgås. De fleste af rådene er således bygget op om en argumentation, hvor der lægges vægt på, at rådene bør følges med henblik på at undgå sygdom: *"Når du spiser fisk flere gange om ugen, har du mindre risiko for hjerte-kar-sygdomme i forhold til personer, som sjældent spiser fisk"* (Web: De 10 kostråd - pjecen: 10). Forebyggelsesdiskursen forbindes gennemgående med et fokus på sygdom, og kommunikationen bærer på den baggrund præg af et stort fokus på kræft, diabetes, hjerte-kar-sygdomme og overvægt.

I italesættelsen af LCHF og Palæo beskrives det også, at modtageren ved at spise efter de anviste principper kan vinke farvel til overvægt, dårlig søvn, følelsen af sult, ondt i maven mv. Disse forhold italesættes dog i højere grad som fordele og ikke som forebyggelse, og der lægges i større grad vægt på hverdagsgener fremfor livstruende sygdomme, hvorved forebyggelsesdiskursen erstattes af en mere velværeorienteret diskurs.

Velværediskursen

Modsat forebyggelse ses der i italesættelsen af Palæo og i særdeleshed LCHF således et fokus på velvære, som udmønter sig i en velværediskurs. I italesættelsen af LCHF og Palæo belyses sundhed ud fra et bredere perspektiv, der inkluderer følelsen af velbehag og velvære. Eksempelvis taler Thomas Rode og Jane Faerber om at 'få mere energi' og 'spise sig mæt og glad' (Andersen,

2012: 25; Faerber, 2013: 8). Thomas Rode fremhæver, at: *"Når man springer ud som palæo-entusiast, er en af de første gevinster, at man slipper for det svingende energiniveau* (Andersen, 2012: 39), mens Jane Faerber på lignende vis beskriver, at: *"Pludselig forsvandt min konstante mavepine, og jeg kunne knappe mine bukser igen – også om aftenen! Jeg gik ikke længere sukkerkold om eftermiddagen, min vægt blev stabil, mit stemningsleje steg, og jeg sov som en sten om natten"* (Faerber, 2014: 8).

Velværediskursen manifesterer sig ligeledes gennem et stort fokus på nydelse og glæden ved at spise lækker, velmagende mad. Thomas Rode opfordrer modtageren til at gøre *"maden spændende at sætte tænderne i ved at sørge for, at der er elementer af noget sprødt, noget blødt, noget cremet og noget knasende"* (Andersen, 2012: 41), mens Jane Faerber direkte angiver, at LCHF er for *"dig, der ønsker at spise dig mæt og glad i lækker mad med god samvittighed"* (Faerber, 2013: 8). Herigennem bliver LCHF og Palæo italesat med afsæt i, at en følelse af velvære og glæden ved mad er en central dimension i forståelsen af sund kost, og at der ikke kan gås på kompromis med den gode smag.

Naturlighedsdiskursen

Naturlighedsdiskursen fremkommer ligeledes i empirien om LCHF og Palæo.

I den tekstuelle analyse fremgår det tydeligt, at der inden for begge principper er et dominerende fokus på at vælge en kost, som er baseret på naturlige og uforarbejdede råvarer. I fremstillingen af LCHF kommer naturlighedsdiskursen til udtryk gennem italesættelsen af at spise 'rigtig mad': *"LCHF handler for mig om at spise rigtig mad og ikke mad, som er fremstillet i et laboratorium for at komme til at ligne mad. Vi skal spise mad, som vores kroppe kan genkende som mad"* (Faerber, 2013: 14). Naturlighedsdiskursen handler således om at give kroppen 'rigtig mad', som *"den kan udvinde næring og energi fra"* (ibid.: 8).

I fremstillingen af Palæo-principperne trækkes der ligeledes på en forståelse af 'rigtig mad', men her italesættes naturlighed med afsæt i et evolutionært perspektiv: *"At leve efter stenalderkostkonceptet handler ikke om, at man skal jage mammutter og samle blåbær i skoven, men om at spise det, vi fra naturens og evolutionens hånd er skabt til at spise; noget, der ligger så tæt på det, der var til stede, da mennesket blev skabt"* (Andersen & Maarbjerg, 2013: 4). På den måde tillægges 'den naturlige mad' et ekstra perspektiv, da den ikke blot skal være fri for levnedsmidler,

men også i den ernæringsmæssige sammensætning skal minde om den kost, som stenaldermanden spiste (Andersen, 2012: 24).

Træningsdiskursen

Træningsdiskursen fremkommer udelukkende i materialet om Palæo-principperne og trækker i en vis grad på naturlighedsdiskursen, da der i træningsdiskursen også tages afsæt i det evolutionære perspektiv: *"Forhistorisk fitness var langt mere orienteret mod det funktionelle, og de mange og varierende fysiske udfordringer opbyggede sunde, stærke, velproportionerede og adrætte kroppe"* (Andersen & Maarbjerg, 2013: 43); *"Ved at variere sin træning så meget som muligt kommer man tættest på den måde, mennesket formentlig bevægede sig og blev udfordret fysisk på blot ved daglige gøremål, da vi levede som jæger-samlere"* (ibid.). Ved at drage paralleller mellem naturlighedsdiskursen og træningsdiskursen skabes der en kobling mellem kost og træning, hvilket kan være med til at fremhæve, at Palæo både handler om at spise og bevæge sig, som vi gjorde i stenalderen. Gennem træningsdiskursen italesættes Palæo-principperne således også som en kost, der giver mulighed for at opnå en stærk og velproportioneret krop, og der konstrueres derigennem en forståelse af, at sund kost kan være et middel til at nå bestemte kropslige idealer.

Fællesskabsdiskursen

Fællesskabsdiskursen fremgår med afsæt i tekstanalysen mest eksplicit i fremstillingen af LCHF-principperne, hvor Jane Faerber på tværs af materialerne – men i særdeleshed på sociale medier – gennem inddragelsen af sig selv som subjekt og anvendelsen af et fælles 'vi' skaber et ligeværdigt fællesskab med modtagerne: *"Og så tænkte jeg, om der var nogle retter, I savnede opskrifter på? Så derfor: Hit med dit bedste forslag! Så får jeg nemlig samtidig idéer til, hvad jeg skal lave!"* (Web: Madbanditten på Facebook). På samme vis skriver Jane Faerber flere gange *"vi på LCHF"* (Faerber, 2014: 8), der tydeligt indikerer et fællesskab omkring LCHF-kosten. I denne fremstilling af LCHF som værende et fællesskab er det tydeligt, at Jane Faerber aktivt anvender fællesskabsdiskursen og lægger stor vægt på, 'at vi er sammen om det her'. Denne eksplicite italesættelse af et fællesskab står i kontrast til italesættelsen af de andre kostprincipper og konstruerer sundhed som noget, vi er sammen om og som vi hjælper hinanden med at realisere i fællesskab ved at dele erfaringer, tips og tricks.

8.2.2 Interdiskursive elementer i italesættelsen

Med afsæt i ovenstående fremgår det, at kostaktørerne alle trækker på en række forskellige diskurser i italesættelsen af kostprincipperne og gennem disse konstruerer bestemte meninger og betydningstilskrivninger. Kostaktørernes italesættelse af forskellige diskurser kan med afsæt i teorien ses som et udtryk for interdiskursivitet, da der både anvendes diskurser, som er inden for og går på tværs af forskellige diskursordner, hvilket vil sige, at kostaktørerne på én gang trækker på eksisterende forståelser og konstruerer nye (Jørgensen & Phillips, 2010: 84). Der eksisterer således en kompleks og modsætningsfyldt konfiguration af diskurser, som medfører, at kostaktørerne betydningstilskriver sund kost og livsstil på hver deres måde, og ikke nødvendigvis med afsæt i gældende praksis (Jørgensen & Phillips, 2010: 147). Dette har ifølge Fairclough den konsekvens, at sund kost tillægges forskellige betydninger og derigennem udfordrer eksisterende forståelser (ibid.: 84).

Som nævnt trækkes der kun på én fælles diskurs i italesættelsen af de tre kostprincipper: Forskningsdiskursen. Herved er de tre aktører alle med til at reproducere forskningsdiskursen som et vigtigt, videnskabeligt belæg, der må inddrages i italesættelsen af sund kost for at verificere denne. På trods af, at de italesætter forskning på forskellige måder, reproduceres der en forståelse af, at forskning er en væsentlig dimension, som må inddrages, når der ytres noget om sund kost, og dette skal fremstå troværdigt.

Foruden forskningsdiskursen ses de tre aktører at trække på forskellige diskurser, hvilket medfører, at der konstrueres forskellige billeder af, hvad det indebærer at spise en sund kost, og hvad det kan medføre at spise efter henholdsvis De 10 kostråd, LCHF og Palæo. Hvor Fødevarestyrelsen trækker på forebyggelsesdiskursen og sætter sund kost i forbindelse med forebyggelse af sygdom, blander Thomas Rode og Jane Faerber velværediskursen, naturlighedsdiskursen, fællesskabsdiskursen og træningsdiskursen med forståelsen af sund kost. Ved at tillægge velvære, naturlighed, fællesskab og træning en væsentlig betydning i italesættelsen af sund kost, kan Jane Faerber og Thomas Rode være med til at konstituere nye forståelser af, hvad det vil sige at leve sundt og hvad en bestemt kost kan føre til (ibid.).

Inddragelsen af diskurser, som ikke traditionelt eller udelukkende forbindes med et givent felt eller domæne, kan ifølge Fairclough ses som et middel til forandring og udfordring af den eksisterende diskursorden (Jørgensen & Phillips, 2010: 84). Den kreative sprogbrug og

blandingen af forskellige diskurstyper, som står i modsætning til Fødevarestyrelsens brug af diskurser, kan således bidrage til en forandring af synet på fødevarer, måden hvorpå der bedrives sundhedskommunikation og forståelsen af hvad en sund kost indebærer, og aktørerne ses derved at udfordre hinanden på betydningsfastlæggelsen. Dette aspekt vil vi vende tilbage til og belyse yderligere i analysen af den sociale praksis.

8.2.3 Delkonklusion 1: Kostaktørernes italesættelse af kostprincipperne

Med afsæt i analysens fund vil vi i det følgende samle op på tekst og diskursiv praksis og konkludere på spørgsmålet "*Hvordan italesættes kostprincipper af forskellige aktører*".

På baggrund af analysen af tekst og diskursiv praksis har vi fundet, at 1) Aktørerne kæmper om betydningsfastlæggelse, at 2) Aktørerne anvender forskellige belæg for de kostmæssige budskabers rigtighed og at 3) LCHF og Palæo konstrueres som et aktivt valg, hvilket vi vil uddybe i det følgende.

Aktørerne kæmper om betydningsfastlæggelse

I analysen af empirien fremgår det tydeligt, at Fødevarestyrelsen benytter et neutralt sprogbrug uden inddragelse af værdiladede ord, mens italesættelsen af LCHF og Palæo i højere grad sker gennem et kreativt sprogbrug, hvor flere forskelligartede diskurser blandes.

Ved at trække på diskurser som velvære-, naturligheds- og træningsdiskursen konstrueres en betydning af, at kost og sundhed inden for LCHF og Palæo handler om mere og andet end forebyggelse og sammenhængen mellem kost og undgåelsen af sygdom. En sund kost handler om at have en sund krop, men også om at spise naturligt, have det godt, finde ro, være mæt og glad. Således skabes der i italesættelsen af LCHF og Palæo en bredere sundhedsforståelse, som tilbyder modtageren andet end undgåelse af sygdom og overvægt. Heroverfor konstruerer Fødevarestyrelsen overvejende et billede af, at kosten bør tilrettelægges med afsæt i forebyggelse af risici, som er forbundet med indtagelse af mad.

Ved at inddrage naturlighedsdiskursen og til dels træningsdiskursen konstrueres der desuden en forståelse af, at den gængse opfattelse af sund kost og livsstil bygger på et forkert grundlag. Gennem italesættelsen af at spise 'rigtig mad' og 'bevæge sig på den rigtige måde' opstår der en forståelse af, at der også findes 'forkert mad' og en 'forkert måde at bevæge sig på'. Herigennem

tilskrives LCHF og Palæo eksplicit en status som værende en 'bedre' måde at spise og leve på, som står i kontrast til andre måder at spise og leve på. Der skabes i italesættelsen en direkte afstandstagen til De 10 kostråd gennem en kategorisering af nogle fødevarer - grøntsager, (mættet) fedt og kød – som værende "rigtige" fødevarer, og andre - kornprodukter, raffinerede kulhydrater, (nogle) mælkeprodukter og stivelse - som værende "forkerte" fødevarer. Med afsæt heri konstrueres et nyt "rigtigt", som modstilles Fødevarestyrelsens kommunikation, hvori fuldkorn og magre produkter italesættes som "rigtige" og "gode" fødevarer, mens fedtholdige fødevarer betragtes som "forkerte" og "dårlige". Den gældende sundhedspraksis, bedrevet af Fødevarestyrelsen, fremstilles således i italesættelsen af LCHF og Palæo som værende usund og forældet overfor modtageren.

Gennem anvendelsen af kategorisk modalitet, hvor udsagn fremstilles som fakta, opstår en tydelig kamp, hvor kostaktørerne på intet tidspunkt sår tvivl om de forståelser, der fremlægges. Det ses således, at kostaktørerne på forskellig vis definerer og forsøger at overbevise modtagerne om, hvad sund kost er, hvori det tydeligt fremgår, at der ikke er plads til alle forståelser.

Aktørerne anvender forskellige belæg

I forsøget på at overbevise modtageren og opbygge troværdighed om kostprincipperne anvender aktørerne forskellige belæg i deres argumentation. I analysen af tekst og diskursiv praksis fremgår det, at Fødevarestyrelsen hovedsageligt bygger argumentationen op om ethos-dyden, *phronesis*, ved implicit at anvende forskning som belæg for den gældende sundhedspraksis, eksempelvis i sætninger som "*Mættet fedt kan øge risikoen for livsstilssygdomme*", og ved at henvise til styrelsens kompetence på området (Web: De 10 kostråd - pjecen). Fødevarestyrelsen ses dog ikke at uddybe, hvorfor eksempelvis mættet fedt kan øge risikoen for livsstilssygdomme, hvorved argumenterne fremstilles som selvfølgeligheder – noget, der giver sig selv.

Jane Faerber og Thomas Rode bygger ligeledes dele af argumentationen for at spise efter LCHF- og Palæo-principperne op om forskning, men i modsætning til Fødevarestyrelsen forsøges modtageren oftest overbevist gennem kildehenvisning til konkret forskning eller logiske ræsonnementer, som eksempelvis: "*Vores krop ikke har udviklet sig særlig meget siden stenalderen*", hvorfor vi bør spise, som man gjorde dengang (Andersen, 2012: 19). Herigennem konstrueres et logisk ræsonnement: 'Hvis vi ikke har ændret os siden stenalderen, må vores krop stadig være programmeret til at spise som i stenalderen, og derfor bør vi spise som i stenalderen'.

Gennem denne type argumentation opbygger Thomas Rode og Jane Faerber belæg for deres påstande gennem inddragelse af en hjemmel – en præmis, som logisk bakker belægget for påstanden op, og som med afsæt i argumentationsteorien har betydning for, om denne kan accepteres (Toulmin, 1958: 12). På den baggrund fremstår den forskning og de forklaringer, som lægger til grund for forståelsen af LCHF og Palæo, mere eksplicit for modtageren.

I kontrast til Fødevarestyrelsen benytter Jane Faerber og Thomas Rode begge deres egen person og erfaringer som belæg for argumentationen om LCHF- og Palæo-princippernes effekt. Herigennem personificeres principperne og bliver sammenkædet med en synlig, fremvist effekt. Tilliden forsøges således skabt gennem et fokus på, hvad de to kostaktører selv har opnået ved at spise LCHF og Palæo, og hvordan de har mærket forandringen og transformationen på egen krop. Dette gøres både gennem sproglig argumentation, men også gennem visuel kommunikation. Især Thomas Rode konstruerer en eksplicit sammenhæng mellem Palæo-livsstilen og de kropslige resultater, han har opnået. Herigennem inddrager begge aktører igen en hjemmel: Påstanden om, at det er sundt at spise LCHF eller Palæo, fordi kroppen er skabt til denne type kost, understøttes af en visuel og sproglig bevisførelse. Således bliver belægget for at spise LCHF og Palæo ikke kun bygget på forskning, men også i høj grad på personlige erfaringer.

LCHF og Palæo konstrueres som et aktivt valg

Som det blev belyst i tekstanalysen anvender både Fødevarestyrelsen, Jane Faerber og Thomas Rode en subjektiv transitivitet i italesættelsen af kostprincipperne. Det fremkommer dog, at denne anvendes på forskellig vis.

Gennemgående anvender Jane Faerber og Thomas Rode personificeret kommunikation, hvori de selv indgår aktivt og skaber en relation, og til dels et fællesskab omkring principperne mellem dem selv og andre LCHF- eller Palæo-spisere. Hvor Thomas Rode italesætter sig selv i kontrast til et fælles 'vi' bestående af individer, som sætter "*komfort og nemhed over sundhed*" og derigennem skaber et fællesskab for dem, som tager afstand fra denne livsstil, italesætter Jane Faerber fællesskabet ud fra positive konnotationer, idet 'vi' betegner 'os, der spiser LCHF, og hjælper hinanden med at gøre det', hvorigennem Jane Faerber eksplicit trækker på fællesskabet som diskurs. Heroverfor udgør Fødevarestyrelsens anvendelse af 'vi' en betegnelse for danskerne, en fælles nation, som er kendetegnet ved bestemt adfærd, men ikke et 'vi', der på samme måde, som i italesættelsen af Palæo og især LCHF, udgør et fællesskab omkring kostprincipperne. Der

konstrueres således klare forståelser af, hvilken type adfærd, individet må tillægge sig, hvis individet vil være med i fællesskabet omkring LCHF eller Palæo. LCHF og Palæo fremstår på den baggrund som fællesskaber, hvor "medlemmerne" deler og tilslutter sig bestemte kostmæssige forståelser med afsæt i et defineret værdigrundlag, som indebærer mere end 10 konkrete råd.

På baggrund af ovenstående er det tydeligt, at Fødevarestyrelsen, Jane Faerber og Thomas Rode i italesættelsen af De 10 kostråd, LCHF og Palæo benytter sig af forskellige former for sprogbrug, der udmønter sig i og understøtter forskelligartede diskurser. Gennem de forskellige diskurser betydningstilskrives principperne på hver deres måde, og det er tydeligt, at Jane Faerbers og Thomas Rodes kommunikation rummer flere af de samme dimensioner, som ses stå i kontrast til Fødevarestyrelsens fremstilling af De 10 kostråd og konstruerer en anden sundhedsfortælling.

Med dette afsæt vil vi i den følgende analyse afdække, hvordan forbrugerne afkoder og forstår kommunikationen for at undersøge, hvilke dimensioner der betragtes som væsentlige i forbindelse med kostmæssige valg.

8.3 Social praksis

I de følgende to analysedele, som tilsammen udgør analysen af den sociale praksis, vil vi undersøge det sociale felt, som omgiver kostprincipperne og kostaktørerne. Konkret udmønter analysen sig i en undersøgelse af forbrugernes forståelse af de tre kostprincipper med fokus på, hvad der lægges vægt på i afkodningen af de differentierede budskaber samt en undersøgelse og diskussion af, hvad der genererer legitimitet og får forbrugerne til at knytte sig til bestemte kost- og livsstile.

Vi ønsker herved at sætte de tekstuelle og diskursive elementer, som er fremkommet i den foregående analyse i forhold til en bredere social praksis, der med afsæt i Faircloughs teori gør det muligt at begribe, hvordan sociale praksisser formes af sociale strukturer og omvendt (Fairclough, 1992). I forlængelse heraf vil vi inddrage Berger & Luckmanns teori om den sociale konstruktion af virkeligheden for at undersøge, hvilke forståelser som dels konstrueres på baggrund af kostaktørernes budskaber og dels på baggrund af de sociale forhandlinger, normer og interaktionsmønstre, som ses at eksistere (Berger & Luckmann, 1966).

Med afsæt i ovenstående er det netop i denne analysedel, at vi bliver i stand til at undersøge sammenhængen mellem italesættelsen og forståelsen, og dermed også i denne del, at specialets endelige konklusioner skal findes (Jørgensen & Phillips, 2010: 98). Vi har på baggrund af den foregående analyse opnået en forståelse af, hvordan kostprincipperne italesættes og konstrueres, men det er først i undersøgelsen af forbrugernes ageren og de sociale normer, som ligger til grund herfor, at det kan tydeliggøres, hvordan kostaktørernes fremstilling af principperne indvirker på de kostmæssige valg, og hvordan legitimeringen af principperne begrænses af sociale forståelser.

Med dette udgangspunkt vil vi i det følgende starte med at foretage en analyse af forbrugernes forståelse af de tre kostprincipper og den måde disse fremstilles på.

8.3.1 Forbrugernes forståelse af kostprincipperne

I den første del af analysen i social praksis koncentrerer vi os om den forståelse forbrugerne tillægger de forskellige kostprincipper. Gennem inddragelse af udvalgte begreber fra Berger & Luckmanns teori undersøges den forståelsesmæssige afkodning, som foregår i forbrugernes møde med kostprincipperne med det formål at en opnå indsigt i, hvad forbrugerne lægger vægt på, når de vurderer forskellige kostretninger.

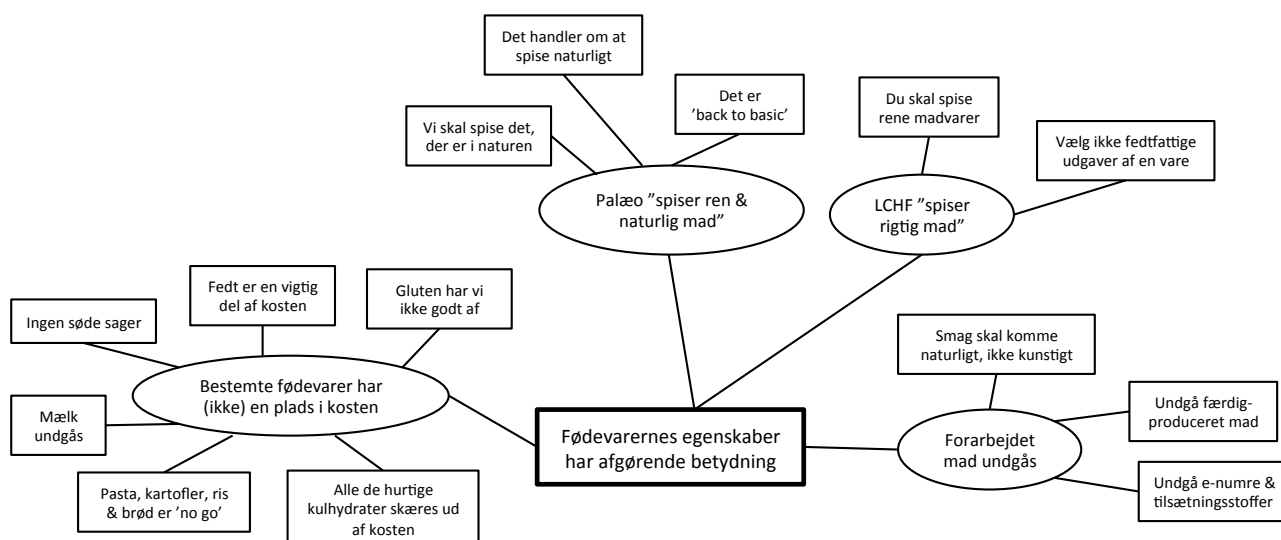
Konkret vil vi i analysen tage udgangspunkt i begreberne *typifikation*, *subuniverser*, *rolletilskrivning*, *betydningsfulde andre* og *legitimering af 'anden orden'* (Berger & Luckmann, 1966). Ved at inddrage disse begreber vil vi analysere, hvordan forbrugerne forstår og kategoriserer bestemte fødevarer og kostprincipper (*typifikation*), hvordan der på baggrund af disse typifikationer bliver dannet universer, hvori bestemte forståelser deles (*subuniverser*) samt hvordan kostaktører og sociale relationer inden for disse subuniverser tilskrives bestemte roller og betydninger (*rolletilskrivning*). I forlængelse heraf vil vi undersøge den påvirkning og de forståelser, som individet danner i mødet med aktører, institutioner, normer mv., og som kan styrkes eller udfordres af sociale relationer, både tætte og mindre tætte relationer (*betydningsfulde andre*). Endelig vil vi afdække, hvordan forklaringen af det grundlag, som de kostmæssige institutioner hviler på, kan have en betydning for forståelsen af kostprincipperne (*legitimering af 'anden orden'*).

Analysen foretages med afsæt i de 11 interviews, som er foretaget med personer, der spiser LCHF, Palæo eller sund kost uden at følge bestemte principper herfor. Som nævnt i specialets undersøgelsesdesign har vi i bearbejdningen af empirien gjort brug af Attride-Stirlings tematiske netværksanalyse som metode til at tematisere de dele af empirien, som findes relevante for problemstillingen (jf. afsnit 6.3). Derved skal det påpeges, at der i interviewene eksisterer en række dominerende temaer, men at vi har valgt at fokusere på dem, som er relevante i henhold til specialets formål og problemformulering. På den baggrund er der fremkommet fem tematiske netværk, som vil danne grundlag for analysen, der tager afsæt i 1) Forbrugernes forståelse af sund kost, 2) Forbrugernes forståelse af sociale relationer og 3) Forbrugernes forståelse af Fødearestyrelsen.

Når netværkene adskilles analytisk, skal det udelukkende ses som en måde, hvorpå der kan skabes overblik over de forskellige temaer. I praksis vil netværkene ikke kunne adskilles, da de forskellige temaer opstår i sammenhæng og understøtter hinanden; eksempelvis vil forbrugernes forståelse af sund kost ikke bare afhænge af, hvordan bestemte fødevarer italesættes, men også hvordan og af hvem de italesættes. Der må således være bevidsthed om, at netværkene er forbundet dialektisk og at opbygningen af analysen udelukkende udgør en struktur, der gør det muligt at skelne mellem forskellige pointer.

Forbrugernes forståelse af sund kost

Det første tematiske netværk, som er fremkommet på baggrund af empiribearbejdningen, tager overvejende afsæt i udsagn fra de personer, som spiser efter LCHF- eller Palæo-principperne, og samler sig om det globale tema *'Fødevarernes egenskaber har afgørende betydning'*.



Netværket er dannet på baggrund af forskellige holdninger til og forståelser af bestemte fødevarer, som ses at deles af LCHF- og Palæo-spiserne. Netværket viser, at særligt de personer, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne har holdninger til, at fødevarerne skal være uforarbejdede og naturlige, ligesom at nogle fødevarer undgås, fordi de betragtes som u hensigtsmæssige at spise.

Ifølge Berger & Luckmann vil der i sociale processer og mødet mellem mennesker altid blive dannet forståelser af bestemte fænomener og situationer, som er afgørende for måden, vi forholder os til disse og handler på baggrund af, hvilket betegnes *typifikationer* (Berger & Luckmann, 1966: 94; 69). Typifikationer er således måder at forstå *"the people and things around us"* og forhandles i mødet med ny viden og nye forståelser (Arbnor & Bjerke, 2009: 144). I mødet med kostaktører og kostmæssige budskaber vil forbrugerne derved tilskrive disse bestemte betydninger, som kan få indflydelse på de kostmæssige valg, de træffer, og for den måde, de forholder sig til kost og sundhed på.

I bearbejdningen af interviewpersonernes udsagn tegner der sig nogle klare typifikationer i forhold til forståelsen af kost og bestemte fødevarers betydning, som ses at deles af flere personer.

Blandt de personer, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne kommer disse typifikationer først og fremmest til udtryk i betydningstilskrivningen af nogle fødevarer som værende henholdsvis 'gode' og 'dårlige':

Signe – LCHF: *Jeg spiser rigtig mange fedtstoffer som kokosolie og smør, og også rigtig mange æg*
(Bilag 21)

Rikke – LCHF: *LCHF går ud på at skære alle de hurtige og stivelsesholdige kulhydrater ud af kosten og så skrue op for fedtet* (Bilag 19)

Daniel – Palæo: *På Palæo spiser man specifikke ting, som de mener er sundere for kroppen end de her hvede- og mælkeprodukter* (Bilag 16)

Lars - Palæo: *Vores kost skal ikke baseres på gluten, det har vi sgu ikke så godt af* (Bilag 18)

Katrine – Palæo: *[...] Mælk drikker vi ikke* (Bilag 15)

Det ses på baggrund heraf, at flere af interviewpersonerne typificerer bestemte fødevarer ud fra forståelsen af, at eksempelvis stivelses-, hvede- og glutenholdige produkter er skadelige for kroppen og ikke bør indtages, mens eksempelvis fedtstoffer betragtes som en vigtig del af kosten. Gennem disse betydningstilskrivninger fremkommer det samtidig, at interviewpersonerne konstruerer en afstandstagen til andre kostprincipper som eksempelvis De 10 kostråd, hvori fedt betragtes som usundt, mens korn- og melprodukter betragtes som sunde. Ved at typificere kosten skaber disse personer således definerede handlingsmønstre, som trækker adfærden i en bestemt retning og får dem til at spise på den måde, der forstås som mest hensigtsmæssig (Berger & Luckmann, 1966: 93). Der foregår altså en betydningstilskrivning, som for interviewpersonerne udmønter sig i, at nogle fødevarer opnår bestemte betydninger, som ses at være retningsgivende for deres adfærd.

På samme vis som typifikationerne om bestemte fødevarer som værende gode og dårlige, ses der blandt personerne, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne at eksistere en forståelse af, at sund og 'rigtig' mad er mad, som er 'naturlig' og 'ren':

Maria – LCHF: *Det går ud på at spise rigtig mad og noget, der smager godt [...] Det er vigtigt for os ikke at købe Kærgården, men det rigtige smør og ikke creme fraiche 18 %, men 38 % (Bilag 20)*

Signe – LCHF: *Jeg er enig i, at man skal spise rigtig mad (Bilag 21)*

Malene – Palæo: *For mig handler det om at spise så naturligt som muligt (Bilag 17)*

Katrine – Palæo: *Palæo går ud på at spise naturlig og uforarbejdet mad med så lidt kunstig fremstilling som mulig (Bilag 15)*

Lars – Palæo: *For mig går det meget ud på at gå tilbage til rødderne (Bilag 18)*

Disse betragtninger tydeliggøres yderligere i italesættelsen af, at forarbejdede fødevarer er dårlige for kroppen og bør undgås:

Malene – Palæo: *Den mad, som findes i supermarkederne i dag, er der skræmmende mange mystiske tilsætningsstoffer i (Bilag 17)*

Katrine – Palæo: *Jeg går meget op i, om der er mere end 3 E-numre eller tilsætningsstoffer i maden (Bilag 15)*

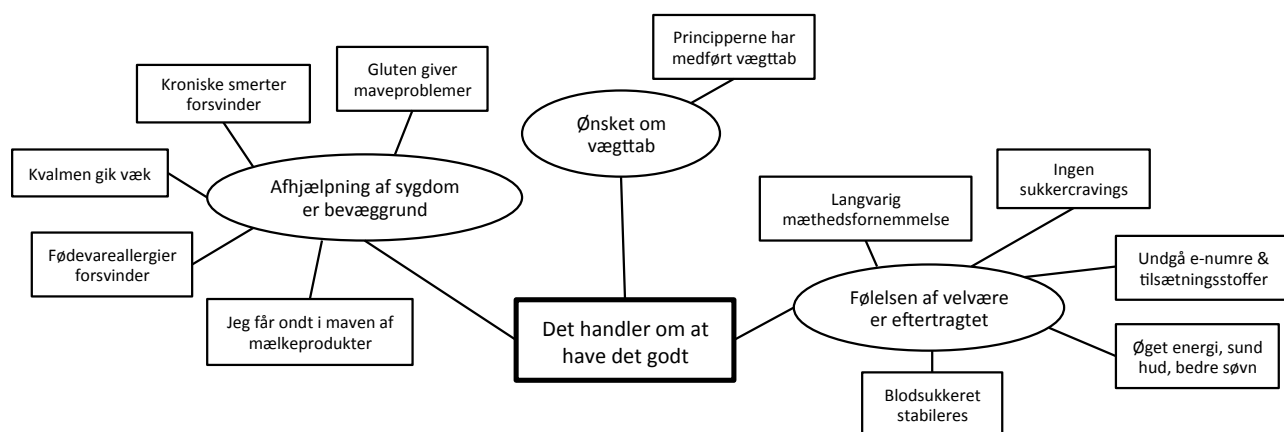
Rikke – LCHF: *Jeg vil hellere have det fedt, som sidder på eller som er i produktet oprindeligt, end et produkt, hvor man kemisk har fjernet fedtet og så tilsat sukker og alt muligt andet for, at det stadigvæk smager af noget, man har lyst til at spise (Bilag 19)*

Signe – LCHF: *På LCHF er der ikke så mange forarbejdede fødevarer, det kan jeg egentlig godt lide – den der rene mad (Bilag 21)*

På baggrund af ovenstående udtrykker flere af interviewpersonerne en forståelse af, at fødevarernes egenskaber er væsentlige i valget af kost, og således typificerer disse personer sund kost med afsæt i, at denne må være uforarbejdet og naturlig. De gensidige typifikationer af bestemte fødevarer kan med afsæt i Berger & Luckmanns teori ses som et vokabular, der konstrueres og hvori der eksisterer konsensus om bestemte typifikationer (Berger & Luckmann, 1966: 105). Vokabularet og herunder de delte typifikationer ses på den baggrund at trække LCHF-

og Palæo-spisernes kostmæssige valg i en bestemt retning og udgøre et sæt af regler, som de følger og vurderer fødevarernes sundhedsværdi og kostens relevans med afsæt i (ibid.).

Foruden meningstilskrivningen af fødevarernes egenskaber som værende væsentlige ses de forbrugere, der spiser efter LCHF og Palæo at tillægge og typificere kosten ud fra en forståelse af, at denne kan medføre øget velvære, vægttab og lindring af sygdom. Disse typifikationer danner grundlag for det andet tematiske netværk "Det handler om at have det godt", der samler sig om en forståelse af, at kosten kan føre til en række helbredsmæssige gevinster, eksempelvis øget energi, længere mæthedsfølelse, færre maveproblemer mv.



Netværket viser tydeligt, at kosten ikke bare skal stille sulten, men også i høj grad betragtes som et middel til at opnå bestemte mål. I empirien giver flere af interviewpersonerne eksplicit udtryk for, at de i forbindelse med kostmæssige valg lægger vægt på, at kosten medfører et godt helbred og skaber resultater på kort sigt:

Maria - LCHF: *Jeg har vejlet ca. 20 kg. mere end jeg gør nu, og min vægt har været stabil de sidste 2,5 år (Bilag 20)*

Signe - LCHF: *Jeg har en kronisk sygdom, der gør, at jeg har smerter. Når jeg spiser efter LCHF, tager jeg ikke medicin, går ikke med rollator og jeg kan rent faktisk gå og løbe lidt (Bilag 21)*

Rikke - LCHF: *Jeg får ikke længere sukkerkravings og bliver mæt på en helt anden måde (Bilag 19)*

Malene – Palæo: *Det handlede egentlig om, at jeg ikke havde det særlig godt med det, jeg spiste, da jeg spiste helt almindelig kost (Bilag 17)*

Lars – Palæo: *Det giver mere energi, mere næring, giver sundere hud, alting er bare optimeret (Bilag 18)*

Katrine – Palæo: *Jeg vågner friskere op og har altid døjet lidt med oppustet mave. Det er væk efter jeg spiser Palæo (Bilag 15)*

Disse interviewpersoner har i mødet med de kostmæssige budskaber afkodet LCHF- og Palæo-principperne til at kunne medføre vægttab, afhjælpning af kroniske smerter, bedre mæthed, færre sukker cravings, mere energi mv. Ønsket om større velvære og et bedre helbred samt de gensidige typifikationer om bestemte fødevarers egenskaber ses på den baggrund at udgøre nogle relevansstrukturer, der danner grundlag for, at nogle kostprincipper findes relevante frem for andre. Gennem italesættelsen af disse, der af Berger & Luckmann betegnes som eksternaliseringsprocessen, hvori subjektive forståelser gøres eksternt tilgængelige, spredes bestemte opfattelser intersubjektivt og danner grundlag for et fællesskab, hvori disse opfattelser deles og udgør fundamentet (Arbnor & Bjerke, 2009: 146). Typifikationerne af bestemte fødevarer og forståelsen af LCHF og Palæo som et middel til opnåelse af kortsigtede mål kan på den baggrund gennem interviewpersonernes og kostaktørernes italesættelse spredes og skabe nye relevansstrukturer, som ikke tidligere har været forbundet med sund kost, eksempelvis forståelsen af, at den 'rigtige' kost kan medføre bedre søvn og øget energi (ibid.).

Blandt de personer, der spiser efter LCHF- og Palæo-principperne ses der at eksistere et fællesskab, hvori bestemte typifikationer om kost deles. For LCHF-spiserne er rigtig mad et middel til at få det godt, mens Palæo-spiserne deler en forståelse af, at maden skal lægge så tæt på det, vi spiste i stenalderen som muligt. Disse fællesskaber kan med afsæt i teorien betragtes som *subuniverser*, hvilket vil sige grupperinger, hvor visse relevanser og adfærdsområder er fælles for en bestemt gruppe af mennesker (Berger & Luckmann, 1966: 102-107; 118-123). Subuniverset vil til en start opstå som følge af, at nogle individer og/eller aktører fremhæver og betydningstilskriver særlige typifikationer og udvikles således i det øjeblik, at flere personer indoptager de nye typifikationer, som står i kontrast til gængse og eksisterende typifikationer (Berger & Luckmann, 1966: 123). Foruden interviewpersonernes udsagn ses de relevansstrukturer og typifikationer, som både LCHF og Palæo baseres på at deles og forankres

brede. På Facebook eksisterer der flere grupper for personer, der spiser efter LCHF- eller Palæo-principperne og som ses at dele de typifikationer og relevansstrukturer, som vi identificerer i interviewene med LCHF- og Palæo-spiserne. I de to største grupper "LCHF/Lavkarbo på dansk" og "Paleo Danmark"¹⁰ deler tusindvis af personer kostmæssige forståelser og hjælper hinanden med at forstå kostprincipperne ved at dele opskrifter, gode og dårlige erfaringer med principperne og diskussioner om princippernes indhold (Web: Gruppe: LCHF/Lavkarbo på dansk; Gruppe: Paleo Danmark). Det fremgår derved, at forståelserne om og interessen for, at kosten skal være naturlig, fri for tilsætningsstoffer og føre til øget velvære gør sig gældende blandt flere individer og ikke blot forekommer som subjektive forståelser blandt interviewpersonerne.

De forståelser og typifikationer, der i det ovenstående ses at gøre sig gældende i forhold til LCHF- og Palæo-principperne ses på baggrund af empiriindsamlingen også i nogen grad at eksistere blandt de interviewpersoner, som ikke følger bestemte kostprincipper. Omfanget af de subuniverser, som LCHF og Palæo udgør, ses således at udvides yderligere, dog uden at have den helt samme gennemslagskraft:

Jens - Alm. kost: *Pasta og sådan nogle ting fylder ikke meget i min kost, men jeg er ikke religiøs omkring det (Bilag 22)*

Signe - Alm. kost: *Jeg undgår brød [...] Jeg er ligeglad med brød, jeg kan ikke overskue det. Jeg vil ikke have det! (Bilag 25)*

Thomas - Alm. kost: *Jeg holder mig generelt fra kartofler, ris og pasta (Bilag 24)*

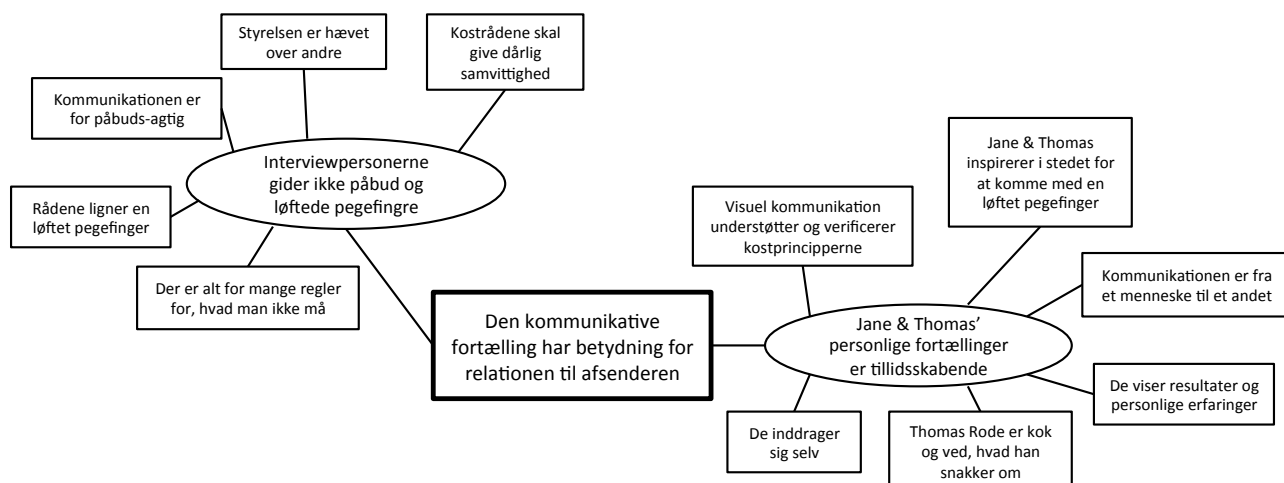
I italesættelsen af, at fødevarer som brød, kartofler, ris og pasta generelt undgås fremkommer det, at nogle af de typifikationer, der eksisterer om sund kost blandt LCHF- og Palæo-spiserne i et vist omfang er blevet objektiveret og accepteres som meningsfulde af personer, som ikke aktivt knytter an til principperne. Hermed ikke sagt, at disse personer på samme måde regulerer deres adfærd og handlinger med afsæt i LCHF- og Palæo-principperne, da de ikke i samme omfang finder principperne relevante og ikke beskriver deres kostmæssige valg med afsæt i bestemte kostprincipper (Bilag 22-25). Samtidig ses disse interviewpersoner således heller ikke at typificere deres kostmæssige forståelser med afsæt i De 10 kostråd, da personerne i interviewene

¹⁰ LCHF/Lavkarbo: 19.633 medlemmer. Paleo Denmark: 14.141 medlemmer (5. december 2015)

beskriver, at de enten ikke kender rådene, at rådene er svære at forholde sig til eller at rådene betragtes som irrelevante og uvedkommende (Bilag 22, 24, 25) – en pointe vi vil behandle mere indgående i det følgende.

Forbrugernes forståelse af sociale relationer

Det tredje tematiske netværk, som vi udleder på baggrund af interviewpersonernes udsagn, samler sig om det globale tema *'Den kommunikative fortælling har betydning for relationen til afsenderen'*. Dette netværk er dannet på baggrund af udtalelser fra alle interviewpersonerne og afgrænser sig således ikke til personer, der spiser efter bestemte kostprincipper. Netværket omhandler personerne afkodning og forståelse af de tre kostaktørers kommunikation og samler sig om typifikationer af afsenderen.



Netværket viser, at interviewpersonerne ikke bare typificerer kostmæssige udsagn, men også aktørernes ageren og kommunikationsstil. Flere beskriver Jane Faerber og Thomas Rode som inspirerende, mens Fødevarestyrelsen af stort set alle interviewpersoner opfattes som distanceret fra modtagerne. I forlængelse heraf tilskriver interviewpersonerne kostaktørerne meget forskellige roller som følge af deres kommunikative fortælling.

Ifølge Berger & Luckmann vil al institutionaliseret adfærd involvere roller, som opstår på baggrund af de fælles typifikationer, som deles af flere individer inden for et socialt domæne (Berger & Luckmann, 1966: 112-113). Det vil sige, at når et fælles vidensforråd er under udvikling, vil bestemte roller også opstå (Arbnor & Bjerke, 2009: 147). I forståelsen af kostprincipperne vil forbrugerne således ikke kunne adskille kost og aktører, men også vurdere

budskaberne med afsæt i den aktør, som fremsiger disse og dennes rolle i feltet. Nogle kostaktører vil derved tilskrives en væsentlig rolle og få stor betydning for de kostmæssige forståelser, der udvikles, mens andre vil tilskrives en mindre betydningsfuld eller slet ingen rolle (ibid.).

I afkodningen af de tre kostprincipper er det tydeligt, at alle interviewpersoner tilskriver de tre kostaktører forskellige roller og betragter disse på forskellig vis. Særligt LCHF- og Palæo-spiserne, men til dels også de andre interviewpersoner, tilskriver som følge af den personlige fortælling Jane Faerber og Thomas Rode en betydelig rolle - en form for ekspertrolle - inden for hver kostretning. En rolle, som kostaktørerne ses at tilskrives i kraft af, at Jane Faerber og Thomas Rode inddrager sig selv i kommunikationen og viser de resultater, de har opnået med kostprincipperne, hvilket ses at vægtes højt:

Malene – Palæo: *Frontfigurerne (Thomas Rode og Jane Faerber red.) har en meget bedre kommunikationsstil, fordi de går ud og inspirerer folk med deres resultater og med det, de har opnået i stedet for en løftet pegefinger (Bilag 17)*

Daniel – Palæo: *De (Jane Faerber og Thomas Rode red.) går ikke på samme måde ind og dikterer, hvad det er (man skal spise red.). De lever efter hver deres princip og det kan jeg godt lide (Bilag 16)*

Rikke – LCHF: *Jeg vælger at lytte mere til hende (Jane Faerber red.), fordi jeg har gjort mig mine egne erfaringer og fundet ud af, at det, hun snakker om, fungerer bedre for mig (Bilag 19)*

Signe – LCHF: *Jeg synes ikke, at Jane Faerber er dikterende, hun udtaler sig mere om, hvad der virker for hende (Bilag 21)*

Jens – Alm. kost: *Det der "jeg har vinket farvel til elevatorvægt, træthed, oppustet mave og sukkertrang" er meget, meget håndgribeligt, og der er en vis chance for, at forbrugeren kan hakke nogle af dem af og så prøve det (Bilag 22)*

Med afsæt i ovenstående udsagn tillægges Jane Faerber og Thomas Rode, som følge af deres personlige engagement og erfaring med principperne, en rolle inden for institutionen, der for flere af interviewpersonerne beskrives at have betydning for, at de lytter til disse aktører og har tiltro til, at principperne virker.

Den rolle, som Jane Faerber og Thomas Rode tilskrives, ses at stå i kontrast til Fødevarestyrelsen, der af interviewpersonerne modsat beskrives som en 'styrelse', der er distanceret fra forbrugerne, og som de har svært ved at identificere sig med:

Rikke – LCHF: *Når jeg læser det her tænker jeg, at det er designet til at give folk dårlig samvittighed, hvis de ikke kan efterleve det (Bilag 19)*

Malene – Palæo: *Kommunikationen kan godt blive lidt for påbudsgtig eller "jeg har lige nogle ordrer til dig her, gør som vi siger, fordi vi er en styrelse og er oppe over alle jer andre" (Bilag 17)*

Katrine – Alm. kost: *Jeg tænker, at det er sat op på en lidt skræmme-agtig måde, sådan "Følger du ikke os, får du det her (livsstilssygdomme red.)" (Bilag 23)*

Jens – Alm. kost: *Det er meget sådan: Vi er en styrelse og vi har udstukket nogle retningslinjer. Vi har en pjece, du kan læse i (Bilag 22)*

I modsætning til Jane Faerbers og Thomas Rodes personlige kommunikationsstil, der ses at inspirere og verificere LCHF- og Palæo-princippet, afkodes Fødevarestyrelsens kommunikation af alle interviewpersonerne som 'påbudsgtig' og som 'ordrer', 'der skal give dårlig samvittighed'. Fødevarestyrelsen ses som følge heraf at tilskrives en anden rolle i feltet, der er kendetegnet ved, at styrelsen ikke betragtes som en aktør, interviewpersonerne på samme måde kan relatere til.

Med afsæt i Berger & Luckmanns teori er det, når viden skal internaliseres, dvs. når individer skal acceptere forståelser, som andre allerede deler, væsentligt, at de forståelser og aktøren, som fremfører disse, kan relateres til den kontekst, individet befinder sig i og konstruerer sine egne forståelser ud fra (Arbnor & Bjerke, 2009: 148; Berger & Luckmann, 1966: 183-184; 179). Individet skal således både kunne identificere sig med kostaktøren og dennes normer og forståelser (ibid.). I interviewene beskriver flere af de personer, som spiser efter LCHF- og Palæo-princippet, at de i større eller mindre grad føler en identifikation med Jane Faerber og Thomas Rode som følge af deres personlige fortælling og med afsæt i, at det er en identificerbar person, der står bag udsagnene:

Malene – Palæo: *Det, jeg godt kan lide ved hende (Jane Faerber red.), er det med, at hun viser mennesket bag. Man ved, at hun har nogle tvillinger, hun sagde sit job op, hun skriver sine meninger og følelser (Bilag 17)*

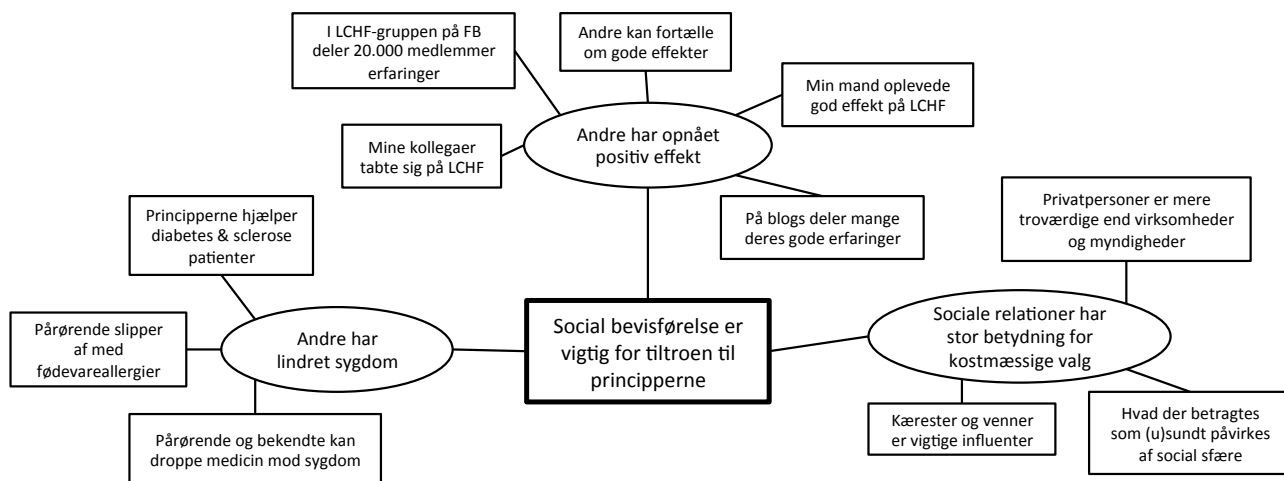
Daniel – Palæo: *I min optik er Thomas Rode troværdig, fordi han er kok og ved, hvad der smager godt. Han ved, hvad han snakker om mht. smag (Bilag 16)*

Lars – Palæo: *Thomas Rode er blevet for selvprofilerende, men jeg synes, han er en rigtig inspirerende mand og jeg synes, han er god (Bilag 18)*

Rikke – LCHF: *Her (i Jane Faerbers kommunikation red.) føler jeg mere, at det er fra et menneske til et andet (Bilag 19)*

På baggrund heraf fremgår det, at det har betydning for LCHF- og Palæo-spiserne at kunne sætte ansigt på afsenderen og identificere sig med denne, og at aktøren som følge heraf tilskrives en anden rolle end en ikke-personificeret afsender. Jane Faerber og Thomas Rode ses herved at tilskrives en rolle som "personer", som står i kontrast til Fødevarestyrelsen, der tilskrives rollen som "styrelsen". Eksempelvis forstås Jane Faerber som 'moren med tvillingerne, der lever et helt almindeligt liv', mens Fødevarestyrelsen er dem, 'der er hævet over andre'. I forlængelse heraf betragtes den personlige kommunikationsstil af flere interviewpersoner som mere interessant og relevant end 'løftede pegefingre', og ses at få betydning for, hvordan aktørerne rolletilskrives.

Med afsæt i ovenstående beskriver interviewpersonerne i empirien ydermere, at personlige fortællinger og relationer generelt har en stor betydning for deres kostmæssige forståelser. Dette fokus på, hvad andre har opnået, og hvordan andre forstår kost og fødevarer, udmønter sig i det fjerde tematiske netværk med det globale tema "*Social bevisførelse er vigtig for tiltroen til principperne*".



Netværket viser, at interviewpersonerne vurderer princippernes troværdighed og relevans, og typificerer kost og sundhed med afsæt i, hvad personlige relationer har erfaret og opnået. Eksempelvis ses det, at flere personer refererer til, at andre har opnået en effekt og kan fortælle om gode oplevelser med principperne, og påpeger derved, at deres sociale sfære har stor betydning for de valg, de træffer.

De personer, individet interagerer med i hverdagslivet, får ifølge Berger & Luckmann en central betydning for dennes forståelse af virkeligheden (Berger & Luckmann, 1966: 170-171; 191). I forlængelse heraf kan forskellige aktører og individer udgøre betydningsfulde eller mindre vigtige andre, som på hver deres måde har indflydelse på, hvordan individet forstår bestemte fænomener og handler på baggrund heraf (ibid.: 190-192). I interviewene fremgår det, at interviewpersonerne baserer og konstruerer egne kostmæssige forståelser med afsæt i, hvordan primære andre såsom familie og venner, men også sekundære andre, som online-relationer, kollegaer og kostaktører, typificerer kost. Derved ses forskellige relationer at tilskrives en rolle, som får betydning for interviewpersonernes handlinger, og disse bliver således hovedkræfterne i opretholdelsen og udviklingen af den subjektive forståelse (ibid.). Interviewpersonerne påpeger i argumentationen for, at de følger og meningstilskriver kostprincipperne på en bestemt måde, at de lægger vægt på, hvad andre fortæller og påviser:

Maria – LCHF: *Det vægter højt, at nogle i min omgangskreds eller i tråde på Facebook-gruppen fortæller, hvad LCHF har gjort for dem (Bilag 20)*

Rikke – LCHF: [...] Der er generelt mange, som kan fortælle om mange helbredsmæssige effekter
(ved LCHF red.) (Bilag 19)

Signe – LCHF: [[Jeg] læste om nogle, som havde haft gavn af at spise sådan (LCHF red.) og så tænkte
jeg, at det prøver jeg (Bilag 21)

Lars – Palæo: Min ekskæreste havde fødevarerallergier. Efter en måned på Palæo var hun sluppet af
med dem (Bilag 18)

Daniel - Palæo: Det har påvirket mig, at folk selv har mærket et eller andet på deres krop eller selv
har haft et fysisk problem (Bilag 16)

De personer, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne ses på baggrund heraf at tilskrive deres samlever, venner og ikke-personlige relationer på Facebook og blogs en væsentlig betydning, hvorved disse får karakter af betydningsfulde andre, der ses at have en central position i forhold til at påvirke og bekræfte bestemte kostforståelser. Med afsæt i udsagnene fremgår det, at de personer, der traditionelt betegnes som primære betydningsfulde andre, f.eks. forældre og søskende, erstattes af nye betydningsfulde andre, der indtager denne position som følge af, at interviewpersonerne relaterer til deres fortællinger (Berger & Luckmann, 1966: 174; 192). Eksempelvis beskriver flere interviewpersoner, at de tidligere har spist på en anden måde, fordi deres forældre gjorde det, ligesom at de er vokset op med De 10 kostråd, men nu i højere grad lytter til personer, som de føler sig forbundet med, som følge af delte relevansstrukturer.

På samme vis ses det blandt de interviewpersoner, som ikke spiser efter bestemte kostprincipper, at de sociale relationer har en væsentlig betydning og tilskrives en særlig rolle i forhold til de kostmæssige valg, der træffes:

Jens – Alm. kost: Min forståelse af, hvad der er sundt og usundt kommer fra den sociale sfære, hvis du kan sige det sådan. Der er noget opvækst hjemmefra og der er de informationer, man møder via venner og via kontakter – det er ikke fra myndighederne på nogen måde (Bilag 22)

Thomas – Alm. kost: Jeg er mere tilbøjelig til at lytte til privatpersoner f.eks. på en blog end f.eks. Arla, der foreslår nogle bestemte valg. Der er en større grad af troværdighed, når tingene kommer fra en privatperson (Bilag 24)

Signe – Alm. kost: *Hver mandag kom min kollega med en eller anden ny kur, så kunne jeg godt mærke sådan "Fuck". Jeg blev så præget af det (Bilag 25)*

Katrine – Alm. kost: *[Man bliver både påvirket af] venner og familie, men også hvad man hører i medierne og hvad man kan læse om kostrådene med videre [...] Jeg synes lidt, det er blanding af det hele, der har indflydelse på, hvad jeg vælger egentlig (Bilag 23)*

Disse personer ses derved ligeledes at søge og konstruere forståelser af sund kost i sociale interaktioner med individer, der er en del af deres hverdag og sociale sfære, og som således udgør relationer, som de kan identificere sig med. Interviewpersonerne lægger i udsagnene vægt på, at fremstillingen af kostprincipperne ikke i sig selv kan bekræfte princippernes virke, men at disse må bekræftes af betydningsfulde andre i personernes nærmiljø, hvorfor de kostmæssige forståelser konstrueres med afsæt i, hvorvidt der ses at eksistere en social bekræftelse. Interviewpersonerne beskriver eksempelvis, at de i højere grad har tillid til et kostmæssigt udsagn, hvis dette bekræftes af venner, eller hvis en identificerbar person dokumenterer effekten af dette.

Foruden tilskrivningen af venner, kollegaer og online-relationer som betydningsfulde andre, ses nogle af de personer, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne samt øvrige forbrugere også at tilskrive Jane Faerber og Thomas Rode som betydningsfulde andre, der verificerer kostmæssige forståelser og eksplicit bekræfter, at individets handlinger er meningsfulde. På Facebook og Instagram interagerer modtagerne dagligt med Jane Faerber og Thomas Rode, hvorved der ses en relation, der minder om den, interviewpersonerne beskriver at have til personer, de kender og som er en del af deres sociale sfære. Det er tydeligt, at modtagerne betragter Jane Faerber og Thomas Rode som betydningsfulde andre, der kan bekræfte deres kostmæssige handlinger og forståelser, hvilket eksempelvis kommer til udtryk gennem posts, hvor der ses en interaktion mellem kostaktørerne og enkelte individer:



kongrode1968
Skodsborg Spa & Fitn... FØLG

79 Synes godt om 1 u.

kongrode1968 Vi kunne ha svømmet til Hven nøgne, dykket under Øresund til Sverige eller have trådt vande i et døgn. Men vi valgte bare at svømme små 2km iført 7 mm dragter. Ufarligt, komfortabelt og varmt og HELT FANTASTISK #waterwod

lenebeier Sejt og sjovt 🤩

cgullov Med eller uden finner? 🤔

meimecreative Sjt det er sgu rimelig sejt 🤩

kongrode1968 Det ved jeg sgu tte @meimecreative, men superfedt!

kongrode1968 Uden @cgullov

kongrode1968 Du kender rumlen @lenebeier! Der altid en stram dragt til dig 🤩



janefaerber
2500 Happiness FØLG

593 Synes godt om 1 u.

nikkloure Omg 🤩🤩🤩🤩🤩

unicorncatbaby @fairymoms se lige her!

lenelehmann Ihh, @janefaerber jeg tror, at jeg elsker dig 🤩🤩🤩🤩🤩🤩🤩🤩🤩

minus_29kg Har jeg godt nok alligevel aldrig haft tun på min pizza 🤩

enheberg Det ser virkelig lækkert ud @janefaerber Tak for endnu en god idé. Det prøver jeg til aftensmaden 🤩

janefaerber Jamen her er det såmænd ikke på. Det er bunden, der er lavet af tun 🤩🤩

minus_29kg

amhoegh @liefosgerau ... 🤩

charmari66 Wow det lyder faktisk lækkert 🤩🤩🤩

dameniverden @hannahfeirup

camlouse @brogaard87 måske vi skulle prøve det her 🤩

Martin Øgelund Andersen ▶ **Thomas Rode Andersen** 18. august 2014 · 🌐

Hej Thomas 😊 Jeg er kæmpe fan af dig! Men har et stort spørgsmål mht. de der kulhydrater og træning. Jeg dyrker både CF og boksning. mit spørgsmål er: hvad er godt at spise af kulhydrater så jeg er tanket op og klar hverdag med Paleo? tak Mvh Martin.

1 kommentar

👍 Synes godt om 🗨 Kommenter ➡ Del

Kronologisk ▾

Thomas Rode Andersen Tak! Mit umiddelbare svar er at du ikke skal have kulhydrater i form af stivelse hvis det kan undgås. Selv mangler jeg det ikke men vil måske anbefale det for nogen typer mennesker i forb med langtrukken endurance sport eller hvis man dyrker crossfit på MEGET højt niveau eller har brug for at bulke i relation til et periode hvor man er ekstra aggressiv på vægt løftning! Ellers burde der være rigeligt benzin i tanken til både CF og boksning

Synes godt om · Svar · 18. august 2014 kl. 20:34

Maria W. Engell ▶ **Madbanditten** 20. november kl. 01:38 · 🌐

Hej madbandit 😊

Håber du har lidt erfaring med mit spørgsmål.

Jeg har fulgt LCHF maden de sidste 1,5-2 mdr. Jeg har tabt mig, sover godt om natten og føler mig ikke sulten om dagen...

Men...! Jeg ligner mildest talt en fluesvamp i hovedet. Jeg har eksempletter overalt. Det klør, er rødt og generende. Jeg har dem også på krop og arme. Jeg har aldrig haft det sådan før. Kan det være kosten?

1 kommentar

👍 Synes godt om 🗨 Kommenter ➡ Del

Kronologisk ▾

Madbanditten Det lyder ikke spor rart. Jeg har faktisk hørt om noget lignende før, og da blev det kaldt "keto-rash" eller noget i den retning. Måske kan det være noget tilsvarende. Prøv evt. at lægge flere kulhydrater til og se om det går over. Eller google keto rash og se, om der er nogle erfaringer at hente. Rigtig god bedring ❤️

Synes godt om · Svar · 1 · 20. november kl. 07:56

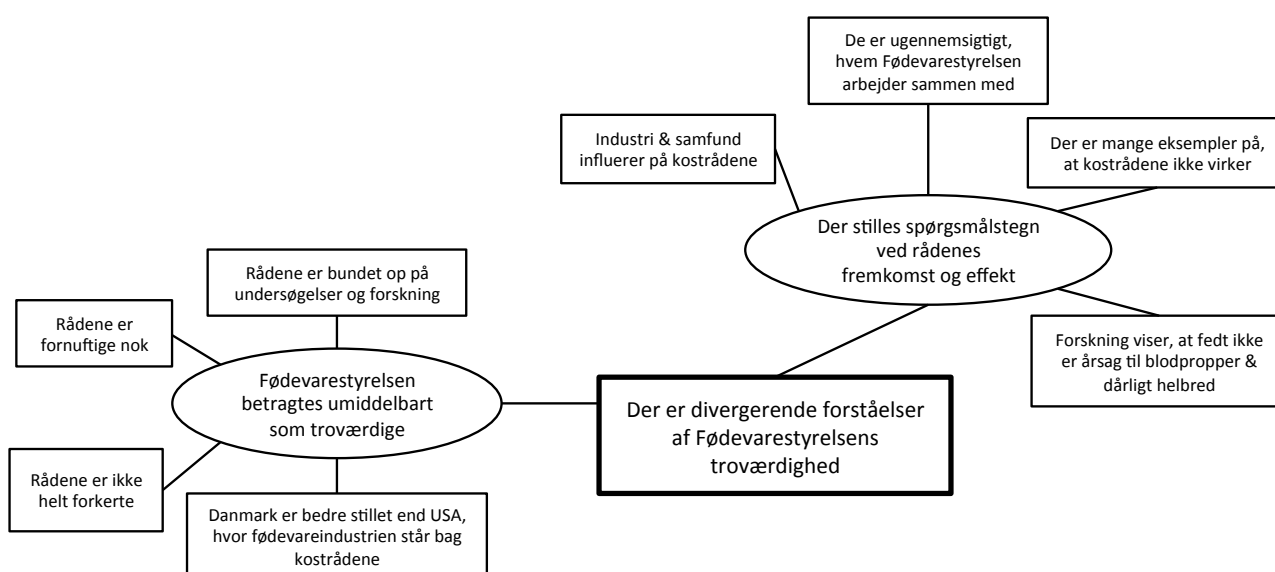
(Web: Thomas Rode Andersen på Instagram; Madbanditten på Instagram; Thomas Rode Andersen på Facebook; Madbanditten på Facebook)

Ifølge Berger & Luckmann vil betydningsfulde andre fungere som guides til forståelsen af nye og eksisterende institutioner og derved have betydning for individernes forståelse af disse (Berger & Luckmann, 1966: 199). Med udgangspunkt i ovenstående skaber individerne således deres kostmæssige forståelser med afsæt i de personer, der tilskrives roller som betydningsfulde andre, idet disse kommer til at udgøre en social basis, som har betydning for, hvorvidt bestemte forståelser fremstår plausible og overbevisende. Netop plausibiliteten ses at være afgørende for interviewpersonernes tiltro til de tre kostprincipper og de skaber derved deres forståelser med afsæt i andres evne til at dokumentere og skabe gennemsigtighed om denne. På baggrund heraf fremgår det, at interviewpersonerne afkoder kostprincipperne ud fra den sociale bevisførelse som foreligger, og som i forhold til LCHF og Palæo beskrives at bekræftes af Jane Faerber og Thomas

Rode såvel som nære sociale relationer, mens De 10 kostråd omvendt afkodes med afsæt i interviewpersonernes forståelse af manglende bevisførelse blandt betydningsfulde andre.

Forbrugernes forståelse af Fødevarestyrelsen

Det sidste tematiske netværk opstår på baggrund af en række forståelser, der ses at eksistere om Fødevarestyrelsen og De 10 kostråd. Forståelserne fremkommer på tværs af interviewpersonernes udsagn og danner netværket med det globale tema 'Der er divergerende forståelser af Fødevarestyrelsens troværdighed'.



Netværket handler om, at interviewpersonerne på den ene side betragter Fødevarestyrelsen som en troværdig afsender, men samtidig udtrykker en skepsis overfor det grundlag, som De 10 kostråd bygger på. I empirien ses der således at eksistere divergerende forståelser af Fødevarestyrelsen, som skaber et paradoks i forhold til, om rådene er sandfærdige eller upålidelige. I de indledende snakke om Fødevarestyrelsen giver flere interviewpersoner i første omgang udtryk for, at de godt kan se fornuften i De 10 kostråd:

Rikke – LCHF: *Fødevarestyrelsen er en officiel styrelse og har hele det her forskningsmæssige apparat bag sig, og det giver dem noget troværdighed (Bilag 19)*

Maria – LCHF: *Fødevarestyrelsen tror jeg lidt mere på end så mange andre (Diabetesforeningen red.). Jeg tror, vi er heldigere stillet end f.eks. USA, hvor det er fødevarerindustrien, der står bag kostrådene. Jeg tror ikke, vi er på et helt forkert spor (Bilag 20)*

Lars – Palæo: *De kostråd og den vejledning, vi får i dag, er fornuftig. Jeg vil sige, at det godt kunne være bedre, men det er fornuftigt (Bilag 18)*

Malene – Palæo: *Når man sidder i den position, som de gør (Fødevarestyrelsen red.), så skal de lave noget, som forandrer gennemsnitsdanskerens hverdag og der tror jeg, at de gør det rigtige (Bilag 17)*

Katrine – Alm. kost: *Jeg ser Fødevarestyrelsen som mere troværdige, fordi man også går ind og kigger på ernæring og hvor meget man har brug for (Bilag 23)*

Thomas – Alm. kost: *Fødevarestyrelsen har en lidt mere videnskabelig baggrund for at komme med deres retningslinjer (Bilag 24)*

Interviewpersonerne beskriver således, at Fødevarestyrelsen og De 10 kostråd er fornuftige og troværdige med afsæt i, at rådene bygger på et videnskabeligt grundlag og tager højde for ernæringsmæssige sammenhænge, og påpeger i den forbindelse, at De 10 kostråd formentlig kan have en positiv indflydelse og være en god rettesnor for ”gennemsnitsdanskeren”.

For at institutioner og de forståelser, som er indlejret heri, kan internaliseres og betragtes som meningsfulde, er det ifølge Berger & Luckmann dog væsentligt, at individet kender til og kan gennemskue det grundlag, som institutionen bygger på (Berger & Luckmann, 1966: 100). I empirien beskriver interviewpersonerne, at de på trods af ovenstående har svært ved at gennemskue dette, og typificerer på den baggrund De 10 kostråd med afsæt i manglende synlig bevisførelse og forklaring af rådernes effekt samt usikkerhed om, hvem der har indflydelse på, hvordan rådene udarbejdes og derved, hvilke interesser der tilgodeses:

Rikke – LCHF: *Jeg kender bare så mange, der har prøvet at spise efter de her råd og som har overholdt det, og de har spist fedtfattigt, magert og spist masser af fuldkorn, og de har alligevel taget på. Så jeg har det sådan lidt, at det passer jo ikke (Bilag 19)*

Maria – LCHF: *Jeg synes, det er meget at love, at man slipper for sygdom og forebygger, at man ikke tager på i vægt, hvis bare man overholder de råd. Jeg tror sagtens, man kan finde mennesker, der har oplevet det modsatte (Bilag 20)*

Malene – Palæo: *Det er der (magert kød og magre produkter red.), hvor jeg måske heller ikke er enig. Den forskning, jeg har set, viser, at folk ikke får blodpropper, dårligt helbred og problemer med kolesterol pga. fedt, men fordi de spiser for mange hurtige kulhydrater (Bilag 17)*

Katrine – Palæo: *Det er ret ugennemsigtigt, og jeg kunne godt tænke mig, det blev mere gennemsigtigt. Det er som om Fødevarestyrelsen arbejder lidt sammen med nogle (interesseorganisationer, virksomheder mv. red.) (Bilag 15)*

Daniel – Palæo: *Jeg ved også, at Arla har været inde og give en god portion penge i Fødevarestyrelsen, og når man hører om sådan noget lobbyisme, så har jeg egentlig ikke stor tiltro til, at det nødvendigvis er rigtigt (Bilag 16)*

Jens – Alm. kost: *I min verden har det der (de officielle kostråd red.) ikke udviklet sig en skid de sidste 20 år. Da de kom med deres madpyramide, så har de vendt den på hovedet nogle gange og lavet den omvendt. Det bliver den ikke mere troværdig af. Hvis jeg tænker tilbage lå fisk og kød øverst, og nu har de åbenbart vendt det igen (Bilag 22)*

Signe – Alm. kost: *De har altid været der, og de har altid sagt det samme, har de ikke? (Bilag 25)*

På baggrund af ovenstående er det tydeligt, at interviewpersonerne konstruerer modbeviser for effekten af De 10 kostråd og at de har svært ved at se meningen med at spise denne type kost, hvilket begrundes med den manglende forklaring heraf. Berger & Luckmann beskriver, at legitimering af 'anden orden', hvilket vil sige, at en institutions virke forklares og ikke blot fremstilles som selvfølgeligt, har betydning for den meningstilskrivning, der finder sted (Berger & Luckmann, 1966: 131). Den manglende forklaring kan således indvirke på afkodningen af kostprincipperne, og ses blandt interviewpersonerne at få betydning for, at de tilskriver Fødevarestyrelsen en mindre betydelig rolle i forhold til de kostmæssige valg, de træffer, fordi 'rådene er uigennemsigtige' og 'ikke passer, fordi det modsatte er bevist'.

I modsætning hertil beskriver de interviewpersoner, der spiser efter LCHF- og Palæoprincipperne, som belyst i det første tematiske netværk, at de i høj grad er bekendt med det

grundlag principperne bygger på samt hvorfor rådene er sammensat, som de er. Denne tydelige forståelse og forklaring af, hvorfor nogle fødevarer er bedre for kroppen end andre ses at underbygges yderligere og styrkes i Facebook-grupperne, hvor personerne interagerer, spørger hinanden til råds og i fællesskab anskueliggør og forklarer principperne:

Abigail Blessed Sortberg
I går kl. 07:17

Proteinbollerne fra Lidl - go eller no go?

Synes godt om · Kommenter

Gitte Holm Marcussen Der er fuldkornshvedemel i, derfor er den ikke LCHF, men nogen spiser den alligevel fordi den er lav på Kh i forhold til andet brød.
Synes godt om · Svar · I går kl. 07:20 · Redigeret

Stinna Kristiansen No go
Synes godt om · Svar · I går kl. 07:19

Sisse Trolle Laiq 8,9 gram kh pr. 100 gram og påvirkning af blodsukkeret når jeg spiser dem.
Nogle finder plads til dem på en liberal kostsammensætning - men de er ikke ... Og bliver aldrig LCHF!
Synes godt om · Svar · 3 · I går kl. 07:33

Ea Maj Dobel De har da ikke noget med liberal at gøre. De er ikke lchf, nogle spiser dem alligevel.
Synes godt om · Svar · 2 · I går kl. 07:36

Maria Teresa Fredmark Jeg får mega ædetrang hvis jeg spiser en og er i ketose 😊
Synes godt om · Svar · I går kl. 09:53

Heidi Ravn Kristensen Spiser ½ engang imellem... mest når jeg skal spise morgenmad med andre. Jeg påvirkes ikke af dem.
Synes godt om · Svar · 19 timer

JJ Ann Suebsawat
I går kl. 11:53 · Herning

Er det helt forbudt og tilsæt lidt sukker i madlavning??

Synes godt om · Kommenter

Hannes Bergmann Eyvindsson synes godt om dette.

Kasper Grønhøj Holt Af hvilken grund vil du bruge sukker, som overhovedet ikke er lchf, når du kan få udemærkede erstatninger
Synes godt om · Svar · 1 · I går kl. 11:55

Emilie Rosenfeldt Christensen Ja, brug produkter som Sukrin Gold i stedet 😊 Det kan bia fås i Matas. Gold-versionen er den der smager mest som alm. sukker, de andre har en kold eftersmag.
Stevia er også ok, men der skal du være opmærksom 😊 Mange Stevia produkter indeholder sukker, og dem skal man gå udenom.
Synes godt om · Svar · I går kl. 11:55

Jonna Schultz Sukker vil give en øjeblikkelig høj stigning af dit blodsukker 😊
Synes godt om · Svar · I går kl. 11:59 · Redigeret

JJ Ann Suebsawat Jeg ved godt at der findes sukrin, men har desværre ikke fået det købt endnu.. 😊 Okay tak for svar ang sukker 😊
Synes godt om · Svar · I går kl. 12:07

Camilla Engelbøl Friis Øhh ja, selvfølgelig. Det er jo det hele livsstilen går ud på!
Synes godt om · Svar · 2 · I går kl. 12:13

Monika Futtrup Pedersen
8. oktober

Er chiafrø paleo?

Synes godt om · Kommenter

Nina Malbrit Sinding Sørensen Nej. Men jeg ved ærlig talt ikke hvorfor
Synes godt om · Svar · 8. oktober kl. 13:04 · Redigeret

Monika Futtrup Pedersen Nej det er nemlig også der jeg har mine tvil:)
Synes godt om · Svar · 8. oktober kl. 13:05

Nina Malbrit Sinding Sørensen En af de mere erfarne må kunne svare hvorfor 😊 det er noget med at de danner gele i mave/tarm, men det gør loppesfrøskaller jo også, og de er paleo
Synes godt om · Svar · 8. oktober kl. 13:06

Jonas Cronfeld De er fulde af lektiner ligesom bønner, hvede etc.
Synes godt om · Svar · 8. oktober kl. 19:05

Lasse Pedersen
25. oktober

Er soyamælk accepteret under paleo?

Synes godt om · Kommenter

Bettina Hansen synes godt om dette.

Kathrine Damberg Ryom Nej, intet soya:)
Synes godt om · Svar · 2 · 25. oktober kl. 09:13

Lasse Pedersen Hvad er et alternativ? 😊
Synes godt om · Svar · 25. oktober kl. 09:13

Line Ringsholt Jensen Mandelmælk
Synes godt om · Svar · 1 · 25. oktober kl. 09:16

Lasse Pedersen Okay, men hvad er der af andre alternativer 😊
Synes godt om · Svar · 25. oktober kl. 09:24

(Web: Gruppe: LCHF/Lavkarbo på dansk; Gruppe: Paleo Danmark)

Herigennem skabes en øget gennemsigtighed om principperne, der sammen med Jane Faerbers og Thomas Rodes uddybende forklaringer af disse, ifølge LCHF- og Palæo-spiserne har betydning for, at kostprincipperne betragtes som meningsfulde. På den baggrund ses principperne at tilskrives betydning som følge af den retfærdiggørelsesproces, hvori bestemte sammenhænge og forståelser begrundes (Berger & Luckmann, 1966: 132). Som det fremgår interagerer og forhandler individerne med hinanden og konstruerer bestemte forståelser, eksempelvis at sojamælk ikke 'er'

Palæo, og at sukker ikke er en del af en LCHF-kost, som indlejres i principperne, der på baggrund heraf kommer til at fremstå mere gennemskuelige og indlysende (ibid.: 97; 132).

Den gennemsigthed som beskrives af de personer, der spiser efter LCHF- og Palæo-principperne, ses at stå i kontrast til De 10 kostråd, der som belyst af flere betragtes som forældede og udokumenterede. Med afsæt heri bliver det, som påpeget i det tredje tematiske netværk, tydeligt, at interviewpersonerne ikke blot vurderer de kostmæssige budskaber og den mening, som er indlejret heri, men også aktøren og dennes ageren. Interviewpersonerne ses således at typificere De 10 kostråd med afsæt i deres forståelse af Fødevarestyrelsens manglende forklaring og eksplicitering af rådernes fremkomst og effekt, hvilket ses at få betydning for disse personers opfattelse af De 10 kostråd.

8.3.2 Delkonklusion 2: Forbrugernes forståelse af kostprincipperne

På baggrund af analysen af forbrugernes forståelse af kostprincipperne vil vi i det følgende samle op på fundene og konkludere på spørgsmålet *"Hvilken forståelse tillægger forbrugerne de forskellige principper"*.

I analysen af de tematiske netværk og derved forbrugernes forståelse af kostprincipperne fremgår det, at der eksisterer nogle faktorer, som indvirker på, hvordan forskellige personer forholder sig til de kostmæssige budskaber. Der ses en række forskelle i interviewpersonernes afkodning af budskaberne, men samtidig tegner der sig nogle gennemgående billeder af, hvilke forståelser der tillægges principperne.

Først og fremmest ses bestemte typifikationer at være afgørende for forståelsen af kostprincipperne. Blandt de interviewpersoner, som spiser LCHF og Palæo, er det tydeligt, at der eksisterer en række typifikationer af bestemte fødevarer. Gennem italesættelsen af eksempelvis gluten, magre produkter og forarbejdet mad som værende dårlige, usunde fødevarer fremgår det, at LCHF- og Palæo-spiserne indoptager og meningstilskriver kostprincipperne ud fra mange af de samme termer som Jane Faerber og Thomas Rode. Der ses at eksistere en sammenhæng mellem de identificerede diskurser og de forståelser, interviewpersonerne tillægger kostprincipperne samt de bevæggrunde, der beskrives som årsag til at følge disse. Eksempelvis beskriver interviewpersonerne ønsket om mere energi, vægttab eller bedre mæthedsfornemmelse som bevæggrunde. Blandt de interviewpersoner, som ikke spiser efter bestemte kostprincipper, sker

der to ting i mødet med kostprincipperne; 1) De vælger at tage afstand fra nogle af budskaberne samtidig med, at de 2) indoptager nogle af forståelserne. Det er således tydeligt, at disse interviewpersoner ikke påvirkes af de kostmæssige budskaber på samme måde som de personer, der er overbeviste om institutionens virke, men at budskaberne alligevel spreder sig og får flere personer til at tænke over, hvad sund kost egentlig er. Dette udmønter sig for disse interviewpersoner i, at de indoptager forståelser fra forskellige kostprincipper og i højere grad sammensætter deres kost med udgangspunkt i flere kostforståelser. Eksempelvis ses det, at nogle af de personer, som ikke spiser efter bestemte kostprincipper forsøger at undgå kulhydrater som brød og pasta – et fast princip inden for LCHF og Palæo, som står i kontrast til De 10 kostråd, men at de ikke er *'religiøse'* omkring det, og at *'der stadig skal være plads til at spise kage'* (Bilag 22, 23). Foruden denne tendens fremgår det tydeligt af empirien, at ingen af interviewpersonerne beskriver deres kostmæssige valg med afsæt i Fødevarestyrelsens budskaber om eksempelvis at spise magert, undgå rødt kød og spise mere fuldkorn. På baggrund af analysen kan en af årsagerne hertil være, at Fødevarestyrelsens kommunikative fremstilling af budskaberne af alle forstås som *'distanceret'* og som en *'løftet pegefinger'*.

Alle interviewpersoner lægger i deres forståelse af kostprincipperne vægt på kommunikationsstilen og den rolle, sociale relationer spiller. Det fremstår som afgørende for interviewpersonerne, at den kommunikative fortælling er relevant og identificerbar. Interviewpersonerne ses som følge af den personificerede afsenderkommunikation at tilskrive Jane Faerber og Thomas Rode en anden rolle end Fødevarestyrelsen, idet aktørerne betragtes som lettere at relatere til. I forlængelse heraf ses betydningsfulde andre, både tætte og mindre tætte relationer at udgøre en central dimension i forståelsen af kostprincipperne. Interviewpersonerne italesætter således i høj grad deres valg og kostmæssige forståelser med afsæt i andres valg og forståelser, og lægger vægt på, at der eksisterer en social bekræftelse, som de kan anvende som belæg for at træffe bestemte kostmæssige valg. Denne sociale bekræftelse ses at søges blandt nære relationer, i fællesskaber hvor bestemte holdninger deles og til dels også blandt eksperter, som formår at indtræde i en social rolle, hvorfra de på troværdig vis kan bekræfte en given forståelse. Det fremgår særligt i afkodningen af LCHF- og Palæo-principperne, at interviewpersonerne lægger vægt på, at andre personer har opnået en effekt ved at følge principperne – en dimension, der ikke ses at gøre sig gældende i afkodningen af De 10 kostråd, der i højere grad beskrives som en *'rettesnor'*, og ikke en livsstil, som nogle personer aktivt følger.

I empirien ses det, at interviewpersonerne overvejende accepterer Fødevarestyrelsen som afsender, men betragter De 10 kostråd som en institution, der ikke har fornyet sig og ikke er fulgt med tiden. De 10 kostråd beskrives som udokumenterede og der sås tvivl om rådernes fremkomst og effekt, hvorved der skabes et mulighedsrum for, at nye kostforståelser kan overvejes og diskuteres (Berger & Luckmann, 1966: 69). Det betragtes således som afgørende for interviewpersonernes forståelse af kostprincipperne, at de ikke bare bliver præsenteret for principperne, men også kender til det grundlag, som disse bygger på.

8.3.3 Opnåelse af legitimitet

I anden del af analysen af social praksis vil vi som nævnt sammenholde kostaktørernes fremstilling af kostprincipperne og forbrugernes forståelse heraf i en analyse og diskussion af, hvad der kan betragtes som afgørende for, at nogle kostprincipper legitimeres. Vi vil således med afsæt i legitimitetsteori og teori, der understøtter de empiriske fund og giver et indblik i den samtid, vi befinder os i, undersøge, hvad der er afgørende for, at kostprincipperne opnår en status, hvori de bliver accepteret som meningsfulde af en større eller mindre gruppe af individer.

Arbnor & Bjerke har i deres model¹¹, som sammenfatter grundtankerne i Berger & Luckmanns teori, ligesom Fairclough et stort fokus på, hvad det er for nogle forhold, der muliggør og verificerer bestemte handlinger (Arbnor & Bjerke, 2009: 144-150; Jørgensen & Phillips, 2010: 98). Som følge heraf finder vi det nødvendigt ikke blot at undersøge kostaktørernes italesættelse og forbrugernes forståelse, men også at indplacere disse i en teoretisk og empirisk kontekst, som kan bidrage til en øget indsigt i den sociale adfærd, aktørerne og forbrugerne har, og derved belyse yderligere dimensioner i den sociale praksis.

Med afsæt i Arbnor & Bjerkes såvel som Alex Bitektines definition af legitimitet må generering og opnåelse af legitimitet betragtes som en dynamisk størrelse, der skabes i samspil mellem kostaktører, individer og grupper af individer og betinges heraf (Arbnor & Bjerke, 2009: 144-150; Bitektine, 2011: 151). Det findes i analysen derfor i høj grad interessant at undersøge, hvad der kan legitimere kostprincipper i et nutidigt samfund, og herunder både hvilke strategiske, kommunikative muligheder aktørerne kan benytte sig af og hvilke forhold der kan have betydning for, at individet forholder sig til disse på en bestemt måde.

¹¹ Se modellen på side 30

I forlængelse af ovenstående vil den følgende analyse foretages med afsæt i de fund, som er fremkommet på baggrund af analysen af italesættelsen af kostprincipperne og forbrugernes forståelse heraf. I undersøgelsen af kostaktørernes italesættelse er det tydeligt, at der eksisterer en række forhold, hvori fremstillingen af de tre kostprincipper adskiller sig fra hinanden, ligesom at det i analysen af forbrugernes forståelse af principperne fremgår, at interviewpersonerne gennemgående lægger vægt på bestemte faktorer i deres afkodning og eksternalisering. Med udgangspunkt i disse analyser er vi således indtil nu blevet klar over, at:

- Kostaktørerne anvender kommunikationsstrategier, som bygger på forskellige former for argumentation, sprogbrug, billeder, personlig og upersonlig afsenderkommunikation.
- Forbrugerne forholder sig til kostprincipperne med afsæt i, om disse fremstår relevante, om der er påvist en effekt og om den fødevaremæssige holdning, principperne bygger på, er forenelig med egne overbevisninger.
- Sociale relationer har en stor betydning for forbrugerne, som lytter til deres nærmeste, indgår i fællesskaber og i et vist omfang sidestiller privatpersoner og eksperter.

Disse fund danner således grundlag for analysen og diskussionen af, hvad der har betydning for legitimeringen af principperne. Da de tre fund rummer en række aspekter, vil vi tage afsæt i de perspektiver, som har betydning for problemformuleringen og derved søge at besvare, hvordan kostaktørernes italesættelse kan ses i sammenhæng med legitimeringen af kostprincipperne og de kostmæssige valg, som træffes.

Kostens og budskabernes relevans

Det første fund, som findes interessant at afdække i analysen og diskussionen af, hvad der er afgørende for, at kostprincipperne legitimeres, er kostens og budskabernes relevans. Med afsæt i såvel Berger & Luckmann som Arbnor & Bjerke beskrives det nemlig som væsentligt, at der eksisterer fælles relevansstrukturer og delte typifikationer, hvis en institution skal betragtes som meningsfuld og legitim og derved opnå internalisering (Arbnor & Bjerke, 1994: 195).

Blandt forbrugerne, særligt de personer som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne, ses det, at kostprincipperne tilskrives mening med afsæt i, om disse bygger på en stillingstagen til, at en sund kost er baseret på 'rigtige' og 'naturlige' råvarer uden tilsætningsstoffer og med minimal forarbejdning, og som 'smager af noget' og giver 'madglæde'. Netop dette tema finder vi relevant,

da disse betragtninger ses at have fået en øget betydning blandt forbrugere såvel som aktører i en bredere samfundsmæssig kontekst.

En undersøgelse foretaget af Landbrug & Fødevarer i januar 2015 viser således, at interessen for 'rigtig' og 'naturlig' mad er stigende. Landbrug & Fødevarer beskriver, at forbrugerne *"[...] ønsker autentisk mad på tallerkenen"*, hvilket blandt andet kommer til udtryk ved, at *"[...] salget af smør er stigende. Ligesom der er et ønske fra forbrugerne om at vide, hvad fødevarerne indeholder. Fødevarerne skal dermed være mindre forarbejdede og uden tilsætningsstoffer for den autentiske oplevelse"* (Web: Fødevareundersøgelse 2015). Disse tendenser bakkes op og uddybes af Kirsten Poulsen, der har specialiseret sig i markedsadfærd og påpeger, at det som følge af, at forbrugerne ønsker naturlig og autentisk mad, bliver selvfølgelig at: *"spise nogle mere naturlige ting som sødmælk og smør og tillade sig at nyde igen. Man propper sig ikke med flødekager, men lader sig smage fedtet og siger helt farvel til light"* (Web: Madtendenser i 2015). Disse perspektiver svarer i høj grad til den meningstilskrivning, som både Jane Faerber og Thomas Rode konstruerer i italesættelsen af LCHF og Palæo, hvor der ses et stort fokus på, at maden skal være uforarbejdet og 'ren' og inkludere naturlige kilder til fedt, som giver maden smag og mennesket energi, hvilket særligt kommer til udtryk gennem etableringen af naturlighedsdiskursen.

Disse meningstilskrivninger ses dog ikke kun at blive etableret af Jane Faerber og Thomas Rode og i forbrugernes udsagn, men også blandt andre kostaktører, som har indtaget markante positioner i mediebildet. Inden for de seneste år har tv-programmer som Spise med Price og Nak & Æd sat mad på dagsordenen og haft ugentlige seertal, som har bragt dem i top 10 over de mest sete programmer (Web: Seerne nakker og æder; Over 600.000 var ude at spise med Price). Programmerne har hyldet 'rigtig mad' og 'den gode smag' med afsæt i smør, fløde og nydelse og genfundet den indre jæger, som går på jagt, nedlægger sit bytte og tilbereder dette sammen med de ting, som kan findes i naturen (Web: Spise med Price; Nak & Æd). Jane Faerber og Thomas Rode ses således i høj grad at trække på og styrke diskurser, der også betydningstilskrives som meningsfulde inden for andre domæner og ses at have en bred appel i samfundet, og knytter derved an til relevansstrukturer, som søges etableret af flere aktører og måske allerede eksisterer hos flere individer.

Ved at typificere LCHF og Palæo med afsæt i termer, som forbrugeren også præsenteres for i andre sammenhænge og af andre aktører, er chancen for, at de respektive forståelser spredes og

normens generalitet udvides, ifølge Berger & Luckmann, større (Berger & Luckmann, 1966: 173). En legitimerende faktor kan altså være, at de forståelser, som indlejres i principperne, understøttes i andre sammenhænge, og måske især i sammenhænge, som ses at have en bred genklang lige nu.

Foruden ovenstående, der i høj grad handler om, at forbrugeren oplever en følelse af relevans, kan det fokus, der ses at være på 'rigtig' og 'naturlig' mad, også være med til udfordre de kostmæssige forståelser, som tidligere har domineret og udgjort et grundlag for etableringen af bestemte relevansstrukturer (Berger & Luckmann, 1966: 69). Berger & Luckmann påpeger i forbindelse med internaliseringen af nye forståelser, at disse opstår, når nye typifikationer udfordrer gældende typifikationer, idet individet på ny må forholde sig til den pågældende institution eller kontekst og vurdere denne med afsæt i de nye typifikationer (ibid.). Forbrugerne må altså på baggrund af nye kostmæssige italesættelser overveje valg og overbevisninger ud fra den information, som gøres tilgængelig for dem. Derek Harmon et al. (2015) beskriver i en artikel om retorisk legitimitet, at en aktør for at skabe legitimitet om et budskab kan benytte sig af to forskellige former for retorik: *Intrafield rhetoric*, hvor aktøren enten forsvarer eller udfordrer legitimiteten af bestemte handlinger inden for en given kontekst, og *interfield rhetoric*, hvor aktøren etablerer eller "forstyrrer" legitimiteten af selve konteksten (Harmon et al., 2015: 77).

I analysen af Fødevarestyrelsens italesættelse af De 10 kostråd er det tydeligt, at styrelsen gennem etableringen af autoritets-, forebyggelses- og forskningsdiskursen og herunder henvisningen til, at De 10 kostråd er '*de officielle råd til en sund livsstil*' og at det er '*Fødevareministeriets opgave at rådgive befolkningen om sund kost*', benytter en retorik, der understøtter og forsvarer legitimiteten af De 10 kostråd (jf. afsnit 8.1.1). Derved anvender styrelsen med afsæt i Harmon et al. strategien *intrafield rhetoric*, hvor den institutionelle kontekst, som omgiver De 10 kostråd, gennem fastholdelse af autoriteten og rådernes korrekthed, søges opretholdt og stabiliseret, uden at der eksplicit tages stilling til andre sundhedsmæssige praksisser (ibid.: 79). I modsætning hertil ses Jane Faerber og Thomas Rode begge at trække på flere forskelligartede diskurser og benytte et mere kreativt sprogbrug (jf. afsnit 8.2.1). Ved eksempelvis at italesætte kosten gennem velvære-, naturligheds- og træningsdiskursen konstruerer begge aktører en forståelse af, at sund kost handler om langt mere end forebyggelse af livstruende sygdomme og overvægt. Således kan både Jane Faerber og Thomas Rode med afsæt i Harmon et al. siges at benytte strategien *interfield rhetoric*, idet de italesætter kost og sundhed

på nye måder, som gennem etableringen af nye typifikationer udfordrer den gældende sundhedspraksis (Berger & Luckmann, 1966: 69; Harmon et al., 2015: 82). Netop udfordringen af den gældende praksis fremstår ikke bare implicit, men også eksplicit i både Jane Faerbers og Thomas Rodes italesættelse af kostprincipperne. Jane Faerber skriver i bogen *"LCHF – Spis dig mæt og glad"*, at *"tre årtier med fedtfattig kost [...] hverken [har] givet os et slankere eller et længere liv, i stedet har vi fået en verdensbefolkning, som lider af fedme og livsstilssygdomme"* (Faerber, 2013: 29), ligesom hun i interviewet påpeger, at De 10 kostråd *"stadig [er] baseret på de samme ældgamle studier"* (Bilag 12). På samme vis kritiserer Thomas Rode De 10 kostråd gennem en henvisning til at befolkningen, der *"på trods af, at vi har skåret ned på fedtet, [...] ikke er blevet tyndere, tværtimod"* (Rode & Maarbjerger, 2013: 15) og i forlængelse heraf udtaler, at *"det jeg undrer mig en lille smule over, det er, hvad er resultatet af de kostråd, der har været de sidste mange år. Fedme, diabetesboblen fortsætter med at stige, folk bliver federe og federe. Altså der er jo et eller andet ved det, der ikke fungerer"* (Bilag 13). Gennem disse italesættelser er det tydeligt, at Jane Faerber og Thomas Rode ikke kun udfordrer legitimiteten af De 10 kostråd ved at italesætte sundhed på nye måder, men også ved eksplicit at stille spørgsmålstejn ved rådernes sandfærdighed.

I interviewene med privatpersonerne fremgår det, at flere af disse personer på tværs af de tre grupper beskriver deres kostmæssige valg med afsæt i forståelser, der lægger sig op af naturligheds- og især velværediskursen. Blandt andet beskriver Katrine (Palæo), at *"det går [...] ud på at have det godt"* (Bilag 12), ligesom Jens (Alm. kost) lægger vægt på, at *"mad skal være en nydelse at spise"* og ikke kun må betragtes som *"noget funktionelt [...] og et eller andet middel til sundhed"* (Bilag 19). Ingen af interviewpersonerne beskriver således sund kost med udgangspunkt i, at denne skal være mager og fedtfattig, men i langt højere grad ud fra et fokus på, at det handler om at spise det, som smager godt, gør én glad og giver én en god fornemmelse i kroppen. Med afsæt heri kan Jane Faerbers og Thomas Rodes brug af flere forskelligartede diskurser siges at skabe et mulighedsrum, hvori der er større chance for, at kosten betragtes som relevant, fordi den for det første bygger på diskurser, som også bringes i spil af andre aktører, og for det andet ses at have en appel, der rummer flere perspektiver end Fødevarestyrelsens italesættelse af De 10 kostråd, der af flere af interviewpersonerne beskrives som svære at relatere til, fordi rådene fokuserer på undgåelsen af livsstilssygdomme, som måske først indtræffer om mange år (Bilag 13, 19).

I forlængelse af ovenstående må det dog påpeges, at der også ligger en væsentlig pointe i argumentationen om rådene i forhold til legitimeringen af disse. Med afsæt i Arbnor & Bjerkes teori såvel som Suchmans definition af legitimitet må institutionen og budskaberne også opleves som meningsfulde i den forstand, at de fremstår troværdige. Bordum & Wenneberg beskriver, at tillid og troværdighed blandt andet afhænger af pålidelighed, gennemsigtighed og viden, hvorfor individet, for at have tillid til en organisation eller institution, må kunne forstå og gennemskue det grundlag, som denne bygger på (Bordum & Wenneberg, 2001: 31-33; 71). I analysen af italesættelsen af de forskellige kostprincipper blev det belyst, at alle aktører anvender en forskningsdiskurs, men inddrager denne på forskellig vis. Mens Fødevarestyrelsen beskriver, at *"de officielle kostråd bygger på solid forskning"* (Web: De 10 kostråd – pjecen: 4), ses Jane Faerber og Thomas Rode mere eksplicit at forklare det evidensgrundlag, som LCHF og Palæo hviler på. Eksempelvis beskriver Jane Faerber, at *"nyere forskning viser, at vi ligefrem kan have gavn af at øge vores indtag af mættet fedt, da det bidrager med en række vigtige funktioner i kroppen [...] Mættet fedt styrker dine celler, dit immunforsvar og dine knogler"* (Faerber, 2013: 24), mens Thomas Rode henviser til, at *"forskere [mener], at vores genetiske sammensætning har ændret sig mindre end 1 procent siden dengang (stenalderen red.). Vores krop har altså ikke udviklet sig meget siden stenalderen"*, hvorfor vi bør spise den samme kost som stenaldermanden (Andersen, 2012: 19). I analysen af forbrugernes forståelse af de tre kostprincipper ses det, at kostprincippernes troværdighed blandt andet vurderes med afsæt i, om det forskningsmæssige grundlag, som ligger til grund for principperne, fremstår logisk og gennemsigtigt. Rikke, som spiser efter LCHF-principperne, påpeger blandt andet: *"Jeg kender bare så mange, der har prøvet at spise efter de her råd (De 10 kostråd red.) og som har overholdt det, og de har spist fedtfattigt og magert og spist masser af fuldkorn, og de har alligevel taget på. Så jeg har det sådan lidt, at det passer jo ikke"* (Bilag 16). Samme forståelse udtrykkes af Malene (Palæo), der beskriver, at *"den forskning, jeg har set, viser, at folk ikke får blodpropper og dårligt helbred og problemer med kolesterol pga. fedt, men fordi de spiser for mange hurtige kulhydrater"* (Bilag 14) og Jens (Alm. kost), som beskriver, at *"de (Fødevarestyrelsen red.) fremstikker bare nogle råd; 'det her skal du følge', men der er ikke noget hvordan i det, hvis man kan sige det sådan"* (Bilag 19).

I interviewene påpeger flere af interviewpersonerne endvidere, at det er svært at vide, hvad der er sundt. På vores spørgsmål om, hvordan interviewpersonen ved, om en given kost er sund, svarer Rikke (LCHF): *"Det ved jeg jo heller ikke, det er sindssygt svært"* (Bilag 16), ligesom Thomas (Alm. kost) svarer: *"Det gør jeg jo heller ikke"* (Bilag 20). Det kan med afsæt heri og ovenstående

betragtes som væsentligt, at forbrugerne har mulighed for at vurdere kostprincippernes relevans på baggrund af, om disse betragtes som troværdige og videnskabeligt forankrede, da der ellers kan opstå mistillid (Bordum & Wenneberg, 2001: 31-32; 71). I forlængelse heraf ses Jane Faerber og Thomas Rode i højere grad end Fødevarestyrelsen at gøre det lettere for forbrugerne at vurdere kostens videnskabelige forankring, hvilket ifølge Berger & Luckmann vil være afgørende for internaliseringen, da denne afhænger af, om de formuleringer, der ligger til grund for institutionen, er konsistente og overbevisende (Berger & Luckmann, 1966: 100).

Med afsæt i ovenstående kan det betragtes som afgørende for legitimeringen af kostprincipperne, at disse fremstår relevante og troværdige. Relevante i den forstand, at de 1) må tilbyde individet 'noget', f.eks. en følelse af velvære, øget madglæde mv., som gør et tilvalg fordelagtigt, og 2) må knytte an til relevansstrukturer, som har genklang i bredere, samfundsmæssige forståelser såvel som individets egne overbevisninger. Samtidig må principperne dog også betragtes som troværdige, hvilket for de interviewede personer kræver, at de i et virvar af forskellige budskaber har mulighed for at vurdere argumenternes saglighed og træffe valg på baggrund heraf. Ved at benytte forskelligartede diskurser, som trækker på og styrker typifikationer, som ses at være forankret andre steder i samfundet samt ved at anvende en argumentationsstil, hvor princippernes rigtighed ikke tages for givet, skaber Jane Faerber og Thomas Rode et mulighedsrum, hvori LCHF og Palæo kan udfoldes som meningsfulde kostprincipper. Det er selvfølgelig ikke alle, som knytter an hertil, bare fordi det opleves, at flere har en interesse for principperne, men blandt alle forbrugere ses en skepsis i større eller mindre grad over for De 10 kostråd, som måske særligt kan skyldes, at princippernes effekt og evidens er uklar, hvilket kan få indflydelse på tilliden til kostrådene.

Personlig afsenderkommunikation

Det andet fund, som vi finder væsentligt at afdække i analysen og diskussionen af, hvad der kan bidrage til en legitimering af kostprincipperne, er den type afsenderkommunikation, som henholdsvis Fødevarestyrelsen, Jane Faerber og Thomas Rode gør brug af. Denne dimension findes vigtig, da der ses en stor forskel i afsenderkommunikationen blandt de tre aktører, og interviewpersonerne, særligt i det tematiske netværk *'Den kommunikative fortælling har betydning for relationen til afsenderen'*, ses at betydningsstilskrive dette aspekt af kommunikationen.

I analysen af fremstillingen af de tre kostprincipper blev det tydeligt, at Fødevarestyrelsen fremstår som en samlet ikke-personificeret afsender på budskaberne om De 10 kostråd, og at afkodningen og troværdigheden om disse derfor hviler på modtagerens indtryk af Fødevarestyrelsen som kommunikator. I modsætning hertil ses Jane Faerber og Thomas Rode begge at bringe deres egen person i spil, knytte sig selv til de kostmæssige udsagn i kommunikationen af LCHF- og Palæo-principperne og interagere med modtagerne om betydningsfastlæggelsen af princippernes muligheder og begrænsninger. Ifølge Bordum & Wenneberg eksisterer der grundlæggende en forskel i den tillid, individet har til organisationer, og den tillid, der skabes til personer (Bordum & Wenneberg, 2001: 31). Tillid kan i begge sammenhænge vurderes ud fra, om organisationen eller personen fremstiller holdninger og budskaber på en troværdig måde og lever op til sine løfter, men i vurderingen af tillid til organisationer må spørgsmålet om autenticitet opgives (ibid.). Dette skal forstås på den måde, at organisationer ikke i samme grad som personer kan vurderes ud fra, hvorvidt den enkelte medarbejder lever op til organisationens budskaber (ibid.). Eksempelvis kan en organisation, hvis den vælger at påtage sig et ansvar for miljøet, ikke forlange at alle dens ledere og medarbejdere selv er miljø-entusiaster, mens en person, der tager et miljømæssigt standpunkt forventes at efterleve dette til fulde (ibid.). Netop dette forhold ses dog blandt nogle af interviewpersonerne at påvirke legitimeringen af de forskellige kostprincipper. Blandt andet beskriver Jens (Alm. kost), at *"det lidt [er] et problem for Fødevarestyrelsen, at der ikke er sat ansigt på"* (Bilag 19), ligesom Daniel (Palæo) påpeger, at *"det er sjældent, at du ser én fra Fødevarestyrelsen, der står og ligner the bomb. Der må man bare være ærlig og sige, at der er bare ikke nogen derinde, som fanger danskerne"* (Bilag 13). Tillid handler for disse personer altså til dels om, at der kan ses en sammenhæng mellem den kost, som anbefales, og den adfærd, som afsenderen selv har, hvilket Malene (Palæo) også understreger i udsagnet om, at *"folk, der ligesom siger 'Nå men jeg har ligesom 'walked the talk', er mere inspirerende eller hvad jeg lytter til fremfor Fødevarestyrelsen, som sidder og skruer et eller andet sammen"* (Bilag 14).

Bordum & Wenneberg beskriver i forlængelse heraf, at individer i moderne samfund er omgivet af *"abstrakte systemer", som har et navn, men som er usynlige* i den forstand, at de er for komplekse at iagttage som helhed og tilmed beskytter deres funktioner mod at blive iagttaget (Bordum & Wenneberg, 2001: 31-32). På den baggrund bliver tillid væsentligt, og hvis personens eller organisationens system ikke kan gennemskues, opstår spørgsmålet om villigheden til at knytte an til dette (ibid.). Med afsæt i interviewpersonernes udsagn formår Jane Faerber og Thomas Rode

måske at mindske denne problematik ved at konstruere et synligt belæg for princippernes effekt ved selv at indtage kosten, fremvise resultater og lukke modtageren ind i deres hverdagsliv, hvor de selv har udfordringer og søger at sammensætte den bedste kost med afsæt i det, forskningen siger, og det de mærker på egen krop og derved gøre grundlaget for principperne mere gennemsigtigt.

Netop pointen om, at Jane Faerber og Thomas Rode lukker modtageren ind i eget liv, findes interessant i forhold til den personlige afsenderkommunikations legitimerende effekt. Berger & Luckmann beskriver som nævnt, at internaliseringen af nye forståelser kræver, at modtageren kan identificere sig med den eller de personer, som fremfører den nye viden (Berger & Luckmann, 1966: 172; 179). Internaliseringen vil altså kræve, at forbrugerne ikke bare kan identificere sig med de fremførte budskaber, men også med afsenderen af disse (ibid.). I en karakteristik af den moderne forbruger fra 2012 beskriver Kirsten Dinesen med afsæt i en undersøgelse foretaget af analysebureauet Strategy One, at forbrugerne i dag i stigende grad har tillid til *"én som mig"*, der skal forstås som en global person, man deler et værdifællesskab med, modsat tidligere, hvor der i højere grad var tillid til autoriteter og institutioner (Dinesen, 2012: 89-91). Der ses altså et skift fra, at forbrugerne primært har støttet på organisationers handlinger og udtalelser, til at forbrugeren nu primært støtter på personer, der er mere lig dem selv (ibid.).

I analysen af LCHF- og Palæo-principperne ses det på tværs af sociale medier og blogs, at Jane Faerber og Thomas Rode fortæller om sig selv og hverdagen med LCHF og Palæo. Jane Faerber beskriver sine travle morgener, hvor LCHF-livsstilen passes ind, sine udfordringer med at vinke farvel til eksempelvis brød, sit familieliv med to tvillinger og sin personlige overbevisning om, at vi bør spise en anden kost end den anbefalede, mens Thomas Rode fortæller om svømmetur og træningspas, en hverdag fuld af rigtig og naturlig mad og ønsket om at lave verden om til det bedre (Web: Madbanditten på Facebook; Madbanditten på Instagram; Thomas Rode Andersen på Facebook; Thomas Rode Andersen på Instagram). Samtidig ses begge aktører i forbindelse med den personlige kommunikation på blogs og sociale medier at have en høj grad af interaktion med modtagerne, hvor de rådgiver, diskuterer og 'hyggesnakker'. Både Jane Faerber og Thomas Rode lægger i interviewene vægt på, at denne interaktion har stor betydning (Bilag 12, 13). Thomas Rode beskriver, at han bruger sociale medier dagligt, forsøger at svare på alt og at brugerne har en stor betydning, mens Jane Faerber i endnu højere grad ses at vægte fællesskabet højt, hvilket også kommer til udtryk gennem etableringen af fællesskabsdiskursen: *"Brugerne betyder meget, rigtig*

meget. Jeg prøver at svare på alt eller i hvert fald så meget, som jeg overhovedet kan. [...] Jeg har rigtig meget indtryk af, at mange føler, at de kender mig. Det hører jeg rigtig meget, når jeg holder foredrag, at så kommer de op til mig. De er sådan meget familiære med mig. Kommer op og siger "Hej Jane" og giver mig et kram for eksempel. Eller kommer op til mig bagefter og siger "Ej hvor er det fedt at møde dig, du er præcis sådan i virkeligheden, som jeg havde forestillet mig, du ville være" (Bilag 12). I kontrast hertil beskriver Trine Grønlund fra Fødevarestyrelsen, at styrelsen normalt ikke vil sætte en personlig afsender på kommunikationen, men ind imellem gør det på Facebook for at "blive mere "familiære" med [deres] "kunder" og tilføjer "Når vi svarer på spørgsmål, er det for at alle kan se, hvem der egentlig svarer" (Bilag 14).

Denne forskel kan med afsæt i Dinesens beskrivelse af den moderne forbruger anses som betydningsfuld, idet Jane Faerber og Thomas Rode som følge heraf konstruerer og indtager en aktør-position, som modtagerne kan spejle sig i og opnå en følelse af personlig relation til (Dinesen, 2012: 91). Medieforsker Preben Sepstrup påpeger på lignende vis, at den interpersonelle kommunikation er væsentlig i et moderne, overkommunikeret informationssamfund, hvor der kræves nær samhørighed og etablering og deling af fælles værdier, hvis modtageren skal påvirkes af kommunikationen (Sepstrup, 2010: 84-96). Gennem benyttelsen af interpersonel kommunikation og inddragelsen af egne værdier – som handler om langt mere, end hvordan sygdom undgås – opnår Jane Faerber og Thomas Rode således en position, hvor de er tættere på modtagerne og skaber et tydeligt værdigrundlag, som modtageren kan knytte an til og dele, ligesom at de i højere grad end Fødevarestyrelsen har mulighed for at verificere bestemte forståelser gennem direkte samtale (ibid.). Betydningen heraf træder tydeligt frem i interviewene med privatpersonerne, hvor Rikke (LCHF) blandt andet udtaler, at Jane Faerbers kommunikation er "*sådan [mere] fra et menneske til et andet*", mens Fødevarestyrelsen "*ligesom er en officiel enhed uden et decideret ansigt udadtil*" (Bilag 16). Betydningen beskrives ligeledes af Lars (Palæo), som lægger vægt på, at "*Thomas Rode har nogle superskarpe holdninger, og han melder dem direkte ud. Det er der sgu dyb respekt for*" (Bilag 15).

På baggrund heraf bliver det tydeligt, at troværdigheden og legitimeringen af kostprincipperne ikke kun bygger på det logiske ræsonnement, som kan opstilles mellem gældende forskning og princippernes ordlyd, men også på aktørernes evne til at 1) dokumentere effekten af kosten i 'den virkelige verden' – på en ægte menneskekrop og ikke blot i et laboratorium, 2) kommunikere i øjenhøjde med modtagerne og vise, at man er 'en af dem' og 3) skabe et tydeligt værdigrundlag,

som på én gang er identificerbart og inspirerende. Gennem den personlige og ofte interpersonelle afsenderkommunikation bliver Jane Faerber og Thomas Rode i stand til opfylde disse parametre, mens Fødevarestyrelsen bliver dem, *'som kommer med ordrer', 'er hævet over os andre',* og ikke *'viser nogle erfaringer'* (Bilag 15, 16, 17, 18, 19, 22). En væsentlig pointe er dog, at muligheden for at indtage en overbevisende aktør-position ikke kun eksisterer for Jane Faerber og Thomas Rode, fordi de grundlæggende er personlige afsendere. Med afsæt i Dinesen kan "en som mig" nemlig også godt være en organisation (Dinesen, 2012: 89). Det afgørende forhold er således ikke (nødvendigvis) forskellen i den organisatoriske opbygning, aktørerne er bundet af, men snarere, at Fødevarestyrelsen betragtes som distanceret og hævet over forbrugerne, og eksempelvis ikke i et synligt omfang anvender hjælpe-kommunikatører, som kan stå inde for kostprincipperne, ikke i samme omfang ses at indgå i dialog om princippernes virke og ikke formår at skabe et engagement om principperne.

Sociale relationer og social bevisførelse

Det tredje og sidste fund, som vi på baggrund af analysen finder relevant at belyse, er den legitimerende effekt, som de sociale relationer og den sociale sfære, som individet indgår i, kan have. Gennem interviewene med de 11 privatpersoner blev vi særligt klar over vigtigheden af denne dimension, som på trods af, at den ikke direkte afspejler forholdet mellem kostaktørernes italesættelse og forbrugernes forståelse, findes væsentlig at medtage i analysen. Det skyldes især, at interviewpersonerne beskriver dette forhold som bevæggrund for at træffe bestemte kostmæssige valg, men også, at vi ser en mere generel tendens til, at sociale relationer betydningstilskrives i samfundet og derved kan påvirke aktørernes mulighed for at trænge igennem med de kostmæssige budskaber.

Berger & Luckmann beskriver i teorien, at de personer, vi interagerer med i hverdagslivet, får en central betydning for de forståelser og adfærdsmønstre, som skabes (Berger & Luckmann, 1966: 170-171). Dette kan selvfølgelig både være kostaktører, mediepersoner, vores læge mv., men særligt de personer, vi interagerer med på daglig basis og indgår i sociale netværk med, kan ifølge Bitektine have betydning for evalueringen og legitimeringen af en organisation eller institution (Bitektine, 2011: 170-171).

I interviewene fremgår det tydeligt, at interviewpersonerne beskriver deres kostmæssige valg og forståelser med afsæt i de erfaringer, de selv har gjort sig, men også i høj grad med afsæt i de

erfaringer, som deres personlige relationer har gjort sig. Disse relationer ses dog ikke kun at omfatte personer, som interviewpersonerne kender privat, men også de "web-venskaber", de har på sociale medier og som etableres i forskellige fora. Lars (Palæo) beskriver blandt andet, at han og hans ekskæreste *"havde [...] siddet og søgt lidt og så fandt vi de her få mennesker, som levede efter de her stenalderprincipper"* (Bilag 18) og de derefter valgte at prøve det, ligesom Rikke (LCHF), der påpeger, at hun i sine kostmæssige valg lytter til: *"[...] Facebook-grupper og nogle bestemte blogs og nogle bestemte folk på Instagram og sådan noget"* (Bilag 19). I forlængelse heraf beskriver alle interviewpersoner, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne, at de er startet med at spise efter principperne, efter de selv eller en person tæt på dem, f.eks. kæreste, mand eller et andet familiemedlem, havde læst eller hørt om personlige erfaringer med kostprincipperne på internettet (Bilag 15-21).

Dinesen (2012) beskriver, i forlængelse af pointerne fra det foregående afsnit, i karakteristikken af den moderne forbruger, at der over de seneste år med opblomstringen af de digitale medier er startet 'en flodbølge af sharing' (deling red.), hvor forbrugerne anvender medierne på nye måder, deler med hinanden og etablerer fællesskaber, hvor alt redigeres, diskuteres, ændres og egne regler skabes (Dinesen, 2012: 18). Dette fænomen beskrives ligeledes af Lim & Chung (2011), der i en artikel om effekten af word-of-mouth, der betegner kommunikation mellem to parter, som ikke har kommercielle, økonomiske eller samfundspolitiske interesser, beskriver, at forbrugerne som følge heraf søger information blandt venner og bekendte, og i høj grad betragter denne information som *"evidence of reality"* (Lim & Chung, 2011: 18-19). Denne tillid til venner og bekendte ses ikke kun blandt interviewpersonerne, men også blandt respondenterne i specialets forundersøgelse, der i spørgsmålet om, hvor de primært finder information om sundhed og ernæring placerer følgende kilder i top 3: 1) På sociale medier (Facebook, Instagram mv.), 2) på blogs og 3) blandt familie og venner (Bilag 1). Det ses altså, at individernes sociale relationer spiller en væsentlig rolle og at særligt de personer, de kender eller føler sig socialt forbundet med, tilskrives positioner som betydningsfulde andre, som individerne knytter sig til og skaber sine forståelser i samspil med (Berger & Luckmann, 1966: 190).

Som følge af ovenstående beskriver Cova & Cova, at *"people increasingly [are] gathering together in multiple and ephemeral groups"*, som får stor betydning for individet og ses at have *"more influence on their behaviour than either modern institutions or other formal cultural authorities"* (Cova & Cova, 2002: 596-597). På Facebook eksisterer der som nævnt både fora om LCHF og

Palæo, hvor større eller mindre grupper af personer engagerer sig i principperne, diskuterer disse og deler erfaringer, madbilleder og historier fra hverdagen (Web: Gruppe: LCHF/Lavkarbo på dansk; Gruppe: Paleo Danmark; Gruppe: Stenalderkost). Populariteten og vigtigheden af disse grupper bekræftes af interviewpersonerne, der alle ses at være medlem af en eller flere af disse (Bilag 15-21). Blandt andet beskriver Maria (LCHF), at *"jeg bruger gruppen til [at få] [...] flere input. Der er jo 20.000 mennesker, jeg kan bruge som eksempel"* (Bilag 20), mens Malene (Palæo) påpeger, at det er en stor hjælp, at man kan vende spørgsmål og tanker med *"ligesindede på de sociale medier"* (Bilag 17). Denne type af grupper, hvor individer samles om en fælles sag eller passion, og som ifølge Cova & Cova opstår på baggrund af delte erfaringer og forståelser (Cova & Cova, 2001: 597; 603), ses omvendt ikke at eksistere om De 10 kostråd. Der ses altså i langt højere grad at forekomme en verificering af LCHF- og Palæo-principperne i private, sociale netværk, som kan have betydning for legitimeringen af disse (Cova & Cova, 2002: 596-597; Lim & Chung, 2011: 18-19). Ikke forstået på den måde, at De 10 kostråd som følge heraf nødvendigvis devalueres i en bredere samfundsmæssig kontekst, men snarere, at LCHF- og Palæo-principperne opnår legitimering som følge af, at mange individer synligt ses at samle sig om principperne og validere *"the correctness of their opinions and decisions"* og derigennem samtidig synligt tager afstand fra andre kostretninger (Cialdini et al., 2010: 1243; Cova & Cova, 2002: 605).

En væsentlig pointe i forhold til ovenstående er, at organisationer og aktører bør medtænke disse forhold i deres kommunikation, hvis de skal være i stand til at nå modtagerne og skabe troværdighed om budskaberne, da deling af viden mellem forbrugere kan have stor indflydelse på generelle forståelser (Dinesen, 2012: 18; Cova og Cova, 2001: 615; Bitektine, 2011; 170-171). Det er således relevant at overveje, hvordan de kommunikative budskaber formidles, så forbrugerne engageres og deltager i meningskonstruktionen, da troværdighed blandt moderne forbrugere ifølge Dinesen først kan opnås, når der er dialog om sandheden, som der netop ses at være i grupperne og blandt interviewpersonerne (Dinesen, 2012: 38). Med denne pointe vender vi i høj grad tilbage til de to foregående afsnit, hvor det blev tydeligt, at forbrugerne blandt andet vurderer kostprincipperne med afsæt i bevisførelse, allerhelst social bevisførelse, og relevans. Legitimeringen vil altså udfordres, hvis der ikke ses et synligt belæg mellem kostprincipperne og deres effekt, og hvis flere individer begynder at stille spørgsmålstejn ved dette (Berger og Luckmann, 1966: 69). På baggrund heraf anses det derfor som essentielt, at kostaktørerne, som på trods af, at de med afsæt i Lim & Chung aldrig vil kunne udgøre 'en social relation uden kommercielle, økonomiske eller samfundspolitiske interesser', forsøger at validere

kostprincipperne på brugernes præmisser.

I analysen ses Jane Faerber og Thomas Rode at fremføre en grundig og uddybende argumentation og inddrage forbrugerne i dialog om princippernes virke, mens Fødevarestyrelsen særligt gennem etableringen af autoritetsdiskursen og den måde, som forskningsdiskursen kommer til udtryk på, tager princippernes virkning og effekt for givet. Dette kan med afsæt i ovenstående øge chancen for, at forbrugerne afviser oprigtigheden af disse, da forbrugerne forventer, at kommunikationen sker *med* dem og ikke *til* dem (Dinesen, 2012: 21). Den manglende dialog kan således skabe et mulighedsrum, hvori nye forståelser får lov at indtage markante positioner, idet andre forståelser fraskrives som meningsfulde (Berger og Luckmann, 1966: 69; 132; Suchman, 1995: 574).

8.3.4 Delkonklusion 3: Opnåelse af legitimitet

På baggrund af analysen af kostprincippernes legitimering får vi øje på, at der i kostaktørernes italesættelse og interviewpersonernes afkodning og forståelse samt den kontekst, som omgiver disse, eksisterer en række faktorer, som kan fremme legitimeringen, ligesom at denne omvendt kan mindskes, hvis disse ikke ses at være tilstede. For at sammenfatte den foregående analyse og belyse, *'hvad der er afgørende for, at nogle kostprincipper opnår bred legitimitet'*, har vi samlet de væsentligste fund i nedenstående skema:

Legitimitetsfremmende faktorer	Legitimitetsmindskende faktorer
Gennemsigtig argumentation	Uigennemsigtig argumentation
Forklaring af videnskabeligt belæg	Manglende forklaring af videnskabeligt belæg
Relevans for det enkelte individ	Manglende relevans for den enkelte
Relevansstrukturer som er genkendelige	Relevansstrukturer som er forældede
Tydeligt værdigrundlag	Manglende værdigrundlag
Identificerbar afsender	Uidentificerbar afsender
(Social) bevisførelse	Ingen synlig bevisførelse
Anerkendelse af modtageren	Autoritativ tilgang til modtageren
Kommunikation <i>med</i> modtageren (dialogisk)	Kommunikation <i>til</i> modtageren (envejs)
Validering i socialt netværk	Manglende validering i socialt netværk

I analysen af social praksis ses det, at parametrene i venstre side, de 'legitimitetsfremmende faktorer', blandt de 11 interviewpersoner har en central betydning for legitimeringen og internaliseringen af kostprincipperne. Forbrugerne beskrives teoretisk (Halkier, 2010; Dinesen

2012; Lim & Chung, 2011) såvel som med afsæt i deres egne udsagn at udsættes for mange forskelligartede budskaber, og i redueringen af kompleksiteten af disse ses ovenstående parametre at spille en væsentlig rolle.

Med afsæt i skemaet findes det interessant, at der ses at forekomme et direkte modsætningsforhold mellem de parametre, der fremmer legitimiteten og de parametre, som mindsker denne. Det vil sige, at eksempelvis 'kommunikation *med* modtageren' ikke bare fremmer legitimiteten, men også, hvis denne ikke forekommer, mindsker legitimiteten eller skaber barrierer for, at kommunikationen kan lykkes. På den baggrund vurderes det som essentielt for legitimeringen af kostprincipperne, at kostaktørernes italesættelse – og kommunikationsstrategi – for at vække tillid og opnå bred legitimitet, må tage udgangspunkt i de barrierer, der er herfor og som ses etableret blandt forbrugerne.

I analysen beskrives Jane Faerber og Thomas Rode (hovedsageligt) af de personer, der spiser efter LCHF- og Palæo-principperne at opfylde flere af de legitimitetsfremmende faktorer i fremstillingen af principperne. Skemaet skal dog på trods af dette ikke forstås på den måde, at venstresiden er et udtryk for de virkemidler, Jane Faerber og Thomas Rode benytter sig af, mens højresiden afspejler Fødevarestyrelsens kommunikation, men snarere, at venstresiden demonstrerer faktorer, som har betydning for alle interviewpersonerne, når de træffer kostmæssige valg. Identificeringen af de legitimitetsfremmende faktorer opstår derved på baggrund af alle interviewpersonernes betydningstilskrivning, mens vurderingen af, hvorvidt disse er opfyldt, bedømmes individuelt. Dét, der særligt er interessant i analysen, er således, at mens Jane Faerbers og Thomas Rodes fremstilling af LCHF- og Palæo-principperne betydningstilskrives som relevant og troværdig af de personer, som spiser efter principperne, så ses stort set ingen af interviewpersonerne at vurdere Fødevarestyrelsens fremstilling af De 10 kostråd med afsæt i de legitimitetsfremmende faktorer.

De legitimitetsfremmende og -mindskende faktorer skal på den baggrund betragtes som forhold, der kan have betydning for legitimeringen, og som kostaktørerne må handle med afsæt i eller undgå, hvis kostprincipperne skal opnå legitimering. I forlængelse heraf vil en *bred* legitimering af kostprincipperne afhænge af antallet af individer, som tilskriver principperne relevans, hvilket, som belyst i analysen, ses at kunne fremmes gennem et afsæt i relevansstrukturer, som er bredere forankret, gennemsigtig og videnskabelig argumentation samt 'menneskelig' bevisførelse.

8.4 Opsummering af de analytiske fund

Gennem den kritiske diskursanalyse af kostaktørernes fremstilling af kostprincipperne og den sociale praksis, som omgiver denne, er der fremkommet en række fund, som hjælper os til at forstå forholdet mellem fremstillingen af og tilknytningen til principperne.

Nedenfor har vi opsummeret de væsentligste pointer, som i det følgende afsnit vil danne grundlag for specialets konklusion:

	De 10 kostråd	LCHF	Palæo
Tekst	<p>Konkret, neutralt ordvalg og hyppig brug af bydeform konstruerer en autoritativ afsender</p> <p>Kortfattet præsentation af rådene</p> <p>Billeder visualiserer rådene</p> <p>Konstruktion af et ubestemt, fælles 'vi'</p> <p>Ingen aktiv stillingtagen til andre kostprincipper og kostmæssige forståelser</p>	<p>Levende og personligt ordvalg konstruerer imødekommende og engageret personificeret afsender</p> <p>Længere, uddybende forklaring af livsstilen</p> <p>Personlige madbilleder dokumenterer 'det godt liv på LCHF'</p> <p>Konstruktion af et fællesskab 'du og jeg', 'vi på LCHF'</p> <p>Direkte kritik af andre kost- og sundhedsanvisninger</p>	<p>Levende og personligt ordvalg konstruerer imødekommende og engageret personificeret afsender</p> <p>Længere, uddybende forklaring af livsstilen</p> <p>Personlige billeder dokumenterer kostens effekt</p> <p>Konstruktion af et fælles 'vi', der endnu ikke lever optimalt og som der tages afstand fra</p> <p>Direkte kritik af andre kost- og sundhedsanvisninger</p>
Diskursiv praksis	<p>Forskningsdiskursen benyttes ikke i forklaring af eksistensgrundlaget</p> <p>Fokus på langsigtet forebyggelse</p> <p>Kosten konstrueres som et middel til undgåelse af sygdom</p> <p>Kostprincipperne hviler ikke på et defineret værdigrundlag</p>	<p>Forskningsdiskursen benyttes til at legitimere det grundlag, principperne hviler på</p> <p>Fokus på velvære og de positive effekter, som kan opnås</p> <p>Forskelligartede diskurser kobler sund kost med nye forståelser; et middel til glæde, energi mv.</p> <p>Naturlighedsdiskursen konstruerer et tydeligt værdigrundlag</p>	<p>Forskningsdiskursen benyttes til at legitimere det grundlag, principperne hviler på</p> <p>Fokus på velvære og træning og de positive effekter, som kan opnås</p> <p>Forskelligartede diskurser kobler sund kost med nye forståelser; et middel til energi, selvrealisering mv.</p> <p>Naturlighedsdiskursen konstruerer et tydeligt værdigrundlag</p>
Social praksis	<ul style="list-style-type: none"> • Kosten og budskaberne vurderes med afsæt i oplevet relevans • Personlig og dialogisk afsenderkommunikation har en legitimerende effekt • Forbrugerne lytter til personlige relationer og søger social bevisførelse 		

9. Konklusion

I det følgende vil vi opsummere analysens resultater for samlet at besvare specialets problemformulering. Vi vil konkludere på de tre undersøgelsesspørgsmål og derigennem besvare:

Hvordan fremstilles forskellige kostprincipper kommunikativt og hvilken indvirkning har dette på tilknytningen til principperne?

I specialets første analysedel har vi undersøgt, hvordan kostprincipper italesættes af forskellige kostaktører. Vi har med afsæt i de to første dimensioner af Faircloughs kritiske diskursanalyse (tekst og diskursiv praksis) kunnet konkludere, at de tre kostprincipper italesættes på forskellig vis, hvori fremstillingen af LCHF og Palæo på flere områder ses at stå i kontrast til Fødevarestyrelsens kommunikation om De 10 kostråd. Vi finder, at kommunikationen om de tre kostprincipper overordnet adskiller sig fra hinanden på tre væsentlige områder. Først og fremmest er det tydeligt, at LCHF og Palæo italesættes ud fra flere forskelligartede diskurser, som tilsammen konstruerer en bredere sundhedsforståelse, der ses at modstille sig Fødevarestyrelsens fokus på forebyggelse. Det er tydeligt, at Jane Faerber og Thomas Rode etablerer flere argumenter for, hvorfor principperne bør følges, mens Fødevarestyrelsen benytter undgåelse af sygdom som det primære belæg herfor. I forlængelse heraf ses der en betydelig forskel i argumentationen for princippernes effekt og evidens. Jane Faerber og Thomas Rode inddrager lange, eksplicite forklaringer af princippernes forskningsmæssige grundlag, mens Fødevarestyrelsen kun i meget lav grad forklarer den forskning, der ligger til grund for De 10 kostråd. Ydermere ses der at forekomme en stor forskel i aktørernes afsenderkommunikation. Hvor LCHF og Palæo er personbårne principper, der formidles af personer som selv følger disse, dokumenterer princippernes rigtighed på egen krop og sammen skaber et fællesskab omkring livsstilen, formidles De 10 kostråd af Fødevarestyrelsen, der ikke ses at anvende personer i kommunikationen og ikke konstruerer De 10 kostråd som et fællesskab, modtageren kan knytte an til. På baggrund af disse forskelle fremgår det i analysen, at aktørerne gennem anvendelse af forskelligartede diskurser og kommunikative virkemidler søger at overbevise modtagerne om kostens effekt og relevans på forskellige måder, og herigennem konstruerer forskellige mulighedsrum og indtager bestemte positioner.

I specialets anden analysedel undersøger vi, hvilken forståelse forbrugerne tillægger kostprincipperne for at tydeliggøre den sociale praksis, som tekst og diskursiv praksis er en del af.

I analysen, der tager afsæt i Berger & Luckmanns teori, har vi belyst, at interviewpersonerne i afkodningen og forståelsen af kostprincipperne både typificerer principperne med afsæt i de fødevaremæssige egenskaber, der præsenteres og med afsæt i den aktør, som fremstiller disse. Det er tydeligt, at alle interviewpersoner gør sig overvejelser om, hvad sund kost er og hvordan de kan spise på den mest optimale måde. Heri ses argumentationen for princippernes virke og den effekt, de kan medføre at få stor betydning. Interviewpersonerne vægter alle gennemsigthed og forklaring højt, og tilskriver på den baggrund aktørerne mening ud fra deres evne til at imødekomme dette aspekt. I analysen finder vi desuden, at relationer spiller en væsentlig rolle for afkodningen af principperne og at principperne som følge heraf forstås med afsæt i, hvad andre privatpersoner har oplevet og erfaret. Det fremstår som essentielt for interviewpersonerne, at deres handlinger og forståelser kan bekræftes i den sociale sfære, hvorfor disse også konstrueres med afsæt heri. Det ses dog, at kostaktørerne, hvis de evner til at indtage positioner, hvori de indgår i en personlig dialog om princippernes effekt og dokumenterer denne med afsæt i personlige erfaringer, kan betydningstilskrives en rolle, der minder om den, som personlige relationer tilskrives, og derigennem få betydning for individets kostmæssige valg.

Ud fra analysen af kostaktørernes italesættelse og interviewpersonernes afkodning af de tre kostprincipper har vi i specialets tredje analyse, for at belyse den sociale praksis yderligere, undersøgt, hvad der er afgørende for, at nogle kostprincipper opnår bred legitimitet. Vi har i analysen identificeret en række forhold, som ses at have betydning for legitimeringen af kostprincipperne. Overordnet kan vi se, at kostprincipperne opnår legitimitet, når individet oplever, at 1) principperne er relevante, hvilket sker, når disse kan relateres til forståelser, der bekræftes andetsteds og rummer et synligt og gennemsigtigt værdigrundlag, at 2) en personlig afsender står inde for princippernes virke, og at 3) et socialt fællesskab bestående af 'ligeværdige' personer verificerer principperne og betydningstilskriver dem som meningsfulde. På baggrund af analysen har vi udledt en række legitimitetsfremmende og -mindskende faktorer, som må være tilstede eller forsøges undgået, hvis principperne skal opnå legitimering. I analysen er det tydeligt, at de tre kostaktører i forskelligt omfang opfylder og undgår disse faktorer. Jane Faerber og Thomas Rode ses gennem fremstillingen af LCHF og Palæo at skabe et mulighedsrum, hvori den gældende sundhedspraksis udfordres som følge af, at begge aktører italesætter de kortsigtede resultater, som kan opnås med LCHF- og Palæo-kosten, ses at knytte an til bredt forankrede relevansstrukturer, benytter en vedkommende kommunikationsstil og i høj grad inddrager bevisførelse for princippernes effekt. Dette ses at få betydning for nogle af interviewpersonernes

kostmæssige valg, idet disse faktorer forekommer væsentlige og validerende i afkodningen af de differentierede budskaber. Omvendt ses Fødevarestyrelsen i fremstillingen af De 10 kostråd at udfordres af, at kommunikationen ikke knytter an til relevansstrukturer, som ses at have en bredere genklang, at argumentationen forekommer uigennemsigtig, at der ikke foreligger social bevisførelse og at styrelsen, som følge af den autoritative tilgang til modtageren, betragtes som distanceret. På den baggrund finder vi, at legitimeringen af De 10 kostråd udfordres, og at kostprincipperne derfor har svært ved at opnå aktiv tilknytning.

På baggrund af analysen fremgår det, at der er en betydelig sammenhæng mellem kostaktørernes kommunikative fremstilling af kostprincipperne og den tilknytning, som forekommer blandt forbrugerne. Det er blevet tydeliggjort, at forbrugerne i en hverdag, hvor de kontinuerligt præsenteres for nye informationer, søger at reducere den kompleksitet, som opstår gennem forskellige tilgange og forståelser. Heri ses de legitimitetsfremmende faktorer, som vi har udledt i analysen at spille en central rolle, idet interviewpersonerne deler en forståelse af, at disse må være tilstede, hvis et kostprincip skal betragtes som meningsfuldt og tillidsvækkende. Interviewpersonerne vil have 'mere og andet end forebyggelse af sygdom', de godtager ikke 'selvfølgelig viden', de stoler ikke 'blindt på autoriteter' og de ønsker '(social) bevisførelse'. Med dette udgangspunkt er det måske netop derfor, at LCHF og Palæo ses at opnå aktiv tilknytning, mens De 10 kostråd i højere grad kommer til at fremstå som 'en rettesnor uden væsentlig relevans'.

Med afsæt i den kritiske diskursanalyse er det således blevet tydeligt, at kostaktørerne har mulighed for at udfordre og forandre gældende forståelser ved at italesætte kostprincipper gennem anvendelse af forskellige diskurser og kommunikative virkemidler, men at effekten af disse samtidig er betinget af de forståelser og normer, der eksisterer i den sociale praksis, hvorfor aktørerne må handle og agere med afsæt i disse, hvis principperne skal opnå internalisering og tilknytning.

10. Refleksioner

I det følgende vil vi reflektere over specialet og de perspektiver, vi som følge af metodologien og undersøgelsesdesignet har været i stand til at belyse. På baggrund af analysen fremkommer der med afsæt i de tre udvalgte kostaktørers kommunikation og de 11 interviewpersoners udtalelser en række parametre, som vi udleder som betydningsfulde for tilknytningen til bestemte kostprincipper. Med udgangspunkt heri finder vi det relevant at reflektere over det grundlag konklusionen bygger på og hvilke konsekvenser valget af de udvalgte aktører og individer har medført.

Først og fremmest er vi i specialet, som følge af vores socialkonstruktivistiske tilgang til undersøgelsesfeltet og den kvalitative metode, som vi på baggrund heraf bygger undersøgelsen op om, ikke i stand til at producere viden, der kan siges at være generaliserbar eller repræsentativ. Resultaterne kan således ikke ses som et udtryk for en generel holdning og tilknytning til kostprincipper eller angive, hvorvidt andre kostaktører succesfuldt kan kopiere eller undgå den kommunikationsstrategi, som de tre aktører ses at anvende og opnå bestemte resultater som følge heraf. Dette betragter vi dog ikke som problematisk, da formålet med specialet er at forstå den meningsproduktion, der foregår i samspillet mellem kostaktørernes italesættelse og forbrugernes forståelse, og som skaber bestemte betydningskonstruktioner. På baggrund heraf findes det netop afgørende at foretage dybdegående analyser og forfølge bestemte subjektive forståelser, hvilket vi har været i stand til i interviewene med de 11 privatpersoner, som har bidraget til en indgående forståelse af feltet og de forhold, der beskrives som betydningsfulde i forbindelse med kostmæssige valg. Afsættet i den kvalitative metode medfører således, at vi kan opnå en dybdegående indsigt og komme et skridt tættere på at forstå, hvad der er på spil, når kostmæssige budskaber formidles og afkodes, men at omfanget af resultaternes forankring og de forståelser, som afdækkes, vil kræve yderligere undersøgelse og udforskning af fænomenet.

I forlængelse af ovenstående undersøger vi i specialet problemstillingen gennem inddragelse af Faircloughs kritiske diskursanalyse, som udgør strukturen for analysen. Dette medfører, at problemstillingen undersøges gennem tre trin; tekst, diskursiv praksis og social praksis, hvori de tekstuelle dimensioner og identificerede diskurser sættes i forhold til de sociale forhold, som omgiver disse. I specialet vælger vi at inddrage Berger & Luckmanns teori om den sociale konstruktion af virkeligheden (1966) i analysen af social praksis, fordi teorien muliggør en dybdegående analyse af den samhandling, som foregår mellem mennesker og rummer begreber,

som kan bidrage til at tydeliggøre de forhold i omgivelserne, som er afgørende for, at bestemte forståelser dannes og internaliseres. I analysen undersøger vi således overvejende den sociale praksis gennem forbrugernes afkodning og forståelse, og derved gennem deres syn på fænomenet. Faircloughs teori indeholder ikke eksplicite retningslinjer for hvor meget social analyse, der bør foretages eller hvilke former for sociologisk teori, der bør anvendes (Jørgensen & Phillips, 2010: 101), hvorfor valget af Berger & Luckmanns teori findes relevant med afsæt i specialets formål. Teorivalget har dog den konsekvens, at vi ikke bliver i stand til at udsige noget om, hvordan kostaktørernes italesættelse af kostprincipperne indvirker på det sundhedsmæssige felt som helhed og/eller hvordan den diskursive praksis forstærker eller udfordrer ulige magtforhold i feltet, men må begrænse resultaterne til at omfatte et aktør-syn på problemstillingen.

I specialet har vi undersøgt fremstillingen af og tilknytningen til De 10 kostråd, LCHF og Palæo med afsæt i Fødevarestyrelsens, Jane Faerbers og Thomas Rodes kommunikation. Dette valg har vi som bekendt foretaget ud fra en vurdering af, at alle tre kostprincipper er råd til en permanent livsstil, og at LCHF og Palæo er nogle af de mest fremherskende alternativer til De 10 kostråd. Det har fra starten været formålet at sammenholde de tre aktørers italesættelse med forbrugernes forståelser, men i dele af specialet kommer denne sammenligning i høj grad til at fremstå som en undersøgelse af kampen mellem Fødevarestyrelsen på den ene side og de andre kostaktører på den anden side. Det er gennem analysen blevet tydeligt, at Jane Faerber og Thomas Rode i kommunikationen anvender flere ens diskurser og overvejende benytter de samme kommunikative virkemidler, og som følge heraf på flere punkter står i kontrast til Fødevarestyrelsens kommunikation om De 10 kostråd. I forlængelse af dette har det været svært at bevare en kritisk tredeling mellem de tre aktører, idet interviewpersonerne også ses at kategorisere Jane Faerber og Thomas Rode forholdsvis ens og adskille disse fra Fødevarestyrelsen. Med afsæt i analysen er det blevet tydeligt, at Fødevarestyrelsen i kommunikationen vægter en række andre formål, eksempelvis forebyggelse, som ikke ses i kommunikationen om LCHF og Palæo, og at styrelsen i den forbindelse i højere grad ses at bedrive klassisk oplysningskommunikation, mens Jane Faerber og Thomas Rode begge formidler en livsstil, der kan betragtes som et alternativ hertil.

I forlængelse af ovenstående bør det overvejes, at Fødevarestyrelsen er en statslig enhed, hvis formål er at bedrive oplysningskommunikation og informere danskerne om, hvad der

forskningsmæssigt kan betragtes som værende sundt og usundt, mens Jane Faerber og Thomas Rode ikke på samme vis er underlagt et statsligt defineret formål og derfor agerer ud fra nogle andre betingelser. På den baggrund kan der stilles spørgsmålstejn ved, om en sammenligning af de tre kostprincipper overhovedet er mulig og meningsfuld. Mens Fødevarestyrelsens opgave er at kommunikere et sundhedsbudskab, som i et vidt omfang meningsfuldt kan indtages af alle danskere, udgør LCHF og Palæo komplette livsstile, som kan implementeres, hvis bestemte mål ønskes opfyldt, og som på en lang række områder definerer, hvordan individet bør indrette sin hverdag og hvilke valg, der – også værdimæssigt - bør foretages i supermarkedet. Det ses altså, at aktørerne handler på baggrund af nogle forholdsvis forskellige formål og med afsæt i forskellige præmisser. Omvendt vil vi dog argumentere for, at aktørerne uanset det egentlige formål med kommunikationen kæmper om at påvirke forbrugerens kostmæssige valg og få danskerne til at leve på en bestemt måde, hvorfor vi alt andet lige finder det relevant og væsentligt at foretage en sammenligning af de tre kostprincipper. Fødevarestyrelsen må på samme måde som andre aktører forholde sig til gældende forståelser for, hvad det kræver, at et budskab opfattes som meningsfuldt, hvis styrelsen skal lykkes med sundhedsformidlingen til danskerne. Med afsæt heri må Fødevarestyrelsen også forholde sig til, at andre kostaktører udfordrer gældende forståelser, og at de ikke udelukkende kan fastholde autoriteten på området ud fra devisen om, at De 10 kostråd er "*De officielle anbefalinger til en sund livsstil*" (Web: Råd & anbefalinger).

Afsluttende finder vi det ligeledes relevant at overveje, hvorvidt de 11 interviewpersoner har kunnet bidrage til en meningsfuld besvarelse af problemstillingen og derved skabe en øget forståelse af, hvordan kostaktørernes italesættelse indvirker på tilknytningen til principperne. Vi valgte som nævnt at foretage syv interviews med personer, som spiser efter LCHF- og Palæo-principperne. I empirien er det tydeligt, at disse personer i høj grad følger principperne og aktivt har valgt at basere deres kost på disse, hvorfor de i høj grad har kunnet bidrage til en øget indsigt i, hvorfor principperne tilvælges og hvilken rolle kommunikationen spiller i den forbindelse. Herudover foretog vi fire interviews med personer, som ikke følger bestemte kostprincipper i håbet om, at disse personer ville bidrage til en forståelse af, hvorfor kostprincipper til- og fravælges, og om Fødevarestyrelsen af disse blev betragtet som 'den mest troværdige kostaktør'. Vi betragter med afsæt i empiribearbejdningen i høj grad de fire interviewpersoner som relevante for undersøgelsen, idet de har skabt en indsigt i, hvad der påvirker kostmæssige forståelser og hvad der er nødvendigt for, at nogle kostprincipper opnår legitimering, men må samtidig påpege, at de ikke på samme måde har kunnet indikere og besvare, hvad der er afgørende for

tilknytningen til de udvalgte kostprincipper. På den baggrund er det i specialet blevet tydeligere, hvorfor nogle personer vælger at spise efter LCHF- og Palæo-principperne, men vi har ikke i samme omfang kunnet belyse, hvorfor nogle personer vælger at spise efter De 10 kostråd – snarere tværtimod, da interviewpersonerne alle beskriver, at de ikke følger disse. Vi har i arbejdet med problemstillingen ikke kunnet komme i kontakt med personer, der beskriver, at de spiser efter De 10 kostråd, hvilket i forlængelse af ovenstående giver anledning til overvejelser om, hvorvidt De 10 kostråd er råd, man aktivt tilknytter sig eller om disse i højere grad anses som værende en rettesnor, der udgør nogle minimumskrav i forhold til, hvad der kan betragtes som sund kost.

11. Perspektivering

I arbejdet med specialets problemstilling har vi undersøgt forholdet mellem de kommunikative budskaber, som omgiver de tre kostprincipper og den tilknytning, der opstår som følge heraf. Vi har på den baggrund været i stand til at afdække de holdninger og forståelser, som er synlige og gjort tilgængelige, og som har kunnet give os et indblik i den interaktion, som finder sted mellem aktører og forbrugere. I arbejdet hermed er vi stødt på en række nye perspektiver, som vi mener vil kunne bidrage med yderligere dimensioner på problemstillingen og derfor kunne være interessante at undersøge yderligere.

Som følge af, at vi i specialet ikke har haft et udpræget fokus på de bagvedliggende tanker og motiver, som kostaktører såvel som forbrugere kan have, når de formidler og vælger kostprincipper, kunne det først og fremmest være interessant at undersøge, hvilke interesser kostaktørerne har, når de kommunikerer forskellige kostmæssige budskaber.

I analysen af italesættelsen af de tre kostprincipper er det tydeligt, at der blandt kostaktørerne foregår en kamp om at definere og præge forbrugernes forståelse af kost og sundhed. Det ses, at kostaktørerne forsøger at overbevise forbrugeren om, at de forståelser, der danner grundlag for De 10 kostråd, LCHF og Palæo er 'de rigtige'. I interviewene med de tre aktører bliver vi klar over, at der ligger forskellige interesser til grund for Fødevarestyrelsens, Jane Faerbers og Thomas Rodes kommunikation. Trine Grønlund (Fødevarestyrelsen) beskriver i interviewet, at det er Fødevareministeriets opgave at rådgive befolkningen om, hvilken kost de kan spise, så de mindsker risikoen for livsstilssygdomme (Bilag 14), mens både Jane Faerber og Thomas Rode udtrykker, at de ønsker at dele deres viden, fordi de selv har oplevet store forandringer ved at ændre kosten, men lægger samtidig ikke skjul på, at formidlingen af kosten er blevet en levevej for dem begge (Bilag 12, 13). På baggrund heraf og ud fra et kritisk perspektiv kan disse forhold således ses som et udtryk for, at kostaktørerne, som følge af deres differentierede positioner i feltet som henholdsvis en offentlig styrelse og en privatejet enkeltmandsvirksomhed, tilgodeser forskellige interesser og har forskellige formål med kommunikationen. I interviewene med de 11 privatpersoner udtrykker flere, at de er bevidste om, at Jane Faerber og Thomas Rode har en privatøkonomisk interesse, men at dette ikke betragtes som et problem, fordi begge aktører dokumenterer kostens effekt og ikke lægger skjul på, at de lever af at formidle principperne (Bilag 15-19, 21, 24). Omvendt ses flere af interviewpersonerne at stille spørgsmålstejn ved Fødevarestyrelsens reelle interesse, fordi de har en forståelse af, at styrelsen støttes økonomisk af

industrien og tager hensyn til, at Danmark er et landbrugsland, der i årtier har produceret mælk og korn, hvorfor rådene må afspejle dette (Bilag 16, 17, 20).

Med afsæt heri finder vi det dels interessant at undersøge, hvilken interesse aktørerne har i sundhedsformidlingen og hvordan denne eventuelt fremmes gennem kommunikationen; bedrives der sundhedskommunikation for statens bedste, for individets bedste eller for privatøkonomiens bedste, og dels hvordan individet oplever og tolker aktørernes interesser, da den oplevede interesse formentlig vil kunne indvirke på tilknytningen til principperne.

Et andet perspektiv, som vi på baggrund af analysen og i forlængelse af ovenstående finder interessant at undersøge, er individets interesse i at følge et bestemt kostprincip. I specialet har vi afdækket dette med afsæt i interviewpersonernes beskrevne bevæggrunde, såsom øget velvære, vægttab, mæthedsfornemmelse og optimering af den generelle livsstil, men finder det på baggrund af en række empiriske artikler interessant at undersøge, om der eksisterer flere bagvedliggende bevæggrunde. I flere artikler påpeges det, at mad er vor tids religion og at valget af bestemte fødevarer og kostprincipper bidrager til individets identitetsskabelse (Web: Maden er vores religion; Vi brander vores identitet gennem mad; Vores mad skal fortælle en historie). Valget om at følge bestemte kostprincipper og spise bestemte fødevarer kan således, foruden et ønske om at leve sundt, betragtes som en måde hvorpå individet kan skabe en bestemt fortælling om sig selv. Ved at spise efter Palæo-principperne, hvor der eksplicit tages afstand fra bestemte fødevarer, kan individet eksempelvis konstruere en selvfortælling om den bevidste forbruger, der tager vare på sig selv og sin krop ved kun at spise 'rene' og 'naturlige' fødevarer. Muligheden for at træffe et aktivt valg, udvikle sig selv og skabe en "unik" identitet kan på den baggrund anskues som en væsentlig faktor for, at nogle forbrugere vælger at følge kostprincipper, der understøtter en bestemt fortælling, hvorfor dette aspekt findes relevant at undersøge.

Foruden ovenstående bliver vi i undersøgelsen af problemstillingen klar over, at de fleste af interviewpersonerne har svært ved at huske og gengive De 10 kostråd, ligesom at personerne beskriver, at de ikke mener at være stødt på rådene der, hvor de færdes. Med afsæt heri finder vi det relevant at undersøge kostprincippernes synlighed. Reklameanalytiker Ole E. Andersen påpeger, at det er essentielt, at kommunikationen foregår "*[...] på de medier, hvor forbrugeren kommer*" (Andersen, 2011: 246). På trods af, at Fødevarestyrelsen anvender flere forskellige kommunikationskanaler, såsom hjemmeside, pjece, nyhedsbrev, Facebook mv. (Bilag 14), er det

tydeligt, at de adspurgte forbrugere ikke bemærker Fødevarestyrelsens kommunikation om De 10 kostråd. Det kan derfor diskuteres, hvad der skal til for at skabe synlighed om bestemte kostprincipper, når forbrugere i dag anvender et utal af medier, ser fjernsyn, læser aviser og magasiner, surfer på internettet og bruger sociale medier (Andersen, 2011: 246). Er det hensigtsmæssigt, at Fødevarestyrelsen primært formidler kostrådene via en hjemmeside og en pjece? Bør de gøre noget andet for at udbrede kostrådene? Sandsynligheden for, at forbrugeren træffer kostmæssige valg med afsæt i andre kostprincipper, eksempelvis LCHF eller Palæo, er stor, da Jane Faerber, Thomas Rode og mange andre kostaktører i højere grad får medieomtale¹², optræder i tv og magasiner samt formidler størstedelen af kommunikationen på sociale medier og blogs. I et videre arbejde med specialet kunne det derfor være interessant at undersøge, om brugen af differentierede medier og kommunikationskanaler har indflydelse på forbrugernes kostmæssige valg og tilknytning til principperne.

¹² Jf. afsnit 2.1

12. Litteraturliste

12.1 Litteratur

Andersen, Ib (1997): Den skinbarlige virkelighed – Om valg af samfundsvidenskabelige metoder. Samfundslitteratur.

Andersen, Ib (2008): Den skinbarlige virkelighed – Om vidensproduktion indenfor samfundsvidenskaberne. Samfundslitteratur.

Andersen, Ib (2013): Den skinbarlige virkelighed – Vidensproduktion i samfundsvidenskaberne. Samfundslitteratur.

Andersen, Ole E. (2011): Forstå forbrugerne – og bliv en bedre markedsfører. Samfundslitteratur.

Andersen, Thomas R. (2012): Stenalderkost – Palæo-opskrifter til det moderne menneske. Politikens Forlag.

Andersen, Thomas R. & Maarbjerg, Thilde J. (2013): Palæo – Stenalderkost og træning. Politikens Forlag.

Arbnor, Ingeman & Bjerke, Björn (1994): Företagsekonomisk metodlära. Studentlitteratur.

Arbnor, Ingeman & Bjerke, Björn (2009): Methodology for Creating Business Knowledge. SAGE Publications, Ltd.

Aristoteles (1996): Retorik. Museum Tusculanums Forlag.

Attride-Stirling, Jennifer (2001): Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. Qualitative Research, vol. 1 (3), s. 385-405. Sage Publications.

Banting, William (1869): Letter On Corpulence, Addressed to the Public. Harrison.

Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (1966): Den sociale konstruktion af virkeligheden – En videnssociologisk afhandling. Akademisk Forlag.

Bitektine, Alex (2011): Toward a theory of social judgments of organizations: the case of legitimacy, reputation, and status. Academy of Management Review, 2011, Vol. 36, No. 1, 151–179.

Boolsen, Merete W. (1993): Introduktion til sociologisk metode. C.A Reitzels Forlag.

Bordum, Anders & Wenneberg, Søren B. (2001): Det handler om tillid. Samfundslitteratur.

Braun, Virginia & Clarke, Victoria (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), s. 77-101.

Cialdini, Robert B., Wosinska, Wilhelmina, Barrett, Daniel W., Butner, Jonathan & Gornik-Durose, Malgorzata (2010): Compliance With a Request in Two Cultures: The Differential Influence of Social Proof and Commitment/Consistency on Collectivists and Individualists. *Pers Soc Psychol Bull* 1999; 25; 1242.

Cordain, Lorain (2004): *Stenalderkost*. Libris.

Cova, Bernard & Cova, Véronique (2002): Tribal marketing. The tribalisation of society and its impact on the conduct of marketing. *European Journal of Marketing*. Vol. 36 No. 5/6, 2002, 595-620.

Dahlager, Lars (2015): Hver tiende dansker spiser LCHF og stenalderkost. *Politiken*, d. 24. maj, Spis & Bo.

Dinesen, Kirsten (2012): *Forbrugeren i førersædet. Kommunikation og ledelse efter web 2.0 i the pull society*. Gyldendal Business.

Faerber, Jane (2013): *LCHF - Spis dig mæt og glad*. JP/Politikens Forlag.

Faerber, Jane (2014): *Mæt og slank med LCHF*. JP/Politikens Forlag.

Fafner, Jørgen (2005): *Retorik - Klassisk og moderne*. Akademisk Forlag.

Fairclough, Norman (1992): *Discourse and social change*. Polity Press.

Fairclough, Norman (1993): Critical discourse analysis and the marketization of public discourse. *Discourse and Society*, 4 (2).

Fairclough, Norman (1995): *Media Discourse*. Edward Arnold.

Fairclough, Norman (2008): *Kritisk diskursanalyse*. Hans Reitzels Forlag.

Fuglsang, Jon & Stamer, Naja B. (2015): *Madsociologi*. Munksgaard.

Garbers, Lis & Høgel, Sten (1996): *Retorik – levende tale eller tom snak*. Nyt Nordisk Forlag.

Guba, Egon G. & Lincoln, Yvonne S. i; Denzin, Norman K. & Lincoln, Yvonne S. (1994): *Handbook of qualitative research*. Sage.

Halkier, Bente (2008): *Fokusgrupper*. Samfundslitteratur.

Halkier, Bente (2010): *Consumption Challenged - Food in Medialised Everyday Lives*. Ashgate Publishing Ltd.

Hansen, Allan D. (2004): *Diskursteori*. I Lars Fuglsang & Poul B. Olsen (2004): *Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne*. Roskilde Universitetsforlag.

Hansen, Erik J. & Andersen, Bjarne H. (2000): *Et sociologisk værktøj – Introduktion til den kvantitative metode*. Hans Reitzels forlag.

Harboe, Thomas (2010): *Metode og projektskrivning*. Samfundslitteratur.

Harmon, Derek J., Green, Sandy E. & Goodnight, Thomas G. (2015): A model of rhetorical legitimation: The structure of communication and cognition underlying institutional maintenance and change. *Academy of Management Review* 2015, Vol. 40, No. 1, 76–95.

Hunt, Nigel & McHale, Sue (2007): *A Practical Guide to the E-Mail Interview*. *Qualitative Health Research*, Volume 17 Number 10. Sage Publications.

Janghorban, Roksana, Roudsari, Robob L. & Taghipour, Ali (2014): Skype interviewing: The new generation of online synchronous interview in qualitative research. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*.

Jørgensen, Kathrine R. (2003): *Retorik – indføring i fagets grundbegreber*. Samfundslitteratur.

Jørgensen, Marianne W. & Phillips, Louise (1999): *Diskursanalyse som teori og metode*. Samfundslitteratur.

Jørgensen, Marianne W. & Phillips, Louise (2010): *Diskursanalyse som teori og metode*. Samfundslitteratur.

Kvale, Steiner & Brinkmann, Svend (2009): *InterView – Introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels Forlag.

Lim, Boon C. & Chung, Cindy M.Y (2011): The impact of word-of-mouth communication on attribute evaluation. *Journal of Business Research* 64, s. 18–23.

Morgan, William (1877): *Diabetes mellitus: its history, chemistry, anatomy, pathology, physiology, and treatment*. Illustrated with woodcuts, and cases successfully treated. The Homoeopathic Publishing Company.

Nygaard, Claus (2012): *Samfundsvidenskabelige analysemetoder*. Samfundslitteratur.

Petersen, Lars A. (2014): Videnssociologien – viden og samfund hos Mannheim, Merton og Berger og Luckmann. Fra Anders Esmark, Carsten B. Lausten & Niels Å. Andersen (2005): Socialkonstruktivistiske analysestrategier. Samfundslitteratur.

Phillips, Louise & Schrøder, Kim (2005): Diskursanalytisk tekstanalyse. I Margaretha Järvinen & Nanna Mik-Meyer (2005): Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv. Hans Reitzels Forlag.

Qvortrup, Lars (1998): Det hyperkomplekse samfund – 14 fortællinger om informationssamfundet. Gyldendal.

Rasborg, Klaus (2004): Socialkonstruktivismen i klassisk og moderne sociologi. I Lars Fuglsang & Poul B. Olsen (2004): Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne. Roskilde Universitetsforlag.

Sepstrup, Preben & Øe, Pernille F. (2010): Tilrettelæggelse af information - Kommunikations- og kampagneplanlægning. Academica.

Suchman, Mark C. (1995): Managing Legitimacy: Strategic and Institutional Approaches. The Academy of Management Review, Vol. 20, No. 3 (Jul., 1995), pp. 571-610.

Toulmin, Stephen. E. (1958): The Use of Argument. Cambridge University Press.

Tracy, Sarah J. (2013): Qualitative Research Methods : Collecting Evidence, Crafting Analysis, Communicating Impact. Wiley-Blackwell, UK.

Verbeke, Wim (2008): Impact of communication on consumers' food choices. Proceedings of the Nutrition Society, 67, s. 281-288.

Wenneberg, Søren (2000): Socialkonstruktivisme – positioner, problemer og perspektiver. Samfundslitteratur.

12.2 Web-kilder

De 10 kostråd

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
Hentet den 10.09.2015

De 10 kostråd - pjecen

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/de-officielle-kostraad/>
Hentet den 10.09.2015

De nye kostråd

<http://www.dr.dk/levnu/mad/her-er-de-nye-kostraad>

Hentet den 10.10.2015

Den danske ordbog: Aktør

<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=aktør>

Hentet den 28.11.2015

Den danske ordbog: Imperativ

<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=imperativ>

Hentet den 20.12.2015

Evidensgrundlaget for kostrådene

http://www.food.dtu.dk/-/media/Institutter/Foedevareinstituttet/Publikationer/Pub-2013/Rapport-Evidensgrundlaget_for_danske_råd_om_kost_og_fysisk_aktivitet.ashx?la=da

Hentet den 06.10.2015

For og imod mælk

http://www.foodculture.dk/Foedevarer/Sundhed/2015/To_eksperter_For_og_imod_maelk.aspx#.VhN7bBZnh9w

Hentet den 06.10.2015

Fødevarerundersøgelse 2015

https://www.lf.dk/Tal_og_Analyser/Foedevareanalyser/2015/Fodevarerends_for_aar_2015.aspx

Hentet den 09.12.2015

Gruppe: LCHF/Lavkarbo på dansk

<https://www.facebook.com/groups/dansklchf/>

Hentet den 22.11.2015

Gruppe: Stenalderkost

<https://www.facebook.com/groups/538493482845080/>

Hentet den 22.11.2015

Gruppe: Paleo Danmark

<https://www.facebook.com/groups/paleodk/?fref=ts>

Hentet den 22.11.2015

Hver 10. dansker spiser LCHF eller Palæo

<http://politiken.dk/mad/madnyt/ECE2679237/hver-tiende-dansker-spiser-lchf-og-stenalderkost/>

Hentet den 17.09.2015

Kostråd gennem tiden (kostrådene gennem tiden)

<http://www.dr.dk/levnu/mad/kostraadene-gennem-tiden>

Hentet den 16.11.2015

Kostråd på Facebook:

<https://www.facebook.com/kostraad>

Hentet den 06.10.2015

Madbanditten:

<http://www.madbanditten.dk>

Hentet den 06.10.2015

Madbanditten – Hvad er LCHF

<http://www.madbanditten.dk/hvad-er-lCHF/>

Hentet den 06.10.2015

Madbanditten på Facebook

<https://www.facebook.com/Madbanditten/?fref=ts>

Hentet den 06.10.2015

Madbanditten på Instagram

<https://www.instagram.com/janefaerber/?hl=da>

Hentet den 04.12.2015

Maden er vores religion

<http://www.dr.dk/nyheder/indland/eksperter-maden-er-vores-religion>

Hentet den 18.12.2015

Madpyramiden

<http://madpyramiden.dk/historie>

Hentet den 04.12.2015

Madtendenser i 2015

http://www.foodculture.dk/Samfund_og_forbrug/Forbrug/2015/Madtendenser_2015_hurtigt_su ndt_smoer.aspx#.VnGOWxaKEgY

Hentet den 14.12.2015

Nak & Æd

http://www.dr.dk/Mad/opskrifter/Nak_og_Aed/opskrifter-fra-Nak-og-aed.htm

Hentet den 16.12.2015

Nordiske næringsstofanbefalinger

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/nordiske-naeringsstofanbefalinger/>

Hentet den 24.11.2015

Om Fødevarestyrelsen

<http://www.foedevarestyrelsen.dk/OmFoedevarestyrelsen/Sider/forside.aspx>

Hentet den 10.10.2015

Organisation

<http://www.foedevarestyrelsen.dk/OmFoedevarestyrelsen/Organisation/Sider/Forside.aspx>

Hentet den 10.10.2015

Over 600.000 var ude at spise med Price

<http://www.dr.dk/om-dr/nyheder/ugens-tv-top-10-over-600000-var-ude-spise-med-price>

Hentet den 16.12.2015

Rode & Maarbjerg blog

<http://rodemaarbjerg.dk/index.php?r=site/subpage&id=75>

Hentet den 29.11.2015

Rode & Maarbjerg blog - Det kan jeg

<http://www.rodemaarbjerg.dk/index.php?r=site/subpage&id=49&overskrift=Det+kan+jeg>

Hentet den 29.11.2015

Rode & Maarbjerg blog - Palæo

<http://www.rodemaarbjerg.dk/index.php?r=site/subpage&id=40&overskrift=Palæo>

Hentet den 29.11.2015

Råd og anbefalinger - De 10 kostråd

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/>

Hentet den 08.10.2015

Populærkur

<http://politiken.dk/indland/ECE88032/ernaeringseksperter-advarer-mod-populaer-kur/>

Hentet den 10.10.2015

Seerne nakker og æder

<http://www.dr.dk/om-dr/nyheder/ugens-tv-top-10-seerne-nakker-og-aeder-paa-dr2>

Hentet den 16.12.2015

Spise med Price

<http://www.dr.dk/Mad/opskrifter/spise-med-price/forside.htm>

Hentet den 16.12.2015

Statens Husholdningsråd

http://www.denstoredanske.dk/Mad_og_bolig/Bolig/Husholdning/Statens_Husholdningsråd

Hentet den 10.10.2015

Stenalderkost i 7-Eleven

<http://fodevarewatch.dk/Fodevarer/article7455661.ece>

Hentet den 10.10.2015

Stenalderprodukter

<http://www.svansoe.dk/da-DK/Produkter/Produkter-Stenalder.aspx>

Hentet den 10.10.2015

The Paleo diet

<https://newsroom.unsw.edu.au/news/health/caveman-cravings-rating-paleo-diet>

Hentet den 10.10.2015

Thomas Rode Andersen på Facebook:

<https://www.facebook.com/ThomasRodeAndersen/?fref=ts>

Hentet den 06.10.2015

Thomas Rode Andersen på Instagram:

<https://www.instagram.com/kongrode1968/>

Hentet den 04.12.2015

Thomas Rode blog

<http://thomasrodeblog.com>

Hentet den 29.11.2015

Vi brander vores identitet gennem mad

<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/sundhedsp/ECE2240727/klarlund-vi-brander-vores-identitet-igennem-vores-mad/>

Hentet den 18.12.2015

Vores mad skal fortælle en historie

<http://www.dr.dk/sundhed/dinsundhed/artikler/2012/0924134500.htm>

Hentet den 18.12.2015

12.3 Andet

Lydfiler: Interviews til specialet

<https://www.dropbox.com/sh/mzi3kp4uf0tg5oa/AABnn5oGr-3FPTsP2meX5GCva?dl=0>

13. Bilag

Bilag 1: Forundersøgelse

Bilag 2: Søgninger i Google Adwords

Bilag 3: Oversigt over interviewpersoner

Bilag 4: Spørgeguide – Interview med Jane Faerber og Thomas Rode

Bilag 5: Spørgeguide – Interview med Fødevarestyrelsen

Bilag 6: Spørgeguide – Interview med personer, der spiser LCHF og Palæo

Bilag 7: Spørgeguide – Interview med personer, der ikke spiser efter kostprincipper

Bilag 8: Moodboard – Fødevarestyrelsen

Bilag 9: Moodboard – Jane Faerber

Bilag 10: Moodboard – Thomas Rode

Bilag 11: Retningslinjer for transskribering

Bilag 12: Interview med Jane Faerber

Bilag 13: Interview med Thomas Rode

Bilag 14: Interview med Fødevarestyrelsen

Bilag 15: Interview med Katrine T. – Palæo

Bilag 16: Interview med Daniel – Palæo

Bilag 17: Interview med Malene – Palæo

Bilag 18: Interview med Lars – Palæo

Bilag 19: Interview med Rikke – LCHF

Bilag 20: Interview med Maria – LCHF

Bilag 21: Interview med Signe L. – LCHF

Bilag 22: Interview med Jens – Alm. kost

Bilag 23: Interview med Katrine W. – Alm. kost

Bilag 24: Interview med Thomas – Alm. kost

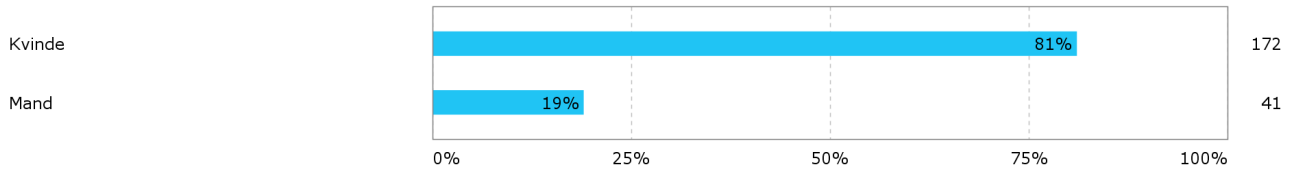
Bilag 25: Interview med Signe T. – Alm. kost

Bilag 26: Koder - tematisk netværksanalyse

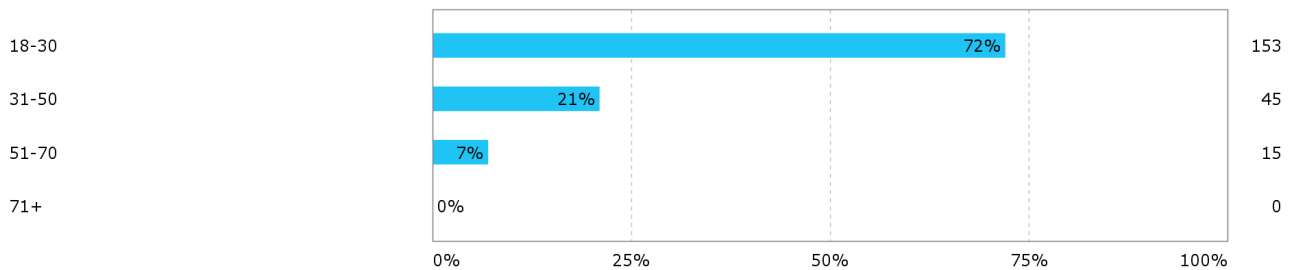
Bilag 1: Forundersøgelse

Forundersøgelsen er foretaget i perioden 25.09.2015-08.10.2015.
Der er i alt indsamlet 208 besvarelser.

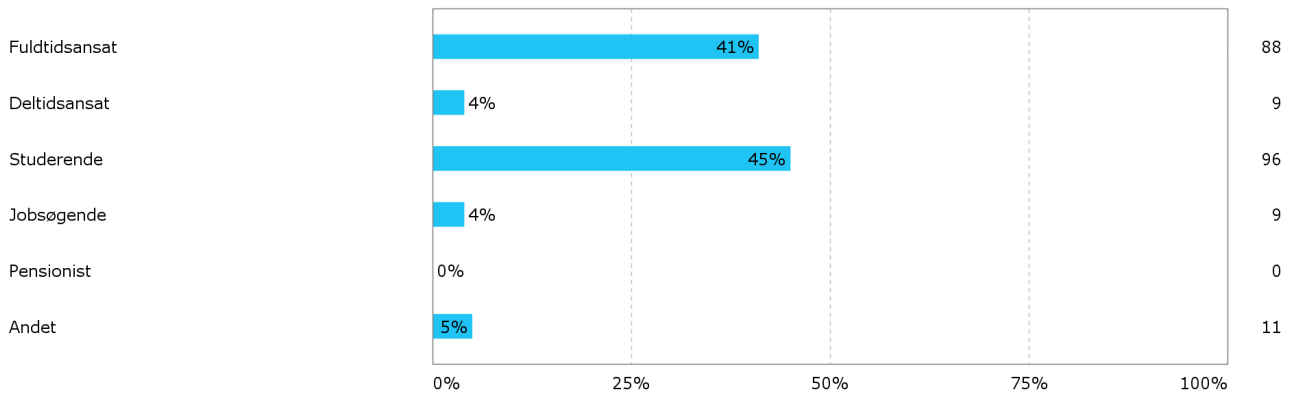
Køn



Alder



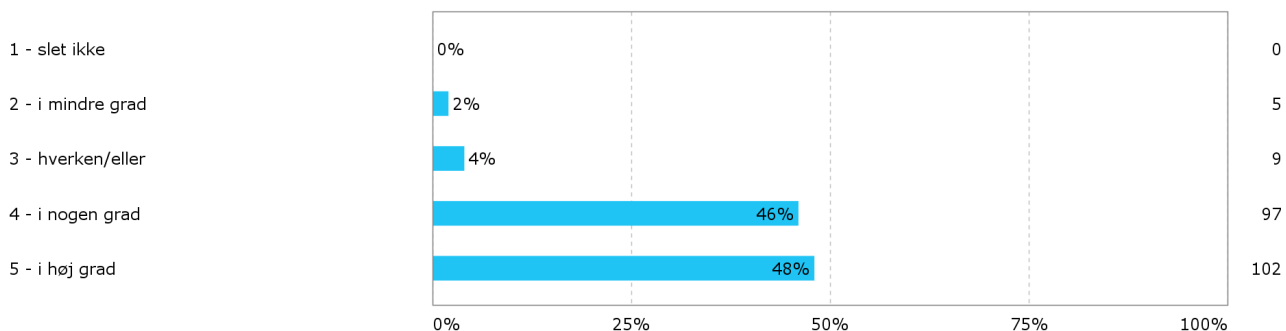
Beskæftigelse



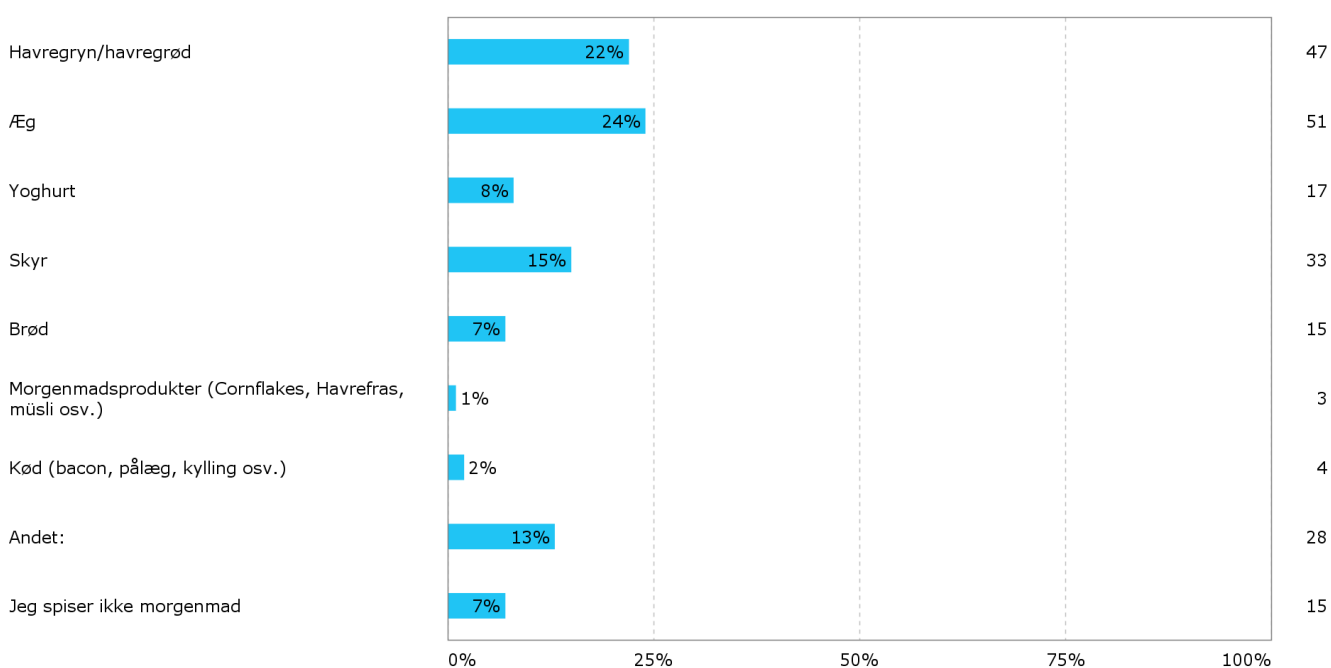
Andet:

- Hjemmegående (3)
- Barsel (2)
- Selvstændig (2)
- Fleksjobansat (2)
- Fuldtidsansat og studerende (1)
- Ledig (1)

På en skala fra 1-5, hvor meget går du op i, hvad du spiser?



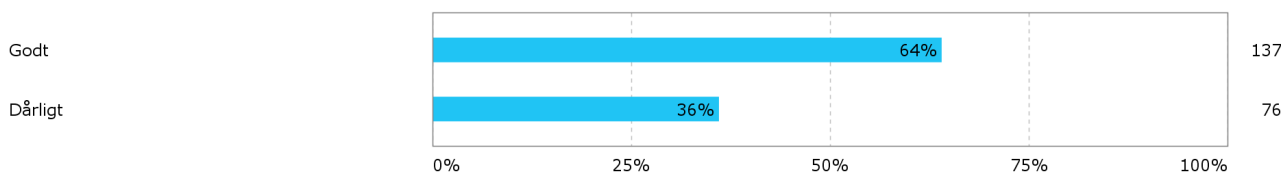
Hvad består din morgenmad primært af? (Vælg det du spiser mest/oftest)



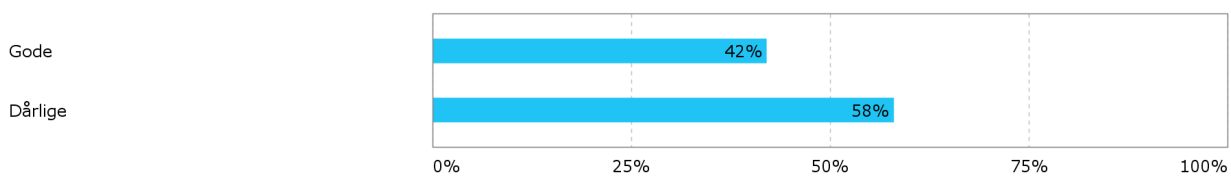
Andet:

- Rester (3)
- Græsk yoghurt (6)
- Frugt og havregryn (2)
- Frugt (2)
- Bulletproof kaffe/te (2)
- Stenalderbrød (1)
- Grøntsagsboller/grøntsagsvafler (2)
- Æg med kød eller fisk (1)
- Grøntsager og kød (3)
- Protein cookies (1)
- Grøntsager (4)
- A38 (1)
- Rugbrød (1)

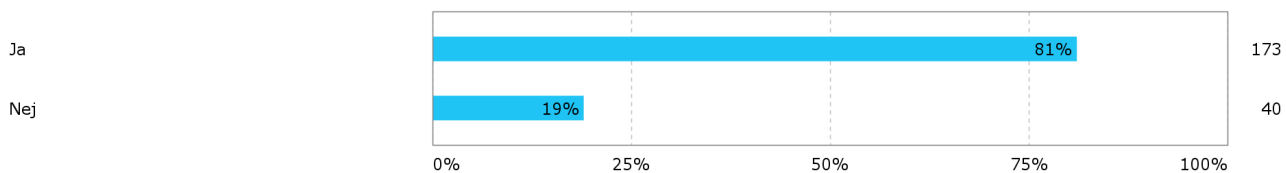
Mener du, at fuldkorn er godt eller dårligt for din krop?



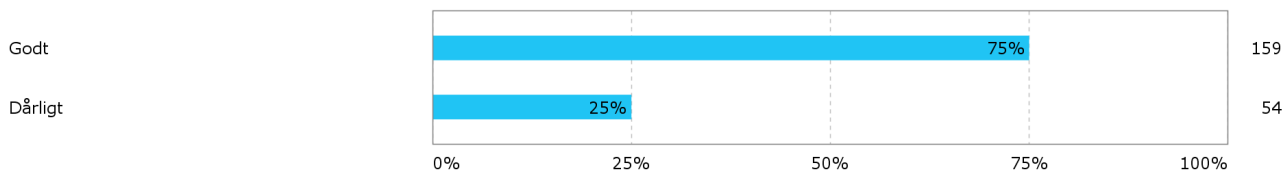
Mener du, at korn og glutenholdige produkter er gode eller dårlige for din krop?



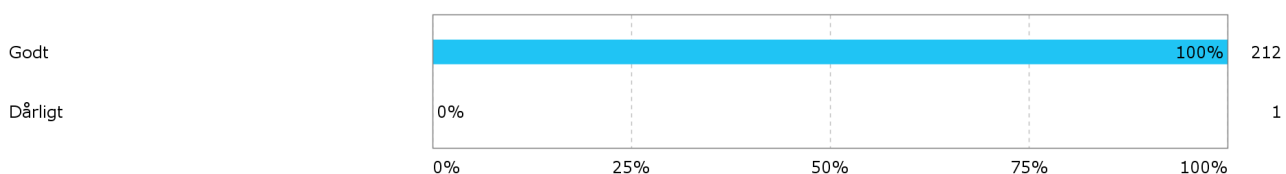
Forsøger du fra tid til anden at spise mindre ris og pasta?



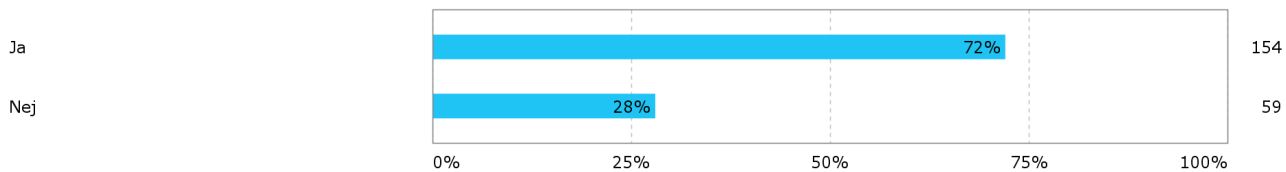
Er fedt fra kød og mejeriprodukter f.eks. smør, fløde & ost godt eller dårligt for din krop?



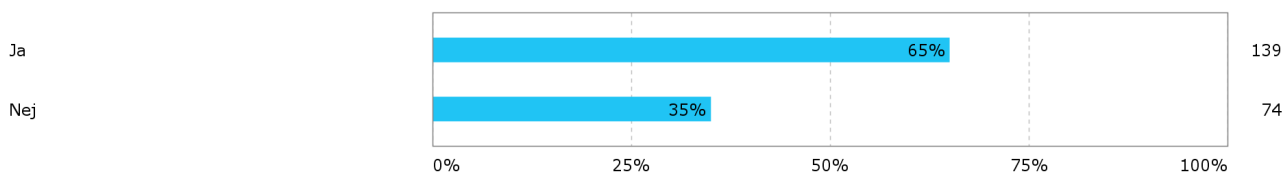
Er fedt fra nødder, avocado og olier godt eller dårligt for din krop?



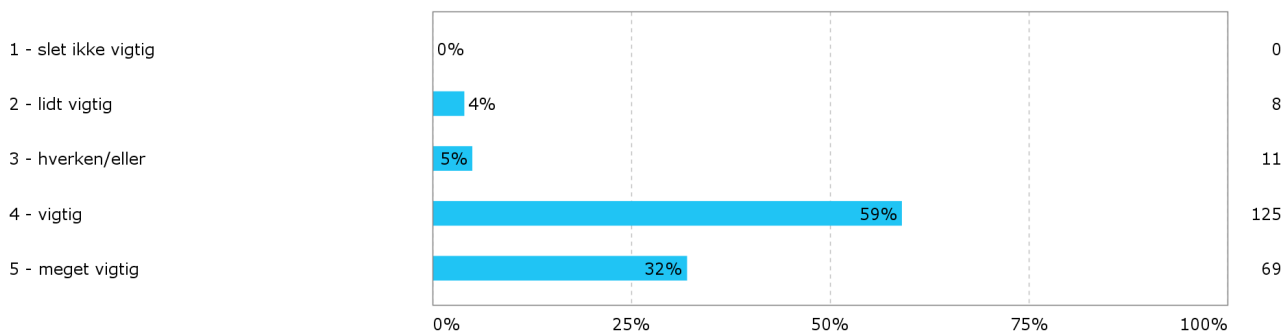
Forsøger du fra tid til anden at spise færre kartofler?



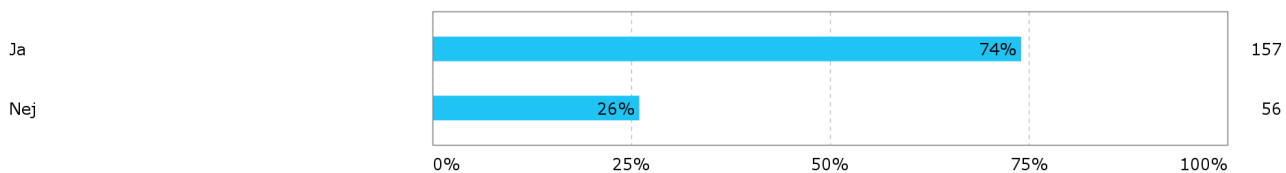
Fokuserer du på dit indtag af protein gennem kosten?



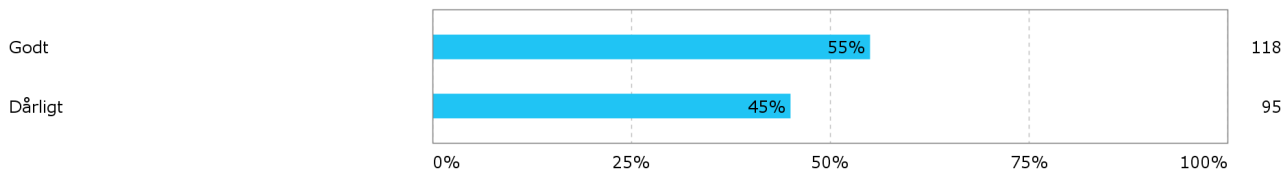
På en skala fra 1-5, hvor vigtig opfatter du protein?



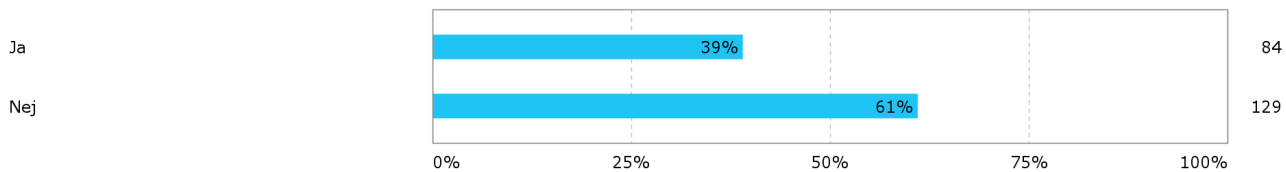
Forsøger du at skære ned på mængden af kulhydrat i kosten?



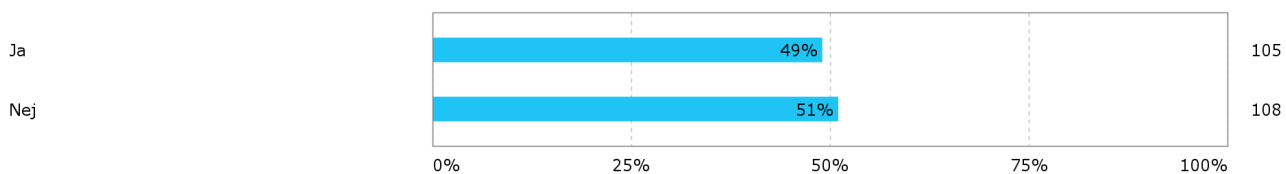
Mener du, at mælk er godt eller dårligt for din krop?



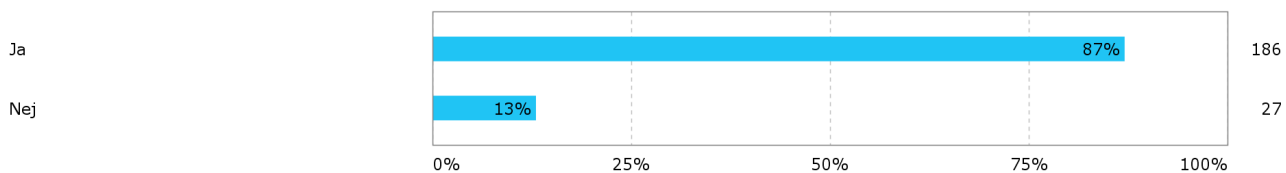
Forsøger du at begrænse dit indtag af frugt?



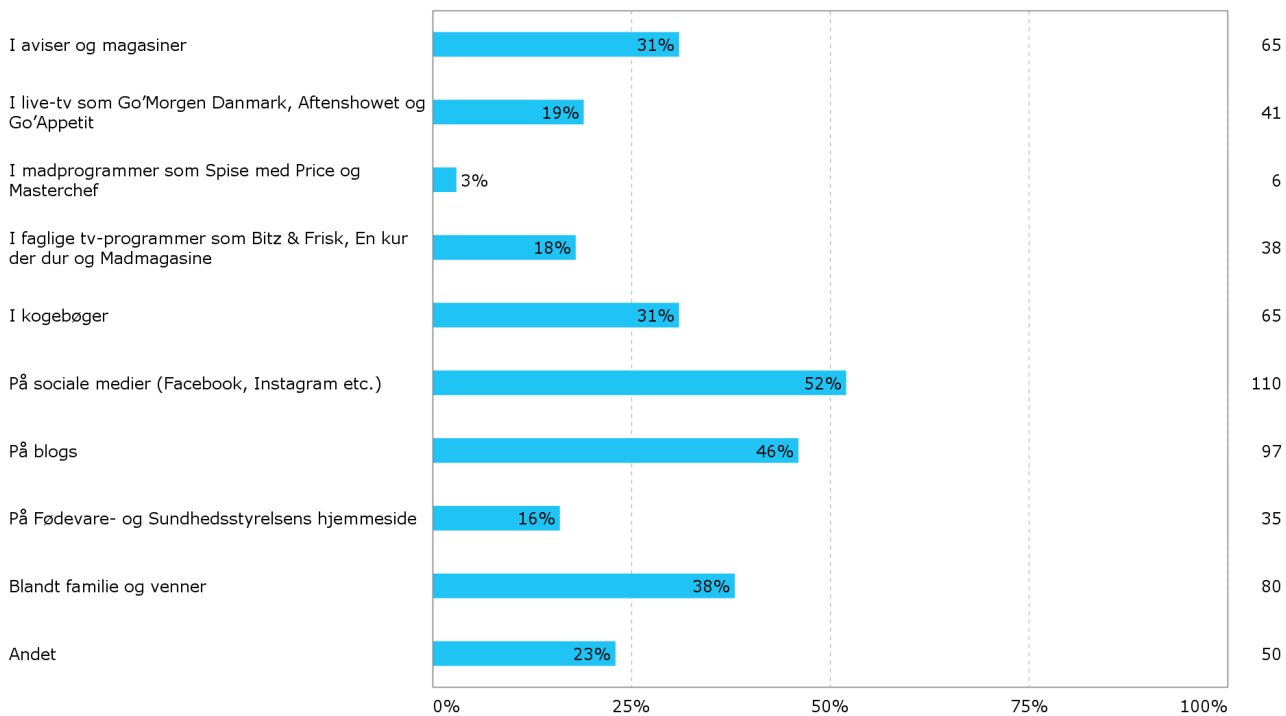
Erstatter du indimellem sukker med andre produkter (fx Sukrin, Stevia osv.)?



Opfatter du kød som vigtigt for din krop?



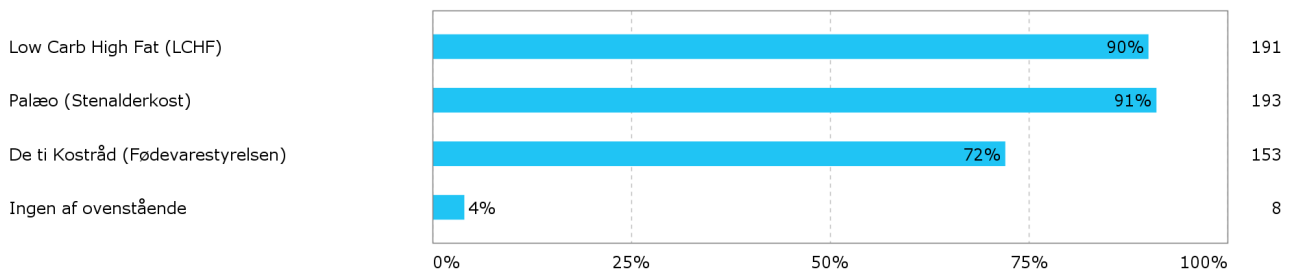
Hvor finder du primært information om sundhed og ernæring?



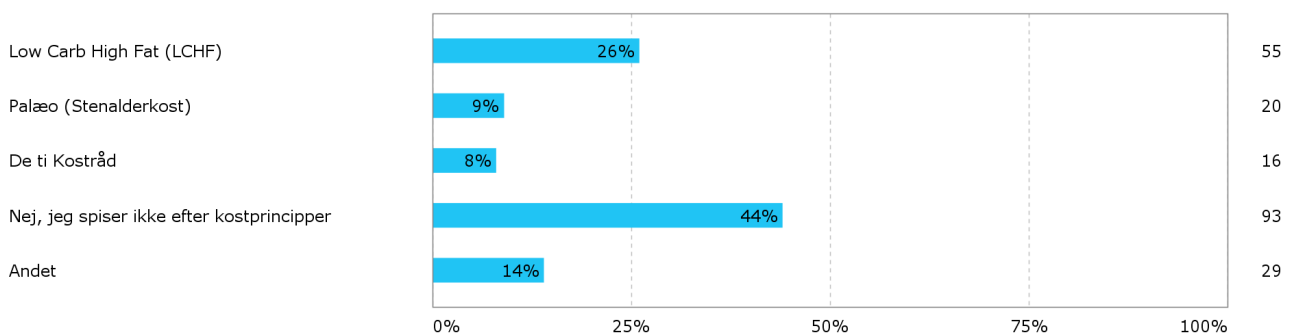
Andet:

- Google (11)
- Videnskabelige artikler (10)
- Jeg bruger min sunde fornuft og mærker efter på min krop (2)
- Hos diætist (4)
- Gennem uddannelse/job (3)
- Artikler (4)
- Kost og træningssider på internettet (1)
- Dokumentarer (2)
- Ingen steder (1)
- Blanding af mange steder (1)
- Simplesciencefitness.com (1)
- Youtube (1)
- Bodybuilding.dk (1)
- Faglige hjemmesider, f.eks. marksdailyapple.com (1)
- Udenlandsk forskning (1)
- Foredrag (1)
- Hos min læge (1)

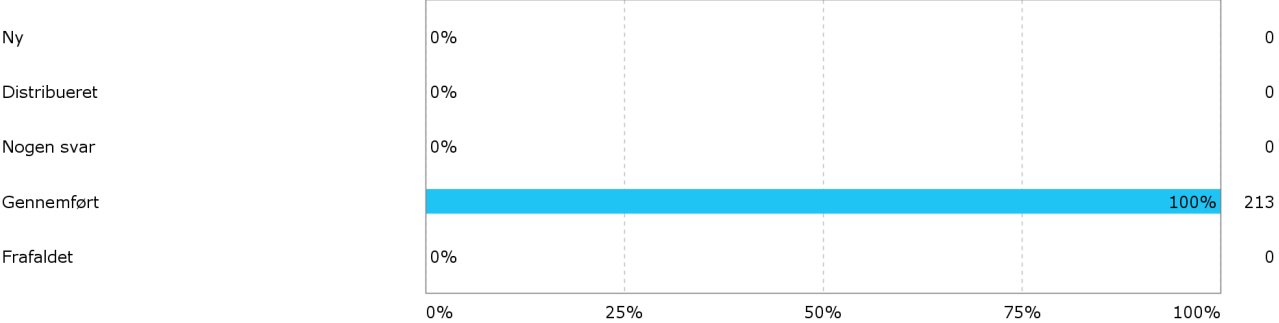
Hvilke af følgende kostprincipper kender du?



Spiser du efter et af nedenstående kostprincipper?



Samlet status



Bilag 2: Søgninger i Google Adwords

I det nedenstående findes antallet af søgninger på forskellige søgeord samt tre grafer, som viser udviklingen i søgninger på enkelte ord over det seneste år.

De tre grafer viser udsvingene i de månedlige søgninger på tre udvalgte ord, mens de tre tabeller er et udtryk for antallet af månedlige søgninger på de respektive søgeord. Alle søgninger er foretaget på Google i perioden 01.09.2014-01.08.2015.

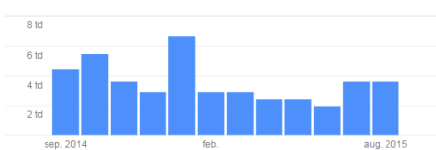
LCHF

Antal månedlige søgninger for: sep. 2014-aug. 2015



Stenalderkost

Antal månedlige søgninger for: sep. 2014-aug. 2015



De 10 kostråd

Antal månedlige søgninger for: sep. 2014-aug. 2015



lchf	9900
low carb	2400
low carb opskrifter	1900
low carb high fat	1000
lchf kur	880
lchf pizza	590
mad uden kulhydrater	480
lchf dessert	390
lowcarb	320
lchf vægttab	320
high fat low carb	260
lchf snacks	210
lchf kuren	210
low carb high fat opskrifter	210
lchf kost	110
low carb kuren	110
lchf mad	110
hvad er lchf	90
lchf for begyndere	90
low carb mad	70
kom i gang med lchf	10

stenalderkost	3600
paleo	2900
palæo	2400
paleo kost	480
stenalderkost opskrifter	390
paleo diæt	90
stenalderkost thomas rode	90
stenalderkost kostplan	70
stenalder opskrifter	70
thomas rode stenalderkost	70
paleo kostplan	50
palæo thomas rode	50
kom i gang med stenalderkos	0
kom i gang med palæo	0

de 10 kostråd	1600
de ti kostråd	390
fødevarerstyrelsens kostråd	30

Bilag 3: Oversigt over interviewpersoner

Der er foretaget interviews med 11 personer:

4 der spiser efter Palæo-principperne

3 der spiser efter LCHF-principperne

4 der går op i deres kost, men ikke spiser efter bestemte principper

Navn	Kostretning	Alder	Beskæftigelse	Familieforhold
Katrine T.	Palæo	44 år	Uddannet indenfor teaterbranchen. Arbejder som professionel yogainstruktør.	Bor sammen med mand og to børn
Daniel	Palæo	33 år	Uddannet lærer og kok. Arbejder som juridisk rådgiver i forsikringsbranchen.	Bor alene
Malene	Palæo	44 år	Uddannet ingeniør. Arbejder med energireoveringer.	Bor sammen med mand og tre børn
Lars	Palæo	27 år	Uddannet i idræt. Arbejder som personlig træner.	Bor alene
Rikke	LCHF	32 år	Uddannet Cand.ling.merc. Arbejder som marketingkoordinator.	Bor alene
Maria	LCHF	38 år	Kontoruddannet. Kontorfuldmægtig i offentlig styrelse.	Bor sammen med mand og to børn
Signe L.	LCHF	25 år	Studerer Ernæring & Sundhed.	Bor sammen med kæreste
Katrine W.	Alm. kost	25 år	Uddannet folkeskolelærer. Arbejder som lærer.	Bor sammen med kæreste og søster
Thomas	Alm. kost	27 år	Uddannet Cand.merc.IMM. Arbejder med Trade Marketing.	Bor sammen med kæreste
Signe T.	Alm. kost	30 år	Uddannet pædagog. Arbejder i Socialforvaltningen.	Bor sammen med kæreste
Jens	Alm. kost	31 år	Uddannet Cand.merc.HRM. Arbejder som HR konsulent.	Bor alene

Bilag 4: Spørgeguide – Interview med Jane Faerber og Thomas Rode

Fokus	Spørgsmål
Introduktion	<ul style="list-style-type: none"> - Først og fremmest tak fordi du vil stille op til interview - Vi læser Kommunikation på Aalborg Universitet - skriver speciale om kommunikationen omkring forskellige kostprincipper og madvaner - Spørgerammen er løs. Vi har en række emner vi gerne vil omkring, men som udgangspunkt skal du bare snakke løs - Specialet handler <i>ikke</i> om, hvad der er god og dårlig / rigtigt og forkert kost, men udelukkende om, hvordan der kommunikeres om kost - Har du spørgsmål inden vi går i gang?
Baggrundsspørgsmål	<p>Inden vi starter, vi vil gerne lige have lidt baggrundsinformationer på plads:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navn - Beskæftigelse (hvad laver du i dag, hvad har du tidligere lavet?) - Relation til kost(råd) - Alder - Uddannelse
Indholdsspørgsmål	
Spørgsmål om LCHF/Palæo	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad går LCHF/Palæo med dine ord går ud på? - Hvorfor begyndte du at leve efter LCHF-/Palæo-principperne? (Var der nogen, der introducerede dig til principperne?) - Hvorfor tror du, at flere og flere danskere kender til og lever efter LCHF/Palæo? - Hvad er din motivation for at formidle LCHF-/Palæo-principperne? (Hvad driver kommunikationen (personlige årsager, oplysning, indtjening mv.?) - Hvad er formålet med din kommunikation? (engagere folk til bedre livsstil, få flere til at spise efter principperne, stille spørgsmålstegn ved anbefalinger for sundhed, starte debat mv.)
Spørgsmål om Fødevarestyrelsen	<ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor spiser du ikke efter Fødevarestyrelsens anbefalinger – De 10 kostråd? - Hvad er dit syn på de officielle kostråd? - Hvordan synes du, kommunikationen omkring de officielle kostråd er?

<p>Spørgsmål om ambitioner og potentialet for LCHF/Palæo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor tror du, det er lykkedes dig (og andre aktører) at få sat LCHF/Palæo på dagsordenen i Danmark? - I dag lever du af at formidle LCHF-/Palæo-livsstilen. Hvorfor har du valgt det? - Du har en blog, en Facebook-side og en Instagram-profil. Hvad betyder brugerne for dig? Hvordan interagerer du med dem? - Hvad er drømmen og visionen? Hvad er målet?
<p>Afrunding</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Har du yderligere tilføjelser? - Tak fordi du havde lyst til at stille op til interview

Bilag 5: Spørgeguide – Interview med Fødevarestyrelsen

Fokus	Spørgsmål
Introduktion	Forespørgsel på e-mail: <ul style="list-style-type: none"> - Har I lyst til at stille op til interview? (Det aftales, at interviewet kan foregå som mailkorrespondance) - Vi læser Kommunikation på Aalborg Universitet - skriver speciale om kommunikationen omkring forskellige kostprincipper og madvaner - Vi har en række emner vi gerne vil omkring, men som udgangspunkt skal I endelig skrive, hvad I mener er relevant for besvarelsen - Specialet handler <u>ikke</u> om, hvad der er god og dårlig / rigtigt og forkert kost, men udelukkende om, hvordan der kommunikeres om kost
Baggrundsspørgsmål	Inden vi modtager besvarelsen på interviewspørgsmålene, vil vi gerne vide, hvem der står for besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"> - Navn - Stilling - Relation til kost(råd) - Alder - Uddannelse
Indholdsspørgsmål	
Spørgsmål om De 10 kostråd	<ul style="list-style-type: none"> - Hvis du skal forklare de officielle kostråd, hvad går de så ud på? - Hvorfor bør man følge de officielle kostråd? - Hvad er Fødevarestyrelsens formål med de officielle kostråd? - Hvad er formålet med kommunikationen og hvilke overvejelser ligger der bag den måde, Fødevarestyrelsen kommunikerer om de officielle kostråd?
Spørgsmål om kanaler og medier	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilke kanaler og strategiske virkemidler anvender I for at informere om sund kost? - På Facebook sætter I indimellem afsender på jeres posts (Trine & Maja). Hvilke overvejelser ligger der til grund for dette? - Hvordan forholder i jer til og interagerer med brugerne, f.eks. på Facebook?
Spørgsmål om andre aktører	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad er Fødevarestyrelsens syn på nogle af de alternative kostretninger (f.eks. LCHF og Palæo)?

	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan forholder I jer til, at andre kostprincipper ses at have vundet frem de seneste år?
Spørgsmål om udfordringer og muligheder i forhold til De 10 kostråd	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad er jeres største kommunikationsmæssige udfordring lige nu? - Hvor bevæger I jer hen, hvad er målsætningen/visionen for fremtiden?
Afrunding	<ul style="list-style-type: none"> - Har du yderligere tilføjelser? - Tak fordi I ville besvare vores spørgsmål

Bilag 6: Spørgeguide – Interview med personer, der spiser LCHF og Palæo

Fokus	Spørgsmål
Introduktion	<ul style="list-style-type: none"> - Tak fordi du har lyst til at deltage. Det er en stor hjælp. - Vi læser Kommunikation på Aalborg Universitet, hvor vi er ved at skrive speciale om kommunikationen omkring forskellige kostprincipper og madvaner. - For en god ordens skyld: Du vil fremstå anonymt i specialet og evt. i efterfølgende præsentationer af resultaterne. - Spørgerammen er løs. Vi har selvfølgelig en række emner, vi gerne vil omkring, men som hovedregel skal du bare snakke løs. Kom med dine ærlige holdninger og meninger. - Har du spørgsmål inden vi går i gang?
Baggrundsspørgsmål	<p>Inden vi starter, vi vil gerne lige have lidt baggrundsinformationer på plads:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navn - Beskæftigelse (hvad laver du i dag, hvad har du tidligere lavet?) - Uddannelse - Alder - Familieforhold - I høj hvor grad følger du LCHF-/Palæo-principperne? - Hvor længe har du fulgt LCHF-/Palæo-principperne?
Indholdsspørgsmål	
Spørgsmål om kosten	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad går LCHF/Palæo med dine ord går ud på? (Evt. er der andre, som opfatter det anderledes? Hvor har du fået din viden og forståelse fra?) - Hvorfor begyndte du at spise efter LCHF-/Palæo-principperne? (Hvem/hvad påvirkede din beslutning/hvad gjorde udfaldet?) - Hvordan spiste du inden du begyndte at følge LCHF-/Palæo-principperne? - Hvad tiltaler dig ved LCHF-/Palæo-principperne? - Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? (Dig selv, familie, børn, venner, sociale medier, samfund, eksperter etc.?) - Hvorfor? - Hvor får du inspiration og viden om kostprincippet? (bloggere, alm. personer på sociale medier, grupper på sociale

	<p>medier, kogebøger, "eksperter" osv.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad har særlig betydning for dig, når du opsøger information om LCHF-/Palæo-principperne? - Evt. Hvad betyder det for dig at være med i et fællesskab, som følger LCHF-/Palæo-principperne?
Spørgsmål om aktører	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan opfatter du Jane Faerber/Thomas Rode, som selv lever efter LCHF-/Palæo-principperne? (Evt. hvorfor er Jane Faerber/Thomas Rode en troværdig afsender?) - I forhold til Jane Faerber/Thomas Rode, hvordan opfatter du så Fødevarestyrelsen? (Hvad er dit indtryk af Fødevarestyrelsen?) - Kender du de officielle kostråd? (Hvis ja, hvad går de ud på?) - Kunne du overveje at følge dem? (Hvorfor/hvorfor ikke?) - Hvordan er dit syn på LCHF-/Palæo-principperne sammenlignet med De 10 kostråd? - Hvordan afviger Jane Faerbers/Thomas Rodes kommunikation fra Fødevarestyrelsens kommunikation? - Hvad betyder det for dig, at det ikke er en offentlig styrelse, men i højere grad en "privat person"/ekspert, som rådgiver om kost?
Evt. ekstra spørgsmål	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan navigerer du i forskellige kostråd? (Hvornår tror du på noget frem for andet?) - Hvordan ved du, hvad der er sundt og hvad der ikke er sundt? - Hvordan bliver der talt om mad i forhold til tidligere?
Spørgsmål omkring moodboards	<p>Vis "moodboards"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad tænker du, om det du ser? (Spørg indgående ind til reaktioner, hvad der tiltaler, hvad der påvirker)
Afrunding	<ul style="list-style-type: none"> - Har du yderligere tilføjelser? - Tak fordi du havde lyst til at stille op til interview - Mange tak for din deltagelse!

Bilag 7: Spørgeguide - Interview med personer, der ikke spiser efter kostprincipper

Fokus	Spørgsmål
Introduktion	<ul style="list-style-type: none"> - Tak fordi du har lyst til at deltage. Det er en stor hjælp. - Vi læser Kommunikation på Aalborg Universitet, hvor vi er ved at skrive speciale om kommunikationen omkring forskellige kostprincipper og madvaner. - For en god ordens skyld: Du vil fremstå anonymt i specialet og evt. i efterfølgende præsentationer af resultaterne. - Spørgerammen er løs. Vi har selvfølgelig en række emner, vi gerne vil omkring, men som hovedregel skal du bare snakke løs. Kom med dine ærlige holdninger og meninger. - Har du spørgsmål inden vi går i gang?
Baggrundsspørgsmål	<p>Inden vi starter, vi vil gerne lige have lidt baggrundsinformationer på plads:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navn - Beskæftigelse (hvad laver du i dag, hvad har du tidligere lavet?) - Uddannelse - Alder - Familieforhold - I høj hvor grad går du op i, hvad du spiser? - Hvordan har dit forhold til, hvad du spiser udviklet sig over de sidste år?
Indholdsspørgsmål	
Spørgsmål om kosten	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan spiser du typisk? Er der nogle "regler"/principper du forsøger at overholde? (Hvor har du fået den forståelse fra?) - Hvorfor begyndte du at spise sådan? - Hvem/hvad påvirkede din beslutning? (Hvad gjorde udfaldet?) - Har du tidligere spist anderledes? - Hvem har indflydelse på, hvad du spiser – hvad påvirker dine valg? (Dig selv, familie, børn, venner, sociale medier, traditionelle medier, samfund, eksperter etc.?) - Hvorfor? - Hvor får du inspiration og viden om sund kost? (bloggere, alm. personer på sociale medier, grupper på sociale medier, kogebøger, "eksperter" osv.) - Hvad har særlig betydning for dig, når du opsøger information om kost?

Spørgsmål om aktører	<ul style="list-style-type: none"> - Kender du Fødevarerstyrelsens officielle kostråd? (Hvis ja, hvad går de ud på?) - Følger du dem (nogle af dem)? (Hvorfor/hvorfor ikke?) - Hvordan opfatter du de aktører, som er fortalere for Palæo og LCHF f.eks. Thomas Rode eller Jane Faerber sammenlignet med Fødevarerstyrelsen? Evt. hvordan afviger de fra hinanden? - Evt. hvem er en troværdig afsender? (Hvorfor?) - Hvad er dit indtryk af Fødevarerstyrelsen? - Hvordan er dit syn på alternative kostprincipper f.eks. Palæo og LCHF sammenlignet med De 10 kostråd? - Har det betydning for dig, om det er en offentlig styrelse eller en "privat person"/ekspert, som rådgiver om kost? (Hvorfor?)
Evt. ekstra spørgsmål	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan navigerer du i forskellige kostråd? (Hvornår tror du på noget frem for andet?) - Hvordan ved du, hvad der er sundt og hvad der ikke er sundt? - Hvordan bliver der talt om mad i forhold til tidligere?
Spørgsmål omkring moodboards	<p>Vis "moodboards"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad tænker du, om det du ser? (Spørg indgående ind til reaktioner, hvad der tiltaler, hvad der påvirker)
Afrunding	<ul style="list-style-type: none"> - Har du yderligere tilføjelser? - Tak fordi du havde lyst til at stille op til interview - Mange tak for din deltagelse!

Bilag 8: Moodboard – Fødevarestyrelsen



Kostråd

28. september kl. 08:31 · ✨

KOSTRÅD by MAJA & TRINE

I denne uge tager vi fat i kostrådet; Vælg magert kød og kødpålæg

Når du vælger det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt... [Se mere](#)



"Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjertekar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger rådene, at du tager på i vægt."



"De officielle kostråd er de officielle råd til en sund livsstil. Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter rådene"



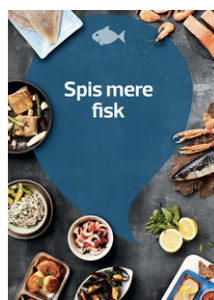
Kostråd

16. september kl. 08:01 · ✨

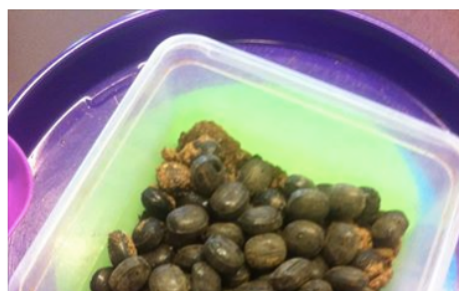
På kontoret har vi en bøtte stående med bolcher. De fleste af mine kollegaer kan godt nøjes med at spise et eller to om dagen, men jeg har måtte sande at det ikke kan lade sig gøre for mig. Derfor besluttede jeg d. 11. marts, 2013 (efter et besøg hos tandlægen 😊) at jeg ikke må spise bolcher når jeg er på arbejde. Ikke én gang er jeg "faldet i".

Har du også lavet "regler" for, hvornår du må spise søde sager?

/Trine



**Lev
sundere**
følg
kostrådene



Bilag 9: Moodboard – Jane Faerber

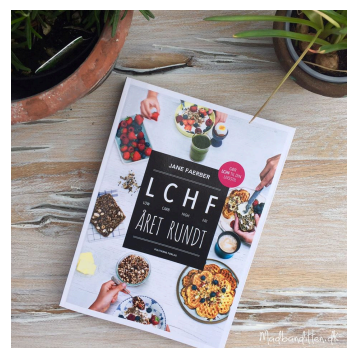


Jeg har vinket farvel til elevatorvægt, træthed, oppustet mave, sukkertrang og dårlig søvn.



”Er du parat til at få det godt?”

”Jeg spiser rigtig mad”

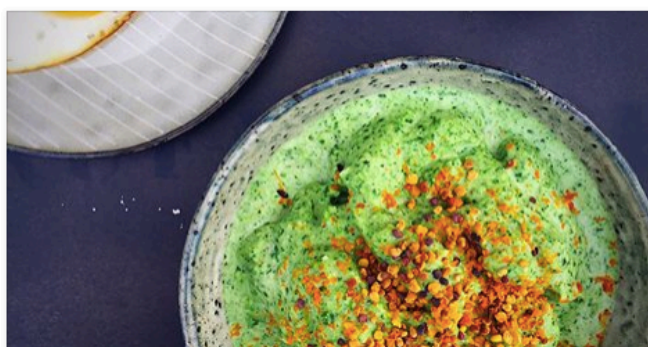


Madbanditten

20. september kl. 09:22 · 🌐

Morgenmad med smæk på farverne! Greenie-i-en-skål fyldt med broccoli og spinat (og en mikromængde banan for sødme) giver en dejlig frisk start på dagen.

Og selv ungerne kunne lide den og sagde, "den smagte af is". Jeg serverer såmænd gerne broccoli-is for dem en anden gang. Helt fint med mig! 😊



Grøn smoothiebowl – greenie-bowl med broccoli og spinat

Dejlig frisk og sund morgenmad forude! Se lige nogle dejlige farver! Det er da lige til at blive glad i låget af! Den er noget pænere end min normale morgenmad!...

MADBANDITTEN.DK | AF JANE FAERBER

Bilag 10: Moodboard – Thomas Rode

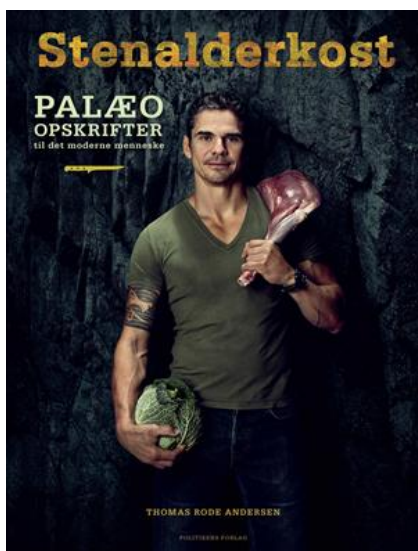


”Overflødig vægt forsvinder, du får mere energi, og det hele bliver meget sjovere – det er stensikkert!”

”Slå ind på palækosten, og slå alle de onde livsstilsfluer med ét smæk. Spis det, kroppen har brug for”



”Menneskeføde”



Thomas Rode Andersen

10. juni · 🌐

DER ER EN NATURLIG SAMMENHÆNG MELLEM NATURLIG ERNÆRING OG STORE PRÆSTATIONER



Sådan får du en god eksamen

Vil du gerne levere en god præstation til eksamen, så sørg for at fylde god energi på kroppen ...og hovedet. Her kan du se og høre hvad den kendte gourmetkok...

YOUTU.BE

Bilag 11: Retningslinjer for transskribering

I specialet har vi nævnt valgt at foretage en meningskondenserende transskription. Transskriberingen er foretaget ud fra følgende retningslinjer:

- Elementer som pauser, tøven, afbrydelser samt registrering af hyppige gentagelser og "øh" osv. er udeladt
- Uforståelige dele er markeret med (...)
- Længere, irrelevant snak markeres med [...]
- Interviewerens spørgsmål er markeret med **fed**
- Når intervieweren forklarer den interviewede om projektet, retningslinjerne for interviewet eller gentager spørgsmål, markeres dette med *kursiv*
- Tidskoder er noteret ved interviewers udsagn, så disse kan identificeres i lydfilen.

Bilag 12: Interview med Jane Faerber

Dato: 06.10.2015

Sted: Stempel Bar & Kitchen, Vesterbro

Baggrundsspørgsmål

00.18 – interviewer: Bare lidt indledende spørgsmål, så kunne vi godt tænke os at høre lidt om din uddannelsesbaggrund og beskæftigelse. Hvad laver du i dag og hvad har du lavet tidligere?

Jeg er uddannet cand.mag. i fransk og retorik fra Københavns Universitet. Jeg har arbejdet mange år i mediebranchen hos Infomedia, som I måske kender. Der har jeg arbejdet med medieovervågning, medieanalyse og jeg har arbejdet med udbud, udbudsbesvarelser, som er helt, helt anderledes end det jeg laver i dag. Det var jeg sådan set egentlig meget glad for, men sideløbende bloggede jeg lidt om mad på Madbanditten. Ikke noget jeg gjorde særlig meget ud af, men det var bare noget jeg gjorde lidt. Og så synes jeg, at det job jeg havde var hårdt, eller det liv jeg havde med det job, var hårdt. Mediebranchen er en hård branche, finanskrisen gjorde det hårdt for alle at gå på arbejde. Jeg blev meget stresset og havde små børn, så på et tidspunkt så sagde jeg op. Det var selvfølgelig ikke en beslutning jeg traf fra den ene dag til den anden, og slet ikke i krisetider, men jeg sagde mit job op, fordi jeg ikke synes jeg kunne forsvare at beholde det længere, fordi når man er så stresset, så kan man slet ikke rumme noget andet end én selv. Så det jeg havde tilbage til at give til min familie, når jeg var hjemme, det var røv og nøgler. Det synes jeg ikke, jeg kunne blive ved med at forsvare og så sagde jeg bare op.

02.25 – interviewer: Hvor mange år nåede du at være der?

Jeg var der i 5-6 år. (...) På det tidspunkt tror jeg bare, at jeg havde kørt i et virkelig, virkelig højt gear i mange år. Jeg blev færdig på universitet, blev gravid med tvillinger, fik tvillinger og barsel med tvillinger, fik arbejde, kørte karriere og havde små tvillinger. (...) Der var ikke et sekund tilovers til mig selv og det der med lige at stoppe op og mærke; er jeg på vej det rigtige sted hen, hvad er det egentlig jeg gerne vil, det kunne jeg overhovedet ikke. Og jeg længtes sådan efter at få lov til at tage et halvt år fri fra alting, hvor jeg lige kunne geare så langt ned, hvor jeg kunne mærke, hvor det var jeg egentlig havde lyst til at gå. Men den idé kan man ikke sælge ind til en mand. Men altså, så kom jeg bare så langt ud og så var den beslutning ligesom taget og så gjorde jeg det. Og så tror jeg, at vi måske havde en underforstået aftale om, at jeg havde et halvt år til ligesom at finde ud af et eller andet. Men jeg skulle finde ud af at tjene nogle penge og så var det jo nærliggende at gribe i bloggen, fordi den havde egentlig, selvom jeg bare havde passet den lidt med venstre hånd, fået ret mange læsere. Overraskende mange læsere taget i betragtning af, at jeg skrev indenfor noget niche-noget.

[...]

Så begyndte jeg at give mere tid til bloggen og kunne se, at den voksede helt vildt, når jeg postede energi i den. Og til sidst, så gik jeg til forlagene med en bog-idé, jeg var meget i tvivl om jeg ville lave en bog. (...) Jeg var ikke sikker på, at jeg havde lyst til at være den, som skulle komme og sige, at det var okay at spise mættet fedt. (...) Jeg synes, at sporene fra Kernesund-familie, som havde været nogle år før, havde været ekstreme.

[...]

Jeg var bange for det der Kernesund, som havde været nogle år forinden. Der havde været noget medieomtale, som havde været rigtig, rigtig grim. Eller mediedækningen havde været rigtig, rigtig ubehagelig. Og jeg var meget bange for at blive fanget i sådan noget. Derfor havde jeg egentlig ikke så meget lyst til at lave bogen. Men pludselig stod jeg der, hvor jeg ikke havde noget arbejde og vi skulle tjene nogle penge, og så virkede det ligesom oplagt at gå den vej. Og så bed forlagene jo på. Og jeg kunne nærmest vælge hvilket forlag jeg ville gå med. Så her gik jeg med Politikens Forlag. (...) For min egen skyld, eller hvad man skal sige, så kom jeg der med et sundhedsbudskab og en baggrund som cand.mag og det var jo lidt underligt, så jeg tog en kostrådgiveruddannelse i Sverige. Fordi det gav ikke så meget mening for mig at tage en traditionel én, fordi så kunne jeg sidde og høre om fuldkorns lyksaligheder og ting jeg alligevel ikke troede på var rigtigt. Så jeg tog en uddannelse i Sverige, i Malmö. Det var en kostrådgiveruddannelse med henblik på at uddanne folk til at rådgive i LCHF- eller Palæo-kost. Det er ikke, fordi jeg nogensinde har tænkt mig at have klienter til kostrådgivning og sådan noget, men det var bare lidt for mig selv for at have en lidt mere faglig ballast. Så det er baggrunden, uddannelsen...

[...]

Det hele starter, fordi jeg finder ud af, at jeg ikke kan tåle gluten og stopper med at spise gluten og oplever, hvordan det løser helt vildt mange problemer i mig, at jeg ikke længere spiser det. Det er jeg selvfølgelig rigtig glad for, og så har jeg altid skrevet meget. Jeg har også blogget på mange andre blogs før den her om alt muligt andet. Jeg har blogget siden 2004, hvor der ikke var nogle, der vidste hvad LCHF var. Så det var helt naturligt for mig at tage det medie i brug, og jeg har altid skrevet meget, og det der med at skrive om mad, var lidt en undskyldning for at skrive om livet. Maden var bare et trækplaster til at trække folk til (...) Så havde jeg den der personlige oplevelse med at stoppe med at spise gluten, men også at turde at begynde at spise fedt igen, som jeg havde været helt vildt bange for i 100 år. Det var næsten sådan lidt halleluja-agtigt at opleve så mange ting, som kunne regulere sig i kroppen ved så relativt enkle ændringer egentlig. Altså helt til sådan nogle helt basale ting som måden jeg faldt i søvn på om aftenen, måden jeg sov på om natten, noget jeg havde bøvlet med et helt liv, jeg havde aldrig kunne sove og aldrig kunne falde i søvn og blive i søvnen hele natten (...) Det havde jeg aldrig ville have gættet på, at det var relateret til den kost, jeg spiste. Sådan var der tusindvis af ting, til måden min hud var på, måden mit hår voksede, altså alle mulige ting. Mest af alt selvfølgelig det her med, at mavepinen forsvandt, min mave faldt ligesom på plads eller i orden og den her altoverskyggende sukkertrang, som man havde kæmpet med hele mit liv forsvandt. Det var sådan nogle kæmpe, kæmpe ting for mig, og det synes jeg var bare var helt vildt, at man kunne opnå det gennem kost. Så det var de tanker, der fik mig til at starte bloggen. Og så også de udfordringer, der følger med, når man gerne vil undgå eller minimere sukker i en almindelig hverdag, var også tit omdrejningspunktet.

10.45 – interviewer: Jeg vender lidt tilbage til det her, du sagde med, at du altid har blogget. Hvad har du godt kunnet lide ved at blogge?

Jamen måske har jeg i virkeligheden altid haft en udgiverdrøm (...) Eller har måske altid haft en drøm om at kunne erhverve ved at skrive. Det synes jeg i hvert fald er noget af forklaringen på, hvorfor jeg i 2004 valgte at starte en blog i stedet for at sidde og skrive i mine kladdehæfter derhjemme. (...) Det var før sociale medier og alle de der medier (...) Så det har bare været drevet af lysten til at skrive og sådan med tiden var det jo også drevet af håbet om, at der var nogle, som læste med og synes der var noget spændende, enten i det jeg skrev om eller måden jeg skrev på. I

starten var jeg nok mest optaget af det sidste. Hvis folk kunne blive fanget ind af den tone, jeg skabte i det jeg skrev.

[...]

Spørgsmål om LCHF

12.50 – interviewer: Jeg kunne godt tænke mig at spørge, hvad Low Carb High Fat med dine ord går ud på? Hvad er det?

Low Carb High Fat går med mine ord ud på at spise rigtig mad. For mig har det altid været udgangspunktet, at vi spiser rigtig mad. Mad, som er minimalt forarbejdet og så tæt på sin naturlige herkomst som muligt som gør, at kroppen kan genkende det som mad og nemt og ubesværet kan optage energi og næring fra det. Det har sådan helt basalt været grundtanken i det. Det hænger jo rigtig meget sammen med Palæo-tankegangen. Da jeg i sin tid stod og skulle vælge side, så tiltalte LCHF mig mest, fordi jeg havde mærket det her med, at det gjorde en stor forskel, at man var opmærksom på at lægge ekstra fedt til. (...) Jeg stoppede med at spise gluten og så tog jeg jo alle mine kulhydratkilder med ud. Jeg var vant til at leve af brød og pasta og pludselig så spiste jeg ikke det længere. Og så var jeg stadigvæk fedtforskrækket, så jeg spiste heller ikke noget fedt. Så pludselig kunne jeg for det første ikke finde ud af, hvad fanden jeg så skulle spise, og jeg var hele tiden sulten og jeg havde overhovedet ikke nogen energi. Så den her oplevelse af, at jeg tog den der lidt skrabede grundkost og lagde fedt til, det gjorde en kæmpe, kæmpe forskel for mig. Og det syntes jeg bare var så vigtigt, og så syntes jeg, at LCHF tiltalte mig, fordi det ligesom satte fokus på, at der skal altså lægges ekstra fedt til, når du tager de her store kulhydratkilder ud, for ellers så har du simpelthen ikke energi nok (...) Ellers står LCHF for mig som en kost baseret på rigtig mad, hvor man spiser ingen eller små mængder sukker, kornprodukter og stivelse, men hvor man i stedet for lægger ekstra til i naturligt fedt.

15.12 – interviewer: Nu er du lidt tvunget til ikke at spise glutenholdige produkter, fordi du ikke kan tåle det. Men var der andet, der påvirkede dit valg i forhold til at begynde at spise Low Carb High Fat?

Jeg skulle i hvert fald have noget hjælp i forhold til at tage skridtet videre. (...) Jeg har altid været meget tro mod kostrådene, har altid været meget autoritetstro. Så da jeg fandt ud af, at jeg ikke længere kunne spise brød eller pasta, så fandt jeg jo bare glutenfrie alternativer. Så jeg spiste jo bare bunkevis af ris, quinoa og bagte glutenfrit brød. Der er jo ikke nogle af tingene, der smager særlig godt. Og slet ikke, når man ikke blander det med noget fedt (...) Så stødte jeg på et eller andet tidspunkt på de her fire bogstaver, men det er ikke sådan et øjeblik, der står helt klart for mig, slet ikke. Men jeg tænker, at jeg har søgt på nogle glutenfrie opskrifter på nettet, og så er jeg kommet ind på nogle svenske blogs eller hjemmesider, der skrev om det her med LCHF. Og på det tidspunkt spiste jeg jo ris, quinoa eller de der ting. (...) Da der så pludselig var nogle, der foreslog, at hvis jeg ligesom tog dem helt ud og i stedet for lagde mere fedt til og flere grøntsager i øvrigt (...) Så blev jeg rigtig nysgerrig på det. Jeg gav det så et forsøg og det var bare ikke det store afsavn at sige farvel til ris og quinoa. Det var det ikke. Til gengæld kunne jeg begynde at købe fede oste og ikke de der tørre slankeoste, så pludselig så smagte maden jo bare meget bedre, og jeg blev pludselig mæt på en helt andet måde (...) Der kom den der halleluja-agtige oplevelse.

17.48 – interviewer: Fik du familien med eller gjorde du det bare selv?

Nej slet ikke, jeg gjorde det bare selv. Det var heller ikke noget, jeg talte om, at nu gør jeg det her. Det var bare noget jeg gjorde i og med, at det var mig, der lavede mad, så afspejlede den mad vi spiste derhjemme jo selvfølgelig lidt det. Jeg begyndte at bruge federe alternativer i stedet for altid at vælge det magre. Men det var ikke sådan, at nu går jeg på LCHF-kur. Det var det ikke.

18.18 - interviewer: Det er meget sjovt det du sagde med, at du altid har været meget autoritetstro og fulgt kostrådene. Så kan jeg forstå på det hele, at du stopper med det pga. den der gluten-problematik. Men hvordan er forholdet til de der kostråd?

Jeg har ikke et særlig godt forhold til de kostråd. Jeg synes egentlig først og fremmest, at jeg vender ryggen til kostrådene, fordi jeg finder ud af, at rigtig mange af de problemer, jeg havde faktisk skyldtes, at jeg fulgte dem. Så det er sådan egentlig grunden til det. (...) Jeg er jo ikke videnskabsmand, og jeg sidder jo ikke og pløjer videnskabelig litteratur igennem fra morgen til aften, men jeg orienterer mig i det. Der er noget skuffende, synes jeg, i det her med, at vi lærer nogle ting igennem kostrådene, som ikke er videnskabeligt underbygget. Det synes jeg ikke er rimeligt, og jeg blev utrolig skuffet sidste gang, vi fik opdateret kostrådene, snart to år siden. Hvor der var rykket et komma her og der i forhold til, hvordan kostrådene havde set ud de sidste 30 år. Og hvor de fastholdt, at vi skal spare på det mættede fedt af hensyn til risikoen for hjerte-kar-sygdomme, vi skal spise magert og vi skal spise masser af fuldkorn og de der ting. Jeg synes, det var utrolig skuffende, fordi der er i løbet af de sidste 5-10 år er kommet resultater som viser, at der ikke er sammenhæng mellem mættet fedt og hjerte-kar-sygdomme, som de bliver ved med at slå fast på. Det, som det har skabt, kan man sige, er jo at man skal hele tiden tænke på det der med, at når man tager noget ud af sin kost, man kan jo ikke bare taget noget ud, man lægger hele tiden noget andet til. Og hvis vi tror, at folk har taget fedtet ud og lagt grøntsager til, så stikker vi os blår i øjnene. Fordi det vi har lagt til, er pasta, ris og brød og stivelse. Og det synes jeg er et stort problem. Der sker jo rigtig mange ting i USA i øjeblikket (...) Der ligger en anbefaling om at ændre det her med, at vi maks. må spise antal energiproducent fedt samtidig med, at der ligger en anbefaling om at fjerne den her idé om, at vi skal passe på med at spise mættet fedt og kolesterolholdige madvarer som æg og skaldyr i øvrigt. Hvis de her anbefalinger bliver optaget i USA, så bliver det spændende at se, hvad de nordiske næringsstofreklamationer kommer til at gøre ved det.

[...]

Det er også svært, når man har holdt fast på noget som myndighed, talspersoner og sundhedseksperter i 30-40 år, så pludselig at vende sig om og sige, at det var så alligevel ikke rigtigt [...] At vi skal have plads til at få sodavand i en balanceret kost, hvis vi så bare motionerer tilstrækkeligt. Jeg synes, at vores kostråd er baseret på en forældet kalorietællings-idé. De er baseret på kalorier ind, kalorier ud-idéen, som måske er rigtig nok på papiret, men som intet virke har i praksis. Hvis du læser De 10 kostråd igennem, så lyder det som en kedelig slankekur. (...) Not a fan!

22.43 - interviewer: Jeg kunne godt tænke mig at høre, hvorfor du tror, at der er flere og flere danskere, der til dels kender til, men også lever efter Low Carb High Fat, Palæo og også andre alternativer til kostrådene?

Det er jo et rigtig stort spørgsmål. Jeg tror først og fremmest, det skyldes, at internettet og al den viden, vi har til rådighed, giver folk mulighed for at undersøge ting for sig selv og gøre det, de tror på ud fra det, de har undersøgt sig til. Det tror jeg spiller en rigtig stor rolle. Måske en endnu større rolle tror jeg, at det spiller, at vores officielle kostråd ikke virker. Vores officielle kostråd giver ikke folk det, de gerne vil have. De giver dem ikke den normale vægt, de gerne vil have, det

giver dem ikke den energi, de gerne vil have, den mæthed osv. De får ikke det de gerne vil have, for hvis man er fuldt ud tilfreds, så undersøger man ikke alternativer. Så det er jo i udgangspunktet, fordi man ikke er tilfreds. Hvis det her ikke fungerer, hvor kan jeg så gå hen. (...) Kommunikationsmæssigt, så er der jo også i De 10 kostråd og måden, de bliver formidlet på, jo håbløs gammeldags og fyldt med løftede pegefingre og trætte, gamle kontordamer. Hvis de blev serveret på en mere sexet måde, så kan det da godt være, at de kunne få én til at følge dem.

24.44 - interviewer: Hvad synes du især er gammeldags ved dem? Altså du siger, løftet pegefingre...

Jeg synes, at det er de talspersoner, som kommer ud i medierne. Så bruger de en eller anden sur tante fra DTU Fødevareinstituttet, som hver gang bliver vred over, at folk spiser for meget mættet fedt, når nu de har stået der i 30 år og sagt, at det skal man altså lade være med. Eller at de bliver vrede over, at man kan se, at smørsalget stiger og margarinesalget falder. Det er jo et problem, fordi vi skal jo spise alle de her gode, sunde planteolier. (...) Hvis det så oven i købet er forkert, så synes jeg bare ikke der er meget at have det i.

25.35 - interviewer: Vi snakkede før om, hvorfor du havde valgt at gøre det her, det havde jo også rigtig meget at gøre med din jobsituation og du sagde dit job op. Så er det jo meget klart, at man tager det, der er nærliggende at køre videre med, noget man måske også har en passion for. I dag lever du jo så vidt jeg ved af at skrive om det her. Du vælger jo at gå med det på trods af, at du er lidt tvivl om det.

Når jeg valgte at gå med det alligevel, var det fordi jeg syntes, at jeg havde en god sag. Altså jeg havde et stort talerør i bloggen allerede (...) Der var nogle, der gav mig et talerør ud i nogle andre platforme også. Så det var selvfølgelig også ud fra ønsket om at skabe udbredelse til det her, fordi det er noget, der kan gøre en stor forskel i andre menneskers liv. Og det ville jeg rigtig gerne dele med folk. Det var aldrig sådan, at jeg satte mig ned og tænkte, hvordan bliver jeg nemmest sundhedsekspert, hvordan bliver jeg én man lytter til sundhedsmæssigt. Det var aldrig nogensinde i mine overvejelser, og det kommer stadig nogle gange bag på mig, at folk lytter så meget til, hvad jeg siger. (...) Når der kommer nye kostråd, så ringer BT til mig og vil have en kommentar. Jeg tænker, hvorfor gør de det? Hvorfor spørger de ikke en voksen på en eller anden måde? Folk skriver til mig med alverdens ting. De skriver til mig "Hej Jane, må jeg spise frugt?", så tænker jeg skal jeg bestemme, om du må spise frugt? Det vender jeg mig aldrig til (...) Jeg vil også sige, det er sådan når man udgiver en bog i Danmark, en kogebog som sælger rigtig godt, så sælger den måske 3000-5000 eksemplarer, og forlaget er glade og alle er tilfredse. Min første bog har solgt mellem 80.000-100.000 eksemplarer, og det var der ingen, der havde set komme. Jeg havde hvert fald overhovedet ikke set det komme og forlaget havde faktisk heller ikke. Så det er jo også et eller andet med, at jeg sådan har skabt et eller andet og så er jeg blevet totalt hvirvlet med af det, jeg har skabt. I virkeligheden har jeg bare skrevet en bog, hvor jeg har givet udtryk for min madglæde og nogle lækre opskrifter, som har gjort stor forskel i mit og min families liv.

[...]

28.53 - interviewer: Din motivation for at formidle de her principper? Er det den her udbredelse eller det her med at fortælle folk, at nogle få ændringer for dig kunne ændre så meget?

Ja det synes jeg kan være en stor del af motivationen. Jeg synes, at en stor del af motivationen i mit arbejde med bloggen, er motivationen for at skrive. Det at fortælle en historie og i det her tilfælde så spinde historien ind i en opskrift. Det synes jeg er et spændende arbejde. Og så synes jeg, at det er dejligt, hvis man samtidig kan krydre det med noget, som kan gøre en forskel i andre menneskers liv. Jeg får nogle gange, jeg får tit faktisk, lange kommentarer eller mails med folk, som kommer fra et eller andet rædsomt sted helbredsmæssigt, som har vendt hele deres liv rundt, og når jeg er ude at holde foredrag, så kommer folk op og giver mig et kram og siger tak og synes jeg har reddet deres liv. Det er meget overvældende, men det er selvfølgelig også de historier, som giver mig lyst til at fortsætte, fordi i forhold til det arbejde jeg havde før, der ændrede jeg ikke nogle menneskers liv. Det gjorde jeg fandme ikke... Men det gør jeg faktisk i dag. Ikke fordi jeg sætter mig til tasterne og tænker "Nu skal jeg ændre nogles liv i dag", men det er hvert fald en motivation for at fortsætte i de perioder, hvor jeg synes, at jeg måske mister lidt lysten til at fortsætte, fordi det er jo ikke kun hurra hele vejen.

30.50 - interviewer: Det ligger sig lidt op af det, men hvad er formålet med kommunikationen?

Formålet med kommunikationen er mange ting faktisk. Formålet med kommunikation har også ændret sig undervejs. Selvfølgelig er der det underliggende formål, at jeg gerne vil skabe noget glæde omkring mad og gerne vil opfordre til at spise noget ordentlig mad og noget god mad, som smager godt. Jeg vil rigtig gerne, hvis folk stopper med at være fedtforskrækket og tør bruge rigtig fløde i stedet for Cremefine og smør i stedet for margarine. Hele den der del af det. Men i takt med, at bloggen er blevet en forretning, er der jo også en forretningsstrategi i det. Jeg vil gerne have, at folk læser mit blogindlæg, jeg vil gerne have, at flest muligt læser det. Så der er jo en opgave i, en kommunikationsopgave i, dels at skrive det og gøre det lækkert, men herefter også at sælge det, altså markedsføre det på Facebook og på alle de her sociale kanaler med det formål at få lokket folk ind på bloggen. Fordi de penge jeg tjener er, når folk kommer ind på bloggen. Jeg vil gerne have dem derind, både fordi det bliver omsat til annoncekroner, men samtidig vil jeg også gerne have dem derind, fordi de så forhåbentlig ser, at der er meget lækkert her. Her har jeg lyst til at komme tilbage igen i morgen.

[...]

Der er noget idealisme og der er noget forretning. Idealisme kan man jo ikke leve af alene, har man kun forretning, så tror jeg ikke man kommer så langt.

[...]

32.58 - interviewer: Det synes jeg måske også, at vi har været lidt inde på, men måske i forhold til virkemidler, kunne jeg godt tænke mig at snakke lidt om, hvorfor du tror det lykkes dig - og selvfølgelig også andre aktører - at sætte Low Carb High Fat på dagsordenen i Danmark? Jeg ved godt, at vi lige var inde på det her med Fødevarestyrelsen, men måske også i forhold til dem. Hvad er det, der ligger i kommunikationen?

(...) Jeg tror, det handler rigtig meget om troværdighed for det første. Og rigtig meget med identifikation. At her er ikke bare et sæt opstillede regler, her er et billede direkte ind i et liv, hvor det udøves i praksis. Det tror jeg er så stærkt et kort, at det kan 10 råd på en tavle slet, slet ikke måle sig med. Og så kan man sige, det er så også det farlige ved mediet, fordi det kunne jo ligeså vel være, at jeg var noget andet, som måske ikke var så videnskabeligt underbygget. Veganere

f.eks., der opfordrer alle til kun at leve af grøntsager eller spise 30 bananer til morgenmad, ligesom nogle af de der amerikanske, veganske guruer. De gør jo folk syge. Men de har jo ekstremt mange følgere, så på den måde er det jo også mediet, der er stærkt og ikke kun personen. (...) Jeg tror, at folk har tillid til mig. Jeg tror, at jeg vinder deres tillid, fordi jeg ikke er sindssyg for det første, og fordi der er mange i den branche, der er sindssyge eller har nogle meget radikale synspunkter. Det kan godt være, at LCHF i sig selv eller i sin grundform kan være meget ude af noget, der tangerer til noget ekstremt i hvert fald. Jeg er noget mere liberalt orienteret, og jeg er ikke bange for kulhydrater, og jeg er ikke bange for at spise gulerødder eller frugt eller nogle af de der ting, som nogle gange er oppe at vende. (...) Bloggen har mellem en kvart million og 300.000 unikke besøgende hver måned, måske er det mere end Alt for Damerne har på deres hjemmeside. Det er jo ikke et udtryk for, at alle disse mennesker spiser efter LCHF, det er bare et udtryk for, at mange er interesserede i måske at skære lidt ned på kornprodukterne, spise noget mere rigtig, velsmagende mad. Man kan sige det, der foregår inde i de der LCHF-grupper på Facebook, fra hvad jeg har hørt, så tager jeg meget afstand fra det.

36.40 – interviewer: Hvorfor? Fordi det er for ekstremt eller?

Det jeg hører fra andre folk er, at det er meget sort/hvidt. Der er meget fokus på detaljen og ikke på helheden. (...) Jeg taler om en kost, som er fattig på kulhydrater (...) Hvad man vælger at bruge de kulhydrater på, er jo lige meget (...) Man skal gerne spise kulhydrater, men man skal opnå en eller anden kulhydratbevidsthed, og man vælger kulhydrater fra nogle bestemte kilder. Hvis vi taler kulhydrater fra grøntsager, så synes jeg, at man skal spise ubegrænset, lige så meget som man overhovedet orker. Hvis vi taler kulhydrater fra vingummibamser, altså dem behøver man ikke at spise, men hvis man gerne vil spise dem engang i mellem, kan man måske overveje mængden af dem man spiser. På den måde går jeg ikke i panik, hvis jeg får serveret en salat med noget tørret frugt i, fordi der er meget sukker i eller et eller andet. I det store billede så synes jeg, at det hænger fint nok sammen. Jeg spiser heller ikke alle mulige erstatningsprodukter, jeg spiser ikke alle mulige erstatninger som low carb tortillas, low carb produkter man kan købe. Det spiser jeg ikke, jeg spiser mad, rigtig mad. Der synes jeg nogle gange, at de, der går hele vejen, at de kan fuldstændig dæmonisere en gulerod, fordi den vokser under jorden. Men det at spise store mængder sukrin eller sukkerfri chokolade eller sådan nogle ting, det er fandme langt fra mad. Det ryger fuldstændig under radaren, der synes jeg man er et forkert sted.

[...]

38.53 – interviewer: Du har både en blog, en Facebook-side og en Instagram-profil med ret mange følgere. Hvad betyder brugerne for dig og hvordan interagerer du med dem?

De betyder rigtig meget for mig. Især synes jeg Facebook-siden betyder rigtig meget, og det gør den, fordi den giver mig mulighed for at komme rigtig bredt ud med mit synspunkt. Det er jo både mit eget indhold, som jeg kan promovere der, men det kan også være, hvis der er nogle spændende nyheder i udlandet, som jeg synes ikke får nok opmærksomhed herhjemme. Det kan være, at der er kommet et eller andet, f.eks. nyheden om, at USA fjerner loftet over fedt man må spise. Sådan nogle nyheder, som måske ikke bliver taget stort op i danske medier eller nogle, som ikke bliver taget op overhovedet. Eller nye metaanalyser, som viser, at der ikke er sammenhæng mellem mættet fedt og hjerte-kar-sygdomme. Så har jeg mulighed for at tage den nyhed og dele den på Facebook-siden, og i og med, at der er en 84.000-85.000 mennesker, der følger siden, som jo så liker, deler og kommenterer, så kommer jeg mega, mega bredt ud. Så på den måde får jeg lov til i mit eget lille hjørne af internettet faktisk at sætte nogle ting ret bredt på dagsordenen. Og det

synes jeg er rigtig sejt. Instagram har jeg faktisk ikke rigtig fundet ud af, hvordan jeg på samme måde kan bruge professionelt. Der bruger jeg det mere som en appetitvækker, som, hvis jeg husker det, ligger nogle billeder fra et blogindlæg op og prøver at lokke folk derover. Som det er lige nu kan du ikke linke direkte i et Instagram-post over til dit blogindlæg, så det er lidt sværere. Så jeg bruger det mere til at skabe interesse omkring min person i håbet om, at folk så også følger med ovre på bloggen.

39.58 – interviewer: Hvor meget kontakt har du med dine følgere?

Meget, rigtig meget. Jeg prøver at svare på alt eller hvert fald så meget som jeg overhovedet kan.

41.14 – interviewer: Har du indtryk af, at der opstår en relation på en eller anden måde?

Ja helt sikkert. Altså mest deres vej, eller hvad man skal sige (...) Jeg har rigtig meget indtryk af, at mange føler, at de kender mig. Det hører jeg rigtig meget, når jeg holder foredrag, at så kommer de op til mig. De er sådan meget familiære med mig. Kommer op og siger "Hej Jane" og giver mig et kram for eksempel. Eller kommer op til mig bagefter og siger "Ej hvor er det fedt at møde dig, du er præcis sådan i virkeligheden, som jeg havde forestillet mig du ville være". De har sådan et billede af, hvad jeg er. Så jo, jeg synes helt sikkert, at der bliver skabt en relation fra dem til mig. Nogle gange går det også den anden vej. Der er også nogle af følgerne, som jeg også skaber en relation til og nogle, som jeg ender med at mødes med på den anden side, fordi jeg kan mærke, at vi har god kemi. 10 gange eller sådan noget har jeg mødtes med læsere, sådan én til én eller i grupper. Der opstår jo selvfølgelig en kontakt.

Spørgsmål om Fødevarerstyrelsen

42.53 – interviewer: [...] Vi har været lidt rundt om det, men dit syn på de officielle kostråd er jo, at de ikke rigtig virker eller?

Jeg synes jo ikke, at de virker for det første. Og så synes jeg nogle gange, at det hedder sig, at hvis de ikke virker, så er det fordi man ikke følger dem. Men det er tit Fødevarerstyrelsens udlægning. Hvis du er blevet tyk eller syg eller hvad ved jeg, selvom du har fulgt De 10 kostråd, der synes jeg nogle gange, at man måske også kan prøve at vende den lidt om. Tænke på, hvorfor har folk så ikke fulgt de her råd. Der tænker jeg, at kan det være, fordi det er meget, meget svært at blive mæt på dem, og hvem kan holde ud at gå sulten hele tiden? Og hvis man hele tiden er sulten, så får man lyst til at spise alt muligt skrammel. Så kan man ikke finde ud af sige nej tak til kage, man kan jo købe slik og alt muligt alle steder, så det er da rigtigt nok, at store mængder kage og slik og sodavand, det står jo ingen steder i kostrådene, at vi skal spise og drikke det, men hvorfor er det så, at folk gør det alligevel? På den måde synes jeg, at de ikke virker. Så synes jeg, at en af de ting, som skuffede mig helt vildt meget sidst i opdateringen, det var, at jeg synes, at det var ekstremt tydeligt, at industrien havde siddet med til bords. Fordi det havde de. Det der med, at man går ind og siger, at hvis du skal spise ost, så skal det være den med 17%. Så kunne jeg godt tænke mig at vide, hvorhenne står der nogle steder, at det gør en forskel at spise den med 17% i forhold til den med 22%. Jeg synes, at de havde lavet sådan nogle mærker, som virkede til at være industriens aftryk. Og det synes jeg sgu er utroværdigt.

45.03 – interviewer: Så der opstår lidt en mistillid?

Der opstår en kæmpe mistillid. Jeg var i sidste uge eller i forrige uge til et seminar, et heldagsseminar, inde hos Landbrug & Fødevarer, som selvfølgelig er landbrugets lobbyorganisation, men ikke desto mindre havde de arrangeret en videnskabelig dag, som hed "Ernæringsfokus 2015". Emnet i år var så alt det, vi troede vi vidste, og så havde de videnskabsfolk, forskere og professorer, sådan nogle "voksne" mennesker inde til at tale om det her med rødt kød og cancer, æg og kolesterol og mættet fedt. Virkelig de der tre ting, hvor de siger, at rødt kød, der har vi jo den der anbefaling i kostrådene, som hedder du må kun spise rødt kød to gange om ugen eller hvad det er. Og der siger ham professoren, at det er der faktisk ikke noget, der viser os. Vi er faktisk ikke sikre på, at der er sammenhæng mellem rødt kød og cancer. Der er rigtig mange studier, der viser, at der kan være en sammenhæng, men man ved ikke om det årsagssammenhæng eller om det bare er en tilfældig sammenhæng. Men fordi der er mange studier, som viser en potentiel sammenhæng, så agerer man ud fra et forsigtighedsprincip og så siger man, at for en sikkerheds skyld må vi hellere sige det. Men man ved ikke om det er fordi dem, der spiser meget rødt kød også ryger mere eller drikker mere alkohol, eller om det røde kød de spiser er burgerkødet i en stor burger, som de skyller ned med cola og pomfritter. Der er ingenting i videnskaben, der kan fortælle os det her. [...] Han anskueliggjorde hvor svært det faktisk er at lave de her anbefalinger. Så kommer hende med kolesterol og æg, og hun siger det her – det har Fødevarestyrelsen så i øvrigt også fjernet for flere år siden – at man ikke må spise mere end 2 æg om ugen eller hvad fanden det var før. Og hun siger, at der er ikke nogen sammenhæng mellem mængden af kolesterol, vi spiser gennem kosten og vores kolesteroltal. Hvis der er en sammenhæng, er det snarere en positiv sammenhæng. At hvis vi blandt andet indtager æg, så bliver det faktisk et forbedret kolesteroltal. Og så kom der hende med mættet fedt og hun siger, at der er ingen sammenhæng mellem mættet fedt og hjerte-kar-sygdomme. Tværtimod så ser vi dem, som erstatter mættet fedt med planteolier af omega 6-typen, de dør oftere af hjerte-kar-sygdomme og dødeligheden er også højere ved dem. Så tænker man, det er så den nyeste viden vi får, der var en lang række konklusioner mere (...) Hvis man tager det mættede fedt ud af kosten og erstatter det med sukker eller kulhydrater, så stiger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det er jo det vores kostråd siger vi skal. Spis mindre mættet fedt, spis mere fuldkorn. Så er det da svært ikke at tænke okay, hvor længe skal vi have den viden, før den bliver effektueret i de kostråd, vi har?

49.09 – interviewer: Kunne der være et alternativ? Fødevarestyrelsen er dem, der har lavet kostrådene, men det er ikke dem, der startede med det. Hvad kunne alternativet være? Kunne man gøre andet eller er alternativet det vi har nu med, at Fødevarestyrelsen kommer med nogle kostråd og så er der nogle andre interessenter, som kommer med nogle andre. Det er jo heller ikke optimalt.

Først og fremmest så synes jeg, at det er meget, meget underligt, at kostrådene skal ligge hos Fødevarestyrelsen. Fordi Fødevarestyrelsen har med industrien at gøre. Det bør ikke have noget med hinanden at gøre. Så kan man sige, jeg forstår godt, at man ikke bare kan ændre kostråd hver gang, der kommer et nyt resultat, der peger i en eller anden retning. Det kan man selvfølgelig ikke. Måske synes jeg så godt, at man må være lidt hurtigere til at rykke end man har været hidtil. Fødevarestyrelsen tager jo bare deres anbefalinger og laver kostråd ud fra det. Hvor stor en rolle vores Fødevarestyrelse spiller i det, ved jeg faktisk ikke. Det kan jo ligeså vel være et led højere oppe man skal have fat i. Man kan sige, de har brugt lang tid på at revidere kostrådene sidst, men der var meget ny forskning, som de ikke havde taget med. Det var stadig baseret på de samme ældgamle studier, hvor mættet fedt er sat i samme gruppe som transfedt. Og det er jo rigtigt, transfedt er jo skide farligt og af samme grund har vi forbudt det herhjemme. Men hvis du putter

naturligt, mættet fedt i samme kategori som transfedt og siger, at det er skide farligt, så er det jo rigtigt. Det siger studiet faktisk, men studiet er bare forkert.

[...]

52.22 – interviewer: [...] Vi har snakket lidt om før, at Fødevarestyrelsen er lidt kedelige kontra dig og rigtig mange andre bloggere. Der tilbyder I jo netop det der med, at man er en person. Fødevarestyrelsen ved vi jo ikke rigtig hvem er. Hvad tænker du om hele det her?

Jeg tænker, at det spiller en kæmpe rolle. Til det her seminar, jeg talte om før, var der en helt sektion om eftermiddagen, som handlede rigtig meget om det her med, hvorfor lytter folk til de her madbloggere og ikke til de rigtige eksperter. I stedet for at sætte sig ned, de her professionelle ernæringsformidlere, og kigge på "ja hvorfor er det man lytter til de her madbloggere, hvad er det vi kan lære af dem, siden de formår at komme så bredt ud med deres synspunkt?", og der ikke er nogen, der gider læse vores fine pjece, som ligger hernede. Så synes jeg måske i virkeligheden, at det vil klæde dem at stoppe med at sidde og være lidt sure over, at folk vælger at lytte til nogle andre end dem og i stedet for prøve at se på, hvordan de selv kan gøre deres kommunikation mere levende. Fordi der er jo ikke noget, der afholder dem fra hverken at blogge eller instagramme eller bruge den der type medier.

[...]

Samtidig synes jeg også, at man ser mange gode eksempler fra industriens side faktisk. Virksomheder, som faktisk formår at begå sig godt på nogle af de der platforme. Jeg faldt over Arla Unika på Instagram forleden, de var fandme dygtige. Det var bare krydret med mega lækre madbilleder og lækre billeder fra deres produktion, sådan noget kan man da sagtens. Der er da masser de sagtens vil kunne sætte ind i sådan en kontekst. Jeg synes det der med, at der sidder en flok sure mænd eller damer i en rundkreds og siger hvorfor er der ikke nogen, der lytter til os. Jamen vågn op! Tiden er løbet fra jer. Og hvis det betyder, at vi skal stille op i Vild med Dans. Jeg synes bare det der med at være sur over, at det er sådan det er, så holder man sig selv udenfor kampen i stedet for at sige, at vi synes præmissen for den her diskussion er skide irriterende, men jeg er nødt til at deltage på de præmisser, fordi det er sådan det er. Så hvis jeg skal i Vild med Dans eller et eller andet, så må det være sådan det er.

[...]

Spørgsmål om ambitioner og potentialet for LCHF

55.57 – interviewer: Hvad er drømmen? Hvad er visionen? Hvor er du på vej hen?

Det ved jeg faktisk ikke rigtig. Den er lidt flere ting, synes jeg. Jeg arbejder lidt langsigtet på nogle forskellige ting, blandt andet den nye bog, jeg er ved at lave, som udkommer næste år. Det er jo ikke en LCHF-bog. LCHF synes jeg er godt og fint og har mange gode ting, mig personligt er ligeglad med de der fire bogstaver. Jeg er ligeglad med at konceptualisere min kost på den måde, jeg spiser rigtig mad. Hvis jeg var kommet for tre-fire år siden og havde sagt til forlagene "Hej, ukendt førstegangsforfatter her, jeg vil godt udgive en bog om rigtig mad". Så havde de grinet mig hele vejen ud af døren. Så man kan sige, LCHF har været min engangsbillet til alt det her. Jeg plejer at sige, at min kost er inspireret af LCHF, det er ikke nogle regler jeg følger slavisk, min kost er

inspireret af det. Så det gør det jo nemt for mig at leve i det eller hvad man skal sige. Men den nye bog, som ikke er en LCHF-bog, den får hvert fald ikke noget LCHF-stempel. Det er ligesom mig, der tester hvor meget kan jeg bære, altså hvor meget af succesen bærer jeg og mit navn, og hvor meget bærer LCHF som diskursfællesskab. Så det er jeg rigtig spændt på. Så det er så én ting og alt efter, hvordan det går, kommer det til at påvirke nogle af de valg. Jeg tror ikke nødvendigvis, jeg har lavet min sidste LCHF-bog, jeg kunne sagtens forestille mig, at jeg kom til at lave mere af, men jeg kunne også godt tænke mig at bryde ud af de rammer og lave noget andet. Det er lidt en spændetrøje nogle gange at skulle putte det ind i et foruddefineret koncept. Men ellers går de langsigtede forretningsplaner på at få skabt noget tilsvarende på engelsk. Altså skabe en blog, som kan begynde at vokse sig stor og stærk og i sidste ende komme til at kaste annoncekroner af sig på engelsk, hvor markedet er så meget større. Det er sådan noget jeg arbejder på nu, som jeg ikke tjener en krone på, men som, hvis jeg bliver ved med at arbejde på det i tre år, kan begynde at tjene penge på. Der kan jeg jo se i dag, hvor Madbanditten er så stor, der kan jeg leve af den alene. Jeg skal ikke opfinde noget nyt, jeg skal bare oversætte det materiale jeg allerede har produceret. Så det er sådan noget jeg investerer tid på nu, som forhåbentlig kan bære noget af det videre. Selvfølgelig også med tanke på, at hvis nu jeg har en engelsk blog, der kan vise nogle flotte besøgstal, så kan jeg få skabt noget interesse omkring mine bøger. Min første bog er jo udkommet i Tyskland, Norge og Island, og min seneste bog udkommer i Tyskland her til december. Det er for svært at få engelske forlag med på idéen, fordi hvorfor skal de vælge at bruge penge på at oversætte en dansk bog, når der findes tonsvis af materiale på engelsk, som de bare kan plukke fra. Det her er så ikke visionen, men det er jo drømmen. Drømmen er at få oversat "Spis dig mæt og glad" til engelsk og gøre det til en international bestseller, det er drømmen. Åh, det vil være blæret! Det er ikke så realistisk, fordi den succes bogen fik i Danmark skyldes jo, at den kom først. Den fik lov til at stå helt alene på det marked i et helt år, før der kom nogle andre bøger indenfor samme emne. Det er jo for længst løbet af sted internationalt. Men samtidig kan jeg se, at bogen faktisk klarer sig okay i Tyskland, hvor low carb-bevægelsen også har haft mange år på bagen, men hvor Low Carb High Fat er lidt nyere. Og de er ret vilde med bogen i Tyskland. Og Tyskland er også et spændende marked, helt bestemt. Et stort marked også. Så jeg synes, at drømmen lige nu er at få udviklet eller få lukrert mest muligt materiale, jeg har produceret, så jeg ikke hele tiden skal ud og opfinde mig selv igen.

1.01.48 – interviewer: [...] Jeg synes, det kunne være ret interessant lige at høre, hvordan du synes fødevarerbranchen ser ud fra et forbrugerperspektiv? [...] Du kan vælge mange ting og sådan noget. Hvordan navigerer man som forbruger i det her?

Der navigerer jeg nok lidt anderledes end de fleste. Fordi jeg navigerer jo udenom alting.

1.02.37 – interviewer: Men hvad så med den almindelige, menige forbruger? Man hører lidt fra dig, man hører lidt om kostråd, man ser Go' Morgen Danmark...

Det må være rigtig svært for den menige forbruger at navigere i fødevarerjunglen. Hvor mange fødevarermærkninger er vi oppe på? 20-30 eller sådan noget?

[...]

Det er ikke gennemsigtigt, når et produkt nede i supermarkedet har Fuldkornslogoet på, at det så er et udtryk for fuldkornsvirksomheder, der synes vi skal spise mere fuldkorn. Altså at det er et producentmærke. Det synes jeg fandme er problematisk. Så jeg plejer faktisk at sige, hvis folk vil have en enkel regel at navigere efter, så siger jeg de skal enten kun købe ting helt uden ingrediensliste eller også skal de gå efter varer, som indeholder maks. fem ingredienser. Det er jo

ikke idiotsikkert, men det lurer bare rigtig meget skrammel fra, hvis man ligesom går efter det. Når jeg handler i et supermarked, så går jeg ned i grøntsagsafdelingen, går over i mejeriafdelingen og i kødafdelingen. Jeg bruger under 10% af deres gange eller hvad man skal sige i supermarkedet, nogle gange når jeg går i Netto eller i andre supermarkeder, så kan jeg gå ned gennem den ene gang efter den anden og tænke "ikke mad", "ikke mad", "ikke mad"... Det er fandme ikke mad, det er det ikke. Det er da uhyggeligt. Jeg synes, det er oprigtig uhyggeligt, at det er sådan, fordi det er rigtigt, hvordan skal den menige forbruger navigere i det.

[...]

Bilag 13: Interview med Thomas Rode

Dato: 21.10.2015

Sted: I Botanisk have

00.11 – interviewer: Har de andre bøger fokuseret mere på træning og var den anden mere på kost?

Nej altså, træning har været inde over alle sammen, men der var en, som decideret hed "Funktionel træning" og den vidste man jo godt, at den ville jo aldrig nogensinde blive en blockbuster. Men jeg synes altså "Palæo", som kom meget hurtigt året efter "Stenalderkost", er så sindssyg meget bedre, og den teoretiske vinkel på alting er også meget bedre. Den første var meget min historie og så var det nogle bare patter og et eller andet. Den har vi tjent virkelig, virkelig mange penge på. Og det er ikke nødvendigvis derfor man gør det. Den næste bog, der brugte vi jo rigtig mange ressourcer selv, altså betalte folk for at få lavet en test af min krop, som kostede det vide ud af øjnene. Så det brugte vi rigtig mange ressourcer på for selvfølgelig at få det bedst mulige budskab ud over rampen, så derfor er man også sådan lidt, den solgte 25.000 i et hug og er så ikke blevet genoptrykt. Hvorfor fanden er den ikke det?

01.25 – interviewer: Ja kontra 100.000, så vil man jo gerne derop igen.

Ja, men skulle det så have heddet, når vi snakker kommunikation, Stenalderkost 2?

[...]

Baggrundsspørgsmål

01.45 – interviewer: [...] Kunne du tænke dig at fortælle os lidt om din baggrund, og hvad du går og laver lige nu og beskæftiger dig med?

Jeg er jo udlært kok og har som sådan fokuseret på det. Det vil sige jeg har ikke taget andre understøttende uddannelser undervejs, og det er jo sådan set ret normalt indenfor den branche, man har ikke noget med kommunikation, markedsføring eller personalejura eller noget som helst. Så det er lidt sådan det foregår i den branche, det afstedkommer jo også nogle ting, der er lidt uheldige engang i mellem, kan man så roligt sige. (...) Jeg har hele tiden været fokuseret på at køre efter toppen, det gjorde jeg da jeg startede, det var meget målrettet og så besluttede jeg, at jeg kunne ikke sige nej til noget, der havde med min karriere at gøre. Det gjorde jeg så ikke i små 30 år, så sagde jeg ikke nej til noget som helst. Det koster jo noget, kan man sige. For halvandet år siden kiggede min hustru og jeg på hinanden efter sommerferien og sagde jeg tror sgu ikke, at jeg gider mere, og det gad hun sgu heller ikke. Så tænkte vi lidt over det, og så sagde vi op uden at have nogen plan.

02.47 – interviewer: Og hvad lavede hun inden?

Hun var restaurantchef og havde været det igennem 10 år. Den bedste jeg nogensinde har haft, den dygtigste. Når man snakker kommunikation, er hun ekstrem god til at få tingene ud over rampen. Hun er virkelig, virkelig en dygtig formidler. Så det prøver jeg at lære noget af. Så jeg har

lært en masse, selvom hun er meget yngre end mig og har meget, meget mindre erfaring i branchen. Jeg brugte hende virkelig meget til at få nogle andre vinkler på tingene, nogle ting jeg ikke anede en skid om, selvom jeg havde været der så længe. Så vi stoppede og så fik jeg efterfølgende tilbudt job på Skodsborg, hvor jeg to dage om ugen er Functional Lifestyle Mentor, som jo lyder mega, mega gay. Men egentlig rummer det faktisk nogle fede ting, for det gælder jo om at inspirere folk til at få gjort noget ved deres livsstil med et lidt andet udgangspunkt end man sædvanligvis ser. Det synes jeg faktisk er meget sjovt og det kan jeg godt lide. Der laver jeg både mad, træner og underviser. Det er meget sjovt. Ved siden af har jeg prøvet at få min egen produktlinje op at køre, den kører jo fuldstændig efter en snor i forhold til, hvad jeg tror på og ikke tror på, og det er ikke nemt, når man tænker på, at den nemmeste og hurtigste måde at få en Bentley på bare er at lave lort. Lort er det nemmeste at tjene penge på, og det er det alle mennesker vil have og lort er det, der ikke er forbundet med nogle risici før, at det hele ramler og så kommer der nogle andre boller på suppen. Det, der egentlig driver hele mit værk pt., det der driver min passion, er, at vi som samfund ikke har råd til at lade det foregå som nu. Vi står som et meget, meget rigt samfund og siger nej til 5000 mennesker, der kommer fra et sted, hvor der ingenting er. Deres arbejde er der ikke, deres infrastruktur, deres bolig, deres familie er der ikke, der er ingen. Der er ikke noget eksistensgrundlag og så siger vi, at dem har vi ikke råd til at gå ind og hjælpe i den periode, vi nu skal hjælpe dem i. Men vi bruger, fordi med danskernes fokus på integritet, så er det meget vigtigt, at vi selv kan bestemme, hvad vi spiser. Det er der ingen, der skal fortælle os. Men bare diabetes f.eks., som jo efterhånden berører 20% af befolkningen på 5,5 million mennesker, som har alle penge i verden til at gøre lige præcis, hvad vi har lyst til. Det koster 32 milliarder kroner om året, og det tal er taget fra Diabetes.dk's hjemmeside, og så fortælle mig, at vi ikke har råd til at tage imod 5000 mennesker, at vi ikke har råd til at sørge for, at vores børn får et fornuftigt forhold til mad og bevægelse, at vi ikke har råd til at sørge for, at vores ældre får en anstændig alderdom, det er fuldstændig uhørt.

05.39 – interviewer: Jeg skulle lige til at spørge dig om det. Det, der virkelig driver dig, er at skabe en forandring?

Ja og kan jeg tjene en skilling på det undervejs, så er det meget fint. Det vil jeg selvfølgelig gerne, jeg vil gerne tjene penge ligesom alle mulige andre, så jeg har et dejligt liv og kan gøre de ting, jeg godt kunne tænke mig. Ikke fordi jeg har nogle helt overdrevne forventninger til det. Der tror jeg, at jeg har været, efter jeg solgte 100.000 eksemplarer. Jeg har ligesom smagt på det, og det er ikke nødvendigvis det, der driver det. Vi har simpelthen ikke råd til det, hvis det forholder sig sådan, at vi bliver nødt til at sige nej til 5000 mennesker, der intet har og som ikke har udsigt til at få det i lang, lang tid, så disponerer vi nogle ting forkert. Og det er blandt andet vores kost, fordi al diabetes 2, det er selvfølgelig ikke alle af de 20%, men en overvejende del, hvor eksplosionen sker er jo type 2. Det kan, med mindre man er helt fucked, ændres kun ved sin livsstil. Ingen medicin, ingen lægebesøg, ingenting. Spis noget ordentlig mad og kom ud og få noget frisk luft og bevæg dig.

06.42 – interviewer: Det er sjovt, for vi kigger selvfølgelig også på De 10 kostråd i opgaven og på Fødevarerstyrelsens kommunikation, og de siger jo netop, at hvis du spiser denne her kost, så kan du undgå sygdomme som diabetes. Og der tænker jeg bare, at du anbefaler alligevel en noget anden kost. Hvordan tænker du de to ting overfor hinanden?

Jamen de har jo haft nogle clash gennem årene, og det jeg undrer mig en lille smule over, det er, hvad er resultatet af de kostråd, der har været de sidste mange år. Fedme, diabetesboblen fortsætter med at stige, folk bliver federe og federe. Altså der er jo et eller andet ved det, der ikke

fungerer. Og det har vi ligesom taget højde for, for vi prøvede at køre vores eget liv efter de råd, der var. Det hjalp sgu ikke rigtig. Jeg har hverken været mega overvægtig eller sådan nogle ting og sager. Men jeg undrer mig over, at selvom man spiste efter reglerne, skar ned på alkohol og tobak og sådan noget, jeg har været storforbruger af euforiserende stoffer i en meget, meget lille grad. Og i hvert fald ikke levet et liv, hvor der er fokus på sundhed og alligevel arbejdet 16 timer om dagen, seks dage om ugen i 25 år. Så var der alligevel nogle ting, jeg godt kunne mærke, da jeg begyndte at træne først og tænke den vej rundt, der var der ligesom nogle ting, der kom med. Når jeg ligesom ændrede brændstoffet efter de regler, de råd der ligesom var, så var der stadig ikke benzin i tanken, når jeg skulle bruge det. Det virker underligt, man kører ind og tanker benzin på sin bil og så hoster og hakker den, når man kører ud fra tankstationen. Det giver jo ingen mening. Og det var incitamentet for mig, vi er nødt til at prøve noget andet. Det kan ikke passe, at når man har fået fyldt energi på, så har man det ikke. Det giver ingen mening. Og det kan ikke passe, at naturen – nu er jeg ikke videnskabsmand eller forsker eller noget som helst – så min helt umiddelbare fornuftige ræsonnement, det virker underligt på mig og min hustru, som altid er med i det her, at mennesket i løbet af de sidste 8-10.000 år på verdensplan, dvs. der hvor mennesket kommer fra, har fundet en bedre måde at leve på og nogle bedre ting at leve af end naturen og evolutionen har brugt 2,5 million år på at skabe os til at blive. Det virker lidt underligt. Det kan godt være, at det er praktisk, det kan godt være, at det er nemmere og man kan holde liv i flere mennesker, men det er jo ikke ensbetydende med, at det fungerer fuldstændig fantastisk. Der findes ingen overvægtige dyr, der findes ingen dyr, der er overvægtige, fordi dyr spiser det, som dyr spiser. (...) De dyr, vi lever af nu f.eks., vores køer, vores grise og ting og sager, de spiser jo ting og lever på en måde, som vi har bestemt, at det skulle gøres på. Og det kan man se, at det gør dem syge, og det er derfor de skal have medicin, det er derfor man skal slagte dem hurtigere og det vil sige, at så bliver de heller ikke optimal ernæring for os. (...) Hvis vi er så arrogante, at vi tror, at vi kan lave vores egen formel på, hvad vi skal have for at fungere, så tror jeg, at vi er snotdumme. Man kan jo heller ikke begynde på, når man køber en helt ny bil, hvor der står, at den kører på 97 oktan benzin i tanken, så kan man jo heller ikke begynde at pisse i tanken og komme solbærsaft i, fordi man synes, at det kunne være sjovt eller man kunne spare nogle penge eller dufte dejligt af solbærsaft, når man kører gennem byen. Det kan bare ikke lade sig gøre, det kan godt være bilen kan køre fra A til Z, den gør det bare ikke ordentligt. Og sådan er det også med os. Begynder vi at ændre på den formel, som er forskellig fra menneske til menneske, der er ikke nogen der har den samme formel, men begynder vi at tro, at vi selv kan bestemme den, fordi vi bedre kan lide pålægschokolade end makrelsalat, så fungerer det jo ikke. Det er en udbredt dumhed. Og så har man industrien med ind over, som er fuldstændig skrappelløse og som kører på nogle helt sindssyge ting, altså nogle ting, der ligger i vores instinkter og måder at fungere på, når man så begynder at tricke det, så er det heller ikke os, der bestemmer. Vi bestemmer ikke over vores egen kost, vores kost bestemmer, hvad vi spiser. (...) Det er kraftedeme også mærkeligt.

10.44 – interviewer: Som du selv siger, har du ikke altid spist Palæo eller stenalderkost. Hvor starter det hele henne? Det er jo flere år gammelt.

Det starter med min søde hustru. På et tidspunkt tænker jeg "Hold da kæft", der er sådan en meget, meget skøn og meget, meget velskabt og meget, meget sød og meget, meget klog og meget, meget køn også, ung pige som er 13-14 år yngre end mig, som ligger sit liv i mine hænder, og det er jeg ikke i tvivl om, ligesom jeg ikke er tvivl om, at jeg jo ligger mit liv i hendes hænder også. [...] Og så tænkte jeg, at det kan jeg sgu ikke, jeg er jo nødt til at give hende den bedste version af mig selv. Og det er jeg ikke nu. Hvis jeg bliver ved sådan her, så er jeg ikke den bedste version af mig selv om 10-15 år. Jeg gider sgu ikke være sådan en gammel skrælling, der sidder i en rullestol og er helt grå i ansigtet, mens der bare går sådan en spændstig, lækker dame rundt og kører den

rullestol. Jeg kan simpelthen ikke være bekendt ikke at give hende den bedste version af mig selv. Og så startede vi med at træne og gøre ved, vi har altid gjort det sammen og det har jo været nemt for os. Det lykkedes at skabe nogle helt markante ændringer (...) En ting er de fysiske, narcissistiske ting, der hvor man selv kan se, "Hold da kæft", når man kigger sig selv i spejlet, det ser sgu meget godt ud og de ting, som andre folk siger til én. Det er jo en ting. Men for mig var det den mentale gevinst ved at begynde at træne, og det man får ud af det, langt den største gevinst. At man lige pludselig fandt ud af, at man var et ganske behageligt menneske og fik en langt længere lunte og blev meget mindre temperamentsfuld og langt nemmere kunne overskue det der ekstreme pres med det job, som jeg har haft. Bare at være super on top of the situation. Det gjorde så, at man begyndte at skære ned på cigaretterne og stoppe med at ryge.

12.47 - interviewer: Så det er træningen, der sætter det i gang?

Ja det er det, der gør det for mig. Og så begynder jeg at skrue på de her ting. Det kan godt være, at der står kok på mit svendebrev, men det er jo ikke ensbetydende med, at jeg skal drikke 10 øl hver aften. Så jeg begyndte virkelig at finde ud af at styre tingene selv, det gjorde jeg nok ikke før. Og heller ikke mit temperament og alle de andre ting. Så det gjorde ligesom, at vi i 2009 gik og rodede lidt med, hvordan fanden vi fandt ud af at få noget mere energi. Vi blev sindssyge af ikke at have energi, når man skulle bruge det, når man har en arbejdsdag på 12-14 timer og så ikke have energi, når du skulle bruge det. Det blev jeg sindssyg af. At man i løbet af aftenen skal begynde at drikke sodavand og lige spise noget chokolade og sådan nogle ting. Det kan simpelthen ikke passe. Og så fik vi anbefalet at prøve at skære ned på de stivelsesholdige fødevarer, altså majs, ris og kartofler og korn.

13.36 - interviewer: Hvem anbefalede det?

Den samme, som anbefalede os at starte med crossfit. En gammel ven, jeg havde, som kom hjem fra USA. Og så prøvede vi det og så kunne vi se sommeren 2009, at det gik faktisk rigtig godt. Det var ikke nemt og det var ikke sjovt, og når det var sommer og ispinde og gak og gøgl, så er det sgu ikke sjovt, når man synes en croissant smager dejligt om morgenen, og det synes jeg smager ligeså godt som alle mulige andre mennesker, det synes jeg stadigvæk det gør og jeg gør det engang i mellem, men nu bestemmer jeg bare, når jeg selv gør det. Og sjældent vil jeg sige, at jeg får det kick, som jeg forventer mig af det. Meget, meget sjældent. Og det er jo også det, der er lidt trist, for hvor godt smager Matador Mix i virkeligheden. Jeg tripper ligeså meget over det, som I formentlig gør og hele afsættet til, at man gør det og hele forventningen og alt det der, men når man sidder med den, så føler man sig lidt beskidt, luderagtig, klam, ulækker. Fordi det smager jo ikke engang godt, det er bare sødt, og man kan smage alle de konstruerede smagsstoffer. Fordi man har så ondt af sig selv, så æder man resten af posen og to flødeboller med. Det kører fuldstændig på autopilot, og når jeg får taget hul på det, så kan jeg slet ikke stoppe (...)

Spørgsmål om Palæo

14.54 - interviewer: Hvis vi spoler lidt tilbage... Hvis du så skal forklare, hvad Palæo går ud på?

Så det der skete var, at 1. august 2009 besluttede vi, at nu tager vi en måned. Ingen af de førnævnte ting, ingen stivelsesholdige fødevarer, ingen ris, ingen korn, ingen kartofler, ingen majs eller produkter fremstillet af majs, ingen sukker, ingen industrielt fremstillede ting, ingen alkohol.

I en hel måned. Vi havde ikke mælkeprodukterne med, det kom senere. Jeg tænkte først, hvad pokker sker der her, man bliver jo decideret syg, det er en kold tyrker. Så jeg fik tordnende ondt i hovedet, blev fuldstændig energiforladt, mistede al motivation, jeg kunne intet, jeg fik skældud dagligt af min souschef over, at jeg ikke var til stede. Og så begyndte det stille og roligt, efter 14 dage til 3 uger, det skal man hvert fald regne med. Jeg kunne mærke jeg sov meget bedre, når jeg vågnede om morgenen var jeg super, super frisk på en anden måde, fordi kroppen ikke skal rode med de her ting i løbet af natten, hvor man egentlig nulstiller det hele og restituerer sig selv fuldstændig. Når kroppen ikke skal bruge energi på det, så sker der noget andet. Så jeg kunne se efter en 1 måned, at der er noget om snakken, vi er nødt til at finde ud af det, det er ikke nemt, det er dyrt, det er besværligt, man skal hele tiden forholde sig til det, men jeg kan mærke, at det, jeg har fået ud af det, gør, at der er slet ikke nogen vej tilbage. (...) Og så har vi kørt på og ikke kigget os over skulderen en eneste gang siden.

16.22 - interviewer: Hvis du skal sætte ord på eller forklare, hvad det går ud på, hvad er stenalderkost?

(...) Der er lavet 1000 modartikler og det er altid de samme ting, sådan spiste stenaldermanden ikke, vi har fundet en boplads oppe ved Lejre og der spiste de altså kulhydrater. Og ja, det gør man jo, fordi man skal jo spise en masse kulhydrater. Men man skal ikke spise kulhydrater for energis skyld. Man skal spise en masse ting fra planteriget pga. mineraler, mikronæringsstoffer og sporstoffer og vitaminer og alt muligt andet, kostfibre og alle mulige ting, som er sindssyg vigtige. Så når man ser tallerken, så tror folk bare, at der skal ligge kæmpe store lunser af kød, men kød uanset om det kommer fra dyr fra havet eller fra luften eller fra landjorden, så er det animalsk protein og animalsk fedt, der er også nogle vitaminting og andre ting og sager. Det fylder ikke ret meget på tallerkenen, så det der i virkeligheden fylder er de her 600-1000 gram grøntsager om dagen. Så skal man have en masse ting og ja, vi spiste en masse kulhydrat og ja mennesket har spist lige, hvad det skulle være, og det har det altid gjort i relation til at overleve. Man har vidst, hvis stenaldermanden eller urmennesket, jæger-samler gik rundt derhjemme, så har de jo vidst, at vi er fuldstændig ude at sync med, hvad der sker og vi kan overleve på. De har jo vidst, hvor der var rødder, blade, muslinger, bær man kunne spise, de kendte også nogle, som man ikke nødvendigvis kunne leve af, men man kunne overleve af. Og det er sådan, at man skal se det. Der er nogle ting, som vi trives optimalt på, og så er der nogle ting, som vi kan overleve på. Blandt andet linser og korn og de her ting, kan man overleve på (...) Det er ikke nødvendigvis det, der gør, at du har et fantastisk liv. Det gælder egentlig om at prøve at efterligne, hvad vi oprindeligt har spist, hvad vores krop er designet til at spise og det er ikke ensbetydende med, at vi skal sidde og smadre kattekillinger med sten og sutte øjnene i os og alle de her ting og sager, men måske var det bedre at spise øjnene end mørbraden fra de dyr, vi spiser. Jeg ved godt, at stenalderkosten ikke spiste tomat og olivenolie, for det havde han ikke, men det handler om de næringsstoffer, der er i tingene. Det er egentlig mere fokuseret på at finde ud af at balancere, hvad man skal spise op mod, hvad man kan spise og finde ud af en fornuftig balance, så skal tingene nok gå. Så kan man også spise en chokoladecake, en croissant og drikke et glas vin, når det passer én. Men problemet lige pt. verden over er, at 60-65% af det vi spiser er baseret på de førømtalte fire kilder til stivelsesholdige fødevarer. Når man dertil ligger tilsætningsstoffer, konserveringsmidler og for danskernes vedkommende de 25 kg. raffineret sukker, vi spiser hvert år plus alkohol, så er der meget, meget lidt tilbage op til de 100% af det, der i virkeligheden mætter os. Det, der mætter os og giver os energi og genopbygger og vedligeholder vores kroppe, er fedt og protein. Så får man fedt og protein i de rigtige mængder, og det skal man have, man kan ikke kun spise protein og man kan ikke kun spise fedt, men får man det i den mængde, der passer til én, så får man den rigtige mæthedsfornemmelse, fordi fedt og protein gennem maven giver hjernen besked om, hvornår

man er mæt. Det har ikke noget at gøre med, hvornår maven er fysisk udspilet. Så procentfordelingen er fuldstændig skævvredet, så det kan godt være, at man spiser en masse brød for at få fyldt maven op, og så kommer man en lille smule margarine på for at få noget fedt, og det er ikke den optimale fordeling for os. Får man styr på, hvordan man ligesom får byttet rundt på den og så begynder at prioritere, hvor kommer de vigtige fødevarer fra, har dyrene levet sådan som de har levet altid, så er det rigtigt for os, har de grøntsager der er dyrket i en jord, hvor man ikke kun bliver ved med at hive ting og sager ud, men også bliver ved med at proppe ting og sager ned i. Det er sådan noget, vi begynder at fokusere helt åndssvagt meget på de seneste år, hvor kommer de ting vi spiser fra, hvordan er de blevet til. Fordi man kan ikke bare blive ved med at hive op af jorden og så tro, at de bliver ved med at komme op. [...]

Spørgsmål om ambitioner og potentialet for Palæo

20.42 – interviewer: [...] Hvorfor tror du, at det er lykkedes at skabe kendskab omkring det her og få folk til at interessere sig for det? Hvorfor er der lige pludselig så mange danskere, som synes det er her spændende?

Det er meget, meget nemt. Det giver god mening, når folk sætter sig ned og lige resonerer engang og lige stepper to skridt tilbage udover deres komfortzone, så giver det god mening, understøttet af, at det virker for langt de fleste. Der er også nogle, det ikke virker for, men spørgsmålet er, om de har kørt det rigtigt, om de har de rigtige fordelinger. Rigtig mange mennesker er stadig rigtig bange for fedt, uha det kan jeg ikke spise. Så når man skærer ned på de andre ting, får man så energi nok. Hvis du ikke får fedtet, så har du ikke den energi, der skal til. Overgangsfasen er der også rigtig mange, der synes er rigtig svær, ligesom jeg selv kunne mærke. Jeg blev fuldstændig energiforladt, fik ondt i hovedet, jeg kunne mærke, at min krop kæmpede imod, og jeg manglede energi, fordi min krop ikke var rebooted til egentlig at køre på det, den er designet til, nemlig at køre på fedt. Så jeg tror, at de der overgangsting måske ikke virker for nogen, men indtil man har fundet sin egen formel, er det meget, meget svært og det er hårdt, det er nedern. Men lortet virker jo og det virker for sindssygt. Principperne virker rigtig, rigtig godt for mange, især når man begynder selv at kunne navigere i det, så giver det pisse god mening. Det tror jeg er den nemmeste katalysator for, at det er lykkedes at kommunikere det ud. Så jeg skal jo tænke meget over, også når jeg sidder og fortæller jer det, jeg er nødt til at fortælle det, der gør, at det faktisk giver meget god mening. Det der med evolutionen og naturen, det giver jo meget god mening. Det er meget svært at slå noget i perfektion udover naturen og evolutionen. Fordi evolutionen, hvis man ellers tror på, at det er gud, der har gjort det [...] Men så er det jo survival of the fittest, der gør, at de skabninger, der er i naturen, de har de den beskaffenhed, de har. En giraf har specialiseret sig i at leve som en giraf gør, den spiser ikke det en løve spiser, og hvis den skulle spise det en løve spiser, så ville den blive syg og dårlig. Det synes jeg bare giver meget god mening. Det er et kommunikativt virkemiddel, som jeg synes fungerer meget godt. Når man forklarer folk, at kroppen er designet til – det er ikke noget, jeg har fundet på, det er sådan det er – at forbrænde fedt, og får den lov til at gøre det, uden at blive forstyrret af andet, så fungerer det super optimalt. Ens hud bliver smurt, ens led bliver smurt, og man har det brændstof, man skal bruge. Protein genopbygger og vedligeholder, det vi slider og nedbryder, når vi fungerer som mennesker og så får vi alle de andre mineraler, mikronæringsstoffer og alt det der halløj gennem grøntsagerne, og på den måde får man en komplet sammensat ernæring der gør, at vi kan fungere som mennesker ligesom vores bil, når den får den rigtige brændstof, bliver smurt og får de rigtige serviceintervaller og får skiftet de rigtige komponenter ud, når de bliver slidt, så kan man have en bil i 100 år.

23.58 – interviewer: [...] Du lever af at formidle det her i dag. Hvad er din motivation? Jeg kan høre, at der helt sikkert er et eller andet om at udbrede det her kendskab, men nu laver du også en produktlinje mv. Hvorfor er det, at man skal kende det her? Er det simpelthen for at skabe en forandring?

Ja igen, det er passionen for at få formidlet og få gjort den forandring så spiselig for folk. Vi har ikke råd til ikke at gøre noget. Hvis vi fortsætter sådan som vi gør nu, så er der ikke nogen jord. Det kan godt være, at det ikke er om 4 generationer, men det kunne faktisk godt være, at det er om 4 generationer. (...) En meget, meget dygtig samarbejdspartner, som jeg har fået, en tidligere forskningsleder i Novo, som har siddet og brugt hele hendes liv på at forske i diabetes, som nu har sagt stop. Hun siger, at det er meget godt, at vi er verdens bedste til at lave behandling, men diabetes eksploderer og det er slet ikke startet endnu. (...)

25.10 – interviewer: Og man kan jo også kigge på andre lande end Danmark.

Ja og der ser det jo meget, meget værre ud. Danmark er jo ingenting. I Mellemøsten, Kina... Det er så rædselsfuldt og det er fuldstændig out of control, og det kommer endnu længere væk og det polariserer sådan nogle forsknings- og sundhedsidioter som mig overfor dem, som ikke har midlerne til at gøre det selv. (...) Men hun siger Anette (den tidligere forsker hos Novo red.), som er pisse god til at formidle det her, at der sidder i vores stue en kæmpe, kæmpe stor elefant, som hedder Sukker, som det lykkes os at manøvrere udenom hver eneste dag, for vi kan ikke høre eller se, at den er der. Den sidder der og den sidder rigtig godt på dens store fede røv, og på et eller andet tidspunkt vokser den sig stor. Vi kan ikke komme udenom den mere. Det er forfærdeligt.

26.16 – interviewer: Lidt en anden retning... Du har en blog, du har en Facebook-side...

Ja en meget, meget inaktiv blog. Det er ikke der de store revolutioner sker.

26.28 – interviewer: Men du har alligevel noget interaktion med nogle mennesker og nogle brugere. Hvad betyder den del af det? Og hvor meget gør du ud af det?

Facebook og Instagram bruger jeg dagligt, og jeg gør det meget bevidst, og jeg gør det til meget stor irritation for mine omgivelser, engang i mellem inkl. mig selv (...) Men det er jo det, jeg har at spille på, det er der man bliver set, det er der, folk ved, at de skal følge med. Ved at vise ting fra min helt almindelige hverdag, det kan godt være, at jeg gør det engang i mellem uden ret meget tøj på, nogle gange gør jeg også det bevidst. (...) Jeg kan lave et sæt øvelser med T-shirt på og så kommer der 1200 likes og så tager man T-shirten af og så kommer der på en aften 14.000 likes. Det er ikke nødvendigvis, fordi man er likehunter (...) Hvis du ikke har likes, så får du ikke dit budskab igennem, hvad end dit budskab så er. Det er lidt et paradoks, fordi jeg har faktisk ikke særlig meget lyst eller behov for at være kendt. Jeg synes ikke, at det er særlig rart. Det er rart, at folk, hvis de genkender dig på gaden, fordi de har respekt for det du laver og det du formidler, så er det super fedt. Men "Åh det ham der kokken fra fjernsynet", ja det er det og hvad så? Det synes jeg er svært, jeg vil rigtig gerne være kendt for at formidle noget, der kan være med til at flytte nogle ting, men bare fordi man har været i fjernsynet og sidder hjemme og røvkeder sig og bliver nødt til at se det lort, jeg laver. Det er trist.

28.05 – interviewer: Bruger du tid på interaktion med brugerne?

Jeg svarer stort set på alt. Der er også noget, jeg vælger at lade være med, fordi noget er simpelthen så lamt. [...] Der er rigtig mange mennesker, der er klogere end mig eller kan finde nogle ting, og lever i en sfære, hvor de lynhurtigt kan finde nogle videnskabeligt beviste ting, som er noget andet end det jeg siger. For dem er der rigtig mange af. Blandt andet fordi dem, der bestemmer de videnskabelige resultater, også er dem, der betaler for det. Det fik vores gode Anders Fogh jo lavet om, at det kun er betalt forskning, der bliver til noget, altså samfundet betaler jo ikke noget. (...) At folket ikke kan forstå det, er jo dybt kritisk. Det er virkelig skræmmende.

29.05 – interviewer: Det er faktisk lidt den vej, vi skal nu...

At det er Novo, der betaler for de undersøgelser, der forsker on behalf of diabetes, det synes jeg er skræmmende.

29.20 – interviewer: [...] Vi prøver ikke at finde ud af, hvad der er godt og dårligt og vi prøver ikke at sætte aktører op mod hinanden. Vi prøver ikke at finde ud af, om du har ret eller om Fødevarestyrelsen har ret. Det på ingen måde vores interesse.

Jeg har ret.

Spørgsmål om Fødevarestyrelsen

29.34 – interviewer: Det ville også være virkelig mærkeligt, hvis du sagde, at de havde det. Men vi kunne alligevel godt tænke os at snakke om dem alligevel, for de er jo en ret markant aktør i det her speciale og indenfor det her område.

(...) Vi var ude i Ingeniørernes hus på Kalvebod Brygge, hvor der var os, så var der nogle fra DTU og nogle fra Fødevarestyrelsen. Vi havde det første indlæg, og jeg var nødt til at tage videre, så jeg kunne ikke engang følge den op bagefter. Vi havde de to kostpyramider, stenalderkostpyramiden og den traditionelle. Det eneste gode ved den gamle er, at den år for år ligner det her mere, der kunne jeg se, at der blev virkelig gumlet nogle negle. Det gør den jo, der bliver jo flyttet rundt på nogle ting, som ligesom kommer op og ned. Og det er jo påfaldende, at ting, som mennesket ikke er designet til, ikke at man ikke kan have det som en del af sin kost, der er vi måske også for radikale i starten, og det er vi jo også ved at glatte en lille smule ud, vi fokuserer mere på rigtig mad. Rigtig mad er noget du skal have, det er ikke noget du kan have. I stedet for at kalde det stenalderkost, som jeg altid har synes var et underligt begreb. Det var kommercielt lækkert. Man kan sige, at det begynder ligesom at glatte sig ud i rigtig mad.

30.58 – interviewer: Så hvad tænker du om deres kommunikation og dem som aktør?

(...) Eftersom udviklingen ser ud som om, at den begynder at tippe i den rigtige retning og den måde, de kommunikerer på er anderledes og der er også sådan noget med, hvordan de forholder sig til vitaminer og protein f.eks. Den anbefalede daglige indtag af protein er jo det, der skal til for at overleve. Det er ikke sådan to unge piger som jer, som er fuld gang med karriere, som måske skal have nogle børn og som er nødt til at træne lidt ved siden af og alle de her ting og sager, det er det, der skal til for, at mennesket kan overleve. Det er meget, meget forskelligt. Alle mennesker i performance-Danmark har brug for ekstra krudt, de har brug for ekstra mad (...) Man kan ikke klare sig uden kosttilskud som tingene ser ud pt., fordi den mad vi spiser er så forarmet. Det, der

skal være i maden, er der simpelthen ikke (...) Den måde, vi bevæger os på i vores moderne jobs, er ikke nok til at understøtte den måde, vi skal fungere på som mennesker. Vi er nødt til at få bevægelse ind i kunstig form på en eller anden måde, ved at melde sig til et hold og gå ned og træne et eller andet i fitness. Vi er nødt til at have en kunstig tilgang til det. Det er også meget fint, men det er jo igen det der med at efterleve det, vi oprindeligt gjorde, passet ind i 2015. Og der synes jeg måske ikke, at de er særlig gode til at høre på de ting der, fordi de er nødt til at have et stempel fra en eller anden professor, doktor phil., som siger nu har jeg undersøgt det her. Problemet er bare, at det kan man ikke. Det kan godt være, at tusind mennesker har været igennem et studie. Hele fedtforskrækkelsen stammer fra en fyr, der hedder Keyes, som lavede et studie, hvor han omgik resultaterne med særdeles lemfældig omgang. Han havde resultater fra studier i 20 lande, men valgte at bruge 7, som han så kørte igennem. Med det afsæt holdte han og hans tilhængere verden for nar i 50 år. Der er alle beviser i verden på, at det ikke passer, at det er gøgl og gøgl. Der var lavet forsøg på over en million amerikanere, der var involveret i det her, som viste at det var fraktaler i indtag af mættet fedt kontra ikke mættet fedt, der afgjorde om der var tendens til hjerte-kar-sygdomme. [...] Man sagde, at mættet fedt er lig hjerte-kar-sygdomme. I 50 år. Så det kan godt være, der var alle stempler i verden man skulle bruge og sammenligninger i verden og det ene og det andet, men man vidste godt, at der var folk, der fra starten af havde sagt "Aaargh".

[...]

Og der bevæger de sig indenfor et meget snævert felt, for de tør ikke sige noget med mindre, der er nogle, der har sagt god for det. Uanset om det er rigtigt eller forkert. Arne Astrup, som vi har skrevet den sidste bog med, siger også "Kom nu kære venner".

[...]

35.57 - interviewer: Hvad kunne alternativet være? Lige nu er det Fødevarestyrelsen, der sidder og laver de officielle kostråd.

Og så er der nogle journalister, der ligesom puster til ilden. Men det er jo de samme ting, de siger hver gang. (...)

36.07 - interviewer: [...] Lige nu har vi Novo, der sidder og betaler undersøgelserne, vi har nogle forskellige parter, der påvirker. Kunne man ligge det et andet sted eller kunne man gøre noget andet? Eller skal der ligesom være en myndighed, der sidder og siger, at det er det danskerne bør leve efter?

[...]

Jeg ved det ikke. Men jeg kan ikke forstå, at de ikke kan se det. Det er der så også nogle, der kan. Der er en fyr, der hedder Kostdoktoren, som er helt crazy og han er jo den rigtige skole. Han er uddannet af systemet.

[...]

I Norge landede stenalderkost på et rigtig dårligt tidspunkt. De er simpelthen trætte af at høre på, at nu skal de det ene eller det andet. Og så har de en helt ekstrem lobby, altså der er jo to supermarkedskæder i Norge, der bestemmer alt. Og de har al produktion af kød og grøntsager og al import bestemmer de. Det er ikke ligesom i Danmark. I Danmark tror jeg rent faktisk, at det er

forbrugeren, der bestemmer. At forbrugeren så bliver skubbet i forskellige retninger, det er så noget helt andet.

37.53 – interviewer: Hvordan er det at være forbruger og navigere i det her? Der er LCHF, der er Palæo og der er De 10 kostråd og alt muligt andet. Der er rigtig mange kostråd.

Som jeg ser det, så står der en industri på den ene side, der ingen interesse har i at lave om på tingene. Industrien og medicinalindustrien, de har det jo fantastisk lige nu, deres aktier stiger bare stødt. Folk bliver mere og mere afhængige af det lort, både af den mad, der bliver produceret og den medicin, der bliver produceret. Og når du spiser den mad, så bliver du nødt til at få den medicin. Det går hånd i hanke. (...) Og på den anden side står der en presse, som lever af, at hver gang de kan jinxe et eller andet, så bliver der skabt forsider og der bliver solgt blade. Det vil sige, at de har heller ikke nogen glæde af at få oplyst om, hvordan tingene i virkeligheden er. For det er jo fedt, når der er nogle, der kommer og siger noget andet, så kan man skrive om det. [...] Fødevarerindustrien, medicinalindustrien og pressen gør deres for, at forbrugeren står dårligt. Forbrugeren ved ikke, hvad fanden man skal stole på. Fordi videnskaben er i lommen på industrien, sådan er det bare. Man skal nok passe på, hvad man siger, men det er sådan det forholder sig.

Spørgsmål om ambitioner og potentialet for Palæo

39.38 – interviewer: Du sagde før, at du er ved at lave en produktlinje. Hvad er drømmen og visionen, hvor er du ved at tage det her hen?

[...] I Danmark burde man kunne anskue og med sund fornuft finde konsensus og fælles fodslag omkring at blive enige om at få løftet barren, fordi det ville gavne os alle sammen. Der er ikke nogen, der ikke ville få gavn af det [...] Her tænker jeg også, man er nødt til at tænke på det som nogle kasser, der kan flyttes rundt. Det er ikke noget med, at jeg siger, at alle bønder, der producerer korn skal stilles op af en mur og skydes i morgen, det er jo ikke det jeg siger. Jeg tænker bare, er man landmand er det at arbejde med jorden og det at arbejde med at få jorden frugtbar og se alle de ting, der vokser op af den, at være udenfor, det må ligesom være det, der er drivet. Om det så er fucking rødbeder eller det er stråforkortet havre, der kommer op af den. Principielt kan det vel være lige meget.

[...]

46.24 – interviewer: Er det det, der er kerneproblemet?

Kostrådene funderer på den nederste blok i pyramiden. Spis mange mælkeprodukter og så er der begyndt at stå spis grove kornprodukter. Det er sjovt nok det, vi producerer i Danmark og har gjort i mange 100 år.

[...]

47.50 – interviewer: Alt det du sidder og fortæller nu, det starter simpelthen, at der sker en masse ting omkring træning og fitness?

Det starter simpelthen med, at jeg siger, at jeg bliver nødt til at være den bedste version af mig selv.

47.58 – interviewer: Og så finder du ud af, at jeg har været kok i vildt mange år, men jeg har slet ikke selv kigget på alt det her. Så ruller tingene, man bliver grebet af det...

Ja nu igen, mad er jo nødvendigt for at overleve. Jeg har tidligere bare betragtet det som noget, der skulle være flot og lækkert og sådan noget. Og folk sagde "Nej hvor er dygtig til at lave nogle flotte tallerkner".

48.26 – interviewer: Så det er det der med, at man får en passion nogle gange, man bliver ramt af noget eller får en ny viden..

Ja.

48.32 – interviewer: [...] Hvad er din personlige drøm lige nu, hvis det ikke er den der helt store revolution? Hvad er næste skridt for dig?

Det er jo revolutionen.

48.52 – interviewer: Det kan ikke gøres mindre?

Det er det eneste, der er. Verdensherredømmet er det eneste, der interesserer mig.

[...]

Det betyder virkelig meget for mig. Et nært delmål er jo at få den der produktlinje op at stå.

49.21 – interviewer: Hvad indeholder den?

Lige pt. er det jo produkter, som jeg har været ude at udvælge og finde, som opfylder de krav jeg har til fødevarer. Og det er fandme svært. Det var en af de allerførste tangenter vi kom ud af, for det er svært, når man har den forestilling om tingene som jeg har. Jeg kan ikke gå på kompromis. Lige så snart jeg siger "Aaargh", nu tager vi sgu lidt af det der, så kompromitterer jeg det brand, jeg gerne vil være i relation til at kunne udbrede det, vi har siddet og snakket om her. Hvis der er nogle, der kommer og siger "Der er også sukker i det der, det duer ikke" og hvorfor er der også nitrit i. Det er forholdsvis high end og dyre produkter, blandt andet fordi de er af høj kvalitet, men formålet er ikke, at det skal være dyre luksusprodukter. Formålet er at få skabt en platform, et grundlag og et kendskab til mit brand og det mit brand står for. Og den kommunikation jeg håber at kunne gøre brug af under det her arbejde, det vil jeg gøre med at sidde også på hjemmesider og videoer og anskueliggøre de her ting og sager. Det er derfor, at vi skal spise det her. Men det er egentlig kun en platform til, at jeg kan komme et lag nedenunder og produktudvikle videre, for da jeg startede med mine spanske sortfodsprodukter af den spanske sortfodsgris, så var det ikke, fordi jeg gerne ville sælge meget, meget dyr skinke. (...) Det var i erkendelsen af, at man ikke kunne få ordentlige grise i Danmark. Jeg ville gerne provokere og sige "Hvorfor er det, at han sværger til det der, er det fordi der er noget ved det?". At spise en spansk sortfodsgris er ligesom at drikke olivenolie af flasken, at spise en dansk, konventionel gris er at spise direkte af toilettet, hvor der er lidt hygiejnebind og lidt medicinrester osv. Det er ulækkert at spise. Det er en gris, som lever som grise altid har levet med meget, meget lidt indflydelse fra mennesket.

[...]

Det er det, jeg gerne vil. Ligesom at komme til at vise danskerne, at deres almindelige mad kan være rigtig mad, selvom det er helt plain og stille og rolig. Hvorfor er det, at man skal have ketchup og remoulade på sin mad? [...] Der er ikke noget der er fint og fornemt, alt er godt, hvis det er lavet rigtigt og lavet med det rigtige udgangspunkt og med afsæt i den rigtige viden.

Bilag 14: Interview med Fødevarestyrelsen

Dato: 20.10.2015, 27.10.2015 og 02.11.2015

Sted: E-mail korrespondance

Spørgsmål om De 10 kostråd

Hvad er Fødevarestyrelsens formål med de officielle kostråd?

Det er Fødevareministeriets opgave at rådgive befolkningen om hvilken mad de kan spise, hvis de ønsker at leve et sundere liv. De officielle kostråd er grundlaget for al den kommunikation Fødevareministeriet laver omkring sund mad og sunde måltider.

Hvis du skal forklare de officielle kostråd, hvad går de så ud på?

Kostrådene er en række overordnede råd som den almindelige dansker kan leve efter, hvis de gerne vil mindske risikoen for at få en række livsstilssygdomme.

Hvorfor bør man følge de officielle kostråd?

Man bør leve efter kostrådene, såfremt man gerne vil leve sundt og derved mindske risikoen for en række livsstilssygdomme.

Spørgsmål om kanaler og medier

Hvad er formålet med kommunikationen og hvilke overvejelser ligger der bag den måde, Fødevarestyrelsen kommunikerer om de officielle kostråd?

Formålet er naturligvis at få folk til at tage kostrådene til sig. Vi har overvejet meget nøje, hvordan vi skulle italesætte kostrådene. Bl.a. har vi via fokusgruppeinterviews fundet frem til, at folk ikke orker løftede pegefingre, samt katastrofe-sprog. Dvs. de vil ikke vide hvor meget større risikoen er for at dø, såfremt man ikke spiser fisk. Folk er mere tilbøjelige til at lytte, såfremt de bliver præsenteret for den positive virkning – dvs. vende det om og sige hvad du mindsker risikoen for at få.

Social proof – altså historien om, hvor mange, der godt kan finde ud af at efterleve et givent kostråd virker også godt på folk, for hvis andre kan, kan jeg måske også.

Hvordan forsøger I at inkorporere social proof i kommunikationen?

I pjecen fortæller vi hvor mange, der godt kan finde ud af at leve efter de forskellige kostråd.

Hvilke kanaler anvender I for at informere danskerne om sund kost?

Altomkost.dk, altomkost-nyhedsbrev (ca. 32.000 abonnenter)

www.facebook.dk/kostraad (43.000 likes), oplysningskampagner til den generelle befolkning

Hvilke strategiske virkemidler anvender I, f.eks. billeder, måden at kommunikere på?

Stilen i pjecen er meget damebladsagtig. Det vil sige billeder af rigtig mad, lidt ala en kogebog.

Har brugerne, f.eks. på Facebook, en betydning i denne sammenhæng?

Vi tilpasser indholdet til vores læsere på Facebook og lytter til, hvad vores brugere gerne vil have viden om. Vi laver udførlig statistik på vores indhold og bruger dette til at planlægge og målrette fremtidigt indhold.

På Facebook sætter I afsender på jeres posts (Trine & Maja). Hvilke overvejelser ligger der til grund for dette?

Vi har gennem de sidste små 10 uger haft tema om Kostråd by Maja & Trine, og på disse posts har vi sat navne (afsender) på. Vi gør det normalt ikke. Men når vi svarer brugere på Facebook skriver vi altid, hvem der svarer. I de opslag, hvor vi putter afsender på, er det for at blive mere "familiære" med vores "kunder". Når vi svarer på spørgsmål, er det for at alle kan se, hvem der egentlig svarer.

Spørgsmål om andre aktører

Hvad er Fødevarestyrelsens syn på nogle af de alternative kostretninger (f.eks. LCHF og Palæo), der ses at have vundet frem de seneste år?

Vi ved, at rigtig mange danskere følger diverse kure, og rigtig mange danskere er samtidig overvægtige. Der er mange måder at tabe sig på, og nogle kan godt have brug for at følge en bestemt kur en periode. Vi ser dog, at det er langt lettere at ændre livsstil, såfremt man laver livsstilændringer. Rigtig mange, der starter på en bestemt kur, falder nemlig fra, da disse kure er så strikse og derved kan virke negativt på ens sociale liv. Kostrådene er ikke slankeråd, men hvis man er overvægtig kan man med fordel leve efter kostrådene. Man skal dog spise mindre portioner og motionere mere.

Spørgsmål om udfordringer og muligheder i forhold til De 10 kostråd

Hvad er jeres største kommunikationsmæssige udfordringer lige nu?

- At kostrådene ofte bliver opfattet som en løftet pegefinger, der helst vil tage alt det rare og gode fra os.
- At kostrådene opfattes, som om det ikke er relevant for mig, men kun for andre.
- At folk tror, at sund mad ikke er lækker mad.
- At folk bliver forvirrede, når de hele tiden hører om nye forskningsresultater eller sundhedstrends, som bliver omtalt som nye kostråd.
- At vi har mange budskaber i kostrådene, der alle er vigtige at få med.

Hvor bevæger I jer hen, hvad er målsætningen/visionen for fremtiden?

Vi vil rigtig gerne have fat i den del af befolkningen, som lever mindre sundt. Derfor vil fremover gerne i kontakt med disse – og det kommer sandsynligvis til at ske gennem strukturelle indsatser – dvs. indsatser på arbejdspladser, som folk ikke rigtig lægger mærke til.

Bilag 15: Interview med Katrine T. – Palæo

Dato: 11.10.2015

Sted: Foretaget over Skype

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

03.11 – interviewer: I hvor høj grad følger du de her principper, som ligger indenfor denne her kostretning?

[...] Jeg spiser rigtig mange grøntsager, spiser rigtig meget frugt, bær og nødder og mindre kød, vil jeg sige. Så jeg spiser ikke så meget kød, som jeg gjorde før i tiden. [...] Så i hvor høj grad er meget relativt kan man sige.

[...]

80% af min kost er Palæo-orienteret eller naturligt orienteret.

04.43 – interviewer: Er der nogle madvarer, du undgår helt eller har skåret helt væk?

Jeg er meget åben overfor alle madvarer. Der er ikke nogle madvarer jeg ikke kan spise, men det er meget sjældent, at jeg drikker sodavand eller spiser købekager. Jeg kunne aldrig finde på at spise en færdigret, som jeg har købt nede i et supermarked. Det er simpelthen ikke noget jeg gør, så vil jeg hellere undvære et måltid. Jeg kunne heller aldrig finde på at spise Nupo eller andre af sådan nogle færdigprodukter, hvor jeg ikke rigtig ved, hvad der er i. Hvis der er mere end 3 E-numre eller tilsætningsstoffer i. Det går jeg meget op i selvfølgelig.

05.34 – interviewer: Hvad med i forhold til mælkeprodukter, brød og korn?

Vi spiser meget lidt brød herhjemme. Mine børn er lige den der alder nu, hvor burger og pizza og alt det her, det synes de er rigtig godt. Der er ikke nogle af dem, som ikke kan tåle det som sådan. Mælk drikker vi heller ikke særlig meget af, men vi har mælk i huset. [...] Det drikker vi i ny og næ, men det er måske en gang om ugen eller hver 14. dag.

06.20 – interviewer: Hvor længe har du fulgt de her principper eller prøvet at leve lidt anderledes?

Måske siden 2010-2011, så det er 5 års tid.

[...]

Spørgsmål om kosten

06.51 – interviewer: Hvis du skal beskrive, hvad Palæo går ud på det? Hvordan vil du så beskrive det?

Det går ud på at spise naturlig, uforarbejdet mad med så lidt kunstig fremstilling og så lidt fabriksfabrikeret mad som muligt. Så det vil sige basis råvarer, jo tættere det er på råvarekernen, jo mere interesseret er jeg i det, og jo lettere er det for min krop at forstå varen. Så det vil sige, at jeg hellere have et æble end jeg vil have æblemost, og jeg vil hellere have smør end Kærgården eller sådan noget. [...] Hele tiden prøve at komme så tæt som muligt på det originale vare. Så hvis det er kød kunne jeg godt tænke mig, at de også er blevet fodret med mad, som er naturligt. Det går også ud på at have det godt, det vil sige hvis det er svært eller bliver for stressende eller hvis det føles som et pres, så synes jeg det bliver et problem at spise på denne her måde. Så længe det er noget, der er rart, det skal balanceres. Balancere er også et ord, jeg bruger rigtig meget [...]

09.17 – interviewer: Hvor har du fået din viden og forståelse fra?

Den har jeg fået gennem at læse tonsvis af artikler. Jeg har læst alle de bøger, der har været og er osv. Jeg startede allerede, da man ikke vidste, hvad det var i Danmark. Jeg havde det sådan, det er jo spændende [...] Jeg har læst masser af artikler på nettet, fortrinsvis amerikanske, fordi det er oprindelseslandet og er der de mennesker, som har startet det i sin tid, kommer fra. Dem, der har fået idéen om, at vi skal spise mad, der er så tæt på kernen som muligt.

10.29 – interviewer: Hvorfor startede interessen? Hvorfor begyndte du at søge den viden?

Den startede faktisk på basis af, at min mand fik en sygdom, en kronisk tarmsygdom, som hedder Colitis [...] Det er en inflammatorisk tarmsygdom og han fik så at vide, at han kunne få noget medicin, noget ret stærkt medicin og så fik han ikke så meget mere at vide. Og jeg tænkte, det kan jo ikke passe. Det sidder i tarmen, der må være noget andet man kan gøre, som har noget med kosten at gøre, og så begyndte jeg lige så stille at undersøge og så kom jeg ind på noget, der hedder Fodmap. Det var rigtig spændende og via det kommer jeg videre over til det her Palæo, som jo er helt nyt og som jeg ikke aner, hvad er og begynder lige så stille at grave mig videre og videre. Så sker der det, at Jacob min mand, han er altid været sådan lidt "ej ikke noget nyt" og han elsker sit brød og alt det der, og så på et tidspunkt sagde jeg til ham "vil du prøve bare i 3 måneder, giv mig 3 måneder til at prøve at spise sådan her". Det vil sige kød, grøntsager, nødder, frugter og bær. Noget af det skar vi så væk, fordi noget af det var inflammatorisk. Det skal selvfølgelig være så anti-inflammatorisk som muligt. Og efter noget tid kunne han faktisk stoppe med noget af det der medicin plus han havde det meget bedre, han havde det virkelig godt. Han havde også tabt 9 kilo. Det var en dejlig sidegevinst [...] Mine børn var lidt skeptiske overfor det allerede fra start, så dem har jeg taget hensyn til.

13.39 – interviewer: Hvordan spiste du inden du begyndte at spise efter de her kostprincipper?

Jeg spiste almindelig sund mad med korn og mælk. Jeg fandt ud af, at jeg faktisk er lidt glutenintolerant. Når jeg spiser mad med gluten, får jeg ondt i maven. Jeg spiste helt normalt, ikke efter kostreglerne, men mange grøntsager og måske lidt mere af alt.

14.20 – interviewer: Hvad tiltaler dig ved det her princip? Man kan vælge rigtig mange forskellige veje at gå, der er jo både Palæo, der er Low Carb High Fat og der er mange måder man kan afprøve forskellige spiseretninger. Hvad er det, der særligt tiltaler dig ved det her?

Nu må jeg jo også sige, at det ikke nødvendigvis er en striks måde, jeg spiser på. Det der tiltaler mig ved det er fordi det er uforarbejdet mad, fordi vi har meget lettere ved at aflæse og afkode

hvad det er, og det er at sætte ind på kontoen i stedet for at trække fra. Så det tiltaler mig meget, at det er uforarbejdet mad. Det kunne ligeså godt være naturlig mad, det kunne vi også godt kalde det, det er nogenlunde det samme.

15.25 - interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? [...] Hvem er det, der påvirker dine beslutninger? Familie, børn, venner, medier, eksperter?

Jamen altså, det synes jeg faktisk er mig selv rigtig meget. Og så selvfølgelig min familie. Jeg kan godt blive fristet, hvis mine børn gerne vil have slik, så kan jeg godt finde på at spise det, fordi det er der. Det bliver jeg også påvirket af. Jeg bliver helt klart også påvirket af forskellige kostråd eller nu er det lige kommet frem, at der er nogle grøntsager, som er sundere, altså gamle frø, som er grovere og det bliver jeg helt klart også påvirket af.

[...]

16.35 - interviewer: Hvor får du inspiration og viden fra? Bloggere, almindelige personer på sociale medier, grupper på sociale medier, kogebøger, eksperter, venner...?

[...] Inspirationen kommer lidt fra mig selv, tror jeg. Jeg synes ikke, at jeg søger inspiration så mange steder umiddelbart til madlavning.

17.12 - interviewer: Jeg mener også i forhold til viden omkring kostprincipper?

Internettet. Jeg søger på artikler om kost. Der er ikke et bestemt sted, det kunne være 20 forskellige hjemmesider eller blogs.

17.35 - interviewer: Der er ikke nogle, du besøger regelmæssigt, som du vender tilbage til?

Jeg kan ikke huske, hvad han hedder, men jeg har fulgt én. Den hedder et eller andet med An apple a day eller sådan noget.

17.56 - interviewer: Hvad har betydning for dig, hvis man tænker mere på sådan nogle kommunikative virkemidler? Det kunne være sprogbrug, billeder, tilgængelighed, personlige erfaringer...

Billeder helt klart. Hvis jeg skal blive inspireret af noget som helst på nettet, så har billeder helt klart en betydning. Jeg kan også godt lide, at der er nogle kilder, så de ikke bare sidder og skriver noget og jeg ikke ved hvor de har fået det fra. Så kildehenvisninger, det har også betydning for mig.

[...]

Spørgsmål om aktører

19.18 - interviewer: Thomas Rode er jo den, som rigtig mange tænker på, når man siger Palæo. Hvordan opfatter du ham som aktør?

Jeg synes, at han er et rigtig godt forbillede. Jeg synes, at han er troværdig. Hvis jeg skal sige en negativ ting, så synes jeg han fokuserer for meget på kød, fordi folk har fået den opfattelse, at

Palæo og stenalderkost handler om kød. Og det er ligesom en af de ting, som er lidt ærgerlige synes jeg. For det gør det også, men det handler ligeså meget om grøntsager.

20.03 – interviewer: Hvad synes du gør ham til en troværdig afsender?

Jeg synes, at han bliver ved med at holde kadencen. Han bliver ved med at vise, at han lever efter de her principper og det ligesom er en livsstil for ham. Jeg er fortaler for, at det ikke er en slankekur, det er ikke en eller anden kur man går på i en måned. Det er ligesom en livsstil og den kan bølge op og ned. Det kan sagtens være, at man har travlt i perioder, og så kan man måske ikke følge principperne. Men jeg synes faktisk, at han på den måde bliver ved med at bevise, at det kan være en livsstil. Det kan være en stor inspiration for nogle mennesker.

[...]

21.00 – interviewer: Hvordan opfatter du Fødevarestyrelsen?

Jamen der vil jeg være lidt neutral omkring det. Jeg kan faktisk ikke engang huske kostrådene på stående fod. Andet end jeg ved, at det er sådan noget spis groft, spis mindre fedt [...]

21.44 – interviewer: Det er lige så meget det der umiddelbare indtryk af, hvem er de?

Umiddelbare indtryk er, at de her kostråd er fine nok generelt. Jeg har lige læst en artikel, at 85% af danske børnefamilier spiser meget færre grøntsager end kostrådene anbefaler, så man kan sige, hvis kostrådene ikke var der, kunne det være, at de spiste endnu færre. Så det er selvfølgelig fint nok at have et offentligt talerør. Det kunne være spændende, at de måske tog lidt mere sådan notits af, hvad der foregår ellers. Og blev lidt mere fleksible, tror jeg. Det kunne egentlig være ret sjovt.

22.33 – interviewer: Hvad tænker du på, når du siger, hvad der ellers foregår?

Der tænker jeg f.eks. på Palæo eller Low Carb High Fat eller på alle mulige forskellige kostretninger. Det, der er tilfælles med de fleste nyopståede kostretninger, er jo i virkeligheden, at det er naturlig mad. Altså at vi prøver at komme udenom det, der er forarbejdet. Det er en fællesnævner for dem alle sammen. Og det kunne jeg godt tænke mig, at Fødevarestyrelsen tog lidt mere højtideligt [...] Det er ret ugenomsigtigt, og det kunne jeg godt tænke mig blev mere gennomsigtigt, det er som om Fødevarestyrelsen arbejder lidt sammen med nogle. Jeg føler ikke, at jeg som forbruger bliver hjulpet rigtigt, og det synes jeg, at de skulle tage mere højde for.

[...]

24.06 – interviewer: Er der en grund til, at du vælger ikke at følge kostrådene udover, at der selvfølgelig var den her sygdom, som sætter nogle andre ting på dagsordenen?

Ja jeg har det bedre selv. Jeg vågner friskere op, og jeg har altid døjet lidt med oppustet mave, og det har jeg ikke haft siden jeg begyndte at spise sådan her, det har jeg ikke lyst til at få igen. Jeg ved, hvis jeg spiser for meget brød, hvis jeg ikke har spist det længe, så reagerer jeg på det med det samme ved at få ondt i maven.

24.50 – interviewer: Hvad er dit syn på de her to kostretninger overfor hinanden? Man har lidt Palæo på den ene side og De 10 kostråd på den anden side? Hvad er dit syn på de to principper, hvis man sammenligner det?

Eftersom jeg ikke rigtig kan huske dem, så ved jeg det ikke. For mig fungerer naturlig mad rigtig fint. Der har været alle mulige ting frem om, at det forhøjer kolesterol og det handler om at spise meget kød og leveren tager skade for eksempel. Det handler igen om at spise store mængder kød, og der vil jeg nok hellere følge de gængse kostråd. Jeg mener, at de anbefaler, at man ikke spiser så meget kød.

[...]

26.59 – interviewer: Betyder det noget for dig, at det ikke er en offentlig styrelse, men i højere grad en privat person eller ekspert? Ligesom du siger, du har fundet inspiration gennem artikler? Måske gennem andre, der skriver om Palæo og lever efter det kontra Fødevarestyrelsen, som jo bygger på, hvad de hvert fald vil betegne som videnskabelig forskning.

Det kan man så diskutere. Det betyder noget for mig, at mennesker mærker efter, hvordan noget føles i deres krop. Det vil sige, at det allervigtigste er at spise noget og så mærke, hvordan man har det bagefter. Og jeg tror, hvis vi blev mere opmærksomme på, hvordan vi reelt havde det med noget mad, hvordan vi fik det, så tror jeg på en eller anden måde, at det ikke er så vigtigt med de der kostråd. Selvfølgelig skal vi ikke sidde og spise giftige svampe og ting og sager [...] Lige nu synes jeg faktisk generelt, at det hele er temmelig gråt. Der er hele tiden noget nyt, nu er det sådan og nu er det sådan, og det har det jo altid været, at det er meget svært at finde ud af. For eksempel med økologi. Er det sundere at spise økologisk eller er det ikke sundere? Og hver tredje uge, så står der på forsiden af en avis, at det sundere og hver tredje uge står der, at det er det samme eller er ligegyldigt osv. Og sådan er det jo bare med rigtig, rigtig mange forskellige kostråd. For mig betyder det ikke, at jeg laver det om. Jeg tror mere, at jeg vil mærke efter inde i mig selv.

[...]

Igen ordet balance. Jeg ville aldrig spise rigtig mange æg. Jeg vil hele tiden tænke, jamen min krop har brug for rigtig mange forskellige ting. Jeg synes, at æg er svært for kroppen at fordøje, så det kunne være en grund til, at jeg ikke spiste så mange æg. Så er der protein i, og det kunne være rigtig godt. Så hele tiden følge min egen intuition i virkeligheden. Det er meget det, der fungerer for mig, at mærke efter. Og jeg kan godt mærke, hvis jeg har spist chips, slik og is, så kan jeg godt mærke næste dag, at jeg ikke har ligeså meget energi.

[...]

Spørgsmål omkring moodboards

31.50 – interviewer: Inden vi er helt færdige, så vi vil gerne vise dig tre moodboards [...] Det viser kommunikation fra hhv. Thomas Rode, Jane Faerber og Fødevarestyrelsen. Vi kunne godt tænke os at høre, hvad du tænker om de måder de aktører kommunikerer på.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg tænker, at det ser fint og lækkert ud. Spis varieret, det er jeg enig i. Spis ikke for meget, det er jeg også meget enig i. Vær aktiv, også meget enig. Jeg synes dog, at det handler meget om, hvad

man vejer (...) Jeg ved ikke, om rådene forebygger, at man tager på i vægt, det er jo meget afhængigt af den enkelte person.

34.47 - interviewer: Ville det være nemt at efterleve dem?

[...]

Det er ikke nemt at efterleve at spise mere fisk. Det tror jeg ikke, at det er. Det er lige så lidt nemt at gøre de andre ting. Vi spiser generelt alt for lidt fisk for eksempel.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg synes, at det er rigtig fint. Hun skriver jo noget om sig selv, det er en person, som kommunikerer noget om sig selv, hvordan hun har fået det. Det er mere troværdigt for mig end det andet. Det er mere troværdigt end Fødevarerstyrelsen, det er lidt mere upersonligt.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

[...]

Generelt har jeg det lidt svært med, at det handler så meget om, hvordan kroppen ser ud. Det synes jeg faktisk det gør med ham også. Der er meget fokus på, hvordan han ser ud. Det har jeg det mindre godt med. Menneskeføde, synes jeg er rigtig godt. Det er jeg meget fan af.

37.05 - interviewer: Så når du ser de her tre, hvad tænker du så, hvis du sammenligner dem?

Jeg er mest til Jane Faerbers. Jeg synes, det er mest tydeligt, at der er en person bag.

[...]

Bilag 16: Interview med Daniel – Palæo

Dato: 12.10.2015

Sted: Hjemme hos Daniel

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

01.33 – interviewer: I hvor høj grad følger du de her kostprincipper?

Jeg gjorde det rigtig meget, da jeg startede med det.

01.40 – interviewer: Og hvor lang tid har du gjort det?

4 år. Fra samme dag jeg startede i [REDACTED], så lagde jeg sådan set min livsstil om. Det kom lidt ud af, da jeg startede i sin tid, at der hørte en rigtig god pension med i [REDACTED], men det indebærer, at man skal tage en sundhedstest. Og på det tidspunkt, der vejede jeg 47 kg. mere end jeg gør nu. Og så tog jeg til lægen meget bange for, hvad lægen ville sige, for jeg vidste jo godt, at vægten var gået den forkerte vej. Jeg har tidligere spillet elitefodbold på højt plan, så jeg var vant til at bruge rigtig meget af min krop, så flyttede jeg til København og arbejdede som kok i mange år. Så jeg vidste jo godt, at det ikke var den sjoveste vej. Så fik jeg at vide, at "Daniel, det er sgu ikke så godt det der" som 29-årig. Så vidste jeg godt, at jeg hellere måtte lave det om. Så jeg sad en hel nat og tudbrølede og var rigtig ulykkelig for mig selv. Jeg vidste jo godt hvor fanden det bar hen, og så sad jeg og læste hele natten om forskellige kostprincipper, for nu ville jeg ligesom tage mig sammen igen. Og så fandt jeg lidt ved et tilfælde over Palæo og begyndte så samtidig på Madlog at taste kalorier ind. Så det var lidt en kombination af de to ting, der gjorde, at det ligesom var den vej jeg fandt og så gik det rigtig hurtigt med kiloene.

03.10 – interviewer: I hvor høj grad følger du principperne nu?

Jeg følger dem mere eller mindre sådan 80-90%. Jeg tager mig noget frihed i form af mælkeprodukter, men ellers spiser jeg sjældent hvedeprodukter for eksempel.

Spørgsmål om kosten

03.34 – interviewer: [...] Hvis du skal beskrive eller forklare os, hvad Palæo går ud på. Hvad er det så?

For mig handler det om at spise så rent som overhovedet muligt og vælge ikke at spise forskellige madvarer, der er tilsat alt muligt forskelligt. E-numre, farvestoffer og sådan nogle ting. Simpelthen at spise så rent som overhovedet muligt. Det er ligesom alfa og omega for mig. Så er det klart, at Palæo i sig selv eller fortalere for det, ham der hedder Loren Cordain, ligesom har nogle helt klare principper, hvad man må og ikke må. Jeg er sjældent god til at få at vide, hvad jeg ikke må, for så bliver jeg altid lidt irriteret over det. Men det er klart, at der selvfølgelig er nogle ting, man har lært ikke at spise så meget af, for jeg levede meget strengt efter det de første par år. Så jeg spiser for eksempel ikke meget pasta, selvom det smager dejligt, og jeg spiser ikke ret meget hvidt

brød. Jeg er begyndt at spise mælkeprodukter igen, fordi det havde jeg egentlig savnet. Men ellers er det et spørgsmål om at spise så rent som overhovedet muligt, og man spiser nogle specifikke ting, som de mener er sundere for kroppen end de her hvedeprodukter og mælkeprodukter.

05.06 – interviewer: Hvor har du fået din viden og forståelse fra omkring de her ting?

Altså den ene nat der, hvor jeg sad og var helt ulykkelig, der var det udelukkende nettet. Så er det klart, at jeg fokuserede mere og mere på det og læste mig ind på det. Min storebror er læge, så det var meget naturligt at ringe til ham et par dage efter jeg ligesom havde sundet mig og sige ”jeg har hørt om det her, hvad siger du til det?”. Han er fortaler for, at man spiser så rent som overhovedet muligt og ikke propper sig med alle mulige tilsætningsstoffer, men var ikke nødvendigvis fortaler for hele idéen bag det. Han kunne ikke rigtig se, at der var noget evidens bag det, kan man sige [...] Jeg lever heller ikke så stringent og jeg lever heller ikke fuldstændig hypet efter det som andre, men jeg er meget fortaler for, at man tænker over, hvad man propper i munden.

06.04 – interviewer: Hvor var det på nettet? Altså ikke helt konkret, men hvilken type steder. Blogs, sociale medier eller tv?

Jeg var faktisk ikke klar over, at det fungerede på den måde med grupper på Facebook og Instagram og sådan nogle ting. Det kom først senere. Jeg tror egentlig bare, at det var nogle blogs og nogle hjemmesider med noget generelt info omkring væggtab og en sundere livsstil. Så hvad det er præcis, der må jeg melde pas.

[...]

Jeg tog light-versionen den ene aften og så senere har jeg læst lidt mere op på det. Men jeg har også hurtigt fundet ud af, at man skal tage det hele med et gran salt [...] Det jeg kan se på Facebook i den her Palæo-gruppe, der er derinde, at hvis man træder bare lidt forkert, så er der det her dejlige politi, som nok skal fortælle dig, at du er et dårligt menneske. Og det er jeg ikke fan af. Folk skal spise lige nøjagtigt, hvad de har lyst til og jeg dømmes aldrig folk. Men det er klart, at det ikke er derinde, at man skal lære, hvad Palæo er, for så tror jeg, at man bliver slemt skuffet. For der er flere restriktioner end der er tilladelser. Det er lidt sørgeligt. Men jeg tror, at man skal finde sådan en middelvej, hvor man er tilfreds med det, man spiser.

07.36 – interviewer: Da du sad den der aften og surfede rundt og kiggede på en masse forskellige principper... Hvorfor valgte du Palæo?

Nu har jeg arbejdet som kok, så hele idéen om, at det er noget, der bliver lavet fra bunden og uden alle mulige forskellige tilsætningsstoffer. Det tiltaler mig rigtig meget. Og så kunne man sige, det kunne lige så godt være LCHF. Og det lever jeg i bund og grund langt hen af vejen efter, det er jo sådan en balancegang. Om det er det ene eller det andet, det gør jeg ikke det store ud af.

[...]

Det er jo ikke, fordi jeg render rundt med en T-shirt, hvor der står ”Jeg lever af Palæo”. Det er ikke sådan det foregår. Når folk spørger mig, hvordan jeg har tabt mig, så siger jeg faktisk, at det er pga. jeg talte kalorier først og fremmest, det er faktisk ikke pga. livsstilen, fordi den mener jeg ikke nødvendigvis, at man taber sig af, for der er så meget lækker mad man kan lave, som man vil tage på af. Selvom det er stenalderkost eller LCHF.

08.55 – interviewer: Men du har alligevel holdt fast i den efterfølgende?

Ja men det er, fordi jeg egentlig godt kan lide idéen om at spise på den måde. Altså jeg synes der er rigtig mange lækre retter, og når man har arbejdet som kok, er der masser af muligheder. Det er kun dejligt at blive inspireret, men jeg er ikke sådan, nu har jeg spist bønner og så ligger jeg og slår mig selv med en pisk, sådan er det jo ikke. Eller majs eller et eller andet man åbenbart ikke må spise. Sådan fungerer det ikke. Jeg elsker, når folk inviterer mig ud at spise, og jeg spiser burger og hotdogs og sådan noget rigtig junk, det synes jeg da også smager fantastisk.

09.36 – interviewer: Så det er mere en ting man følger overordnet og så er også plads til alt muligt andet?

Ja, fordi jeg har det også sådan, at det er også et spørgsmål om, at man skal nyde livet. Hvis jeg levede fuldstændig efter det, hvilket jeg gjorde de første 2 år, sådan rimelig hårdt, så savner man faktisk rigtig meget nogle ting, og man går hele tiden og forestiller sig nogle ting. Den der pastaret, det er bare noget af det bedste der findes, indtil du egentlig smager den og tænker "Nå okay, det var måske ikke så godt bare pasta med Heinz". Eller hvad man nu har spist så meget af, da man selv læste.

10.08 – interviewer: Hvad spiste du inden du begyndte at følge det her?

Alt. Og det var det, der var problemet. Da jeg var lærer, så havde jeg et bijob som kok og det havde jeg også arbejdet med inden jeg startede på lærerseminariet. Og det vil sige, at der er smagsprøver hele tiden og man skal lige smage, og man skal lige sikre sig inden det ryger ud til gæsterne. Og så øl efter arbejdet og så går man ud og drikker med sine kokkekammerater, så det var et spørgsmål om, at jeg egentlig ikke satte mig nogle begrænsninger. Jeg tænkte ikke, nu har jeg levet som elitefodboldspiller i 15 år, hvor det var meget koncentreret omkring kost, og der kan man jo praktisk talt spise alt, fordi man forbrænder så mange kalorier i løbet af dagen, og så når man lige pludselig ikke rører sig, så er det klart, at man lige skal lære kroppen at spise anderledes. Og det lærte jeg så ikke min krop på det tidspunkt.

11.11 – interviewer: Det har vi måske været lidt omkring, men hvad tiltaler dig ved det her kostprincip? Det er meget det rene?

Ja det er bare, at man reelt kan gå op og tømme en grøntsagsafdeling og få noget spændende ud af det. Og det ikke bare er iceberg, tomat og agurk. Altså vitterligt, at man bare selv giver sig selv lov til at være i et køkken og lave noget mad helt fra bunden uden at tilsætte det alle mulige smagsforstærkere, anti-klumpningsmiddel.. Altså alle mulige ting, som reelt ikke i min verden hører hjemme i madlavning.

11.50 – interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Det ved vi jo selvfølgelig godt, at man nok selv har langt hen af vejen, men vi kunne også godt tænke os at komme lidt omkring, om familie, venner, sociale medier, blogs, eksperter, samfund har en indflydelse?

Jeg vil faktisk gå så langt som at sige, at der er ingen, der har påvirket mig på nogen måde, fordi jeg har altid syntes, at det mad, som folk har slået op, har været røvsygt, både visuelt men også når jeg kigger på, hvad de har proppet i maden, det kan ikke smage af ret meget. Men det er jo så, fordi man bare er sindssyg kritisk sikkert. Min ekskæreste og jeg havde vores egen Facebook-side, hvor

der blev slået mad op. Hende blev jeg meget inspireret af og omvendt. Vi var rigtig gode til at hjælpe hinanden på den måde. Så blev jeg inspireret af hende, hun læser Ernæring & Sundhed på Metropol, så hun havde en helt anden tilgang til det, så hun kunne godt forstå den vej, jeg havde valgt, men hun var bestemt ikke enig i, hvorfor jeg ikke spiser majs osv. Der er det meget mere, at man spiser med måde, og man spiser selvfølgelig så sundt som overhovedet muligt, men det skal heller ikke være fuldstændig overdrevet.

13.11 - interviewer: Gjorde det så, at du lempede lidt på nogle af dem eller?

Ja helt sikkert. Men selvfølgelig, nu kan man sige hun havde så heldigvis en meget sund tilgang til det, så vi vidste ligesom også godt, hvad der er rigtig mange kalorier i, og hvor er det, at vi skal overveje, hvad vi spiser. Og så var hun rigtig sød til at tage hensyn til mig, for hun vidste jo godt den tilgang jeg havde. Jeg kunne inspirere hende og lære hende, hvad jeg havde lært igennem mange år som kok, og hun kunne give mig noget viden omkring, hvad er det egentlig for noget mad vi propper i hovedet og mangler vi ikke et eller andet her i en sammensætning sådan rent basalt.

13.52 - interviewer: Nu siger du, at du får inspirationen fra dig selv, fordi du har en baggrund som kok. Men hvor får du viden og inspiration om principperne? Hvis man kan spørge på den måde, jeg ved godt at du siger at du ikke følger dem 100 %, men der er jo rigtig mange, der blogger om det. Får du noget derfra?

Jeg tror, jeg fik noget i starten, da jeg ikke rigtig vidste, hvad det reelt handlede om. Der er det klart, at der gik jeg selvfølgelig ind og læste, og der blev man selvfølgelig det klogere på, at man ikke må spise bønner, men så blev man det klogere, nå okay, det havde den og den farlige effekt på kroppen og sådan nogle ting. Nå okay, så tænkte man det, indtil min bror sagde, at det var noget fis, det passer ikke. Så blev man rigtig meget klogere. Det tror jeg, at jeg brugte et par måneder på at se, hvad det egentlig er for noget mad folk laver. Det der er det sjove er, at folk gerne vil prøve at efterligne det mad, de er vant til at spise, inden de startede. Så folk laver "fake"-burgerboller, som ikke er lavet på hvedemel, men så er lavet på alt mulig andet. Det smager rigtig godt, men det har bare ikke noget med en burgerbolle at gøre overhovedet. Eller laver pizzabunde på blomkål. Det smager også rigtig godt, det har bare intet med en pizza at gøre. Men det ligner og du kan godt proppe alt muligt ovenpå, men det er ikke en pizza. Det er sjovt, at folk vælger det i stedet for bare at sige "okay nu vender vi bare vores principper fuldstændig". Det der med, at morgenmad skal være et eller andet mælkeprodukt med en eller anden müsli eller brød med Nutella, eller hvad fanden folk nu æder. Jeg kan faktisk godt lide at spise en bøf til morgenmad. Da jeg sagde det inde på arbejdet var folk sådan lidt "til morgenmad?", ja hvorfor ikke? Det er da fint, det mætter meget mere. Der kunne jeg godt se, at det var der nogle, som havde lidt svært ved. Så folk er også lidt.. De vil gerne blive i den verden, de ligesom er født og opvokset i, og man vil helst ikke træde for meget ud af den der norm, man er født og opvokset i. Så derfor laver folk alle mulige substitutter for den mad, de reelt har spist og laver grøntsagspasta og jeg ved ikke hvad.

16.18 - interviewer: Hvad spiser du på en typisk dag? Altså hvis du følger principperne nogenlunde?

[...] Til morgenmad har jeg fået skyr med nødder, det er det. Og så var jeg nede at træne og så spiste jeg to æg, da jeg havde trænet. Og så til frokost spiste jeg rødkålssalat med laks og så har jeg ikke spist andet.

[...]

17.01 – interviewer: Er morgenmaden typisk skyr eller hvad var det, da du ikke spiste mælkeprodukter?

Det er lige, hvad jeg er i humør til. Altså jeg står op kl. 5 om morgenen, så nogle gange er det rester fra dagen før [...] Når jeg skal på arbejde og møder tidligt og jeg skal træne først, så er morgenmad ikke den store madkunst. Det er ikke sådan, at jeg står og tryller og tager billeder til Instagram og sådan.

17.41 – interviewer: Hvad har betydning for dig, når du opsøger information om kostprincippet? Der tænker vi er det afsenderens baggrund, billeder, tilgængelighed, sprogbrug, afsenderens personlige erfaringer? Altså når du går ud og læser et eller andet, hvad er det så, der har betydning for, om du tror på det, og du bliver påvirket og inspireret af det?

Man skal måske også definere, hvorvidt man tror på det eller ej. Jeg tror ikke, at man kan gøre det så sort/hvidt. Det er lidt et spørgsmål for mig om at tro på det. Fordi det virkede for mig, jeg tabte en masse kilo, jeg lever meget, meget mere sundt nu, men er det Palæo's skyld? Nej det er det ikke, det er mit eget valg. Det var min egen tankegang, der ligesom har gjort. Palæo er super fantastisk på det her område, at man skal leve sundt, men det er ikke den hellige gral. Men med henblik på afsender, så er det klart, at lige nu og her, der bruger jeg Instagram, hvis jeg skal poste noget. Og der er det jo billedet, der fanger. Og hvad de hedder og hvor de er fra og hvem det er, det interesserer mig egentlig ikke. Hvis de har lavet en visuel flot ret, så liker jeg den og så skal jeg nok kigge på, hvad det er de præcis har lavet. Lige nu og her er det selvfølgelig billedet, det rent visuelle. Tidligere har det nok været en kombination, at folk selv har mærket et eller andet på egen krop, har de selv haft et fysisk problem, det tror jeg var det, der fangede mig til at starte med. Hende der trunten har også tabt en masse kilo, okay så kan det være, at hun ved lidt. Så gik jeg ind og læste lidt om det. Jeg synes bare tit, at når folk har de her blogs, så bliver de meget kloge uden nødvendigvis at have noget belæg for det. Og det er jo ikke rocket science, man har med at gøre, det skal man jo også huske.

Spørgsmål om aktører

19.58 – interviewer: Der er ret mange aktører, der har været med til at udbrede Palæo som kostprincip, men vi kunne godt tænke os at høre, hvordan du opfatter Thomas Rode, som jo er en af dem, som selv lever efter de her principper?

Jeg kender ham faktisk.. Ikke sådan vildt personligt, men jeg har faktisk arbejdet for ham nogle enkelte gange. Jeg synes jo, at han er fantastisk, fordi han laver nogle ting, man ikke er vant til at spise og det er det, jeg synes er fantastisk. Han går ikke bare ind og køber en eller anden kagebog, der hedder Palæo-kost. Så kan man lide det eller lade være, han laver sit eget og de ting og de opskrifter, han har lavet, er meget utraditionelle. Det synes jeg er vildt inspirerende. Og han går selvfølgelig rigtig meget op i smagen, selvfølgelig fordi han jo også er kok. Det tiltaler mig rigtig meget. Og så synes jeg, at det altid har været super fantastisk, at han har valgt at tage den vej, fordi han ligesom kom fra Kong Hans, som er traditionel fransk, finere madlavning, hvor man er på fløde, hvede og hvor man er på det hele. Jeg er fan af ham på det område hvert fald.

21.27 – interviewer: Hvorfor er han en troværdig afsender, hvis du synes han er det?

I min optik er det jo, fordi han er kok, fordi han ved for det første, hvad det er der smager godt. I hvert fald i min optik. Nogle folk vil sikkert synes, at det er grænseoverskridende at få små shotglas med koncentreret glace eller marvsovs, men det synes jeg kun er sjovt at smage nogle ting, man ikke er vant til. Jeg er godt klar over, at han også har været igennem en fysisk udvikling, det er ikke det jeg har lagt vægt på. For mig er det, fordi han er kok og han ved, hvad han snakker om mht. smag.

22.10 – interviewer: I forhold til Thomas Rode som aktør, hvordan opfatter du – på den helt anden side – Fødevarerstyrelsen?

Dem er jeg blevet fan af pga. min ekskæreste. Fordi hun ligesom sagde, at det er ikke helt galt det de siger. De går ikke Palæo-vejen, men de er meget opmærksomme på, at det er meget vigtigt, at man spiser mange grøntsager, og man spiser det så naturligt og rent som muligt. Man stiller dem tit op mod hinanden, og det kan jeg også godt forstå, at man gør, men det er der egentlig ikke nogen grund til, synes jeg. Jeg synes faktisk, at den tilgang de har, hvis folk følger dem, så er jeg sikker på, at folk lever et sundt og naturligt liv indenfor de rammer, der ligesom er, og hvis man overvejer hvor mange kalorier man får ind i forhold til, hvor mange man får ud igen.

23.08 – interviewer: Men du valgte selv at gøre noget andet end deres anbefalinger?

Ja hvis jeg skal være helt ærlig, så var de faktisk ikke med i mine overvejelser. Fordi i min verden, der er kostprincipperne ikke en oplagt livsstilsændring. Det var jo det, jeg havde brug for. Jeg havde brug for et eller andet sort på hvidt. Kostrådene er i min verden et råd. Det var ikke det, jeg havde brug for. Jeg havde ikke brug for at vide, at jeg bare skulle spise en masse grønt. Det fangede mig ikke rigtig, jeg blev ikke fanget på det tidspunkt af kostrådene. Så må man sige, så tror jeg også, at havde jeg boet i en anden del af Danmark, som ikke er så kommerciel som København er, så kan det være, at jeg havde valgt en anden tilgang. Det er klart, når man bor i en bydel eller et område, som er meget hip på en eller anden måde, så vælger man jo også de ting og hører om de ting, som andre gør. Så blev jeg selvfølgelig også inspireret på den måde. Så fordi stenalderkosten nok mest af alt er et hovedstadsfænomen langt hen af vejen, som hvilken som helst anden sundhedstilgang, så gjorde jeg ikke rigtig noget notits om de andre.

24.33 – interviewer: Kender du de officielle kostråd?

Hvis du spørger hårdt, nej. Har en idé om, hvordan det skal se ud.

24.45 – interviewer: Hvad bunder det i, er det rådene eller?

Jeg tror mest af alt det bunder i, at jeg har set det på et eller andet tidspunkt og tænkt ”nå ja, det var nok sådan det var”. Men sådan sort på hvidt omkring, hvordan de ser ud, det ved jeg ikke. Men jeg kan huske den der tallerknen, hvor de har delt noget op hvor meget, der skal være af hver ting. Den tror jeg sådan nogenlunde, jeg har styr på.

[...]

25.13 – interviewer: Nu har vi valgt at tage udgangspunkt i Thomas Rode, fordi han er meget markant indenfor det her, det kunne også være bloggere. Hvordan synes du, at Thomas Rodes kommunikation afviger fra Fødevarerstyrelsens kommunikation? Nu er jeg

med på, at du måske ikke kender deres kommunikation indgående, vi leder heller ikke efter, at du kan sige "han siger sådan her", "de siger sådan her", men i det billede du har af de forskellige aktører, hvor er de så forskellige?

Jeg tror først og fremmest, at man skal huske, at her er der tale om en enkeltperson og det er en kendis. Det er Fødevarestyrelsen ikke på den måde kan man sige. Så bare den måde, der bliver kommunikeret på og de kanaler, de ligesom er ude i, der kører Fødevarestyrelsen måske lidt mere bredt. De skal ramme hele Danmark og det er nok ikke altid helt så nemt. Hvorimod Thomas Rode kan specialisere det meget til en enkelt gruppe og gør måske også bedre brug af dem og har tv-tække. Det er sjældent, at du ser én fra Fødevarestyrelsen, der står og ligner the bomb. Der må man bare være ærlig og sige, at der er bare ikke nogen derinde, som fanger danskerne. Og det tror jeg heller ikke nødvendigvis er deres intention, at de skal. Thomas Rode er en virksomhed, eller det er det jo blevet for ham, han lever jo af det sammen med sin hustru. Så det er lidt hver deres måde at promovere det her på, han skal ligesom have penge i kassen og de andre skal ligesom sælge et budskab. Så det er to forskellige måder kan man sige.

26.55 - interviewer: Gør det det mindre troværdigt, at de andre er en kommerciel virksomhed eller tror man stadig på sundhedsværdien i det?

Nej det synes jeg ikke gør nogen forskel.

27.08 - interviewer: Det var faktisk det næste spørgsmål... Har det nogen betydning, at det er en offentlig styrelse kontra det er en privat person eller ekspert?

Nej det har det ikke. Fordi jeg tænker, hvis der er nogle, som også bør have styr på det rent fagligt, så er det selvfølgelig Fødevarestyrelsen. Men igen tænker jeg jo, at jeg har for lidt kendskab til Fødevarestyrelsen, hvad de har af eksperter på, hvordan noget skal smage, så jeg aner ikke, om den mad de foreslår eller hvis de nu kommer med specifikke madforslag, smager det overhovedet godt. Det er jeg ikke bevidst om. Hvorimod det ved jeg, at Thomas Rode har styr på.

27.53 - interviewer: Så det er lige så meget madglæden der gør, at man følger nogle af de andre principper måske?

Ja det er det meget for mig. Jeg skal ikke kunne sige det, men for mig handler det meget om, om maden smager godt. Jeg gider ikke bruge en time, halvanden, to timer i køkkenet som er meget for mange mennesker, og så det ikke smager af noget. Det må være rigtig trist, det må være en rigtig kedelig oplevelse. Nu har jeg brugt to timer på det her og det smager bare ikke af noget. Det må være trist.

Ekstra spørgsmål

28.23 - interviewer: Nogle lidt mere generelle spørgsmål, som måske er lidt svært at svare på i virkeligheden. Men hvordan navigerer du i forskellige kostråd? [...] Fødevarestyrelsen går jo ud og siger, at du skal spise brød og fuldkorn hver dag, og du skal spise magert kød og kødpålæg, og du skal drikke mælk, vælge magre mejeriprodukter og ikke spise for meget ost og mættet fedt. Kontra Palæo, som jo siger nogle lidt andre ting, må man sige. Hvordan navigerer du i det her?

Jeg tager nok det hele med et gran salt. Fordi de seneste par år har der været rigtig, rigtig mange dokumentarer om forskellige fødevarer, hvad gør de egentlig ved kroppen, er der overhovedet behov for det og sådan nogle ting. Og jeg er født mælkeallergiker, så jeg ved jo godt, at jeg ikke kan tåle at spise mælkeprodukter. Og jeg ved også godt, at Arla har været inde og give en god portion penge i Fødevarestyrelsen, og når man hører sådan noget lobbyisme, så har jeg egentlig ikke stor tiltro til, at det nødvendigvis er rigtigt. Jeg er godt klar over, at man vil mangle nogle ting, men det kan man også få igennem andet i kosten. Men jeg tror i min verden, der er Fødevarestyrelsen sund fornuft og Palæo det er sådan lidt for folk, der har brug for en ændring i deres liv. Fordi jeg er også godt klar over, at jeg skal spise mere fuldkorn, og jeg er også godt klar over nogle af de andre ting, og det gør jeg også mere end jeg gjorde til at starte med. Men jeg tror også, at man skal tage noget af det med et gran salt. Jeg synes, man må mærke på sin egen krop, se på sin egen krop, fungerer den som den skal, kommer det rigtigt ud, ser det rigtigt ud, fint. Der er ikke nogle signaler, der siger, at kroppen har en trang til x antal vitaminer eller ikke får nok i sin kost. Jeg tror også, at man skal være bevidst omkring, hvis man f.eks. bare lever af kylling og broccoli, som rigtig mange mennesker gør, når de vil tabe sig, så tror jeg også bare, at man kommer i underskud af nogle vitaminer og mineraler, som er sindssyg vigtige. Det skal man også huske. Så man må ikke bare blindt tro på, at det ene er mere rigtigt end det andet. Det er jeg meget bevidst omkring.

31.18 - interviewer: Det her fællesskab, der er omkring de her kostprincipper. Er det noget, du deltager i og har det nogen betydning?

Absolut ikke. Jeg tror for mig er det bare blevet en vane, jeg tænker ikke rigtig over det [...] Når jeg slår noget op på Instagram, så slår jeg det jo op for at fange andre, der har interessen for at se, at sådan noget mad kan de også lave. Nogle gange er det mad, jeg laver, jo ikke rocket science og nogle gange er det lidt sværere end andre ting. Men ellers er det jo meget hverdagsmad, hvor der bare er tænkt en masse grøntsager ind i. Så nej, jeg følger ikke nogle.

32.01 - interviewer: Og der er heller ikke noget, der har betydning for, at man vil gøre noget frem for andet? Føler man er en del af noget?

Nej ikke rigtig. Det ved jeg godt, at der er rigtig mange som føler, det tror jeg eksempelvis Facebook-gruppen er meget tydeligt signal om. Jeg kan se, at nogle derinde bliver venner med hinanden og sådan nogle ting. Jeg skal ikke lyve, min ekskæreste og jeg mødte også hinanden derinde, hvor hun forsvarede mig i en diskussion, og jeg ikke anede noget som helst og det havde hun jo styr på. Men nej, jeg bliver ikke påvirket af andre, og jeg går heller ikke nødvendigvis op i eller bliver stødt, hvis folk spiser majs eller et eller andet håbløst. Nej det siger mig ikke så meget. Jeg har haft en meget god balance i mig selv til at vide, hvad jeg vil spise og ikke vil spise.

Spørgsmål omkring moodboards

33.03 - interviewer: Vi har lavet tre moodboards med billeder og nogle eksempler på kommunikation fra de her tre aktører, vi kigger nærmere på i specialet. Jeg kunne godt tænke mig at vise dig et af gangen og høre din reaktion på dem og så til sidst sammenligne dem på tværs.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg kender godt nogle af billederne. Min problematik er, at jeg ikke ser det her. Jeg aner ikke, hvis du sagde det var på Facebook, jeg ville ikke ane hvor det var henne eller hvor det er henne i bybilledet. De steder, jeg navigerer rundt, der ser jeg det ikke. Så det er jo fordi man eksempelvis følger en side på Facebook, at man ville sige det her, hvis du fulgte Fødevarestyrelsen på Facebook, så ville du også se deres opskrifter og sådan nogle ting. Det gør jeg bare ikke. Men jeg er bestemt ikke uenig i det de skriver, men jeg har aldrig været fan af, at man kommer med en løftet pegefinger omkring at husk nu. Du nedsætter livsstilssygdomme og sådan nogle ting. Det har jeg aldrig været fan af, det er folk kloge nok til at vide.

35.10 – interviewer: Så det her sygdomsaspekt i det?

Det har jeg aldrig rigtig kunnet lide. Det er jo ikke en skræmmekampagne, det skal det ikke være. Tværtimod skulle de opfordre folk til at spise noget lækkert mad i stedet for.

35.23 – interviewer: Hvad tænker du om rådene? De siger jo det her med, hvis du følger rådene, så kan du også forebygge, du tager på i vægt og du kan alt muligt.

Det passer jo bare ikke, kan man sige. Fordi hvis man lige kigger på det helt nøgternt, så står der jo ikke hvor meget fisk. Og hvis jeg var i mine velmarksdage og der så stod ”Spis mere fisk”, så spiste jeg en halv laks. Ikke et halvt stykke laks, en halv laks. Så ville jeg tage på. Så for mig er det også et spørgsmål om, at man måske gør det en lille smule mere konkret. Husk nu med x antal kalorier og vis nogle billeder af en ret. Den her ret ser sindssyg lækker ud, det er ved at vælte af tallerknen, og det kan du sagtens spise hver evig eneste dag. Du kan spise det her hver eneste dag. Nu er der meget omkring de her mellemmåltider. Jeg tror bare, at der er rigtig mange mennesker, der ikke aner, hvor mange kalorier de kører ind i hovedet. Nu har jeg talt kalorier i fire år, så jeg ved udmærket, hvad der er af kalorier i alting. Nogle gange må man bare sige til folk, hvis du er ked af din vægt, så er jeg ked af at sige det, men så er der en grund til det, når du går på Baresso hver morgen og køber en stor latte og to boller med smør og ost. Så vil jeg ikke fortælle dig hvor mange kalorier der er i, og du kan ikke spise ret meget resten af dagen, når du er pige. Det er jo skide synd, for det smager skide godt sikkert.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Hende følger jeg også. Det, jeg synes, er fantastisk ved Jane, det er jo ikke, at hun står i et eller andet naturligt billede med nogle gulerødder og blondt hår. Det er jeg sådan set ligeglad med, det er faktisk hendes billeder, der ser sindssygt indbydende ud. Det er det, hun er super dygtig til. Jeg har lavet noget af hendes mad og det er ikke alt maden, der smager af lige meget. Det skal være sagt, men det er visuelt super flot. Og det gør jo, at hendes børn derhjemme gider spise hendes mad, fordi det ser bare så super lækkert ud. Jeg ville dælme også hoppe i det der mad, hun laver derinde, for det ser super lækkert ud. Hun er god til at være i dialog med sine følgere, altså hvis hun skriver til mig på Instagram, så svarer jeg hende og omvendt, hvis jeg skriver til hende, så svarer hun mig. Altid med gode råd eller et eller andet. Og så er det bare et helt simpelt citat, der for mig lige nøjagtigt er pointen i at leve sundt, at man spiser rigtig mad og ikke alle mulige anti-klumpningsmidler.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Altså for mig som mand er det her jo rigtig indbydende. Der står et muskelbundet med noget kød, det er meget stenalder. Og så kan man sige, det er jo også på en lidt ærgerlig baggrund, fordi jeg

kender ham. Jeg ved jo bare, at hans mad smager godt. Når du kigger på de billeder, det ser jo også lækkert ud og det ser meget "into the nature"-agtigt ud med ham. Og det appellerer til mig.

39.20 - interviewer: Så hvis du sammenligner dem og kigger på afsenderne, hvad er det, der kunne gøre, at man vælger noget frem for andet og hvad er det der gør, at nogle af afsenderne fremstår troværdigt eller man tror på det, der bliver skrevet?

Det, der er problematikken med Fødevarestyrelsen, det er, at det ligner råd. Det ligner plakater, de har brugt en hulens masse tid på og det ligner lidt en løftet pegefinger. Det gør de to andre ikke. De to andre er helt simple, det handler om at spise noget rigtig mad. Ikke noget om, hvad er det, der er rigtig mad. De går ikke ind på samme måde og dikterer hvad det er. De lever efter hver deres princip og det kan de godt lide, og de laver noget mad ud fra det, som ser spændende og lækkert ud. Fødevarestyrelsen kommer med den der løftede pegefinger og det er sjældent godt, hvis du siger til et lille barn "du må ikke hoppe i poolen" og smider et hegn rundt om den pool, så er det 100 % sikkert, at når dagen er omme, så er barnet hoppet i den pool. Når folk siger "Vælg fuldkorn", så går de direkte ned i 7-Eleven og køber en fuldkornscroissant i stedet for en med chokolade og så har de det bare så meget sundere. [...] Jeg tror bare, at man skal finde en løsning, og det kan sagtens være Fødevarestyrelsen, min viden er ikke stor nok til, at jeg skal gøre mig til ekspert på det område, men jeg ligger ikke mærke nok til dem kontra de to andre.

41.44 - interviewer: Så hvis det mere generelt handler om andre ting end bare kost. Hvad er det så der gør aktører troværdige i virkeligheden? Det er jo sindssygt forskellige i forhold til hvilket emne det er, men det jeg lidt fisker efter er måske, her er det den der løftede pegefinger og her er det inspirationen til ændring.

Jeg tror bare generelt rent kommunikativt, hvis du gør noget spændende og gør det interessant, så tror jeg, at du fanger flere folk. Om du holder fast i den, er så en anden sag. Men jeg tror ikke nødvendigvis, at du fanger folk med at komme med en løftet pegefinger.

42.28 - interviewer: Så i virkeligheden er det - correct me if I'm wrong - det er ikke så meget det videnskabelige afsæt for nogle af dem, men i virkeligheden inspiration der gør, at du har valgt det?

Her er der ikke nogle af dem, der viser noget videnskabeligt. Der er ikke nogle af dem, der har en videnskabelig forklaring på, at det er sindssygt vigtigt. Der står bare "Vælg fuldkorn", der står ikke hvorfor. Der står "Spis mere fisk", hvorfor? Vi kan spise rigtig meget fisk, som har rigtig mange tungmetaller i sig, som ikke er skide godt. Magert kød, hvorfor? Altså det er jo ikke, fordi de går ud heller og har en videnskabelig baggrund i nogle af deres reklamer [...] Så er det bare rigtig vigtigt, at det fanger folk til at starte med, og når folk så læser videre kan man fange folks interesse med noget lidt mere dybdegående [...] Jeg tror, at hvis man kommer med de hårde facts til at starte med, så bakker folk ud. Jeg tror også, at folk skal have lov til at tage nogle varsomme skridt ind i det der, hvis de vælger at sige, at nu skal man leve lidt sundere. Det er jo lidt et valg, man skal tage. Man skal gøre det spændende og indbydende i stedet for at smide kolde facts i hovedet. For hvis man vejer for meget, så gider man ikke høre om "ja du skal spise fisk", jeg kan ikke lide fisk. Du skal spise fuldkorn, ja men hvad er det? Fuldkornspizza eller pitabrød? Jeg tror, at man skal vælge en middelvej.

Bilag 17: Interview med Malene – Palæo

Dato: 18.10.2015

Sted: Foretaget over Skype

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

01.50 – interviewer: [...] I hvor høj grad følger du Palæo-principperne?

Det vil jeg sige, det gør jeg 90% af tiden.

02.11 – interviewer: Og hvor lang tid har du fulgt dem?

I fire år, tror jeg.

Spørgsmål om kosten

02.41 – interviewer: Vi kunne godt tænke os først at få dig til at forklare, hvad Palæo går ud på og hvad det handler om?

For mig handler det om at spise så naturligt som muligt og det handler om at erstatte det, som der er rigtig mange mennesker der lever af, pasta, brød og alle de der hvide kulhydrater, med grøntsager. Og så i stedet for prøve at få meget større variation af grøntsager. Så det handler det rigtig meget om for mig og så handler det om helt personligt at holde mit blodsukker stabilt og have det bedre.

03.23 – interviewer: Er det en meget gængs forståelse eller tror du der er andre, der opfatter det anderledes?

Altså jeg ved jo fra alle de der Paleo og stenalderkostfora forskellige steder jeg færdes i, at de fleste opfatter det som en kost med rigtig mange grøntsager og så noget kød. Og jeg ved også, at pressen og offentligheden rigtig gerne vil lave det til en "kød-kur", hvor folk lever af kød, kød, kød og kød. Så udefra set, så tror jeg, at der er rigtig mange, der ikke er inde i det, som tror det er en kød-kur og rigtig mange af dem, som lever efter de her principper mere eller mindre ser det på en helt anden måde.

04.10 – interviewer: Hvorfor begyndte du at spise efter Palæo-principperne?

Det handlede egentlig om, at jeg ikke havde det særlig godt med det jeg spiste, da jeg spiste helt almindelig kost. Jeg gik og prøvede mig lidt frem og fandt bl.a. ud af, at jeg faktisk ikke kunne tåle mælk. Jeg er ikke allergisk, jeg er mere intolerant. Jeg får rigtig ondt i maven af mælkeprodukter, og så prøvede jeg mig frem på forskellige måder og så faldt jeg faktisk over en masse amerikanske Palæo-sider og blev bare inspireret og tænkte det vil jeg prøve bare 50 % af tiden, og fik det simpelthen så meget bedre. Jeg kunne godt opleve at have nogle blodsukker-kriser, kan man vel kalde det, og energikriser. Når jeg kom hjem fra arbejde, var jeg simpelthen så træt og helt

smadret om eftermiddagen. Jeg var næsten ved at dø og kunne næsten ikke tage mig sammen til noget som helst. Og så opdagede jeg, at når jeg spiste på denne måde, hvor jeg spiste efter de principper, der ligger i stenalderkosten, så fik jeg ikke sådan nogle rutsjeture og sådan nogle blodsukker-kriser, så bare det at få det så meget bedre, det var virkelig behageligt.

05.35 – interviewer: Hvordan spiste du inden du begyndte at følge de her kostprincipper?

Altså jeg mente jo selv, at jeg spiste forholdsvis sundt. Jeg var stadig lidt den type, der synes man skulle have grov pasta i stedet for almindelig pasta og groft brød, og har altid været glad for grøntsager af alle mulige slags, masser af grøntsager og frugt og sådan noget. [...] Jeg har aldrig rigtig været den store kage-slik-spiser, men mange flere franskbrødsadder med ost og sådan noget.

06.24 – interviewer: Hvad tiltaler dig ved det her, selvfølgelig ud over at du har det fysisk bedre, er der så noget, der tiltaler dig ved stenalderkosten?

Det er jo egentlig også, at jeg synes, når man kigger på det mad, man kan købe nede i supermarkedet i dag, så er der skræmmende mange mystiske tilsætningsstoffer i [...] Man kan tage et eller andet stykke pålæg og så er der 7 E-numre i, eller en bøtte remoulade, alt er jo bare fyldt med alle mulige tilsætningsstoffer, som vi i bund og grund har undersøgt hver for sig, men egentlig ikke ved, når vi bare propper dem alle sammen ned i vores krop, hvad det egentlig gør ved os på sigt. Jeg synes, at det, at man prøver at holde sig til at spise grøntsager, nødder, frugt, kød og fisk, så må jeg lave det selv, for jeg kan ikke købe noget uden de der E-numre i, så får jeg ikke alt det der, som ikke rigtig er mad. Og det er nok det, som jeg synes er rarest. At vide, at det jeg fylder på min krop rent faktisk er mad og ikke bare et eller andet mærkeligt.

07.41 – interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Det har du selvfølgelig selv ret stor indflydelse på, men også familie, børn, venner, og i en anden kategori, sociale medier, samfund, eksperter?

[...] Jeg har allermest selv indflydelse på, hvad jeg spiser. Og jeg bruger mere energi end jeg godt kan forestille mig andre gør for, at deres dagligdag kan hænge sammen, fordi jeg også er glad for min blog og blogger meget om det, laver nogle opskrifter og sådan noget, men det er jo lidt min hobby. Men 90% af det jeg spiser er noget, jeg fuldstændig selv bestemmer, fordi det mest er mig, der køber ind og mest er mig, der bestemmer, hvad vi skal have at spise. Jeg laver også selv min morgenmad, og jeg tager selv mad med på arbejde, fordi jeg ikke spiser det de har i kantinen. Så man kan sige, der bestemmer jeg selv. Så lader jeg mig bare inspirere af, hvad jeg ser i grupper med ligesindede på Facebook eller på Instagram. Og hvad jeg nu følger med i af blogs og er jeg så ude at spise, så spiser jeg som regel det, jeg får serveret. Hvis jeg kom ud til dig og du havde lavet et eller andet til mig, så siger jeg ikke "Nej det spiser jeg ikke", så spiser jeg det, men prøver måske at spise lidt mindre af det jeg normalt ikke er så glad for at spise, og så siger jeg kun nej tak, hvis der er meget mælk i, fordi så får jeg ondt i maven. Hvis jeg er ude et sted, hvor jeg kan vælge, så prøver jeg bare at vælge det, jeg ved jeg får det bedst af. Det som jeg synes virker mest fornuftigt for mig. Men selvfølgelig er man nogle gange nogle steder, hvor man spiser det, man nu kan vælge i mellem. Når jeg tager på ferie, har jeg heller ikke mad med til en uge, fordi jeg ikke kan spise noget på en restaurant. Sådan har jeg slet ikke skruet mit liv sammen.

10.00 - interviewer: Hvad betyder sociale medier for dig? Det tænker jeg i kostsammenhæng er ret nyt, at man kan få så meget viden på sociale medier eller også bare på internettet generelt?

Ja egentlig har jeg været inspireret af ting, jeg har fundet ude på internettet end egentlig de sociale medier. Dem har jeg mere brugt til at vende ting, fordi man kan sige i enhver kostretning eller hvad man nu vælger, så vil der hele tiden være noget for/imod, er det her nu smart, skal jeg lave plads til det, skal jeg ikke lave plads til det. Sådan nogle ting kan man vende med ligesindede på de sociale medier. Men det er faktisk ikke ret tit, at jeg ligefrem tænker "Gud nej, nu skal spise mere sådan og sådan", fordi jeg ser nogen på de sociale medier. Jeg er mere typen, der sidder og tjekker nogle blogs eller søger på nogle opskrifter, fordi nu har jeg lige en eller anden fisk, jeg gerne vil have brugt og så bliver jeg inspireret af at lave nogle opskrifter derfra. Så internettet som helhed mere end de sociale medier, vil jeg sige.

11.15 - interviewer: Er der nogle bestemte steder på nettet eller nogle bestemte ting du leder efter, søger på eller går efter?

Typisk vil jeg skrive Paleo og så et eller andet mad og gerne på engelsk, fordi så får man flere muligheder. Men også flere udfordringer, fordi de så er amerikanske opskrifter og bruger ingredienser, som man ikke lige selv har. Men jeg kan også godt bare finde på at søge på mælkefri, glutenfri f.eks. eller low carb, fordi alle de der kostretninger lapper ind over hinanden.

[...]

12.05 - interviewer: Hvad med kokebøger og sådan noget, har du også brugt det og måske især i starten? Nu har du spist efter de her principper i lang tid, men jeg tænker også da du startede.

Jeg startede faktisk med at købe nogle amerikanske kokebøger, fordi dengang jeg startede var der faktisk ikke rigtig så mange, der gjorde det i Danmark. Ganske få. Ikke engang Thomas Rode var startet på det tidspunkt, så der var ikke så mange, der dyrkede det i Danmark, så jeg købte nogle bøger på eBay eller Amazon. [...] Jeg kan også søge inspiration i Umahro Cadogans kokebøger, han laver nogle gode bøger, hvor man kan finde fin inspiration.

[...]

13.49 - interviewer: Er der noget, der har særlig betydning for dig, når du opsøger information om stenalderkost eller Palæo? Og der tænker vi ret bredt på sådan noget som afsenderens baggrund og personlige erfaringer eller billeder og måske også sprogbug. Hvad gør, at man synes det er interessant og man gider det?

[...] Jeg synes f.eks., hvis jeg skal kigge på mad eller opskrifter, så er billeder for mig en del af det. Jeg bliver sjældent inspireret, hvis jeg ikke ser billeder af maden f.eks. En anden ting er, at i virkeligheden så synes jeg ikke, at det skal være for kompliceret. Altså du må rigtig gerne kunne købe de fleste ting nede i Netto eller Brugsen. F.eks. har jeg aldrig lavet noget fra nogle af Thomas Rodes kokebøger. Jeg har lånt dem nede på biblioteket og så har jeg pænt gået ned og afleveret dem igen, fordi de er meget fine, men det er jo alt for komplicererede og for kokkeagtigt og for ikke-hverdagsagtigt. Jeg kan godt lide, at jeg kan gennemskue, at det her er et eller andet, der kan fungere i min hverdag. Og når vi snakker baggrund på folk, så vil jeg egentlig sige så længe, at de

informerer mig på en eller anden måde, så jeg synes det der er velargumenteret og måske er der nogle kildehenvisninger til et eller andet, og der er ikke noget, som jeg er uenig i, så vil jeg som regel tage det til mig. Hvis folk skriver noget, hvor jeg bare har en opfattelse af, at det er forkert, fordi jeg ser tingene på en anden måde, så vil jeg typisk bare miste al tillid til den kilde, der har skrevet det. Jeg er også ret skeptisk overfor folk, der skriver en masse om et eller andet uden at have en eneste kildehenvisning. Altså man kan jo skrive 4 sider om, hvorfor mælk er sundt og 4 sider om, hvorfor mælk er usundt, og der tænker jeg lidt "Amen så skal du i det mindste have nogle studier eller noget baggrundsviden for at have skrevet det der", men udover det er jeg egentlig fuldstændig ligeglad. Måske fordi jeg selv kunne skrive sådan nogle ting. Jeg er jo bare ingeniør, så jeg er heller ikke uddannet, så jeg er egentlig også ligeglad, hvad den, der skriver, er. Det er mere hvor meget man interesserer sig for det, hvor meget går man op i det.

Spørgsmål om aktører

16.37 - interviewer: [...] Lidt i forlængelse af det vi var inde over, så kunne jeg godt tænke mig at høre, hvordan du opfatter Thomas Rode som aktør i forhold til Palæo-principperne eller stenalderkosten?

(...) Det eneste, jeg har tænkt om det, er, at det er en god kostretning og det er fint, at der kommer nogle kendte, der kan føre det lidt frem i medierne og gøre det lidt mere kendt og inspirere folk til at starte, fordi selvom folk siger "Jamen vi spiser 60 % stenalderkost", så får de stadig smidt meget crap ud af deres kost. Men når det så er sagt, så er jeg egentlig ikke særlig begejstret for ham som frontfigur, fordi jeg for det første synes han har taget det lidt til det ekstreme, altså nu er han jo fuldstændig crossfit og det hele går op i, at man træner 10 timer om ugen også. Og se mig og min krop, det har jeg lidt svært ved. Og så har jeg lidt svært ved de der opskrifter, hvor det altid er noget, du skal have en eller anden underlig krydderurt, du kan plukke i en skov på et eller tidspunkt ved solnedgang og så skal du have noget hjortekød og så skal du have noget et eller andet, man sikkert godt kan skaffe, hvis man bor midt inde i København eller er kok og har de rigtige forbindelser. Vi andre ved ikke hvor vi skal få fat i det. Og jeg tænker egentlig nogle gange, at der må være nogle folk, der har tænkt, at jeg skal prøve det der stenalderkost og så har de købt de der bøger og tænkt nej. Det kan jeg simpelthen ikke overskue. Og det synes jeg er lidt synd, fordi der findes jo faktisk også nogle mere nede-på-jorden bøger end hans bøger.

[...]

Så jeg er ikke helt begejstret for ham. Jeg synes, at han er for meget.

18.47 - interviewer: Men synes du det er troværdigt nok eller?

Jamen jeg synes bestemt, det er troværdigt. Jeg kan bare ikke lade være at tænke, at det er meget nemt for ham, som er kok og som kan bruge hele sin dag på at stå og koge fond og lave den der firetimers ret, og kan ringe til sine kilder der, hvor man nu køber ind, når man er eller har været restaurantchef for at skaffe en eller anden speciel råvare. Det er troværdigt nok, at han selv lever det liv, men det er bare meget svært at omsætte i praksis for almindelige hverdagsmennesker, som også lige skal hente børnene ovre i børnehaven, skal være 40 timer på arbejde og har muligheden for at vælge mellem at handle i Føtex eller Netto på vej hjem fra arbejde. Eller bestille noget på nettet, som kan ligge i fryseren. Det er ikke fordi man ikke har andre muligheder, men man har hvert fald ikke de samme muligheder som en kok.

19.49 – interviewer: I forhold til f.eks. Thomas Rode, det kunne også være andre som taler om alternative kostprincipper, hvad er dit indtryk så af Fødevarerstyrelsen?

[...]

Jeg er ikke nødvendigvis 100 % enig med dem. Når man sidder i den position, som de sidder i, så skal de lave noget, som forandrer gennemsnitsdanskerens hverdag fra der, hvor han/hun er til noget bedre. Og der tror jeg, at det er det rigtige de gør. De rammer og får folk til at forbedre lidt på den situation, de står i. Og det er den slags arbejde, man skal lave sådan et sted. Man skal nemlig ikke lave et stykke Thomas Rode-arbejde eller hvad man siger, man skal ikke flytte dem, der allerede gør det rimelig godt til noget endnu bedre. Det skal de nok selv klare. Man skal flytte dem, der gør det allerdårligst til noget bedre, og det mener jeg egentlig, at de har formået at gøre. Eller jeg ved ikke om de gør, men altså de der kostbud og det de kommer ud med, det er det, de arbejder hen imod.

21.36 – interviewer: Kender du de officielle kostråd?

[...] Nej det er jeg simpelthen ikke sikker på, at jeg gør. Men det er noget med, at man skal drikke en masse vand, bevæge sig hver dag og så er der vist også den der med, at man skal spise 600 gram grønt og frugt om dagen og noget fra alle kategorier og spise groft og sådan noget. Så jeg har læst dem på et tidspunkt.

22.10 – interviewer: Men du kunne ikke selv have lyst til at spise efter dem?

Jo det gør jeg basically også. Jeg drikker 2 liter vand om dagen, motionerer 4-6 gange om ugen og cykler til og fra arbejde hver dag, og jeg spiser op til et kilo grøntsager om dagen og jeg spiser groft, men grove grøntsager. Så jeg vil sige langt hen af vejen, så lever jeg jo efter dem. Men jeg tror også, at der er noget af det, der handler om brød...

22.47 – interviewer: Ja lige præcis, der er nemlig noget med, at du skal spise brød, fuldkorn, ris og pasta...

Men den del springer jeg over.

22.54 – interviewer: Og så er der selvfølgelig også mælkedelen, som du helt naturligt springer over.

Ja det springer jeg over.

23.06 – interviewer: Og også et fokus på magert kød og meget magre produkter.

Ja altså det er faktisk der, hvor jeg måske heller ikke er enig med dem, at vi skal have laveste fedtprocent, fordi det forskning, jeg har set, det viser jo, at det folk får blodpropper og dårligt helbred af og problemer med kolesterol, det er i virkeligheden ikke, fordi de spiser for fedt kød, men fordi de spiser alt for mange hurtige kulhydrater, som får dem til at spise alt for meget. Så jeg ved ikke rigtig, men selvfølgelig hvis man bliver ved med at spise de hurtige kulhydrater, så skal man måske også holde sig til det magre kød. Hvis man spiser fornuftigt, vil jeg aldrig nogensinde holde mig til det. Jeg synes, at det er meningen, at man skal spise hele kødet, hele fisken.

[...]

24.11 – interviewer: Hvordan synes du, at f.eks. Thomas Rodes, det kunne også være andre, men hvordan afviger hans kommunikation fra Fødevarestyrelsens kommunikation?

[...] Rigtig mange af de mennesker, der er ude at være profiler for sådan nogle kostretninger, snakker jo meget om, hvad det kan give dig, hvad det har givet dem, nu vil jeg gerne inspirere dig til det, så det også kan give dig noget af det her. Hvor jeg egentlig synes, at Fødevarestyrelsen det er næsten påbudsaftigt. Nu bør du altså gøre sådan her og hvis du ikke gør sådan her, så skal du have dårlig samvittighed. Altså i bund og grund. Hvor de her frontfigurer egentlig har en meget bedre kommunikationsstil, fordi de går ud og inspirerer folk med deres resultater og med det, de er nået til, i stedet for at løfte pegefingre.

25.24 – interviewer: [...] Har det nogen betydning for dig, at det ikke er en offentlig styrelse, men i højere grad en privatperson eller en ekspert, som rådgiver om kost? Har det nogen betydning den der forskel, der er mellem, at det er Fødevarestyrelsen, en offentlig styrelse, eller det kunne være personer, du finder på internettet, sociale medier, som jo kan have forskellig baggrund for at udtale det, de gør.

[...]

Det har ikke nogen betydning for, hvad jeg har tillid til. Især fordi Fødevarestyrelsen, det har jo ikke været nogen hemmelighed, at engang lavede de en kostpyramide, fordi man også skulle have plads til husmorens økonomi og deres kostråd har været influeret af landbrugsproduktionen i Danmark i mange år og sådan nogle ting, som gør, at jeg tænker ja.. Der er forskning og så er der det, de har omsat til praksis. Så egentlig synes jeg måske nogle gange, at folk, der ligesom siger "Nå men jeg har ligesom walked the talk" er mere inspirerende eller hvad jeg lytter til fremfor Fødevarestyrelsen, som sidder og skruer et eller andet sammen. Som er i rigtig mange menneskers interesse.

[...]

Spørgsmål omkring moodboards

27.30 – interviewer: Vi har lavet tre moodboards med eksempler på billeder og kommunikation fra de tre aktører, som vi beskæftiger os med i specialet. Dem kunne vi godt tænke os at vise dig.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg synes egentlig, at den er meget flot og delikat lavet. Det er nogle lækre billeder og sådan noget. Og ja "Spis mere fisk", det er en god idé. "Vælg fuldkorn", ja hvis alternativet er krydderboller og hvid pasta, så synes jeg da også, at det er en god idé.

30.48 – interviewer: Og hvad med de her tekster, der kommer fra hjemmesiden?

(...) Nu er jeg jo også aktiv f.eks. inde i nogle Low Carb High Fat-grupper og jeg kan jo se, at der er en masse mennesker, der har spist masser af fuldkorn hver dag og det har ikke nødvendigvis forebygget, at de har taget på i vægt. Det handler om rigtig mange andre ting end hvad man putter i munden, sådan noget med ens vægt, det er rigtig meget psykologi, ja alt muligt andet i det. Så jeg

synes, at det er meget at love, at man slipper for sygdom og det forebygger, at man ikke tager på i vægt, hvis man bare overholder de der råd. Det tror jeg sagtens, at man kunne finde mange mennesker, som havde oplevet det modsatte.

31.58 – interviewer: Jeg ved ikke hvor meget vi skal gå ind i det her, men det er bare lidt eksempler på deres Facebook-kommunikation.

Ja (...) Hvor de så går ind og snakker lidt om søde sager og bolcher og sådan noget.

32.32 – interviewer: Tænker du noget om det eller?

Jamen det jo i virkeligheden det jeg også prøvede at sige, at bare fordi man spiser efter deres råd, så betyder det ikke, at man ikke netop har en udfordring. Hver dag, når jeg går på arbejde, er der nogle, der har kage med, slik med eller flødeboller med eller hvad ved jeg, altså jeg spiser det ikke, men der er nogle, der spiser det hver dag, fordi det er der jo bare lige i dag. Det er sådan en ting, der er rigtig svær.

33.04 – interviewer: Hvad synes du om måden at kommunikere på?

Jeg kan egentlig godt lide den der lille historie med, at hun har en lille bønne med bolcher, så er vi pludselig ude i noget "Ej det kender jeg godt". Mens at når vi kigger på de der "Vælg magert kød" bla bla bla, så bliver det igen lidt påbudsaagtigt.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

(...) Altså det, der står foroven, det ligner rigtig meget noget, som en eller anden forlægger eller en eller anden har fundet på for at sælge bøgerne. Og det gør der jo, fordi det virker at skrive sådan noget. Altså det her med, at hvad er det, du får. Det er jo faktisk det jeg også snakkede om tidligere, at kommunikationen fra mange af de her mennesker, også Thomas, det er jo ligesom, hvad er det du får, hvad er det det giver dig. Jeg tror på, at det appellerer til mange flere mennesker at kommunikere på den måde. Og også at kalde det "menneskeføde" og "rigtig mad" og sådan noget, så det ligesom snakker om, hvad det kan og hvad det er de vil i stedet for, hvad vi skal lade være med. Men jeg synes stadigvæk, at det godt kan blive lidt for selvfyldt med alle de der "Se mig med min kæmpe bare overkrop".

[...]

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

[...] Jeg har fulgt hendes blog næsten fra den startede, og hun er faktisk også gået over til at blive mere og mere Palæo-inspireret i sin mad. Hvor hun før i tiden lavede rigtig meget High Fat, brugte rigtig mange mælkeprodukter og sådan noget, så har hun jo skåret dem mere og mere ud og giver mere og mere plads til frugt og grøntsager, altså frugt og rodfrugtgrøntsager, som jo egentlig ikke anses for Low Carb High Fat. Det synes jeg egentlig er meget skægt, men det forvirrer jo også nogle mennesker. Det jeg altid godt har kunnet lide ved hende, som jeg også tror der er rigtig mange andre, der godt kan lide ved hende, det er jo det her med, at hun i rigtig lang tid har vist mennesket bag. Man ved hun har nogle tvillinger og så skrev hun på bloggen, da hun sagde sit job op, og hun skriver sine meninger og sine følelser om, hvordan det er at stå frem engang i mellem. Det tror jeg også taler rigtig meget til især kvinder. Men hun er jo også gået fra at være mennesket,

der sad med sin blog og gik på arbejde, til at være én, som lever af sin blog og sine bøger og sin foredragsvirksomhed. Så alle de her overskrifter "Er du parat til at få det godt?", "Jeg spiser rigtig mad" og sådan noget, det bliver jo også hurtigt noget som et eller andet forlag har sagt, så skriver vi sådan, fordi det sælger bedre. Og det er sikkert også rigtig nok. Hun gør jo det samme som Thomas Rode, altså hun snakker om, hvad hun har fået ud af det og hvad det giver hende, og hvor godt hun får det i stedet for at snakke om, hvad man ikke skal.

37.56 – interviewer: Så hvis du skal sammenligne de her tre aktører, vi har vist dig nu, hvad kan du så rigtig godt lide og hvad kan du ikke særlig godt lide?

(...) Jane og Fødevarestyrelsen, jeg kan rigtig godt lide, at de har nogle rigtig lækre madbilleder, de taler rigtig meget til mig, det ser super flot ud. Og Fødevarestyrelsen, der synes jeg som sagt kommunikationen godt kan blive lidt for påbudsgtig eller "jeg har lige nogle ordrer til dig her, gør som vi siger, fordi vi er en styrelse og er oppe over alle jer andre". Thomas, han snakker rigtig meget om at spise rigtig mad og vende tilbage til det naturlige, og det kan jeg godt lide, og det jeg ikke kan lide er, at jeg så måske synes, at han på en eller anden måde er blevet lidt for selvfed. Og så det der med, at der mangler lidt hverdag. Hos Jane kan jeg rigtig, rigtig godt lide de her billeder, og jeg kan godt lide hendes kommunikation på den måde, at hun tit er meget personlig, men det er jo også, fordi jeg har en historie. Jeg sidder ikke bare og ser på det her billede af Jane Faerber og så forholder mig til det, du viser mig på skærmen, fordi nu har jeg altså fulgt hende i mange år, så jeg har også godt kunne mærke det her, at nu er hun blevet forfatter og nu skal hun sælge nogle bøger og nu skal hun gøre sådan og sådan for at blive ved med at blive set og få sine bøger solgt og sådan noget. Det kan man godt mærke. Det tager en lille smule af personligheden engang i mellem. Men jeg kan stadig godt lide hendes billeder og det her med, at det er en personlig historie, at der er et menneske, der sidder bag, som bliver ved med at fortælle.

40.03 – interviewer: Og det er troværdigt nok på trods af, at hun skal sælge bøger og sådan noget?

Ja det er det stadigvæk. [...] Hun er jo meget Low Carb High Fat-dronningen i Danmark kan man sige, hende alle snakker om. De bøger hun skal sælge, mens hun jo i virkeligheden er skiftet lidt kostretning og hun er jo meget åben om, at jeg vælger at spise sådan og sådan, fordi nu kan jeg mærke, at det er godt for mig og det synes jeg er super inspirerende. Jeg synes, at det gælder om at eksperimentere lidt med sin kost og finde ud af, hvad er det, der virker for mig. Hvad er det, der får mig til at få det godt, hvordan har jeg det, når jeg spiser det her og det her, meget mere end at nu følger jeg lige præcis den her kostretning og så er jeg nødt til at gøre sådan og sådan, fordi det står der et eller andet sted. Sådan arbejder jeg også selv [...] Det handler ikke i virkeligheden så meget om at følge de regler, som nogle sætter op, men at finde ud af, hvad der virker for mig. Det synes jeg hun er rigtig god til.

Bilag 18: Interview med Lars – Palæo

Dato: 18.10.2015

Sted: Foretaget over Skype

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

01.19 – interviewer: Hvis du skal beskrive i hvor høj grad du følger Palæo og stenalderkost, i hvor høj grad gør du så det?

Den hedder 95-98%. Det er sådan rimelig meget.

01.38 – interviewer: Og hvor lang tid har du gjort det?

Det har jeg gjort i 4-5 år. Så det var før det blev kendt.

[...]

Det var før Thomas Rode begyndte at snakke om det rundt omkring.

Spørgsmål om kosten

02.01 – interviewer: [...] Jeg kunne godt tænke mig at starte med at høre, hvad Palæo går ud på, hvis du skal beskrive det?

Jamen fra min side går det meget ud på at gå tilbage til rødderne. Ikke så meget at leve af direkte rødder og jord, men det der med at gå tilbage og så se på, hvad naturen kan bibringe frem for hvad vi kan lave ud af det man nu kan få, som er produceret. Tage rødder, nødder og de ting, der faktisk kommer og er skabt til os. Så det er meget back to basic, men selvfølgelig på et fornuftigt plan.

02.57 – interviewer: Er der andre, der opfatter det anderledes eller er det en meget gængs opfattelse?

Jeg tror, det er lidt en blanding. Der er jo nogle, der går helt tilbage og så lever de kun af grønne ting og oksekød, og så er der andre, som kun får nødder og kun spiser frugt. Altså der er mange afskygninger og nogle mere ekstreme end andre. Men helt basic, så tror jeg alle prøver at gå væk fra alt der er produceret og raffineret.

03.30 – interviewer: Så det der med at leve mere rent?

Så rigtig mad.

03.36 – interviewer: Hvorfor begyndte du at følge den her kostretning?

Jeg begyndte som træner for 10 år siden og levede af sovs og kartofler. Jeg er opvokset på landet, så vi spiste sovs og kartofler, hvilket gjorde, at min daværende kæreste og jeg selvfølgelig også begyndte at tage lidt på efter vi flyttede hjemmefra, fordi vi fik jo sovs og kartofler to gange om dagen. Så begyndte vi at gå over til fitnesskost, det var sgu fint nok, men det gjorde ikke det vilde for mig plus jeg fandt ud af, at min ekskæreste havde nogle fødevareallergier. Så prøvede vi det her Palæo, fordi det var jeg egentlig lidt fortaler for. Og efter vi havde prøvet i lidt over en måned, der var min ekskæreste sluppet af med alle sine allergier og jeg havde tabt 7 kg. fedt og væske på kroppen og bare generelt blevet sundere, kunne yde mere på mit arbejde, blevet mere skarp. Så jeg fandt ud af, hvor meget det egentlig gjorde. Og så har det sgu egentlig bare holdt ved, ikke at sige at jeg er fanatisk, det vil jeg jo ikke selv mene, men ment på den måde, at jeg selvfølgelig også kan tage en pizza eller drikke en cola, men det andet giver bare mere energi, giver mere næring, giver en sundere hud, altså alting er bare optimeret og bliver set i et klarere lys, når man spiser rigtigt.

05.04 – interviewer: Hvor fandt du denne her retning henne? Hvor fik du din viden fra?

Jamen læste rundt omkring. Som udgangspunkt, så havde vi siddet og søgt lidt og så fandt vi de her få mennesker, som levede efter de her stenalderprincipper.

05.25 – interviewer: Var det på internettet eller hvad?

[...] Det var bare på nettet. Vi havde siddet og søgt på forskellige diæter og så fandt jeg noget, der hedder The Daily Apple fra Mr. Wolf himself, og så blev jeg egentlig lidt intrigued, da jeg læste noget af det. Så tænkte vi, at det var det, vi skulle prøve.

05.52 – interviewer: Så det var Google-søgning?

Ja faktisk. Det gjorde bare en verden til forskel, så læste vi en masse om Diane Sanfilippo...

[...]

Hun laver meget specifikke kostplaner, mere med en overall kostplan med principperne og alt efter, om du ikke kan tåle ditten eller du ikke kan tåle datten eller har de her problemer eller de her problemer, så laver hun et twist på det. F.eks. min daværende kæreste og jeg kunne spise den samme kostplan bare med små ændringer, så kunne jeg stadig spise den samme kostplan bare med små ændringer, der passede til hende. Så det var gennem de veje, at vi så begyndte, og så er det bare blevet en passion inden det begyndte at blive kendt. Selvom folk syntes, vi var lidt mærkelige.

06.53 – interviewer: Har man mærket meget til det eller hvordan var det?

Altså det er blevet mere accepteret i dag end det var for fem år siden at leve rent, ikke at spise sovs og kartofler og spise rugbrød og alt det her. Vennerne spørger, men de finder også ud af hvor meget det har gjort for mig, og så lod de selvfølgelig være. Og i dag, som udgangspunkt laver min familie selv Paleo-retter og hvis de ikke gør det, så gør de det, når jeg kommer. De synes egentlig også det er lækkert. Ikke at sige, at jeg ikke spiser en lagkage, hvis den står der. Jeg kunne aldrig finde på at sige nej, men vil dog vælge, hvad der nu er mest praktisk for mig. Så jeg synes, at verden er blevet mere forstående, men omvendt så længe man har et forstående indblik på det, så er det også en god ting. Nu er jeg så privilegeret, at jeg ikke bliver.. Jo jeg bliver da oppustet, hvis

jeg spiser en masse hvid brød, men jeg er så privilegeret, at jeg godt kan tåle at spise raffinerede fødevarer.

08.11 - interviewer: Så der er ikke noget allergimæssigt i det for dit vedkommende?

Nej overhovedet ikke, det er ren og skær toning af kroppen og sindet.

08.19 - interviewer: Hvad tiltaler dig ved det her kostprincip? Vi har været lidt omkring det måske, men bare hvis du vil sætte ord på det igen?

Jamen det der tiltaler mig er, at man bliver bare tilfredsstillet, man bliver mæt både mentalt og fysisk, og det betyder rigtig meget for mig, at maden både ser godt ud og smager godt. Men også, at jeg kan få noget ud af det. Alle har prøvet at spise en pizza og hvad får man ud af det andet end, at man får stillet sin lyst til noget klamt? Udover det, så læner man sig tilbage, har det dårligt, går ned i energi og bliver sådan lidt ja.. Hvorimod spiser man en grøn salat, der knaser lidt og har nogle gode farver, så bliver man sgu glad og det giver energi. Jeg tror, det er en god måde at sige det på.

09.13 - interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Det er et lidt bredt spørgsmål, men hvis du skal prøve at sætte ord på.

Jamen jeg ved sgu ikke, om der er nogen, der har indflydelse på som sådan. Jeg er ikke den type, der bliver præget helt vildt. Jeg kan egentlig godt lide at finde min egen vej, det er meget mere ved, at jeg sidder og søger og f.eks. på Instagram, så er det sådan "Hey, det ser godt ud" og så prøver jeg at arbejde hen mod det eller eksperimentere selv. Men i starten søgte jeg da meget inspiration fra de forskellige Palæo-sider, man nu kunne finde herhjemme. Jeg følger en blog og har egentlig fulgt hende i fire år nu, der hedder PaleOMG. Det er en fantastisk side, men det er ikke sådan, at jeg sidder og tænker, at jeg skal leve ligesom Thomas (Rode red.) gør eller jeg skal lave de her opskrifter eller noget. Jeg har et åbent sind til det og er meget nysgerrig og søgende.

10.19 - interviewer: Har sådan noget som sociale medier nogen betydning?

Interviewer bedes uddybe spørgsmålet

10.45 - interviewer: Kan medierne have en betydning? Det kunne også være alle mulige andre grupper, kan venner have en betydning. Mere hvad der påvirker dig?

Helt bestemt, det er en af de ting, der er fantastisk ved verden i dag, at man har hele verden foran sig. Det havde man jo ikke for 15 år siden, der måtte man jo virkelig ud at grave. Dengang jeg startede var det ikke så meget de sociale medier, der var det bare internettet, forskellige sider og blogs og sådan noget. Men i dag er det Instagram og Facebook det hele foregår på.

11.24 - interviewer: Hvad med holdninger i samfundet og eksperter, der udtaler forskellige ting og refererer til undersøgelser og sådan noget. Kan det påvirke din forståelse?

Ikke i forhold til, hvad jeg selv synes er godt for min krop. Selvfølgelig hvis jeg får at vide, at den her grøntsag er super giftig for dig, så kunne det godt være, at jeg holdt op med at spise den. Men at folk de siger ditten og datten, at så skal vi have mere af det her ind eller mindre af det her ind...

Jeg går efter det, der passer til min krop. Jeg har prøvet at justere det på mange måder de sidste mange år, så nej, jeg tror ikke jeg ville blive slået ud af det. Det er jeg ikke blevet, selvfølgelig kan jeg ikke sige, hvordan jeg ser på det om fem år.

12.13 - interviewer: Der er ret mange - også måske kontra de officielle kostråd - fællesskaber og grupper på sociale medier omkring stenalderkost, men også andre kostretninger. Har det nogen betydning for dig? Er du med i nogen af dem?

Helt bestemt, det er jo altid et sted, hvor man kan søge noget inspiration, men lige så meget inspiration til fremgangsmåder, for ofte leder man efter at optimere, som du selv siger, det man nu har gang i at lave. Det kunne jo godt være, at der var nogen, der havde prøvet på det samme. Så på den front helt bestemt.

13.01 - interviewer: Er der noget, der har særlig betydning for dig, når du opsøger information og inspiration om Palæo? Altså her tænker vi på kommunikationsagtige ting, det kunne være afsenderens baggrund eller personlige erfaringer, det kunne også være billeder og sprogbrug og sådan nogle ting.

Interviewer bedes uddybe spørgsmålet

13.35 - interviewer: De fleste siger, at billederne kan gøre en forskel. Men også kan det betyde noget, at der er én, der har prøvet det eller man taler i et lettilgængeligt sprog. Er der nogle ting, der har betydning?

Jeg tror selvfølgelig helt klart, at vi bliver påvirket af billeder, det kan vi ikke komme uden om, at et billede siger meget. Dog vil jeg give folk credit, om det er et godt billede eller ej, hvis man finder ud af, at det er en god opskrift. Og der er jeg nysgerrig nok til at prøve med mindre man kan se, at det ikke hænger sammen. Men sproget gør ikke den store forskel synes jeg, fordi der er vi sgu alle sammen så forskellige og specielt på kryds af landene, det kan vi ikke komme uden om. Men selvfølgelig, tager man et billede og ligner det et eller andet væltet lokum, der er smidt på en tallerken, så er det ikke lige der man sætter sig ned og går i dybden. Men omvendt, lige meget hvor lækkert billedet er, så selvom jeg ville prøve det, så læser man da kommentarer og ser om der er nogen, der har prøvet den.

Spørgsmål om aktører

14.38 - interviewer: [...] Jeg kunne godt tænke mig at starte med at spørge dig, hvordan du opfatter - og nu bliver det lige med afsæt i Thomas Rode, fordi det lidt er ham, som mange forbinder med Palæo i Danmark. Så jeg kunne godt tænke mig at høre, hvordan du opfatter ham som aktør?

Jeg synes som udgangspunkt til en start var han rigtig, rigtig fin og en god fortæller for det. Dog er det blevet en skruet en tand for meget op, synes jeg. Der er blevet for meget profil over det. Det synes jeg er lidt synd, for det har gjort, at han bevæger sig lidt væk fra det han selv stod for til at starte på med det hele skulle være simpelt og nemt og enkelt. Jeg har begge hans bøger, både fordi jeg synes han er en inspirerende mand og jeg synes, at han er god, men hans opskrifter kan jeg ikke bruge. Der er jo 20 forskellige ting, som man kun kan få i én butik i København og noget er fløjet ind fra Rusland... Jeg synes, at han starter rigtig godt ud, og jeg har dyb respekt for manden,

jeg synes han er super, super cool, men jeg synes han er blevet for højt profileret og det har steget ham til hovedet. Så jeg følger ham faktisk mere på træningsperspektivet i dag end jeg følger ham på det modsatte.

16.10 – interviewer: Men synes du han er en troværdig afsender og aktør?

Jeg synes som sagt, at det er blevet skruet meget op efter noget, som medierne måske gerne vil have frem, end hvad han egentlig selv stod for til at starte med.

16.28 – interviewer: I forhold til Thomas Rode, og det kunne også godt være andre aktører, som kommunikerer omkring Palæo og også andre kostprincipper, hvad er dit indtryk så af Fødevarestyrelsen, som laver De 10 kostråd?

[...] Det ved jeg sgu egentlig ikke, hvordan jeg skal svare på.

16.57 – interviewer: Ellers bare hvad dit indtryk af Fødevarestyrelsen er, hvis det er lidt mere simpelt?

Jamen den er gammel. Jeg vil sige, at de er begyndt at følge mere og mere med og kostrådene er begyndt at blive ændret mere og mere i de retninger, som spiller på at gå tilbage til den rigtige kost, som vi nu er skabt til. Jeg tror så længe det har noget med et helt system, der skal ændres, så tager det bare tid. Der kan man ikke sige fra dag til dag, at nu er det her det sundeste. Man skal tage et skridt af gangen. Det kunne godt gå hurtigere end det gør, men jeg tror det kommer derhen af. Jeg synes egentlig de kostråd, vi har fået i dag og den vejledning, vi får i dag, er fornuftig. Jeg vil sige, at det kunne godt være bedre, men det er fornuftigt.

17.24 – interviewer: Kunne du selv overveje at følge dem?

[...] Det gjorde jeg jo i bund og grund. Jeg er jo uddannet indenfor idræt, så jeg gjorde det i bund og grund før og fik dagligt ris, pasta og kartofler i min kost. Men nej, det kunne jeg ikke. Men det er også fordi jeg har fundet ud af, hvad stivelse f.eks. gør for kroppen og hvert fald i større doser. Altså en ting er kulhydrater, noget andet er når du får denne her dårlige stivelse. Men hvis jeg sad og var total uvidende havde jeg da prøvet det for at arbejde med det og sige hvordan det fungerede i forhold til andet.

18.43 – interviewer: Hvordan er dit syn på Palæo som kostprincip sammenlignet med De 10 kostråd?

Jeg vil sige, det er mere tro mod mig selv. Det er mere naturligt, ikke som sagt for at sige, at kostrådene er dårlige, men vores kost skal bare ikke være baseret på gluten. Det har vi sgu ikke så godt af. Så jeg vil helt klart sige, at Palæo er bedre. Men igen, altså en jordbærtærte smager jo fantastisk (...)

19.24 – interviewer: Hvor synes du der er størst forskelle i kommunikationen, hvis man tager udgangspunkt i det, der bliver kommunikeret om Palæo f.eks. kontra det Fødevarestyrelsen kommunikerer?

[...]

Jamen... Der er vel ikke så stor forskel mere, er der? Altså alting foregår over de samme medier i dag, så én ting er, hvad vores stat siger er det sundeste, og så er der hvad alle andre siger, men som udgangspunkt så kommer det ud de samme steder. Så der synes jeg vel ikke, der er det helt store.

20.11 – interviewer: Så de er meget lig hinanden i kommunikationen?

Ja helt bestemt.

20.19 – interviewer: Har det nogen betydning for dig, når du f.eks. læser om Palæo, livsstil og lignende, at det er en privatperson eller ekspert, som rådgiver om kost kontra at det er en offentlig styrelse? Altså har det betydning for dig, at det ikke er en offentlig styrelse, der går ud og siger de her ting?

Nej overhovedet ikke. Selvfølgelig vil jeg sige, at hvis jeg læser noget en privatperson har skrevet, så er det da helt klart noget jeg vil gå ind og undersøge noget mere i dybden, før jeg vil gå ind og sige "Ja, det er bare mit nye et og alt". Der skal noget research på eller hvert fald en forklaring, som jeg synes kan gøre det plausibelt. Så der vil man altid ende noget højere, men jeg tror i bund og grund meget på at kunne finde ud af at filtrere og sige, at det her lyder okay.

21.20 – interviewer: Vi var lidt omkring det før, men synes du, at Fødevarerstyrelsens kommunikation eller de her råd er troværdige?

Jamen det er de jo, altså det er jo bundet på en eller anden form på undersøgelser, som der er en masse, der siger er rigtige. Men jeg synes måske, at de er udateret i forhold til, hvad de burde være. Det er noget, der burde blive opdateret hurtigere end de gør. Vi dør jo ikke af at leve som kostrådene siger. Jeg har også levet velfungerende i første 20 år, jeg var til (...) Men man kan altid optimere.

Ekstra spørgsmål

22.14 – interviewer: Hvordan ved man, hvad der er sundt og hvad der ikke er sundt?

Jamen som udgangspunkt så det er vel noget man skal føle på sin krop, vil jeg sige. Hvad det giver dig. Det er hvert fald det, jeg går ud fra. Det er, hvad jeg kan mærke jeg får ud af det, som jeg sagde før, både mentalt og fysisk. Kan jeg mærke, om det giver mig overskud og det giver mig det, jeg har behov for i forhold til mit arbejde. Man kan sgu hurtigt mærke, hvis man får noget, der ikke er sundt for én. Så får man ondt i maven, bliver oppustet og lav på energi.

23.02 – interviewer: Er der nogen forskel i de interesser, som du ser det, som f.eks. Thomas Rode og som Fødevarerstyrelsen har? De vil jo begge to gerne oplyse om kost, men er der nogen forskel i interessen, som du ser det?

Jamen nej er der vel egentlig ikke. I bund og grund oplyser de jo, hvad de synes der er det rigtige. Og det skal de selvfølgelig have lov til at arbejde ud fra (...)

Spørgsmål omkring moodboards

23.52 - interviewer: Vi har lavet nogle moodboards, hvor vi har samlet noget kommunikation fra de forskellige aktører, som vi arbejder med i specialet og dem kunne vi godt tænke os at vise dig og høre, hvad du tænker om nogle af de forskellige budskaber og også bare, hvad du generelt tænker, når du ser de her ting [...]

Interviewer viser moodboard med Fødevarerstyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jamen altså jeg synes, at de har en fed hjemmeside og der er nogle gode farver på, og det ser også super lækkert ud maden der. Så der er jo ikke de vilde. Der er nogle gode, grundlæggende ting, hvor de ligesom forklarer om sygdomme.

26.14 - interviewer: Er der noget du godt kan lide og noget du ikke kan lide?

Jamen det er nok mere ud fra mine egne holdninger, for i forhold til deres hjemmeside og deres Facebook og det de ligesom står for, så prøver de at fremhæve det på en super fin måde.

26.33 - interviewer: Men rammer det dig?

Det rammer mig på det punkt, at det er sgu godt lavet, men ellers ikke, men det også, fordi jeg absolut ikke går ind for at spise fuldkorn. Helt klart spise mere fisk og alle de ting her, det er jo super, super fint.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Det er jo det samme. Det er en fin sammensætning af, hvad han ligesom mener. Det meste af det han så skriver, det kan jeg sætte mig lidt mere ind i. Noget med naturlighed i forhold til ernæringen, og det her er vi ligesom skabt til at spise, det der er i naturen. Jeg har aldrig nogensinde forstået, hvorfor man skal have et billede af ham i bar overkrop udover, at der er en masse damer, der synes det ser pissegodt ud. Han har jo nogle super skarpe holdninger og han melder dem direkte ud, og det er der sgu dyb respekt for. Som sagt er hans princip bare blevet kørt meget op.

28.24 - interviewer: Før slog Fødevarerstyrelsen meget på det her med, at du undgår eller mindsker chancerne for diabetes og kræft, hvor han taler meget om, hvad der sker, hvis du spiser denne her kost. Har det forskellige effekter eller er det det samme?

Jamen jeg tror, at de fleste kan sætte sig ind i, hvordan det bliver, hvis de taber sig 5 kg. Hvorimod jeg tror sgu ikke, at den almene dansker tænker sindssyg meget over, hvis man ikke har diabetes, så tror jeg ikke, at man tænker, at det er noget man bare lige får. Så jeg vil sige, de fleste bliver nok ligeså ramt, hvis ikke mere af det, det ville jeg hvert fald gøre, når der er én, der siger man kan komme af med overvægt. Det er også det jeg hører i mit erhverv, "hvad er du træt af?", "hvad får du ud af den kost, du har nu?". Det er ikke sådan, at folk de siger "Jamen jeg bliver sgu syg af det her", de siger jeg bliver tyk.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg kan super godt lide hendes opsætning, men det er, fordi det snakker meget til øjnene og til hovedet. Altså du har noget der er farverigt og noget, der ligesom drager dig lidt ind, du har lyst til at gå lidt mere i dybden med det.

30.12 – interviewer: Når du nu har set de tre moodboards, hvad kan du så rigtig godt lide og hvad kan du mindre godt lide?

Sådan generelt?

30.23 – interviewer: Ja hvis du tænker på tværs af de her, hvad rammer dig?

Jamen det, der rammer mig mest, det er sgu det her med noget farve. Med et billede af personen selv eller nogle citater, det synes jeg betyder meget. Men meget det her med farver. Jane Faerber har været super snedig, fordi hun har gjort det super simpelt, hvor både Thomas Rode og Fødevarestyrelsen de har altså mange lange tekster. Jane Faerber skærer det meget ud, 5 ord, klar til at have det godt, jeg spiser rigtig mad. Det er lidt mere overskueligt, tror jeg.

31.04 – interviewer: Og hvad er det værste, vi har vist dig på de her tre moodboards?

Helt klart den første (Fødevarestyrelsen red.)

31.11 – interviewer: Det første, hvorfor?

Det hele står med meget lange tekster og det rammer ikke på samme måde. Men så også fordi det ligesom er nogle principper, som jeg selv ikke sætter vildt højt. Så derfor det giver mig ikke vildere, det er ikke noget jeg bliver mere nysgerrig på, kan man sige. Men nu ved jeg så også det meste om de normale kostråd. Havde jeg ikke gjort det, havde jeg nok sat mig ned og læst noget mere på det.

Bilag 19: Interview med Rikke – LCHF

Dato: 12.10.2015

Sted: Hjemme hos Rikke

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

02.50 – interviewer: I hvor høj grad følger du kostprincipperne for Low Carb High Fat?

Jeg vil nok sige omkring 70-75 %. Det er fordi jeg følger et træningsprogram ved siden af, hvor man tilføjer nogle kulhydrater efter træning. Men i mine andre måltider, så følger jeg det rimelig tæt.

03.16 – interviewer: Og hvor lang tid har du gjort det?

Det har jeg gjort i lige knap 2 år.

Spørgsmål om kosten

03.27 – interviewer: Hvis du skulle beskrive, hvad Low Carb High Fat går ud på? Hvad handler det om eller hvad er det?

Det går hvert fald ud på først og fremmest at skære alle de hurtige og stivelsesholdige kulhydrater ud af kosten så vidt muligt. Og når man så har gjort det, så kan begynde at skrue op for fedtet indtil man finder et niveau, hvor man synes man har det godt, og hvor man bliver mæt. Men hvor at energien i ens måltid kommer primært fra fedtet og så kan man også fylde på med grøntsager og så videre for at få de vitaminer og mineraler, man ellers skal bruge.

04.05 – interviewer: Er der andre, der ser det på andre måder eller er det en meget gængs forståelse?

Åh jeg synes, at der er ret mange forskellige tolkninger. Der er jo mange forskellige tilgange til, hvor langt man skal ned i kulhydrat. Altså hvor lidt energi, der skal komme fra kulhydrater i ens sammensætning. Og hvor højt og lavt man skal ligge i fedtet. Diana Kaiser, som er en af dem har skrevet kogebøger indenfor LCHF, hun snakker om ca. 6 spiseskefulde fedt i løbet af dagen, mens andre er mere til, at man hælder på indtil man føler sig tilpas. Og hvis du bliver sulten imellem måltiderne, så spiser du for lidt fedt. Jeg synes, at der er rigtig mange forskellige tilgange til det.

04.52 – interviewer: Hvordan finder man så ud af, hvad man gør?

Det tror jeg kommer meget an på, hvad man er for en type. For mig passer det fint at finde en eller anden balance, hvor jeg prøver at mærke efter, om det her passer på mig. Det synes jeg er den gyldne middelvej. Det synes jeg er det man bør gøre, fordi det passer mig godt. Men jeg kan godt forstå, hvis man som type har det bedre med, at der bliver sat nogle retningslinjer op, så hvis man

synes, at det er nemmere at spise efter en eller anden tallerkenmodel eller spise 6 spiseskefulde fedt dagligt eller 2 spiseskefulde til hvert måltid eller sådan.

[...]

Det er stadigvæk vigtigt, om man trives på den måde. Fordi vi er forskellige og jeg tror, at det er svært at sætte en retningslinje op. At 6 spiseskefulde fedt det passer til alle, det forstår jeg ikke helt. Hvad så, hvis man vejer 100 kg og er dobbelt så høj som mig.

[...]

06.02 – interviewer: Hvorfor startede du med at spise LCHF?

Det gjorde jeg faktisk, fordi jeg sommeren inden var begyndt at prøve kræfter med 5:2 faste, hvor man faster 2 dage om ugen og spiser almindeligt de andre 5. Og det gik fint, men efter et par måneder, så begyndte jeg at få det lidt skidt, når jeg spiste større portioner kulhydrat og hurtige kulhydrater. Så hvis jeg spiste en stor tallerken pasta, altså jeg spiste rigtig meget pasta og pizza før i tiden. Jeg har slet ikke tænkt på, om der var mange kulhydrater i mine måltider. Jeg har faktisk ikke kigget særlig grundigt på sammensætningen. Jeg kunne bare mærke, at min tolerance overfor større portioner kulhydrater faldt ret meget, jeg fik det dårligt, fik kvalme, fik ondt i maven, blev træt. Og så samtidig så tror jeg, at informationen om LCHF begyndte at vende indpas i forskellige kredse, så har jeg vel stødt på det i en Facebook-gruppe for faste eller sådan noget. Så har jeg vel set nogle, der spiste LCHF og tænkt, at det må jeg lige kigge nærmere på. Og så prøvede jeg det og kunne mærke, at det virkede for mig.

07.14 – interviewer: [...] Hvad påvirkede din beslutning?

[...] Jeg tror, at jeg syntes det lød spændende. Jeg har altid haft lidt problemer med at holde min vægt nede på normalvægtig, så jeg har ligget og svinget over i overvægtig uden at være decideret fed. Så altid de der 5-10 kg. kunne da være rart at komme af med. Men jeg har aldrig gidet at gå på slankekur. Så stødte jeg på det der med 5:2, jeg kan ikke lige huske hvor jeg stødte på det henne. Men jeg tænkte, at for det første, at det lød spændende det der med at faste og i forhold til, at det skulle have en del helbredsmæssige, gavnlige effekter, men også bare fordi jeg tænkte, at det bliver jeg nødt til at prøve. Jeg syntes, at det lød sjovt, eller det lyder mærkeligt. Jeg tænkte lidt, at det er lidt en udfordring at se, om det er noget og så gik det virkelig godt. Jeg syntes, at det var enormt nemt at komme i gang med og overholde. Jeg kunne godt se, at min vægt bevægede sig stille og roligt ned ad. Det var også et vægttabsmæssigt hensyn, men det var ikke det, der drev det. Sådan tænker jeg ikke på det.

08.36 – interviewer: Det var mere lysten til at prøve de der ting, der bliver snakket om?

Bare for at prøve det af i virkeligheden. Men det er lidt mærkeligt, for jeg har ellers aldrig været sådan én, der har hoppet på Vægtkonsulenterne, Atkins eller tælle kalorier. Jeg har aldrig haft de der forløb, som mange andre ellers har, hvor de er hoppet fra det ene til det andet.

08.54 – interviewer: Er det fordi det er mere en livsstilsændring eller ønsket om slankekur?

Ja det er noget i den retning i hvert fald. Det var ikke sådan jeg tænkte på det, da jeg startede. Der tror jeg bare, at jeg tænkte det skal jeg prøve det her, det lyder spændende. Men så rimelig hurtigt, når jeg kunne se, at fasten fungerede godt for mig, så sagde jeg, det er noget jeg bliver ved med det her. Sådan var det også med LCHF, jeg kunne mærke efter ganske få uger, at det var fedt det der med jeg fik ikke sukker cravings længere og blev mæt på en anden måde af det mad jeg lavede. Jeg savnede ikke brød, pasta og ris og sådan noget. Ikke i forhold til alt det andet, jeg kunne lave. Så det gik ret hurtigt op for mig, at det var noget, jeg kom til at holde ved.

09.48 – interviewer: Hvad spiste du inden du begyndte at følge 5:2 og Low Carb High Fat?

Jeg tror, at jeg har været så heldig, at de steder, jeg har arbejdet, har der altid været en god kantine. Altså efter jeg blev færdig som studerende. Så der har jeg taget lidt blandet fra kantinen, men der har jeg nok spist meget efter en traditionel tallerkenmodel som Sundhedsstyrelsen nok promoverer. Det kan godt være, at jeg ikke har været helt så fedtfattig som Sundhedsstyrelsen siger man skal, men altså en god del kulhydrater i form af ris eller pasta eller kartofler eller sådan noget, og brød har jeg også været ret glad for. Og så en tredjedel kød eller sådan noget og så grøntsager for resten. Jeg var nok ikke så god til at spise grøntsager, som jeg er blevet det bagefter. Så det var typisk frokost. Og morgenmad var typisk noget brød eller yoghurt. Og så til aftensmad var det typisk rugbrød med pålæg eller avocado eller sådan noget i den stil. Gerne tre stykker rugbrød til aftensmad.

11.04 – interviewer: Hvad er det, du godt kan lide ved Low Carb High Fat som kostprincip?

Jamen det vidste jeg ikke rigtig før jeg prøvede det, men jeg synes jeg ret hurtigt konstaterede, som jeg også sagde før, efter jeg havde prøvet kræfter med det i nogle uger var, at jeg havde meget mindre trang til at spise sukker, hvor jeg før kunne ryge direkte i slikskålen efter jeg havde spist aftensmad, bare fordi det var hyggeligt. Det havde jeg slet ikke længere. Også en anden mæthedsfornemmelse, jeg kunne holde mig mæt på mine måltider længere tid og fik ikke den der panikagtige ”nu bliver jeg altså nødt til at have noget at spise”. Så ja, mere stabilt blodsukker er det vel i virkeligheden.

11.56 – interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Her tænker vi alt fra din mor eller dine venner eller sociale medier, blogs, samfund, offentlige myndigheder?

[...]

Nu er det rigtig meget sådan noget som Facebook-grupper og nogle bestemte blogs og nogle bestemte folk på Instagram og sådan noget. Det er typisk der, at jeg henter inspiration og finder på nye ting, der skal prøves af. Man kan sige det jeg gør nu, det går rimelig meget imod, hvad f.eks. de fleste af mine venner spiser. Også mine forældre, min mor er svært bekymret og synes jeg skal gå til læge hele tiden og få målt alle mulige helbredstal. Og også resten af min familie har også syntes det var en lille smule mærkeligt, altså indtil de så ser hvad jeg spiser i stedet for kartofler. Når man for eksempel sidder til julemiddagen, ”ej det ser meget lækkert ud det der broccolimos, må jeg ikke lige prøve at smage noget af det?”. Så dem lytter jeg ikke ret meget til i sagens natur.

13.22 – interviewer: Hvordan vælger du blogs? Hvad er det der gør, at man følger nogle?

Altså rigtig meget af det kommer jeg i kontakt med via den kæmpestore LCHF Facebook-gruppe med de der 20.000 medlemmer eller sådan noget. Der er der nogle af dem, der har deres egen

blog, som er gode til at poste og har billeder, der ser lækre ud og så bliver man jo inspireret af det og tænker "nå, hende følger jeg lige, for det ser sgu meget godt ud det hun laver". Sådan noget som Bloglovin', de sender jo mails ud til dig med, at der er nyt fra dem, du følger og i øvrigt vil du måske også se noget af de her. Sådan noget som Madbanditten, som jo er hende, der nok er mest provokeret som LCHF-blog. Det er sådan én, man støder på overalt. Men det er typisk igennem Facebook.

14.20 - interviewer: Mit næste spørgsmål er faktisk, hvor du får inspiration og viden om kostprincippet, men det er så primært på blogs og sociale medier?

Ja det er det. Jeg har læst meget af Madbandittens skrivelser både i hendes bøger og på bloggen. Jeg synes, at hun har en fin afslappet måde at forklare tingene på. Ellers når jeg støder på noget rundt omkring. Der er også nogle udenlandske bloggere og videobloggere, som jeg også godt kan finde på at følge lidt, men så følger jeg dem primært på sociale medier. Så nogle gange har man tid til at læse eller se, hvad de nu har lavet og nogle gange har man ikke. Det er sådan lidt random i virkeligheden.

15.06 - interviewer: Hvad har betydning for dig, når du leder efter inspiration om LCHF? Måske også lidt i starten, da du valgte at følge det. Der tænker vi på afsenderens baggrund, billeder, sprogbrug, afsenderens personlige erfaringer med at leve efter det her. Hvad for nogle ting er det, der har en betydning?

I starten var det rigtig meget Madbanditten. Det var jo også, fordi hun nok var én af en eneste, som rent faktisk havde en lidt bredere tilgang til LCHF, hvor hun også forklarede noget af baggrunden for det. Hvorfor spiser vi sådan her, hvad gør det ved os, når vi spiser sådan her i stedet for sådan her? Igen det der med, at hun har en ret let forståelig og let tilgængelig måde at forklare nogle af de lidt mere videnskabelige ting og undersøgelser på. Så selv dengang tror jeg, at man havde en fornemmelse af, at hun har alligevel sat sig ind i hvad det her er, det er ikke bare en dille (...) I og med, at hun også var en af de eneste blogs, som beskæftigede sig rent med LCHF gjorde hun det også mere professionelt og allerede dengang havde lækre billeder og (...) lukker også læserne lidt ind i sit liv, i sin dagligdag. Altså hun skriver jo om, hvordan gør mine børn. Hvad gør jeg med dem? Hvad gør jeg med min familie? Spiser de ligesom mig og hvorfor og sådan noget. Hun er nem at forholde sig til, synes jeg. Senere hen er det nok blevet meget, hvis man lige falder over en spændende opskrift, så tænker man "nå men så skal jeg se lidt nærmere på den her blog", men det er tit billeder og sådan noget der fanger, hvis folk kan finde ud af at tage nogle lækre billeder af deres mad.

17.15 - interviewer: Jeg tænker også lidt, at der er en forskel i, hvad man gik efter i starten og hvad du kigger efter nu, for nu ved du jo, at du gerne vil spise efter LCHF, så nu er det primært inspiration, tænker jeg?

Ja helt klart. Meget mere også i starten at få købt nogle af Jane Faerbers bøger og læse lidt i dem [...] Og også kigge lidt på nogle af de udenlandske kilder, der blev henvist til. Dengang var det meget Sverige, det er det stadigvæk, at folk henter viden fra. Så dem har jeg da også været inde og kigge i. Nu er det helt klart mere, hvem laver noget lækkert, som jeg også lige kunne lave.

[...]

18.07 – interviewer: Har det nogen betydning for dig, at der er de her – du nævnte selv den der Facebook-gruppe – har det nogen betydning, at der er et fælleskab omkring det?

Ja det synes jeg. Og det tror jeg det har i høj grad med en kostretning som LCHF, hvor folk stadigvæk er meget skeptiske rundt omkring. For eksempel, når min mor siger ”har du nu været til lægen og få målt dit kolesteroltal?” og sådan noget. Altså så er det sgu meget rart at læse med, når andre fortæller, jeg ved godt at det ikke siger en skid om mine tal, men at man kan se, at der sker ikke en eksplosion blandt de andre medlemmers kolesteroltal, det ræser ikke fuldstændig derudaf. Det er stille og roligt og generelt kan folk fortælle om rigtig mange helbredsmæssige effekter (...) Altså gode helbredsmæssige effekter, de får det bedre på den her kost. Der er vildt meget viden at hente i forhold til, hvordan folk kombinerer det med træning og kombinerer det med det sociale, når man skal ud at spise og også nogle guides til, hvor kan man gå ud at spise, hvad gør jeg når jeg er på ferie og på festival. Det synes jeg betyder rigtig meget. Jeg bruger den slet ikke så meget nu som jeg gjorde i starten, og jeg synes også, at den store Facebook-gruppe, som er den jeg primært følger, er jo blevet kæmpe stor. Der er så meget tryk på, så man kan ikke følge med i det længere. Men engang i mellem kommer der noget, hvor jeg tænker, at det skal jeg lige følge med i. Og det er fedt, fordi man kan mærke, at det er en ret stor gruppe af mennesker, som bliver klogere med hinanden, fordi ret beset ved vi ikke ret meget om langtidseffekterne af det her, så selvfølgelig er det rart at følge med i, hvad sker der for andre folk. Hvad oplever de.

[...]

Spørgsmål om aktører

20.16 – interviewer: Der er jo mange forskellige aktører, som du også selv nævner nogle af, som har beskæftiget sig med LCHF. Men som du også selv nævner, så er en af hovedaktørerne Jane Faerber, som virkelig har sagt meget om det. Så vi kunne godt tænke os at høre, hvordan du opfatter hende som aktør?

Jeg tænker, at hun er en ret dygtig repræsentant for LCHF. Hun er troværdig og hun er nede på jorden. Hun er sådan én, man har lyst til at følge. Og igen også det der med, at hun inddrager sin egen dagligdag. Så hun har et godt miks af, at hun både er personlig, men også forholder sig til det videnskabelige plus at hun ikke er fanatisk. Hun er virkelig ikke en af dem, der er fanatisk omkring det her. Der er også plads til at putte en banan ind i en dessert. Så jeg synes, at hun er en rigtig god repræsentant. Jeg ved godt, at hun også er meget kritiseret, fordi folk de har fået nogle idéer om, at man skal være meget konsekvent, når man spiser LCHF. Sådan ser jeg det f.eks. ikke. Altså hvis LCHF skal være en livsstil, jamen så skal der også være plads til afstikkere en gang i mellem. Når jeg tager på skiferie, så spiser jeg meget mindre LCHF end jeg ellers gør, fordi jeg gider ikke være hende, der er besværlig, når man er på ferie og ”ej den der restaurant, der kan ikke få noget af det, jeg spiser” og sådan noget der. Så jeg bruger LCHF lidt ligesom jeg gjorde før, hvor man generelt spiser relativt sundt, det man nu selv synes er sundt, men på ferier og når du er ude at spise, så skal der være plads til, at du kan gøre noget andet. Selvfølgelig med mindre, at man er sådan én, der får det helt vildt dårligt, hvis man spiser brød eller sådan noget. Det gør jeg ikke, jeg kan godt skifte over uden at få det dårligt. Det er meget sjældent, at jeg får en reaktion på det i hvert fald.

[...]

Tilbage til Jane, så synes jeg hun er en god repræsentant, fordi de fleste kan være med og så kan man sortere lidt i det. Hun skriver, hvis man nu synes, at man vil være under 20 gram kulhydrat om dagen eller hvad det nu er.

22.34 – interviewer: Synes du, at hun er en troværdig afsender og hvorfor?

Ja det synes jeg. Det er det der med, at hun ikke er fanatisk. Hun undersøger også nogle andre strømninger, som siger nogle andre ting end de der traditionelle LCHF-blogs eller LCHF-prædikanter de gør. Jeg synes, hun giver plads til, at der også kan være andre veje end lige hendes egen. Det synes jeg er ret troværdigt, fordi det var også det jeg var inde på før, at jeg synes det bliver meget ensopret, hvis man tænker, at der kun er én vej for alle mennesker. For det tror jeg ikke, at der er. Det synes jeg gør hendes tilgang ret troværdig.

23.44 – interviewer: [...] Hvordan opfatter du Fødevarestyrelsen kontra f.eks. Jane Faerber eller nogle af de her, som beskæftiger sig med Low Carb High Fat?

De er så ret forskellige. Har meget forskellige tilgange må man sige. Jeg tror, at det er ret svært at være fortalere for LCHF og så ikke være kritisk overfor Fødevarestyrelsens råd, fordi det er jo fedtfattigt og det er noget med et ret højt kulhydratindtag, så de er jo modsætninger. Det er svært at kombinere dem.

24.30 – interviewer: Så hvordan ser du Fødevarestyrelsen som aktør?

(...) Jeg synes, at de er rimelig troværdige. Bare ikke i forhold til den kostretning, jeg har valgt, vel. Men igen så tror jeg ikke, at LCHF er rigtig for alle mennesker nødvendigvis, jeg tror der er nogle, der vil trives meget bedre med mange flere kulhydrater. Nu har jeg så valgt det her, fordi det gjorde jeg ikke. Men jeg synes da stadigvæk, at de er nogenlunde balanceret troværdige. Jeg er ikke én af dem, der raser over Fødevarestyrelsen overhovedet. De er bare ikke repræsentative for mig. Så jeg synes da stadigvæk, at Fødevarestyrelsen som aktør (...) er troværdige, og jeg synes også sagtens, at man kan læne sig op af deres råd. Jeg synes så, at de er kedelige, det er den anden sag. Men det er fornuftigt nok det de siger. Også ud fra den betragtning, hvis du spiser relativt mange kulhydrater, så skal du nok ikke spise meget fedt ved siden af. Så på den måde er det jo fint nok. Jeg synes så, at det er ærgerligt, at de måske ikke er mere deltagende i debatten, om der kan være andre veje end den, der er foreslået der, men jeg tror også, at det vil være skide svært for dem. Og igen, jeg kan godt forstå, at de er nødt til at holde sig til de her råd i forhold til, at vi ikke rigtig kender nogle langtidseffekterne af at spise LCHF.

26.22 – interviewer: Kender du de officielle kostråd? [...]

Jeg kender dem nogenlunde. Det er noget med en tallerkenmodel og noget med magert pålæg, mager ost og fiberholdige og grove kulhydrater og sådan nogle ting. Noget i den retning.

26.54 – interviewer: Men du kunne ikke finde på at følge de her råd?

Nej ikke som det ser ud nu.

27.00 – interviewer: Og hvorfor ikke?

Altså for det første ved jeg jo, at jeg ikke havde det super godt med at få så mange kulhydrater i min kost. Fik ondt i maven og blev træt. Der kan jeg mærke, at det jeg gør nu, virker bedre for mig. For det andet synes jeg, som jeg måske komme til at sige før, de er lidt kedelige. Wow jeg synes, at det lyder som verdens kedeligste kost, hvis man skal spise fedtfattigt pålæg, mager ost og sådan noget. Jeg synes, at de går meget lidt op hvad kvalitet det er man spiser også. Og det kan man også sagtens støde på i LCHF, altså LCHF er jo ikke en øko-livsstil på nogen måde, det er meget forskelligt, hvad folk vælger at gøre. Men for mig er det ret vigtigt, at kvaliteten af de råvarer man bruger også er gode, og det synes jeg, at der er meget lidt vægt på i forhold til deres kostråd. Og jeg tror bare på, at det også har en effekt på vores helbred, så det synes jeg faktisk burde være en ret stor del af det. Men det er jo, hvad man er til.

[...]

28.19 - interviewer: Hvordan synes du, at Jane Faerbers kommunikation afviger fra Fødevarestyrelsens kommunikation? Og her bare med afsæt i dit billede af Fødevarestyrelsen. Jeg ved godt, at du ikke har siddet og terpet hele hjemmesiden og sådan noget. Men bare når du tænker på det og skal svare impulsivt?

For det første synes jeg, at hun er mere rummelig i sin kommunikation. Jeg synes, at hun er mere åben for, at der er plads til variationer i den kost man spiser alt efter hvem man er og har det godt med. Hun er en ret anden type aktør, netop fordi hun også kan inddrage sin personlighed og sin baggrund og sådan noget, hvor Fødevarestyrelsen ligesom er en officiel enhed uden et decideret ansigt udadtil. Så det er meget mere farverigt at læse hendes kommunikation, fordi den er på et mere personligt plan.

29.25 - interviewer: Det ligger lige op til mit næste spørgsmål, som er hvad det betyder for dig, at det ikke er en officiel styrelse, men en privat person eller en ekspert på området, som rådgiver om kost?

Det gør, at jeg tager det med et gran salt. Altså det er en blog og hun er som du siger privatperson, det gør jeg sådan set også med Fødevarestyrelsen. Så ja.. Men hun har ikke det samme forskningsapparat bag sig, så når jeg læser hendes indlæg og hendes bøger og sådan noget, så er jeg et eller andet sted bevidst om, at det kommer fra en privatperson, og hun ikke har nogen forskermæssig uddannelse som gør, at hun nødvendigvis har ret i alt, hvad hun siger. Det kommer fra en personlig profil, og det kan man så vælge selv at vurdere, hvor meget troværdighed man tillægger det. Hvor Fødevarestyrelsen, det er en officiel styrelse og de har hele det her forskningsmæssige apparat bag sig og det giver dem noget troværdighed (...) Det bliver lidt konspirationsteoretisk på en måde, fordi jeg giver måske ikke så meget for nogle af de forskningsresultater, når man ser på, hvem der betaler for forskningen og hvad det er for nogle forskere, der udfører dem. Så jeg synes nogle gange, at det mister lidt troværdigheden. Det synes jeg er mega ærgerligt med en officiel myndighed. Det er ikke, fordi jeg nødvendigvis synes, at Fødevarestyrelsen er mere troværdig end Jane eller omvendt. Men jeg vælger jo bare at lytte mere til hende, fordi jeg har gjort mig mine egne erfaringer og fundet ud af, at det, hun snakker om, fungerer bare bedre for mig.

[...]

31.45 - interviewer: Lidt i forlængelse af det vi lige har snakket om, hvordan ved du hvad der er sundt og hvad der ikke er sundt?

Det ved jeg jo heller ikke. [...] Det er sindssyg svært. Jeg vil godt indrømme, at jeg jo gætter på, at det ikke er skadeligt for mig, især på længere sigt. Jeg vil sige i forhold til, om det er skadeligt nu, så tænker jeg, at vores krop er indrettet til at fortælle os, hvis vi udsætter den for noget, som ikke er godt for den, det lyder måske lidt hippie-agtigt, men det er den jo. Hvis du spiser noget du ikke kan tåle, jamen så får du det dårligt og kaster op... Altså så hvis den kost jeg var på nu var dårlig for mig, er jeg ret sikker på, at jeg på en eller anden måde ville kunne mærke det på mig selv. Og det kan jeg ikke. Og jeg er jo opmærksom på det, fordi det er selvfølgelig noget andet end størstedelen af, hvad alle mulige andre gør, men jeg kan da ikke vide, om det er skadeligt på lang sigt, så jeg prøver at følge med i, hvad bliver der forsket i, hvad finder de ud af og så videre. Og jeg bliver helt lettet hver gang, jeg ser en eller anden læge eller sygeplejerske skrive inde på et af de her fora, jeg følger med i, "jeg må godt nok ikke sige det officielt, men jeg plejer da at støtte mine patienter, hvis de spiser LCHF og de har det godt med det og det skal de da fortsætte med". Og den forskning, der kommer fra Sverige om, at det kan hjælpe en del diabetes-patienter og sådan noget, jeg bare lapper det i mig. [...] Så føler man lidt, at der er en form for thumbs up til det, man har valgt.

Spørgsmål omkring moodboards

33.39 – interviewer: Inden vi er helt færdige, så har vi lavet nogle moodboards, som viser eksempler på kommunikation både i form af tekst og billeder og fra sociale medier, fra de tre aktører, som vi primært kigger på i specialet. Og vi kunne tænke os at vise dig et af gangen [...] og så høre dine umiddelbare reaktioner på den kommunikation, som du bliver præsenteret for.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg synes, at det lyder kedeligt. Jeg synes, at noget af det ser meget lækkert ud og noget af det ser også bare meget kedeligt ud. Altså bare sådan, så ligger der fire kartofler og noget persille på og nogle grøntsagsstrimler og en hakkebøf, og det ser bare mega tørt ud. (...) Men jeg er selvfølgelig også lidt hjernevasket efter 2 år på LCHF, så når man ser sådan noget med magert kød og magert kødpålæg [...] Typisk med alle mulige andre fedtfattige produkter, så er der bare tilsat alt muligt andet for, at det skal smage af noget, og så vil jeg sgu hellere have det fedt, som sidder på eller som er i produktet oprindeligt end et produkt, hvor man kemisk har fjernet fedtet og så tilsat sukker og alt muligt andet for, at det stadigvæk smager af noget, man har lyst til at spise. Selvfølgelig kan man få magre udskæringer, som smager godt, det er jeg godt klar over, men jeg synes bare, at det bliver så ensopret på en eller anden måde. Der er sgu ikke nogle, der gider spise kylling fire dage om ugen. Og så tænker jeg også deres overordnede budskab eller slogan "Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv", altså det falder mig for brystet det der "Spis ikke for meget", altså det er jo rigtig nok selvfølgelig skal man ikke spise for meget, men jeg synes det signalerer, at folk skal sidde og tænke enormt meget over deres portionsstørrelse. Man skal altså spise til man er mæt. Det kan ikke nytte noget, at de folk sidder og spiser, så de konstant er lidt sultne, det er der jo ikke nogen, der bliver hverken glade eller sunde af. Det tror jeg ikke på. Så jeg synes, at det er et ærgerligt signal at sende. Jeg synes godt, at de kunne fokusere mere på, hvad skal du så spise for, at du har det godt hele dagen igennem og ikke går kold en halv time efter du har spist og falder i bolcheskuffen eller et eller andet.

37.25 – interviewer: Hvad med her, hvor de kommer med nogle bevæggrunde for, hvorfor man skal følge dem?

Det siger ikke så meget. Det øverste her siger meget lidt, "Det er de officielle råd til en sund livsstil og de fleste kan med fordel leve efter rådene". Nå, hvad er så de uofficielle råd til sådan en livsstil, tænker jeg så. Det er bare et lidt gråt udsagn, det siger ikke ret meget. Og så kan man sige det næste udsagn med, at det nedsætter risikoen for livsstilssygdomme osv., okay nå men det er måske rigtigt nok, det er der sikkert nogle, der har skrevet under på et eller andet sted, nogle læger der har sagt, at det er rigtigt nok. Det der med, at det samtidig forebygger, at du tager på i vægt. Jeg kender bare så mange, som har prøvet at spise efter de her råd og som har overholdt det, og de har spist fedtfattigt og magert og spist masser af fuldkorn, og de har alligevel taget på. Så jeg har det sådan lidt, at det passer jo ikke. Når jeg læser det her, tænker jeg, at det er lidt designet til at give folk dårlig samvittighed, hvis de ikke kan efterleve det her, og jeg tror bare, at der er rigtig mange, der ikke kan efterleve det her uden enten falde i sukkerskålen fra tid til anden eller hvert fald gå rundt og være gnavne og sultne halvdelen af tiden. Og det synes jeg er ærgerligt.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

[...] Det er svært at lade være med at sammenligne det med det forrige. Altså det taler lidt mere til almindelige mennesker på en eller anden måde. Lige det her taler rigtig meget til mænd, fordi det er meget med træning. Han står der stærk med en rådyrkølle over skulderen. Det er faktisk meget sjovt, fordi jeg sammenligner også lidt ham og Jane, hvor Jane nok meget taler til kvinderne langt hen af vejen, og hvor Thomas Rode på samme måde, som hun er en eksponent for LCHF-livsstilen, så har han virkelig været eksponent for stenalderkosten. [...]

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Det er meget skægt, fordi når man ser på Thomas, det er meget mørkt det hele på en eller anden måde, hvor Janes er meget lyse farver og forårsagtige. [...] Når jeg ser på det, så kan jeg godt se, at det snakker nok rigtig meget til kvinder i et rimelig bredt aldersspektrum tror jeg. Det rammer mig meget godt i hvert fald. Det er lyst og lækkert, det ser appetitligt ud og der er smæk på farverne. Det fungerer rigtig godt, synes jeg. Det er mere personlig kommunikation på en eller anden måde. Det er mere sådan nu er det mig, der fortæller dig noget om, hvad jeg synes fungerer rigtig godt, hvor Fødevarestyrelsen de prøver også at gøre det personligt, men det bliver bare stadigvæk meget tydeligt, at det er nogle medarbejdere, der sidder og skriver de her ting. Også selvom der står nu har Maja og Trine, nu kommer de lige og gennemgår kostrådene, og Trine har skrevet det her med bolscheskuffen på kontoret. Men de bliver jo stadigvæk identificeret med en styrelse, som er lidt mere et kontor med en masse mennesker. Hvor her føler jeg meget mere, at det er fra et menneske til et andet.

43.17 – interviewer: Og det er positivt?

Det er det for mig. Det tror jeg også har noget at gøre med, at jeg slet ikke identificerer mig med de råd, som de kommer med. Hvis jeg gav dem mere ret i de råd, som de har og som de bruger, så kunne det godt være jeg kunne identificere mig mere med det. Det ville jeg sikkert, fordi det her kan også sagtens være en ulempe, hvis man synes, at Thomas Rode er for meget, så gider man jo ikke se på det her. Men hvis man synes, at han er cool og det sgu meget sejt, at han lige smider en masse kilo og bliver ripped, så synes man sikkert det er alle tiders.

Bilag 20: Interview med Maria – LCHF

Dato: 23.10.2015

Sted: Hjemme hos Maria

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

02.14 – interviewer: I hvor høj grad spiser du efter Low Carb High Fat?

I perioder 100 %. Lige nu er det omkring 70-80 % i hverdagene og så skrider det lidt i weekenderne.

[...]

02.30 – interviewer: Hvor lang tid har du gjort det?

Siden 2012. Vi var nogle af de første, der var med på bølgen faktisk. Dengang vi startede i Low Carb-gruppen var der 90 medlemmer, nu er der lige knap 20.000 medlemmer.

[...]

03.04 – interviewer: Hvorfor startede I på det?

Min mand er også overvægtig og han havde prøvet flere forskellige ting, og jeg var ikke lige motiveret på det tidspunkt. Vi havde lige fået Jonas den mindste, så var egentlig ikke motiveret. Så havde han prøvet nogle andre ting, noget a la Dukan har han prøvet, det var bare for kedeligt, synes han. Så gik han på barsel og så begyndte han at rode i alle mulige mærkelige ting på nettet og så fandt han Kostdoktoren faktisk. Og så fortalte han mig det så og jeg sagde "Ja ja det kan du godt glemme. Du må da være vanvittig". Og så begyndte han bare selv at spise efter det og så kunne jeg da godt se, det havde da egentlig en meget god effekt. Så prøvede jeg det i en sommerferie, og vi havde helt misforstået principperne til at starte med. Vi tænkte 50 gram kulhydrat, fint, så spiser vi da en halv plade chokolade. Men vi tabte os alligevel i den periode. Jeg har vejet ca. 20 kg. mere end jeg gør nu og vægten har været stabil de sidste 2,5 år. Jeg tabte mig meget i starten og så har det bare været stabilt siden. Principperne i det følger vi stadigvæk langt hen af vejen, det er mere det der med ikke at være fedtforskrækket og passe på sukker og stivelse. Men vi er ikke strikse overhovedet. Så længe jeg kan holde vægten, så kommer der et ryk på et senere tidspunkt. Min mand har haft lidt sværere ved det faktisk. Han har taget hele lortet på igen.

04.38 – interviewer: På trods af, at han spiser efter principperne?

Ej jeg tror, at han smugspiser lidt. Han har så også tabt noget af det igen, da vi begyndte at komme på sporet igen. Vi havde en periode på et halvt års tid, hvor vi spiste helt normalt og der kunne jeg godt se, at det var svært at holde vægten.

05.00 – interviewer: Så det er nemmere med de her principper end hvis man i virkeligheden følger det, der minder om kostrådene?

For mig er det. Jeg har altid været glad for fedt og sådan noget. Så derfor er det nemt for mig at følge, jeg er ikke en sukkergris. Det er meget nemmere for mig at følge, og jeg kan meget bedre styre mit sukkerbehov, når jeg spiser rigtigt.

Spørgsmål om kosten

05.22 – interviewer: [...] Hvis du skal sætte nogle ord på Low Carb High Fat, hvad er det så?

Det har ændret sig med tiden, fordi i starten undgik vi alt, der hed kulhydrat. Vi spiste kulhydrater i bær, i nødder og sådan noget, men ellers fik vi faktisk ikke noget. [...] Det, der faktisk var vigtigt for os, er det med de rene råvarer, det der med at lave tingene fra bundene og ikke købe Kærgården, men det rigtige smør og lade være med at købe creme fraiche 18%, men købe creme fraiche 38%. Vi kan godt kan lide at gå ud at spise på fine restauranter, når tingene smager af noget, så bliver man også mæt på en anden måde. Det er lidt den følelse vi får, når vi får noget der er fedt i, fordi det giver noget smag også. Vi køber også altid de fede udskæringer af kød og sådan noget. Og så det som det gjorde for os i starten var, at vi fik mange flere grøntsager ind i vores kost, fordi vi lige pludselig skulle til at erstatte kartofler, pasta og ris med noget andet, og når man kan putte lidt ost ovenpå kan man spise hvad som helst nærmest. Det hjalp faktisk os med at få mange flere grøntsager ind i kosten.

[...]

07.05 – interviewer: Hvordan spiste I inden I begyndte på det her?

Slik hver dag, sodavand hver dag, godt nok light sodavand. Men det er nok ikke meget bedre, vel? [...] Ikke junkfood, for vi havde jo børn, men det var sådan noget med, når børnene var puttet, så spiste vi en masse slik eller kage eller hvad det nu var. Overfor alle andre så levede vi jo sundt, sådan er det, når man er madmisbruger. Det er ligesom at være alkoholiker. Man kan godt gå og snyde sig selv med, at jeg ved ikke, hvorfor jeg er blevet for tyk, men det ved man jo godt. Det vidste vi også godt. Jeg tror også, at det var det, der tiltalte Dennis. Den første kur han fulgte, den der mindede om Dukan, der skulle han spise proteiner hele ugen og så om fredagen måtte han simpelthen gå amok i slik og kager. Det var skide svært hele ugen for ham, og det var derfor han søgte et eller andet, som netop kunne stabilisere blodsukkeret eller noget hvor folk sagde, at det her kunne gøre min trang til mad eller til søde sager mindre. Det er også det, vi har oplevet. Jo dybere ind vi kommer i det, jo mindre tænker vi på det. Det er en kæmpe befrielse ikke at tænke på mad hele tiden. Når blodsukkeret er stabilt, så er det fantastisk.

08.44 – interviewer: Nu siger du det her med, at det er det, at man ikke er så fedtforskrækket, der tiltaler dig ved det her. Er der andre ting, der tiltaler dig særligt?

Maden smager godt. Jeg kan finde ud af at spise grøntsager. Jeg er ikke specielt grøntsags-glad, jo rå grøntsager, men det der med kogte grøntsager har aldrig sagt mig noget. Lige pludselig kunne jeg putte det ind i ægge-muffins med lidt ost på og sådan noget. Lige pludselig smagte maden bare anderledes, og jeg behøvede ikke at have dårlig samvittighed over, at jeg ikke gad spise fem kartofler. Det er lidt det der med at slippe den dårlige samvittighed over, at man ikke kan følge de der råd eller ikke har lyst til det eller synes det smager af helvedes til.

09.26 – interviewer: Så det er madglæden, der også har betydning?

Ja madglæde. Vi har faktisk lavet en LCHF-app, fordi vi lige pludselig synes det var skide sjovt at lave mad, fordi vi skulle også tænke ud af boksen, og vi var heller ikke så låste af det der med, når man laver boller i karry, så laver man ris til, og når man laver frikadeller, så er det kartofler og broccoli. Vi kom også ud over den der låste tanke, at det er det, man serverer til det her [...] Vi var ikke låst i de der faste rammer, som man er vokset op med. Lige pludselig blev det skide sjovt at lave mad.

10.11 – interviewer: Hvis du skal udvælge nogle, hvem har så indflydelse på, hvad du spiser?

Jeg ville jo gerne sige mig selv. [...] På arbejdet f.eks. det der med at undgå kage, når man lige viser, at det kan jeg altså godt finde ud af. Der er selvfølgelig indirekte nogle omgivelser. Jeg kunne f.eks. aldrig finde på at gå op og købe slik oppe i forretningen. Det var derfor det var så fedt at have Dennis, for han var skide ligeglad. Men jeg ville altid tænke, hvad vil de andre tænke, når jeg går op og køber slik eller kager eller hvad er det jeg fylder på båndet. Jeg havde det faktisk også sådan i starten på LCHF, når jeg fyldte ti pakker smør og alt muligt op på båndet, så tænkte jeg "Åh åh, hvad tænker de andre?", fordi det var længe inden, at folk ligesom vidste, at denne her kostretning findes altså også. [...] Samtidig kunne jeg stå og se på ham den tynde ved siden af, der puttede havregryn og to marsbarer på båndet. Så begyndte jeg at slappe mere af i det. Jeg kan jo mærke, at det gør noget bedre for mig. Det var rigtig svært på arbejdet i starten. Vi har kantine og når jeg puttede en klat mayonnaise på tallerken, der skulle jeg lige overvinde mig selv. Selvfølgelig har de indflydelse på det, men er jeg begyndt at slappe mere af med det.

11.40 – interviewer: Er det noget, du har været meget åben om på arbejdet?

Da jeg begyndte at tabe mig ja, fordi folk begyndte at spørge, hvad pokker jeg gjorde. Jeg har faktisk mange kollegaer, som lever efter denne kost. Jeg havde en kollega, som også er meget glad for at lave mad, hun synes også lige pludselig det var sjovt at lave mad igen. Vi snakker stort set kun om mad, når vi er på arbejde. [...] Mine kollegaer havde slankekonkurrence inden jul og der var seks, der deltog, de tre af dem levede efter LCHF, og det var de tre, der tabte sig. Så nu er der kommet én mere på.
[...]

12.39 – interviewer: Hvad med sådan noget som samfund og forskellige eksperter? Har det nogen indflydelse?

Det er rigtig svært for mig, for jeg tror ikke en skid på det. Men sådan har jeg ikke altid haft det. Jeg har været overvægtig det meste af mit liv, så derfor har jeg altid – og jeg har også tabt mig på andre måder – det er bare aldrig holdt særlig længe. (...) Vi havde f.eks. Christian Bitz forbi på arbejdet forleden dag, og jeg nægtede at gå derop. Jeg tænkte, at jeg kommer til at sidde og tænke "Ja ja den er god med dig", det var nu ikke så slemt sagde de. Men det er svært for mig, også når vi snakker kolesterol på arbejdet, fordi det LCHF fik mig til at gøre var at interessere mig for, hvad det var jeg puttede i hovedet. Om det så følger eksperternes råd eller det følger det, jeg selv tror på, det er sådan set ligegyldigt. Det fik mig bare til at interessere mig for, hvad det gør ved kroppen. Det er nok den største forandring for mig. Det er også derfor, at det ikke er så vigtigt for mig lige nu at tabe mig, jeg fokuserer mere på, om jeg har godt i kroppen.

13.52 – interviewer: Ser det du det i virkeligheden mere som en livsstil end en kur?

I starten var det en kur, men nu er det en livsstil for mig. Men det er ikke en livsstil, jeg kan følge 100%, men det kan jeg i perioder. Jeg håber lidt, fordi der er kommet så meget fokus på det, at det bliver nemmere. Fordi det er mange gange de nemme løsninger, når man lige får gæster at gå ned og købe den der shake'n'bake i stedet for at lave en kage. Jeg laver også selv LCHF-kager, selvom det i mine øjne ikke er LCHF. Man skal helst undgå det der. Men det er fordi der er stadigvæk en masse bagage med, alt det jeg er vokset op med. Når der kommer gæster, så serverer man kage eller franskbrød eller et eller andet. Det er mere tankerne, der skal væk fra den der.

14.45 – interviewer: Hvad er du vokset op med kontra det her?

Jeg er faktisk vokset op med gammeldags mad. Min mor lavede frikadeller med kartofler og sovs (...) Vi har aldrig spist særlig mange grøntsager, så derfor ligger det rimelig langt væk. Når jeg kom hjem om eftermiddagen, så var der varmt franskbrød og sådan noget.

15.09 – interviewer: Har hun set det som den gode måde at spise på, eller har hun bare set det som det spiser vi?

Det har de aldrig gået op i. Min far har altid spist det han har haft lyst til, han elsker fedt og han elsker slik, og han har altid været slank. Min farfar drak en halv liter piskefløde om dagen, fordi han var simpelthen så tynd. Drik noget piskefløde så du kan tage på, det hjalp åbenbart ikke. (...) Jeg har aldrig fået fredagslik eller sodavand, men der har altid været hvidt brød og rugbrød til frokost, altid været hvidt brød til morgenmad, hvidt brød om eftermiddagen og også gerne noget om aftenen. Vi har spist 6 gange om dagen ligesom de anbefaler, men måske ikke som de gerne vil have det.

16.02 – interviewer: Så du har egentlig gjort lidt op den madkultur, du er vokset op i?

Ja meget. Og Dennis lige så.

[...]

Det er lidt den der med, at hygge hænger sammen med mad. Vi elskede at gå ud og spise og gå i biografen, der skal man også lige have popcorn.

[...]

17.12 – interviewer: Du er medlem af denne her gruppe på Facebook. Hvad betyder den for dig? Har den nogen betydning, er det lige meget, er det inspirerende?

I perioder har det været super godt at have den. I starten brugte vi hinanden rigtig meget, der var der også nogle bekendelsestråde (...) Det kunne være sådan noget med, hvilke laster du har haft og så kunne der stå sådan noget med, at én stod ved busstoppestedet med chokolade skjult i lommen. Alle de der, hvad har du gjort før i tiden. Dem, der er gået ned til bageren og købt 4 kager, selvom man kun skulle bruge 1, men så købt 4 kager så det så ud som om man skulle have gæster, og så spiste man i øvrigt alle 4 selv. Det var sådan nogle ting, det var ligesom noget psykologisk i det også. Det gjorde også det der med, at jeg tror, vi fik et afslappet forhold til det, fordi vi er jo ikke de eneste, der har det sådan. Og selvom der er nogle, som ikke tager på i samme grad, som vi gør, så er der andre, som har de laster. [...] Så det hjalp faktisk lidt at vide, at vi ikke var alene om at have de der laster.

18.43 – interviewer: Bruger du stadig gruppen?

Ikke så meget som jeg gjorde førhen, men det er fordi jeg ikke lever 100 % LCHF. Jeg kigger engang i mellem, når der kommer et spørgsmål, som jeg lige synes jeg hurtigt kan svare på. Det er ikke så meget det, der går på det fysiske, men mere når folk spørger om det psykiske i det, så synes jeg det er interessant at deltage i. Det er også en psykisk proces, det er ikke kun fysisk man skal ændre sig, det er jo også psykisk. Der skal ændres en masse. De diskussioner synes jeg er vanvittig spændende, og dem kan jeg godt finde på at deltage i.

19.20 – interviewer: Jeg kunne godt tænke mig at høre lidt mere om, hvordan I valgte det her? Du sagde noget med din mand også havde prøvet andre ting, og du selv havde prøvet andre ting tidligere. Hvorfor lige LCHF og hvordan fandt I information?

Dennis prøvede alt muligt, da han var på barsel. Han havde alt for god tid. (...) Jeg havde overhovedet ikke sat mig ind i det, slet ikke, men da jeg så hvad det var, han måtte spise og sådan noget, så tænkte jeg, at jeg giver det et skud, for det var nogle af de ting, jeg godt kan lide at spise. Der skal jeg ikke undvære så meget som jeg ellers skal. Fordi på alle mulige andre kostretninger, skal du jo også undgå hvidt brød, pasta, ris og kartofler, altså det er jo næsten det eneste de alle sammen kan blive enige om og sukker i øvrigt også. Men her måtte man så godt få noget andet, som jeg også godt kunne lide og derfor kunne jeg lige pludselig se, at det måske kunne være noget jeg kunne leve efter, fordi det er det, der er problemet, jeg kan godt spise fedt- og sukkerfattigt i en kort periode, men så går jeg helt kold og helt tilbage til det gamle. Så jeg skulle ligesom finde noget, der kunne skabe en eller anden balance og det virkede rigtig godt med LCHF.

20.33 – interviewer: Er der noget, som har særlig betydning for dig, når du opsøger information om LCHF? Det kunne være afsenderens baggrund, altså dem der kommunikerer om det, det kunne også være billeder, sprogbrug, de ting man fortæller, det kunne også være afsenderens personlige erfaringer.

Nu har vi jo brugt Kostdoktoren og han er jo selv læge. (...) Jeg bruger faktisk mest andres mennesker. Jeg har en svigerinde, som har sukkersyge f.eks. Da vi også begyndte at spise sådan her, så var der også nogle ting, der begyndte at give mening for mig. Altså sådan noget med, hvis du lader være med at påvirke blodsukkeret, så har du ikke brug for insulin i samme grad. Vi snakker også med hende om det, og hun begyndte faktisk også at spise LCHF og kunne faktisk minimere hendes indtag af insulin til en tredjedel, når hun levede næsten fuld LCHF. Hun kan ikke følge det helt. Men hun kunne skære ret voldsomt ned. Jeg bruger mest andres erfaringer faktisk. Jeg kan også godt lide, når de ligger nogle videnskabelige artikler op [...], så derfor er jeg ved at samle nogle videnskabelige artikler og undersøger sammen.

21.50 – interviewer: Har I fulgt nogle bloggere eller eksperter?

Nej ikke andet end Kostdoktoren. Vi startede også lidt med Madbanditten. Hende har vi faktisk brugt rigtig meget i starten til inspiration, fordi det var lige det der med at komme i gang og hvad er det vi må. Hun er så det som mange vil kalde liberal, men det er nok også der, vi er nu tror jeg. Lige nu er det ikke så vigtigt for os at tabe os, og så kan vi leve noget mere striks på et andet tidspunkt. Nu skal vi bare finde en eller anden balance.

Spørgsmål om aktører

[...]

23.11 – interviewer: Vi var lige inde omkring Jane Faerber eller Madbanditten før, og vi kunne egentlig godt tænke os at høre, hvordan du opfatter hende som aktør?

Jeg kan egentlig godt lide hendes afslappede forhold til det. Jeg kan nogle gange godt blive lidt ked af det, når jeg kigger i gruppen og de siger "Ej hvor er det besværligt", det var lige præcis det, jeg syntes var så fantastisk i starten. Jeg syntes overhovedet ikke det var svært, jeg syntes det var så nemt at følge, og jeg synes der kommer for mange regler og derfor er det bare meget nemmere at sige, så længe det er rene madvarer og du undgår det, der smager alt for sødt og lader være med at bruge sukker. Jeg syntes, at det var så nemt. Ingen sukker, stivelse, kartofler, pasta og ris, det var simpelthen så nemt. [...] Det er blevet gjort meget besværligt, fordi nu skal man passe på med nødderne, og man skal passe på med det ene og det andet. Du må ikke spise løg, altså det har vi bare aldrig tænkt i. (...) Der er mere kulhydrat i et løg end i en agurk, men man bliver også nødt til at kigge lidt på mængderne, måden du tilbereder det på og sådan noget. Jeg syntes bare, at det var så nemt. Det bliver gjort for besværligt, og der kan jeg egentlig godt lide Janes tilgang til det, for jeg synes egentlig det er meget nemt. Hun gør det lidt nemmere, det er spørgsmålet om, at man lige undgår de der gængse ting. Om man så spiser en dadel en gang i mellem. Så det kan jeg egentlig meget godt lide.

24.52 – interviewer: Synes du hun er en troværdig afsender?

Ja det synes jeg.

24.56 – interviewer: Hvorfor?

Fordi hun er så afslappet omkring det.

[...]

Jeg tror også, at hvis man skal have folk til at blive ved med at leve på den måde, så skal der ikke være for mange regler, så bliver det alt, alt for besværligt. Jeg tror, at det er meget godt at have den der afslappede holdning til det. Jeg kunne godt tænke mig at vide, om hun rent faktisk laver de der fantastiske madpakker til sine børn og sådan noget. Om hendes børn rent faktisk synes det er fantastisk med de LCHF-kager, for det gør mine ikke. Men det er så en anden ting. Det kan jo være nødvendigt for at sælge budskabet. Nu er hendes børn også vokset op med det på en anden måde, tror jeg.

25.39 – interviewer: I forhold til Jane Faerber, hvordan opfatter du så Fødevarestyrelsen?

Åh det er jo også noget af det, jeg er blevet rigtig præget af ved at være i den gruppe (...) Når jeg kigger på min svigerinde kan jeg se, at det virkede for hende, og jeg har selv fundet ud af, hvorfor jeg har haft, undskyld, dårlig mave i hele mit liv stort set. [...] Men når jeg sådan kunne se, at det virkede på folk rundt omkring (...) F.eks. min svigerinde, som så har sukkersyge, det er også mærkeligt, at hun bliver anbefalet at spise 40 procent kulhydrat af Diabetesforeningen. Det er sgu da mærkeligt, og jeg gik ind og undersøgte det, der var også nogle sponsorerer, Novo Nordisk blandt andet. Og så bliver jeg lige pludselig rigtig, rigtig skeptisk, og det kan jeg også godt blive

omkring Fødevarestyrelsen. Jeg tror lidt mere på Fødevarestyrelsen, end jeg tror på så mange andre. Jeg tror, vi er noget heldigere stillet end f.eks. USA, hvor det er fødevareindustrien, der står bag kostrådene. Så jeg tror, at vi er heldigere stillet, og jeg tror ikke, at vi er helt på forkert spor. Og jeg synes også, at der kommer nogle nye meldinger (...) Nu er Christian Bitz gået ind på det med økologi og sådan noget, og jeg tror også, at det er den vej, vi skal bevæge os. Det er den udvikling, jeg også har været igennem, det der med rene madvarer. Nu er jeg så gået så langt, at det helst skal være økologisk og hvis det stod til mig, så var det også biodynamisk. (...) Jeg har altid skulle følge kostrådene og så nu skulle flytte mig fra det og så tro mere på mig selv. Mere hvad jeg kan mærke selv.

27.31 – interviewer: Så du kunne ikke overveje at følge de officielle kostråd?

Ikke mere.

27.35 – interviewer: Og vil du lige sætte et par ord på hvorfor eller hvad der primært gør det?

Jeg synes, at det fungerer bedre for mig det andet. Jeg ved, at jeg kan tabe mig, hvis jeg vil [...] Men det er mere det der med, at jeg også kan mærke, at jeg kan ikke tåle at spise brød, og jeg kan ikke styre at spise sukker og sådan noget. Der er nogle ting i det, hvis jeg kan styre det bedre ved at spise på en anden måde og ved at tilføje noget fedt til min kost, så gør det mig ikke noget. Jeg burde måske gå op og få tjekket mine tal, det ved jeg ikke.

[...]

Det er mest fordi man får at vide, at åh fedt og kolesterol, puha. (...) Jeg synes, at jeg er blevet bedre til at mærke efter. Det der med, at jeg ikke tænker på mad, når jeg står op, og jeg ikke tænker på mad, når jeg går i seng. Men jeg rent faktisk kan nøjes med at spise to gange om dagen, det gør det også meget nemmere for mig at få hverdagen til at hænge sammen. Det passer mig også bare bedre.

28.44 – interviewer: Hvis du sammenligner LCHF og De 10 kostråd, hvad tænker du så?

Jeg kan ikke huske De 10 kostråd. Jeg kan LCHF-pyramiden.

28.59 – interviewer: Kender du egentlig De 10 kostråd?

Jamen der er masser af ting i kostrådene, som ikke er forkerte ifølge mig. Der er jo fisk, der er grøntsager. Jeg har faktisk været helt henne og leve zero carb, hvor man kun spiser kød og enkelte mælkeprodukter og æg. Det var for svært for mig. Men jeg slap for den dårlige samvittighed over det med grøntsagerne. Altså jeg synes ikke det som sådan er forkert. Jeg har dog lidt svært med at vide, om vi rent faktisk har behov for fuldkorn eller det bare er noget, der lige passer ind i kostrådene nu. Det kan være lidt ligesom i USA, der laver en masse med corn sirup, fordi nu har vi en helvedes masse majs.

29.51 – interviewer: Fordi vi er et landbrugsland...

Vi er jo et landbrugsland. Jeg kan godt være lidt i tvivl, for vi vil jo gerne være et landbrugsland. (...) Det kan ikke rigtig løbe rundt for nogen. Men det er jo ligesom det vi slår os op på, og det

synes jeg afspejles lidt i kostpyramiden. (...) Jeg moralprædiker aldrig for folk, for jeg synes ikke det er fuldstændig hen i vejret den måde, vi bliver anbefalet at spise på.

30.22 – interviewer: Det behøver ikke være indgående, at du skal have et kendskab til deres kommunikation, men hvordan synes du, at Fødevarerstyrelsens kommunikation er kontra f.eks. Jane Faerbers?

Hvordan kommunikerer Fødevarerstyrelsen?

30.40 – interviewer: Hvordan afviger de fra hinanden i det de går ud og fortæller, og det de lægger vægt på?

Fødevarerstyrelsen bruger ambassadører, tænker jeg. Man ser jo ikke Fødevarerstyrelsen gå ud og sige et eller andet. [...] Det kan jeg faktisk ikke svare på.

31.14 – interviewer: Hvis man kigger på, at Fødevarerstyrelsen jo er en statsorganisation. Hvad betyder det for dig, om det er en privatperson, f.eks. Jane Faerber, eller Fødevarerstyrelsen, der går ud og kommunikerer? Har det nogen betydning, at det er en offentlig styrelse eller en ekspert eller hvad man skal kalde hende?

Ja det har det nok. Eller jeg vil hellere sige, at det ville det nok have haft førhen. Det betyder ikke så meget for mig mere. Man bliver lidt præget af den der gruppe og sådan. Man bliver sgu lidt hellig omkring det der med LCHF. (...) For selvfølgelig tror jeg på Jane Faerber, men jeg kan også nogle gange sige "pas lige på, hvis du gerne vil tabe dig". Så skal du ikke spise som hende, det er jo bare et spørgsmål om, at der er noget velvære i det for hende. Du skal ikke spise som hende, hvis du vil tabe dig. Jeg vil faktisk selv helst bruge andres erfaringer frem for myndighedernes, der er jeg nået til vil jeg sige.

32.28 – interviewer: Så det her det vægter højere?

Det vægter højere. Helst nogle i min omgangskreds eller det kan også være tråde, der er nogle gange, at der kommer nogle tråde i den der gruppe med, hvad har LCHF gjort for dig. Når der så er nogle der skriver, at jeg ikke har så ondt i mine led, jeg sover bedre om natten og sådan noget. Der kan man også være præget af gruppen, ja det kan vi alle sammen synes vi gør. Der skal man også passe lidt på, men jeg synes, at der er så mange positive historier. Der er dog også nogle negative og det er også derfor, at jeg er kommet dertil, at så må jeg mærke på mig selv, om det er noget, der virker for mig eller ikke virker for mig.

Spørgsmål omkring moodboards

33.20 – interviewer: Vi arbejder i specialet med tre forskellige aktører. Vi har lavet nogle moodboards med eksempler på deres kommunikation. Så der er noget fra deres blogs eller websites, fra sociale medier og sådan noget.

Interviewer viser moodboard med Fødevarerstyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Det ser jo meget indbydende ud. Gid jeg kunne lave mad sådan. Men skal jeg være helt ærlig, det er jo så fordi jeg har spist efter LCHF så længe. Jeg synes, at det ser tørt ud. Jeg hader kød uden

sovs. Min tallerknen ville ikke se sådan ud, når jeg gik i kantinen, det ville det heller ikke førhen. Jeg har altid tænkt det der med, at når jeg skulle spise fedtfattigt og sådan noget, så har jeg tænkt "gid jeg havde en kok, der lavede noget mad til mig, der smagte af noget". Jeg ville ikke kunne få kyllingen til at smage af noget. Man kan jo godt putte krydderier på, jeg elsker kylling undtagen i filetforn. Jeg elsker skindet på kyllingen [...] Det her kan jeg godt i en periode, men jeg ville gå død på det [...] Det ser indbydende ud her, men jeg kan også godt se, at det ville jeg aldrig kunne lave [...] Jeg kan godt blive inspireret af det, men så skal det nærmest serveres for mig, så skal jeg vide præcis hvordan jeg skal lave det.

36.22 - interviewer: Hvad tænker du om nogle af de her ting, de skriver med, at man nedsætter risiko for hjerte-kar-sygdomme og diabetes?

Så ville jeg da også spise efter dem, hvis jeg troede på det.

36.30 - interviewer: Men det gør du ikke?

Nej det gør jeg faktisk ikke. Og specielt det der med diabetes, og nu er der jo kræftuge og jeg har læst flere undersøgelser, der snakker om, at kræft lever af sukker og sådan noget. Så det er ikke fordi jeg tror, at man kan undgå at få kræft, fordi man ikke spiser sukker, men man kan måske bremse det lidt. Jeg begyndte at søge andre veje og det er det, LCHF har gjort for mig. Det går så meget imod de gængse kostråd, så jeg har været nødt til at sådan prøve at finde noget, som ligesom gør, at jeg også kan slappe af med LCHF. Det var også svært for mig i starten. Jeg tænkte, at det kan ikke være sundt at spise sådan her, det kan det simpelthen ikke, når nu jeg har fået det her at vide hele mit liv. Så derfor har jeg været nødt til at søge andre veje, og synes jeg finder mere og mere, der taler i den anden retning, og jeg synes, at der ryger flere og flere på den bølge, også læger og eksperter. Og lige præcis det med diabetes, der kan jeg jo se helt fysisk se på min svigerinde, at hun spiser masser af fedt og alt muligt, og hun kan næsten undgå at tage insulin nu.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jamen altså, hvis min mand kunne komme til at se sådan ud, så tror jeg, at vi skal spise noget mere Palæo, men tror det kræver lidt mere end bare kosten. [...]

38.12 - interviewer: Hvad tænker du om det her? Han slår jo også på noget andet, f.eks. overflødig vægt forsvinder, du får meget mere energi og det hele bliver meget sjovere.

Jeg har ikke prøvet at leve efter Palæo, fordi det første jeg stødte på var, at det var enormt besværligt at finde fødevarer, finde det du rent faktisk måtte spise. På LCHF, der kan du godt gå op i supermarkedet og finde en piskefløde eller et eller andet. Det måtte du faktisk ikke på Palæo. Nu er der kommet en version 2.0, hvor du godt må få mælkeprodukter og sådan noget. Det er jo tiltalende. Der er nogle af tingene, jeg godt kan lide. Det der med rigtig mad og sådan noget. Og det er helt klart det der med, at vægten forsvinder. [...] Jeg er jo så farvet, at det er forfærdeligt.

[...]

Men det er til gengæld mere overskueligt. Her kan jeg godt tænke "Wow hvor er der meget" (Fødevarestyrelsen red.), men her får jeg ikke rigtig noget indtryk af, hvad jeg gerne må spise (Palæo red.). Jeg kan jo godt se, at der er noget kød og noget, men ellers ikke.

39.34 – interviewer: Det er selvfølgelig også kun et udtryk for kommunikationen, der ville jo være mange flere ting, hvis man havde mulighed for at åbne bogen.

Men jeg er begyndt at bevæge mig derover. Jeg er medlem af Stenalderkost Danmark, sådan noget med at spise efter årstiderne. Hvad er der tilgængeligt i vores natur på nuværende tidspunkt. Jeg vil helst have jordbær, når det er dansk sæson for jordbær, og jeg vil helst have rodfrugter, når det er dansk sæson for rodfrugter, hvis jeg skulle spise rodfrugter. Der bevæger jeg mig også over. Rodfrugter er heller ikke LCHF, men vi mener ikke, at rodfrugter er forfærdelige. Vi spiser gulerødder sammen med børnene, selvom det er den værste rodfrugt man kan spise. [...] Det er der, vi bevæger os lidt mere hen af. Men det har noget at gøre med, at maden smager godt. Det går det her jo også på, rigtig mad og noget der smager godt. [...]

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Den ligner faktisk lidt Fødevarestyrelsen, tænker jeg. Ej der er slik. Jeg har det lidt ligesom jeg har med Fødevarestyrelsen faktisk.

41.08 – interviewer: Hvorfor eller hvordan?

Fordi det ser usandsynligt indbydende ud, men jeg tænker også bare, at det ser ud som om det er tidskrævende.

41.20 – interviewer: Men taler det mere til dig end kostrådene?

Ja. Men det er pga. det der med, at jeg spiser rigtig mad. Men det er jo så fordi vi selv har spist sådan i længere tid, at det er gået op for mig, hvor vigtigt det er for mig, at når jeg spiser noget, så skal det bare smage godt. Jeg kan vælge at spise en plade Marabou, men jeg kan også vælge at spise et stykke rigtig lækker chokolade og så får jeg en større tilfredsstillelse i det. Det er nok mest det. Hvis jeg skal kigge på det hele, så er det der med elevatorvægt, det er fuldstændig det jeg oplever, i stedet for at tage på, når jeg slækker lidt, så kan jeg rent faktisk holde det nu.

42.08 – interviewer: Så hvis man kigger på de her tre universer overfor hinanden, og du måske ikke spiste efter nogle af dem i forvejen og skulle slå dig ned på et af dem?

Jeg tror faktisk, at Palæo tiltaler mig mere. Det er svært, fordi det er der, at jeg er ved at være. Men jeg tror, at det har noget med enkelheden i det at gøre.

42.38 – interviewer: Så jo mere enkelt, jo bedre eller hvordan?

Ja. Det skal være nemt for mig. Jeg kan ikke stå og lave en salat med 700 ingredienser. Det tror jeg så heller ikke, at der er i den bortset fra det, men det ser sådan ud. Når vi laver salat, så er der salat, æg, nødder eller en ting mere i. Der er allerhøjest 3 ingredienser i en salat. Der er også noget med madspild, der er en masse ting i det.

[...]

På det tidspunkt, hvor vi startede, der tror jeg faktisk bare, at hun havde nogle billeder af helt almindelige madvarer [...] Der var bare de ingredienser, du må bruge, hvor jeg tænkte, at det er da til at forholde mig til. Så ved jeg bare, at det er de ingredienser, jeg kan bikse sammen til et eller andet.

44.25 – interviewer: Hvad synes du om, at der er personlig afsender her og der ikke er personlig afsender her (Fødevarestyrelsen red.)? Altså her ser man nogle personer.

Umiddelbart ville jeg faktisk sige, at jeg ville jeg tro mere på denne her (Fødevarestyrelsen red.), fordi der ikke er en personlig afsender. Fordi jeg kan nogle gange godt være i tvivl, det er lidt ligesom når Arne Astrup går ud og anbefaler, at vi skal spise sukker. Altså jeg kan godt blive i tvivl, om der ligger nogle sponsorerer bag. Her kan man sige, det er Fødevarestyrelsen der står bag, så det burde være mere rigtigt. Men de er jo også afhængige af, at der kommer nogle midler et eller andet sted fra, det ved jeg jo nu [...] Der må sidde nogle et eller andet sted og trække i nogle tråde, hvem er det, der kan sørge for, at vi kan forske i det her? Altså hvem er det, der leverer pengene, det er jo ikke mig som borger. Noget af det gør jeg, men det kommer jo også andre steder fra. Her kan man sige, at de sætter deres eget ansigt på (Thomas Rode og Jane Faerber red.), så de er ligesom også forpligtet på en anden måde. Her kan man godt gemme sig lidt (Fødevarestyrelsen red.). Så måske fik jeg talt mig mere frem til, at det faktisk måske er bedre her (Jane Faerber og Thomas Rode red.)

[...]

Altså han er jo kok, det tror jeg jo sindssyg meget på. Men det er også det der med de rene råvarer. Hun er bare en ganske almindelig familiemor (Jane Faerber red.). Det er måske bedre, at der er en personlig afsender på, fordi der skal ligge noget mere bag, når man skal sætte eget ansigt på. Jeg tror faktisk, at jeg fik talt mig frem til, at det er bedre, at der er en personlig afsender på. Jeg kan godt forstå, at man tror på det her til gengæld (Fødevarestyrelsen red.)

46.40 – interviewer: Hvorfor?

Fordi der sidder en masse mennesker bag. Der er nogle flere, der har forsket i det.

46.50 – interviewer: Gør det en forskel, at det er et samlet sted, ligesom Fødevarestyrelsen samler mange mennesker og forsker i kostrådene, hvor her er det mange forskellige mennesker, ligesom du selv siger, du er ved at indsamle alle mulige artikler, og det er jo forskellige personer, der har siddet og forsket. Det er jo ikke et samlet hus, gør det en forskel?

(...) De har data alle mulige steder fra, og jeg går ud fra, at de samarbejder med hospitaler og alt muligt mærkeligt, så jeg tænker, at de må have en masse data, der ligger til grund for det, de siger. Det er hvert fald det, jeg gerne vil tro på [...] Men på den anden side kan jeg sgu meget godt lide det der med, at det er personlige erfaringer. Her skal jeg nøjes med at tro på én mand eller én kvinde. Det er det, jeg bruger gruppen til, der får jeg lidt flere input. Der er jo 20.000 mennesker, jeg kan bruge som eksempel [...]

48.10 – interviewer: Så hvis jeg spørger lidt ledende måske, så summen af alle de her erfaringer, du f.eks. kan læse kan godt gøre det op i forhold til det der, hvor der er en afsender på? Hvis man nu tænker LCHF bredt.

Ja i starten brugte vi også kun hende (Jane Faerber red.) som inspiration, men der var jo også nogle tråde på hendes blog, man fulgte med i. Der kunne vi jo også godt se, at der var nogle andre, der havde glæde af det. Det er ligeså meget andres erfaringer. [...] Så jeg tror faktisk, at det er mere nærmiljøet jeg kigger i, men jeg kan godt søge inspiration her.

Bilag 21: Interview med Signe L. – LCHF

Dato: 23.10.2015

Sted: Hjemme hos Signe

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

01.28 – interviewer: I hvor høj grad følger du Low Carb High Fat-kostprincipperne?

Fuldstændig.

01.37 – interviewer: Og hvor lang tid har du gjort det?

Siden februar i år [2015 red.]

01.39 – interviewer: Okay så det er forholdsvis nyt?

Ja det kan man godt sige.

01.43 – interviewer: Hvad fik dig til at starte?

Jeg har en kronisk sygdom, der gør, at jeg har smerter og så læste jeg om nogle, der havde haft gavn af at spise sådan, så tænkte jeg, at det prøver jeg. Det virkede, så nu tager jeg ikke medicin mere, går ikke med rollator længere og kan faktisk gå, løbe og hoppe lidt. Jeg kunne ingenting. Så det er derfor, at jeg følger det til punkt og prikke. For hvis jeg afviger bare en lille smule, så har jeg ondt og kan ikke sove om natten.

02.19 – interviewer: Hvad spiser du typisk?

[...]

Fedtstoffer. Jeg spiser rigtig meget kokosolie, smør og æg spiser jeg også mange af. Og jeg spiser rigtig meget kål, blomkål, broccoli. Det er sådan vores primære grøntsager. Og så spiser jeg squash. Men jeg spiser ikke rigtig meget salat og sådan, næringsværdien er simpelthen for lav, man skal spise alt for meget salat for at blive mæt. (...) Jeg synes egentlig, at det minder meget om det vi spiste før, men vi har bare erstattet kartofler og pasta med andre ting. Det har egentlig ikke ændret sig så meget, vi har bare skiftet det ud. Hvis vi f.eks. skal have mos i aften, så bliver det bare lavet på blomkål i stedet for kartofler. Det er ikke besværligt på nogen måde længere.

[...]

03.35 – interviewer: Hvor fik du din viden og forståelse omkring det her kostprincip fra?

Jeg startede med at læse på Madbandittens blog, da jeg ligesom fandt ud af, at der var noget, der hed LCHF, så søgte jeg der. Og så fandt jeg ud af, at der var grupper på Facebook og så meldte jeg

mig ind i dem for at få noget inspiration. Det har vel egentlig det. Og så Kostdoktoren har jeg også læst meget på, men det er fordi de bruger den meget inde på den der Facebook-gruppe.

04.05 – interviewer: Så det var internettet og Google-søgning der gjorde, at du første gang stiftede bekendtskab med det?

Ja allerførst var, fordi jeg søgte på alternative metoder til smertelindring og så var der nogle sclerose-patienter, der havde haft glæde af at spise den kost. Jeg kendte det ikke (LCHF-principperne red.)

04.22 – interviewer: De er jo også forholdsvis nye?

Det er de nemlig, men selvom jeg læser Ernæring og Sundhed, og vi beskæftiger os med mange forskellige kostretninger, havde jeg ikke hørt om det. Det var mest Palæo og sådan noget, man har hørt om.

Spørgsmål om kosten

04.33 – interviewer: Hvis du skal prøve at forklare os, hvad det går ud på, hvordan vil du så forklare LCHF?

Det går ud på, at man skærer alle de hurtige kulhydrater fra og alt stivelse fra og så erstatter man det med fedtstoffer. Det vil jeg sige.

04.55 – interviewer: Det er det primære?

Det er det primære ja, i min verden.

05.00 – interviewer: Og hvad med rodfrugter og sådan noget, har du også skåret det helt væk?

Helt fra.

[...]

Jeg spiser ikke noget, der påvirker mit blodsukker i en negativ retning, og det gør rodfrugter altså bare. Knoldselleri kan gå an, men jeg spiser det ikke. Men gulerødder og rodbeder rører jeg ikke. Det er fint, at nogle gør det, jeg forstår det ikke helt selv. Hvis man vælger at sige ”nu gør jeg det”, hvorfor man så blander det (...) Hvis man ikke skal tabe sig, så er det måske også meget smart at få lidt ekstra kulhydrater, for ellers vil folk formentlig tabe sig.

05.45 – interviewer: Hvordan spiste du inden du begyndte at spise efter LCHF?

Jeg spiste vel helt almindeligt. Jeg spiste en bolle eller nogle havregryn med mælk til morgenmad, jeg fik rugbrød til frokost og aftensmaden det var altid omkring pasta eller kartofler og så, hvad skal vi så have. Det har altid været pasta eller kartofler og så skal vi jo også have noget kød, hvad skal det lige være. Det var egentlig sådan, at vi spiste før. Jeg bagte meget. Jeg er meget glad for at bage brød og sådan nogle ting. Jeg bagte selv rugbrød og hjemmebagt brød, vi købte aldrig brød.

Bagte alting selv. Det gør jeg ikke mere. Jesper (Signes kæreste red.) spiser stadig brød, men jeg gider ikke, når jeg ikke spiser det.

06.36 – interviewer: Spiser han også efter LCHF?

Ja fordi det er mig, der laver mad og så spiser han det, der bliver serveret.

06.45 – interviewer: Har du også spist sådan som barn, altså som du beskrev før?

Ja det er det, jeg er vokset op med. Det er også derfor, at jeg bager. Min mor har altid bagt og der var hjemmebagte boller hver dag til morgenmad, og vi dyrkede selv kartofler og sådan noget.

07.07 – interviewer: Udover at det er smertelindrende, og jeg ved egentlig ikke om der er et udover, men hvis der er, hvad tiltaler dig så ved de her kostprincipper?

Det, at jeg har færre smerter gør, at jeg kan bevæge mig mere. Jeg har taget enormt meget på efter jeg blev syg, fordi jeg var blevet så inaktiv, så når man ikke kan bevæge sig, så tager man jo på. Så jeg har tabt 23 kg. siden jeg startede, så det er jo også fint. Så det gør jo også, at det er lidt nemmere at komme rundt, og jeg har færre smerter, fordi der ikke er lige så meget vægt på fødderne. Så jeg har kunne træne meget mere, jeg træner styrketræning nu og kan løfte rigtig mange kilo efterhånden. Jeg kunne ingenting før, så det tillægger jeg også den kost, at der skete noget med mine smerter, at jeg pludselig kunne bevæge mig på en anden måde.

07.57 – interviewer: Er der noget, du ellers godt kan lide? F.eks. du sagde, at du havde fulgt Madbanditten. Er der noget med den måde, man spiser på eller er der noget, du godt kan lide ved det?

Nej det er bare mad.

08.12 – interviewer: Så det er mere det funktionelle i det?

Ja jeg kan lide alt slags mad. Jeg kan også stadig godt lide brød, kartofler og pasta, men det spiser jeg bare ikke. Og savner det egentlig heller ikke, men nej. Det er ikke, fordi det er ekstra lækkert det her mad. Jeg synes vi spiste ligeså godt før, det var bare noget andet. Jeg har altid gået meget op i at lave mad, jeg elsker at lave mad. Så jeg synes ikke, at vi fik dårligere mad før, det er bare noget andet.

08.39 – interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Også måske før det her, nu er det jo meget noget, der er sket qua du havde ondt, men også tidligere. Hvem kan påvirke hvad du spiser?

Før var det min opvækst og det mad, jeg har fået i mit barndomshjem (...) Jeg lavede meget mad med mine forældre, som også har influeret på, hvordan jeg kokkede. Så har jeg også været på en madhøjskole og også haft en hobby. Det vil nok være det. Så har jeg altid elsket at eksperimentere og prøve ting af. Det er vel det, der har påvirket mig mest før.

09.15 – interviewer: Hvad med sådan noget som medier og samfund?

Nej det påvirker mig ikke. Og heller ikke studier, kostrådene siger sådan og sådan. Jeg spiser det, jeg har lyst til at spise.

09.30 – interviewer: Hvor får du primært inspiration og viden om LCHF?

Det har været Madbanditten og Kostdoktoren. Jeg søger ikke viden længere, men i starten.

09.43 – interviewer: Og nu kender du principperne?

Fuldstændig. Så nu laver jeg bare mad ligesom jeg gjorde før. Nu kan jeg arbejde frit i mit køkken igen, fordi nu sidder det på rygraden. Der kan være enkelte gange, hvor jeg kan være i tvivl. F.eks. nu er det græskarsæson, hvordan er det lige med græskar. Så er der den side, der hedder Frida Foodcomp, hvor man kan slå madvarer op og se, hvad kulhydratindholdet er. Det er meget sjældent, men det er, hvis det er en fødevarer, som jeg ikke plejer at bruge.

[...]

10.35 – interviewer: Jeg ved egentlig ikke, om det har betydning, for nu snakkede vi meget om det funktionelle, men hvis du kan sætte nogle ord på, hvad har så betydning for dig, når du opsøger information om Low Carb High Fat? Og der tænker vi ret bredt på personlige erfaringer, sprogbrug, billeder, afsenderen. Er der nogen ting, der har en betydning?

Billeder specielt, det der med, at det ser lækkert ud. Det synes jeg Madbanditten er god til. Jeg har også alle hendes bøger. Jeg slår op i dem engang i mellem. Jeg synes, at det er godt med de der bøger, hun laver en beskrivelse af, hvornår de har fået det og hvordan det smagte og sådan nogle ting. Det kan jeg godt lide.

Spørgsmål om aktører

11.33 – interviewer: [...] Hvordan opfatter du Jane Faerber som aktør? Hun lever jo selv efter de her principper.

Ekstrem liberal. Hvis man skal vide noget om mad, hvis man vil følge LCHF og så også kigge på hendes blog. Det er man nødt til det. Hvis man bare kommer og ikke har forståelse for noget som helst, så kan jeg godt forstå, hvis man bliver lidt irriteret, hvis man gør det for vægttab, og man ikke taber sig, hvis man følger hendes principper. For hun gør det jo ikke pga. vægttab, hun gør det for velvære. Og hun har mange liberale ting med i sin kost.

12.22 – interviewer: Man må lidt mere?

Ja. Lige præcis. Så man skal selv have sat sig ind i nogle ting, før man bare følger hende slavisk. Det vil jeg ikke anbefale nogen at gøre, hvis de ikke kender til den her kost.

12.38 – interviewer: Var det stadig hende, som du i starten kiggede på?

Ja det var hende, jeg kiggede på og hun har jo også gode facts omkring, hvad LCHF er, og hvis man så har noget basisviden om mad i forvejen, så synes jeg ikke, at det var svært. Hvis det handler om

at få så få kulhydrater som muligt, som påvirker blodsukkeret så lidt så muligt, så skal jeg nok ikke komme gulerødder i som hun gør. Det kunne jeg godt regne mig frem til.

13.07 – interviewer: Men synes du hun er en troværdig aktør?

Ja hvis man forholder sig til det liberalt, så synes jeg. Jeg synes hendes bog, der hedder Mæt og slank, der synes jeg der er en del opskrifter, som mange ville blive forvirrede over, hvis man ikke har en basisviden i forvejen.

13.25 – interviewer: Men det er troværdigt nok, at hun fremsætter nogle andre kostråd end f.eks. Fødevarestyrelsen?

Ja det synes jeg ikke, der er noget problem i.

13.37 – interviewer: Kontra det her, hvordan opfatter du så Fødevarestyrelsen?

Dem har jeg ikke noget problem med. Det er en anden måde at spise på, og jeg er ikke nødvendigvis enig og har egentlig aldrig været i det i deres forhold til hvilke fedtstoffer, der er okay og sådan noget. Jeg har aldrig helt forstået, hvorfor de synes, at vi skal have så mange forarbejdede fødevarer. Det har jeg aldrig fulgt. Jeg har altid sørget for at spise mange grøntsager og sådan nogle ting. Jeg har altid lavet mine egne regler.

14.15 – interviewer: Hvad med, da du var yngre? Har dine forældre levet mere efter de her kostråd eller?

Nej det har de ikke. Det var meget traditionel dansk mad og sørge for at få masser af grøntsager og spise varieret. Min mor har haft en tendens til at blive meget påvirket af, at nu bliver der snakket meget om, at mælk er farligt. Uha, så skal man ikke have mælk og nu er der noget andet, der er farligt. Det har hun haft en tendens til, så har hun lige gjort det et par måneder og så tilbage igen. Vi har aldrig fulgt noget slavisk. Vi har egentlig bare spist det samme og så har vi i perioder ikke lige måtte få noget bestemt (...)

14.50 – interviewer: Hvad har deres reaktion været på, at du spiser Low Carb High Fat?

De har været meget støttende, synes jeg. Min mor var lidt nervøs i starten for, at jeg så også fik de vitaminer og mineraler, jeg nu skulle have, og hvordan mit generelle sundhedsbillede så ud, når jeg ikke havde så meget glukose i blodet, ikke så meget insulin. Om min insulinproduktion pludselig kunne stoppe og sådan noget. Da hun ligesom gjorde det i lang tid, og uanset hvad jeg sagde, så måtte jeg gå til egen læge, men de sagde "Signe, du må godt sige, at jeg har sagt, at du må godt spise sådan her". Alt ser fint ud og der er ikke nogen fare for noget som helst, så du spiser bare sådan her. Mine forældre spiser Low Carb High Fat-mad, når jeg er der. De gør meget ud af at gøre det, så jeg ikke føler mig udenfor. Selvom forståelsen ikke altid har været der, de har været meget bange for, at jeg kunne blive syg af det. Men de har virkelig prøvet at sætte sig ind i det. Så det er jo meget godt.

15.52 – interviewer: Kender du de officielle kostråd, det går jeg næsten ud fra at du gør i et eller andet omfang, når du læser Sundhed og Ernæring?

Ja det gør jeg.

16.02 – interviewer: Men jeg tænker, at den primære årsag til, at du ikke vil følge dem er simpelthen, fordi du har smerter og sådan noget. Men hvis du nu ikke havde det, kunne du så overveje at følge dem?

[...]

Nej. Ikke slavisk. Det kunne jeg ikke finde på.

16.15 – interviewer: Kunne du overveje at følge LCHF, selvom du ikke havde ondt?

Det tror jeg faktisk godt, at jeg kunne. Men jeg tror, at jeg ville spise mere liberalt, hvis det ikke var pga. smerter.

16.29 – interviewer: Er der en grund til, at du ville følge dem, men måske ikke ville følge kostrådene?

Jeg ville også godt følge kostrådene til en vis grad, men jeg synes, at der er mange regler i kostrådene. Meget mere end jeg egentlig synes, der er på LCHF. Jeg synes, at det er meget mere overskueligt. Plus at der ikke er så mange forarbejdede fødevarer. Fødevarestyrelsen siger selvfølgelig også, at man skal passe lidt på med pålæg og sådan nogle ting, men det spiser man jo nærmest overhovedet ikke på LCHF. Der er så mange ting, man ikke får. Det kan egentlig godt lide, den der rene mad.

17.11 – interviewer: [...] Hvis du umiddelbart skal prøve at sige, hvordan afviger Jane Faerbers kommunikation fra Fødevarestyrelsens kommunikation?

Ikke nær så dikterende, tror jeg, jeg vil sige. Jeg synes ikke, at hun er dikterende, hun udtaler sig mere bare om, hvad der virker for hende. Hvis man vil følge det, så gør det. Og spiser jeg præcis det samme som dig, opnår jeg så det samme som dig. Og der synes jeg hun er god til at sige, vi er forskellige alle sammen, kroppe reagerer forskelligt, det er ikke engang sikkert, at det er noget for dig og mærk efter og sådan nogle ting. Fødevarestyrelsen er mere sådan, du skal gøre sådan og du skal gøre sådan og du skal gøre sådan. Det kan jeg egentlig godt lide, at det ikke er. At det netop handler om at mærke på sin egen krop, at hvis jeg spiser 6 gange om dagen og spiser så og så mange gram frugt og så og så mange gram salt, jamen så lever jeg lang tid og har det godt. Den kan jeg ikke helt følge. Det synes jeg er meget dikterende.

18.32 – interviewer: Lidt i forlængelse af det, har det nogen betydning for dig, om det er en offentlig styrelse eller en privatperson, ekspert eller hvad vi skal kalde det her, som rådgiver om kost? F.eks. Jane Faerber. Har det nogen betydning?

Det kommer an på, om de går ud og kalder sig selv for eksperter. Det gør hun ikke. Generelt synes jeg, at der er mange, som går ud og slår sig op på at sige, "nå men jeg rådgiver ligesom en diætist gør", fordi det ikke er en beskyttet titel uden at have nogen uddannelsesmæssig baggrund. Det bryder jeg mig ikke om. Men at man udtaler sig om, hvad der virker for én selv. Det har jeg ikke noget problem med.

19.18 – interviewer: Så er det mere eller mindre troværdigt, når det er en offentlig styrelse, der kommunikerer eller kan det ligeså vel være en privatperson?

Det kan lige så vel være en privatperson, hvis det ikke er dikterende, men mere bare at sige, at det virkede for mig. Så synes jeg, det er troværdigt, for det gjorde det jo. Det virkede jo for dem, så længe de ikke siger, at det virker også for dig. Det synes jeg egentlig ikke, at hun gør.

19.46 – interviewer: Men er det okay, når Fødevarestyrelsen så går ud og siger f.eks. ”Hvis du lever efter de her råd, så opnår du de og de fordele”?

Det synes jeg godt, at de kunne lade være med. Mere fordi der så er mange, der ikke sætter sig ind i tingene selv og så følger de det bare, og så har de ingen idé om, at det er sådan det er. Hvis man bare er en lille smule uenig med dem, så vil man jo sige, at folk ikke skal følge de der.

Spørgsmål omkring moodboards

20.24 – interviewer: Vi har lavet nogle moodboards med eksempler på kommunikation fra de tre aktører, som vi beskæftiger os med i specialet. Der er noget kommunikation fra websites, billeder og sådan noget. Det er selvfølgelig bare et udpluk, der er uendelig meget mere. Dem vil vi gerne vise og høre din umiddelbare reaktion på det, du ser og læser.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg kan godt huske, da de lavede de nye kostråd. Det er jo meget fint sat op. Jeg synes faktisk, når man er inde og kigge på denne her side, at den er blevet mere overskuelig efter de har lavet deres nye med de her nye logoer og sådan nogle ting. Jeg synes, at de er rigtig gode til at forklare det. Jeg synes, at det var godt, at de reviderede kostrådene, de er blevet lettere forståelige for menig mand end de var før. Det er selvfølgelig meget fint, men hvad betyder det. Hvis du ingen forstand har på, hvad mad egentlig er, så synes jeg ikke, at man kan sige ”Spis varieret, ikke for meget, vær fysisk aktiv”. Hvad er ikke for meget? Hvad er egentlig varieret? Fysisk aktiv, den er selvfølgelig nem nok.

21.56 – interviewer: Taler det til dig de her ting?

Nej. Det synes jeg ikke. Vælg magert kød og kødpålæg er jo slet ikke mig, jeg spiser heller ikke fuldkorn. Mere fisk, den kunne jeg måske godt. Jeg synes designet tiltaler mig, jeg kan godt lide den nye måde, de har lavet det her med de der talebobler, så går man ind og så er det lidt mere punktform, og det er mere overskueligt end det var før.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Der bliver jeg mere sulten, når jeg ser det (...) Jeg har aldrig helt forstået de der billeder hun har af sig selv. Den er blevet mere selvpromoverende end siden jeg begyndte at kigge på den. Men det er liberale ting til gengæld.

23.02 – interviewer: Nu sagde du, at du egentlig meget godt kunne lide billederne på Fødevarestyrelsen, men hernede siger du, at du faktisk bliver mere sulten?

Jeg bliver mere sulten, men jeg tror det er, fordi der er mayonnaise. Det er en stor del af min kost.[...] Der er også meget, jeg ikke ville røre.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Åh jeg kan ikke lide ham! Ham bryder jeg mig ikke om.

23.39 – interviewer: Hvorfor?

(...) Det ved jeg ikke, jeg synes bare, at han er irriterende. Det har jeg egentlig altid syntes. Hans kæreste var inde og holde foredrag engang, hvor hun fremhævede deres kost som værende kræfthelbredende og alt muligt. Der synes jeg måske, at hun gik lidt for langt.

24.01 – interviewer: Hvad synes du om budskaberne i det, hvis man nu ser lidt bort fra ham? Måske kontra nogle af de andre budskaber.

Jeg er uenig i det der med, at man nedsætter type 2-diabetes, den fra Fødevarestyrelsen. Da man jo netop har de der magre produkter og alle de der tilsætningsstoffer. Det der svingende blodsukker og sådan nogle ting. Jeg er mere enig med Jane Faerber det med elevatorvægt, oppustet mave, sukkertrang, dårlig søvn, alt det der. Jeg har ikke sovet i mange år pga. smerter. Der gik tre dage, så sov jeg 8 timer, og min kæreste kunne ikke vække mig. Der er en ro i kroppen og spiser rigtig mad, det er jeg også enig i. Han (Thomas Rode red.) er også generelt til, at han slår det op på, at det bare kan alting og så hele den der med, at det var sådan de spiste i stenalderen. Jeg synes bare, at det er for latterligt, fordi det passer ikke. Så må man ikke tilberede sin mad eller hvad? Jeg synes det virker meget utroværdigt. Jeg kan sagtens, når man kigger på basisvarerne, det de egentlig spiser på en Palæo-kost, det kan jeg egentlig godt synes er okay, men det er den måde det bliver brandet på, det der med, at det spiste stenaldermanden og det er det ene og det er det andet. Der synes jeg, at de går lidt for langt. Der synes jeg, at LCHF er mere over i, at det er naturlig mad, det er fint.

25.58 – interviewer: Hvis du kigger på de tre, nu ved jeg godt, hvad du mindst kan lide, det er formentlig billedet herovre eller manden bag (Thomas Rode), men hvis du skal tage afsæt i kommunikationen og ikke så meget, om den er personbåret eller hvad den er. Den måde de taler på og sådan noget, hvad er bedst og hvad er det modsatte? Hvad er bedst og værst?

Jeg synes, at Fødevarestyrelsen er rigtig gode. De har virkelig haft nogle dygtige folk indover at lave deres nye side. Den er let at forstå og også for folk, der ikke har forstand på mad. Der er selvfølgelig lige nogle småting i den der fanger øjet, men hvis man går ind og læser det mere bag, så er det godt. Den er også nem at forstå, spis mere fisk, vælg magert kød og kødpålæg. De er gode til at få deres budskab ud, synes jeg. Jane Faerbers er en lille smule rodet, det er fordi jeg kan kigge på billederne og skal kan jeg vurdere det selv (...) Hvis jeg ikke vidste noget om LCHF, så ville jeg ikke få noget ud af at kigge på den der umiddelbart.

27.18 – interviewer: Hvad hvis du fik bogen i hånden? Fordi hun har jo også stillet det op, ligesom Fødevarestyrelsen også har?

(...) Hvis man åbner deres hjemmesider, og du ikke ved noget som helst, så får du meget hurtigt et billede af, hvad Fødevarestyrelsen laver. Og hende her (Jane Faerber red.) skal du ind og søge på det på den side, der hedder "Facts" for at få en idé om, hvad er det egentlig, og du skal bruge rigtig meget tid på at prøve at sætte dig ind i det. Fødevarestyrelsen er bare nem. Thomas Rode, jeg synes "Menneskeføde", den siger ikke noget om, hvad Palæo egentlig går ud på overhovedet.

Bilag 22: Interview med Jens – Alm. kost

Dato: 11.10.2015

Sted: Hjemme hos Jens

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

00.24 – interviewer: I hvor høj grad går du op i, hvad du spiser?

Det gør jeg i rimelig høj grad. Jeg er lidt todelt, synes jeg. Et er at gå op i det og prøve at leve sundt og to er at udføre det. Det hænger ikke altid sammen. Fordi hverdagen går stærkt, så bliver det nogle gange en hurtig løsning. Men jeg tænker over det, altså når jeg sammensætter min frokost på arbejdet for eksempel, så sørger jeg for, at der er mest salat og ikke for meget snask og usunde ting. Det er en udfordring, når man bor alene at leve sundt eller skulle komme hele vejen rundt om, nogle gange bliver det den nemme løsning. Ikke ment på den måde, at det bliver pizza og sådan noget junk.

01.13 – interviewer: Hvordan har dit forhold til, hvad du spiser udviklet sig over de sidste år? Altså er der noget, der har forandret sig eller?

[...]

Jeg spiser flere grøntsager, tror jeg. Det er jeg mere opmærksom på, og det tror jeg også, fordi tilgængeligheden på arbejdet er meget mere ligetil. Det er kedeligt at stå og tilberede grøntsager selv, og når det er hakket i en salatbar, er det nemmere at gå til. Jeg tænker ikke rigtig de usunde ting. Måske har jeg skåret lidt ned på sodavand, men det er også det.

Spørgsmål om kosten

01.53 – interviewer: For det første kunne vi godt tænke os at spørge, hvordan du typisk spiser? Er der nogle regler/principper, du forsøger at overholde? Hvad er typisk for det du spiser?

Jeg er ikke committed til én eller anden stil, Palæo, 5:2 eller Low Carb High Fat sådan 100%. Jeg tror, hvis jeg skal ligge mig på ad en af dem, så er det de ting, der kendetegner Palæo og vel også Low Carb High Fat, i og med, at brød fylder – ej det fylder sgu egentlig meget - men pasta og sådan nogle ting ikke fylder så meget. Men jeg er overhovedet ikke religiøs omkring det.

02.46 – interviewer: Er der nogle ting, som du undgår, nu siger du brød er okay, men hvad med sådan noget som pasta og kartofler?

Altså jeg er ikke religiøs omkring det, jeg afgrænser mig ikke 100 % fra det. Jeg spiser det bare ikke hver dag. Grundlæggende tror jeg på, at man skal have en varieret kost, og jeg tror ikke, at pasta og ris er roden til alt ondt, som så mange andre tror. Jeg tror, at der er en grund til, at asiaterne ikke har været overvægtige, før de fik fastfood introduceret, og de har levet af ris hele sit

liv. Der tror jeg er en sammenhæng, så det må bare ikke fylde for meget. Og så spiser jeg ikke ret meget klassisk dansk, fed mad, det rører jeg stort set ikke. Det er ikke så meget, fordi det ikke er sundt, det er mere fordi det bryder jeg mig ikke særlig meget om.

03.36 – interviewer: Har du tidligere spist anderledes end du gør i dag?

Nej det tror jeg sgu ikke [...] Alle de søde sager har jeg skåret ned på. Jeg træner en del mere end jeg har gjort tidligere, det tror jeg hænger sådan sammen. Når man begynder på det, så fjerner man også bare de der snacks.

04.03 – interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Hvem kan påvirke dine valg, og hvor bliver du inspireret?

Det tror jeg kommer fra flere sider. Det kunne godt komme fra, når jeg går ud og spiser. Når man møder noget, som man synes er helt vildt lækkert, og der er også kommet en trend, hvor de gode restauranter er rimelig sunde. Og ikke at man kan lave de ting, fordi det er som regel ikke muligt, men man kan godt lade sig inspirere og prøve at føre det hjem. Ellers er det ret tilfældigt. Ellers skulle det være blogs. Man sidder og søger på en ret, man kender i forvejen, som man gerne vil have ny inspiration til eller en ny vinkel på det.

04.52 – interviewer: Hvad med samfund og eksperter og alle de her mennesker?

Jeg synes, at Thomas Rode er meget sjov pga. hans person og hans livsstil og alting. Men er ikke committed til Palæo 100 %, men skulle man finde en ekspert, så er det ham. Det tror jeg er, fordi han har hele det der stenaldermad, som han går ind for, som er lidt sjovt.

05.14 – interviewer: Hvor får du viden om sund kost, hvis du gerne vil vide, hvad der er godt for dig? Hvor får man viden henne?

Det vil også være via blogs, tror jeg. Altså det er ikke noget, jeg bruger ret meget tid på, men jeg vil søge lidt frem og finde en blog, altså hvor der er en person, som træner relativt meget og har kosten med. Men grundlæggende så tror jeg bare, at det er min egen mavefornemmelse og tommelfingerregel, at det har jeg idé om, at det her er sundt. Og så er det det, jeg gør. At jeg så kan tage fejl, er noget helt andet. Jeg vil egentlig gerne committe mig til et af de der programmer, altså prøve et af de der træningsprogrammer, hvor man tager 100 dage, hvor man tager kost og træning på den der måde, men det er der bare ikke rigtig tid til. Det tager simpelthen for meget tid at skulle planlægge og stå hver søndag og lave mad til hele ugen eksempelvis. Det kommer ikke til at ske i min hverdag. Så meget fylder det ikke. Så det er en eller anden idé om, at man skal have noget protein, og man skal have nogle gode kulhydrater og så prøve at få tilpasset det over dagen.

06.24 – interviewer: Hvordan ved du, om du får nok protein eller hvor meget kulhydrat man skal have?

Grundlæggende har jeg ingen idé om det, og jeg tager ikke kosttilskud eller noget som helst. Der skal helst være noget kylling på den tallerken i løbet af dagen eller noget kød. Hvis man kan finde nogle bønner eller andre grøntsager, som også er proteinholdige, så det er det rigtig, rigtig godt. Og så skal der vitaminer i form af andre grøntsager, og så er der den der tommelfingerregel. Nogle dage er der mere end andet og så balancerer det forhåbentlig på en eller anden facon.

06.53 – interviewer: Hvad har betydning for dig, når du opsøger information om kost? Og der tænker vi på afsenderens baggrund, den måde maden det bliver præsenteret på, sprogbrug, tilgængelighed, personlig erfaring... Hvad har betydning?

Der er jo et eller andet med afsenderens baggrund, det gør det hvert fald rimelig troværdigt, og det synes jeg, at man kan aflæse ret hurtigt på et site, hvis det er en blog. Altså i forhold til, hvordan ser personen ud og sådan nogle ting. Så er der også et eller andet med, at det skal være let tilgængeligt. Hvis en opskrift er formuleret dårligt, og man ikke kan føre det ud i virkeligheden. Så det skal være rimelig let tilgængeligt og præsenteret på en ordentlig facon. (...) Og så tror jeg også, at jeg vil vælge blogs fra, hvor der er en helt masse varer, der ikke er til at få fat i, hvor man skal ud at hente dem i alle mulige specialbutikker. Low Carb High Fat f.eks., der skal alle mulige mærkelige ting og sager i. Erstatningsprodukter, altså Stevia og alt muligt i den dur, det vil jeg gå bort fra med det samme. Det er alt for besværligt, altså man skal i fem forskellige specialbutikker, og man bruger et mikrogram af det og så står det tilbage. De ingredienser der er skal kunne bruges i flere sammenhænge, ellers bliver det simpelthen for dyrt og så bliver det bare madspild.

08.27 – interviewer: Hvor tror du, at du har din forståelse af, hvad der er sundt og usundt fra? Er det påvirket af opvækst, forældre eller er det valg, du har taget, fordi forskellige myndigheder melder noget ud eller er det de her forskellige blogs, ting man ser på sociale medier. Hvad er det, der former din forståelse?

Det er den sociale sfære, hvis du kan sige det sådan. Det er noget opvækst hjemmefra og det er de informationer, man møder via venner og via kontakter, det er ikke myndigheder på nogen måde. Jeg synes ikke deres råd er særlig håndgribelige, det er ikke særlig imponerende, at de udviklede de der tre kostråd sidste gang. Det er ikke lige, fordi det er rocket science. Det er ikke særlig operationelt eller handlingsorienteret det de kommer ud og siger. De fremstikker bare nogle råd, det her skal du følge, men der er ikke noget hvordan i det, hvis man kan sige det sådan. Det får man på en blog eller via venner og alt muligt andet, som man kan snakke med.

[...]

09.35 – interviewer: Kender du Fødevarestyrelsens officielle kostråd?

Er det ikke noget spis varieret eller sådan noget? Ej ikke mere.

[...]

09.56 – interviewer: Hvorfor følger du ikke de officielle kostråd?

Jeg tror, at jeg kommer rundt om dem i forvejen med den kost jeg har. Der tror jeg ikke, jeg er i en zone, hvor jeg føler mig særlig udfordret. Fordi de er ikke, det er svært at sige at det ikke er rocket science for jeg har jo ikke styr på dem, men det ville komme bag på mig, hvis de var helt out of range eller noget helt vildt nyskabende. Jeg tror, at det er spis varieret i virkeligheden, og jeg tror ikke, at man er helt forbi dem. Og spis med omtanke, altså hvis man drikker halvanden liter cola dagligt, så ved man godt, at det er usundt. Så behøver Fødevarestyrelsen ikke at forklare det, det ved jeg godt. Og man skal heller ikke spise en Snickers hver dag. Og brun sovs og kartofler er nok heller ikke det smarteste at spise hver dag. Der er nogle ting, der bare skal begrænses, og det giver lidt sig selv og det har jeg en idé om, at jeg har rimelig godt styr på.

Spørgsmål om aktører

10.52 - interviewer: Hvordan opfatter du de aktører, som er fortalere for f.eks. Palæo, Thomas Rode, det kunne også være nogle af dem, som snakker om 5:2-kure eller Jane Faerber. Hvordan er din opfattelse af dem?

Den er overvejende rimelig positiv. Som regel med eksperter, så synes jeg det er meget spændende, der er meget fokus på det og der er så mange forskellige grene. Men man skal også vælge det til og fra selv og tage tingene med et gran salt, for de har også en kommerciel interesse [...] Jeg synes heller ikke, at det er utroværdigt at lave en proteinbar i et fitnesscenter, som stadigvæk er relativt sukkerholdigt. Man står i min verden lidt til ansvar overfor sig selv, man må selv sætte sig ind i tingene. Hvis de siger noget, som er decideret forkert, altså hvis man nu tager 5:2-kuren, som man meget gerne skulle tabe sig af, hvis den overhovedet ikke er rigtigt, så er det selvfølgelig utroværdigt. Men det er det jo ikke, for det virker bare på den kortere bane.

12.03 - interviewer: Hvad er dit indtryk af Fødevarestyrelsen?

Jeg tror, at jeg synes, at de der styrelser tit er en lille smule anonyme og distanceret i forhold til forbrugeren. Det er en lidt en gruppe eksperter, som sidder i et laboratorium, men som ikke kommer ud til forbrugeren og derfor kommer der nogle andre aktører og kommunikerer. De når ikke ud over rampen, de får lavet en masse gode undersøgelser. Hvis man nu tager et produkt, så har det nogle egenskaber og noget udbytte i et produkt. Og de er gode til at finde egenskaberne ved tingene og kommunikere dem, det er bare meget, meget teknisk, så udbyttet for kunden eller borgerne og forbrugeren er de ikke særlig gode til at komme ud over rampen med. Så det vil sige, at alle de der fine undersøgelser, som de får lavet med deres kostråd, får de i min verden ikke rigtig eksekveret. Hvad er det, jeg får ud af at følge dem, andet end jeg kommer til at leve sundere. Det kan jeg godt sætte mig ind i, men hvad giver det mig ellers? Det synes jeg ikke de gør, derfor bliver de lidt en anonym og grå masse.

[...]

13.50 - interviewer: Hvordan er dit syn på de alternative kostprincipper sammenlignet med De 10 kostråd? Det der med, at der i virkeligheden bliver meldt nogle forskellige ting ud?

Jeg tror mit problem med de alternative kostråd er, at de bliver ret ekstreme. Low Carb High Fat er næsten det bedste eksempel eller 5:2. Hvor vi må holde en fest i 5 dage og så skal vi virkelig lægge meget, meget stille i to dage. Det samme med Low Carb High Fat, bare all in på fedt, men ingen kulhydrater. Jeg tror lidt mere på, at man skal finde en balance. Og ved sgu ikke, om Fødevarestyrelsen står på den anden pol og siger ingen fedt, magert kød i stedet for at sige alt med måde. Der vil jeg nok ligge mig i midten, man tager noget fra begge verdener. Jeg tror også, at det, der bliver mit problem med de der ting, er, at jeg er sindssyg madglad. Så i stedet for det bliver noget man nyder, så bliver det et eller andet middel til sundhed. Noget funktionelt i virkeligheden. Man glemmer fuldstændigt den der nydelse, der er ved mad og det synes jeg er ærgerligt.

15.02 - interviewer: Har det betydning for dig, om det er en offentlig styrelse eller en privat person/ekspert, som rådgiver om kost? Thomas Rode er f.eks. uddannet kok, men

han er er ikke videnskabeligt uddannet og det samme med Jane Faerber, som har skrevet de der Low Carb High Fat-bøger.

Det, der tiltaler mig lidt ved Thomas Rode, er, at han har haft Kong Hans, som er en Michelin-restaurant, så den måde han laver sit Palæo-mad på er også ret lækkert. Altså han har en kur, eller en kostvejledning, hvor han også gør maden lækker. Så rammer han ligesom nogle ting ved mig. Jeg tror også, at det er derfor, at jeg synes, at han er den sjoveste af dem. At han så har en kommerciel baggrund, han er ikke kostvejleder, men han er kok, så har han en eller anden idé om, hvordan man spiser folk af. I forhold til Fødevarestyrelsen, så er det et eller anden sted mere troværdigt, fordi de har en interesse i at rådgive. Indpakningen bliver bare ikke særlig sexet.

16.17 - interviewer: Så det er i høj grad også det, der betyder noget?

Ja det er indpakningen, altså det der gør det, om man vil det eller ej. Man kan godt sidde og være hellig og sige, at det gør det ikke, men det, der bliver taget ned fra hylden, er bare det, der har en lidt mere spændende indpakning. Om man vil det eller ej. Ellers skal man virkelig vælge det andet fra, det gør jeg ikke.

[...]

17.03 - interviewer: Vi har været lidt inde omkring det, men hvordan navigerer du i kostråd? Altså Palæo, Low Carb High Fat, Fødevarestyrelsen... Der bliver meldt helt vildt mange ting ud, hvorfor tror du på noget fremfor andet?

Jeg tror, det vender lidt tilbage med det der med, at jeg er rimelig glad for mad og synes mad skal være en nydelse at spise. Så f.eks. 5:2 ville jeg aldrig nogensinde gå på, fordi der er to dage om ugen, hvor man ikke må spise, men skal sulte sig. Altså jeg ville være ved at omkomme af det. Jeg ville gå fuldstændig kold og synes, at det vil være forfærdeligt. Palæo vil det være besværet i at lave maden, der vil være issuet for mig. Jeg tror, at jeg vil kunne committe mig 80 % til Palæo, jeg vil stadig bare ikke sige nej tak til et godt brød fra Meyer's, så vil jeg ikke være religiøs med det. Jeg ville finde noget, der passede til min livsstil, dvs. at gå på kompromis med rigtig mange madvarer. Raw Food ville jeg også kaste i graven med det samme, fordi det afskærer mig fra helt vildt mange ting, som jeg godt kan lide.

18.09 - interviewer: Men hvad med, når det bliver sundhedsspecifikt som f.eks., at både Thomas Rode og Jane Faerber melder ud, at du skal skære ned på kulhydrater [...] Hvor Fødevarestyrelsen siger du skal spise fuldkornsprodukter og kornprodukter hver dag. Hvad tror man er sundt, hvordan navigerer man i det? Der er så mange udmeldinger hele tiden.

Det gør det sgu svært at navigere i. Jeg tror, at hvis man tager den positive vinkel på det, så kan man sige, at der ikke er noget, der er helt rigtigt eller forkert. Så jeg kan godt tillade mig at gøre noget af det hele, det er ikke en katastrofe, hvis jeg spiser rugbrød i aften. Jeg skal nok ikke gøre det hele tiden og det hvide brød kan vi nok godt blive enige om, det skal man afskære sig fra. Jeg tror bare, at det er alt med måde og prøve at spise rimelig varieret. Det kan godt være, at det er for meget at sige, at man skal have fuldkornsprodukter hele tiden, men der sker nok ikke noget ved at få det en gang om dagen. Så jeg tror, hvis man kan, så ville jeg tage noget fra flere ting. Jeg synes, Low Carb High Fat eksempelvis bliver for ekstreme, når de snakker om, at for at få en mæthedsfølelse, så skal man have kokosolie i sin kaffe, bulletproof coffee, det bliver sådan

lidt "hey guys", det er ikke sund fornuft i min verden. Det kan godt være, at det er mig, der er gal på den, men det vil jeg umiddelbart tænke, for det virker unaturligt. Og det samme med de der produkter, de prøver at erstatte. Nu må vi ikke få sukker, så hælder vi alt muligt stads i, Stevia og sådan nogle ting. Så lad være, det er sikkert heller ikke sundt. Altså light sodavand er heller ikke godt. Der er ikke nogle kalorier i, men der er stadigvæk alt muligt knald i, en masse e-numre i.

Ekstra spørgsmål

20.44 – interviewer: Er det svært at navigere i, hvad der egentlig er sundt?

Ja det er svært at navigere i. Man skal bruge noget tid på at sætte sig ind i det, hvis man vil vide alt det, der er rigtigt. Der er det forbrugeren, som er på udebane.

21.17 – interviewer: Hvordan synes du, at der bliver talt om mad i dag kontra tidligere? I samfundet, på sociale medier, sådan helt generelt?

Jeg synes, at det danske køkken eller madbilledet generelt har udviklet sig helt vildt meget. Jeg tror, at med alle ting, når der er noget man bliver god til, så bliver det populært, så har det en afsmittende effekt. Jeg er ret sikker på, at når Noma er blevet verdens bedste restaurant har det haft en helt vild effekt på den husholdning, der er i det danske køkken. Jeg tror, at du kan sammenligne det lidt med, da vores håndboldpiger slog igennem i 90'erne, så blev håndbold også mega populært. Jeg tror, det er lidt det samme, når først man bliver god til nogle ting, så har det en samfundsafsmittende effekt. Når vi har verdens bedste kok i Danmark, Rasmus Kofoed, så har det en eller anden effekt, at folk pludselig synes det er spændende. Så skal man også selv prøve at blive bedre til det. Så er det blevet lidt mere tjekket at være god til at lave mad. Og så tror jeg også, at adgangen til køkkenudstyr, det er bare blevet billigere. Og så tror jeg også, at det er nemmere at få fat i gode råvarer qua markeder, og der er også en profil fra nogle af supermarkederne, som trækker i en retning omkring, at der skal være mere økologi og bedre råvarer. Og så er der bare, hvis man kigger på, hvad der er af madprogrammer i fjernsynet. Det er helt vildt og når ting fylder så meget i en sendeflade, så har det også en påvirkning, tror jeg. Det er på alle parametre, alt fra grill til mærkelig morgenmad og stjernekokke, der bliver samlet og kendte mennesker, der står og laver mad. Det er hele paletten.

[...]

Spørgsmål omkring moodboards

24.42 – interviewer: Vi har lavet tre moodboards, som vi gerne vil vise og høre, hvad du tænker. Vi arbejder med tre primære aktører, Fødevarestyrelsen, Low Carb High Fat og Palæo og så vil vi gerne vise dig de her moodboards.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

I min verden har det der ikke udviklet sig en skid de sidste 20 år. Da de kom med deres madpyramide, så har de vendt den på hovedet nogle gange og lavet den omvendt. Det bliver den ikke mere troværdig af. Hvis jeg tænker tilbage, så lå fisk og kød øverst og nu har de åbenbart vendt det igen. Det virker bare som om de ikke rigtig er kommet videre. Det bliver sådan lidt, det

er bare lidt passé. Det er svært for dem at slå igennem, der er ikke ret meget nyhedsværdi i det og den er ikke ret mangfoldig den der.

[...]

Det, der er lidt med dem, er, at de står lidt som en distanceret aktør. Altså de officielle kostråd er ikke særlig kommunikerende til forbrugeren. Altså sådan gør du, vejen til et sundere et eller andet. Det er meget sådan "vi er en styrelse og vi har udstukket nogle retningslinjer, vi har en pjece du kan læse i".

[...]

Så er den bare sådan igen, magert kød og kødpålæg. Ja så skal jeg hvert fald vide, hvad magert er, før jeg kan vælge det. Så skal jeg selv undersøge det i stedet for at skrive, hvad det er eller følge det op med noget. Man kunne have bakket det op med nogle billeder, altså rent visuelt bliver jeg ikke vildt meget klogere af det.

[...]

Jeg kan ikke forstå, hvorfor de ikke pakker det ind i nogle situationer, som man kan forholde sig til. Altså hvem er det man gerne vil ramme, det er Hr. og Fru. Danmark i provinsen, som har en Weber-grill, hvorfor så ikke få lavet en situation, hvor man får kommunikeret det den vej [...] Vi ved jo godt alle sammen, at vi ikke skal sidde og spise bolcher på arbejdet, der er ikke så meget rocket science i det. Der er ikke nogen løsning på, hvad er det så jeg skal putte i kæften, når jeg ikke må spise bolcher.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Der har du netop i forhold til Fødevarestyrelsen, der får du udbyttet her. Thomas Rode ser fuldstændig vanvittig ud her. Det, der appellerer til den der tosse, der hænger sig i en kettlebell. Og der bliver et udbytte. Han signalerer, at hvis du spiser ligesom mig og også følger min træning selvfølgelig, så kommer du hertil. Der er en mega troværdighed i det på en eller anden facon. De punchlines er meget bedre i min verden, der er sammenhæng mellem naturlig ernæring og store præstationer. Det er ikke den der moralske prædiken, der er i Fødevarestyrelsen.

[...]

Udbyttet er der med det samme, og hvis du vil er jeg ret sikker på, du ret hurtigt oplever det her, hvis du er ret committed, fordi så har udbyttet været der. Og den anden er der ikke noget udbytte i. Der står ikke, hvad jeg får ud af at spise fuldkorn, der står det er sundt, men ja...

31.20 - interviewer: For eksempel så skriver Fødevarestyrelsen, at du undgår kræft og type 2 diabetes. Er det ligeså gode budskaber at få eller?

Ja det er det selvfølgelig i et eller andet omfang. De her er bare på den korte bane. Når man skriver, at man undgår type 2 diabetes og cancer, så er det nogle ting på den lange bane. Det er ikke noget, vi forholder os til. Hvis jeg begynder at spise sundt, og jeg får cancer i morgen, så er det ikke, fordi jeg har spist sundt fra i dag af, så er det, fordi jeg har spist sundt på den lange bane. Det er selvfølgelig positivt. Men det der er noget, jeg kan opnå indenfor en måned, hvis jeg omlægger

min livsstil. Det er det kortsigtede budskab og det andet er det langsigtede. Det er nemmere at forholde sig til. Der er ikke nogle, der har lyst til at forholde sig til de der hamrende alvorlige sygdomme.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg synes, det der er ret positivt. For det første det der "jeg har vinket farvel til elevatorvægt, træthed, oppustet mave og sukkertrang", det er meget, meget håndgribeligt, og der er en vis chance for, at forbrugeren kan hakke nogle af dem der af med det samme og sige det der sukkertrang det oplever jeg, oppustet mave det oplever jeg og så tage at prøve det. Det er meget, meget nemt at forholde sig til og finde et udbytte. Og hendes overskrifter er grænsende til det provokerende, men ret fængende. Altså "jeg spiser rigtig mad" er direkte henvendt til nogle af de andre kure, de får lige et vink der. Og Madbanditten er vel bakket op af opskrifter, så der er en eller anden troværdighed mellem kostrådene og det at have en hel kogebog dertil, altså værktøjskassen som kogebogen bliver.

33.50 - interviewer: Hvad med hendes selvfremstilling?

[...]

Jeg synes, at det hænger meget godt sammen med, at det skal være naturligt og ligetil og en del af hverdagen. Det synes jeg egentlig, at hun præsenterer meget godt.

34.28 - interviewer: Hvad med Fødevarestyrelsen i forhold til, at de ikke har en afsender. Dem ved vi jo ikke hvem er?

Det er også lidt problemet, at der ikke er sat ansigt på.

34.38 - interviewer: Nu har du set dem alle tre, hvad tænker du om dem, hvis man sammenligner dem?

Jeg synes ikke, at Fødevarestyrelsens budskab er tydeligt. De siger nogle ting, som man godt ved i forvejen. Det synes jeg er den følelse, jeg sidder med. Altså det bliver lidt mere en løftet pegefinger, de to andre har værktøjskassen, det har de på to forskellige måder, både kostrådsmæssigt og visuelt. Det tror jeg bare er to forskellige målgrupper, de henvender sig til.

35.11 - interviewer: Hvad ville gøre, at man valgte den ene frem for den anden? Eller hvis man skulle vælge mellem de tre, hvem vil man så vælge?

Det tror jeg handler meget om livsstil (...) Hvorfor er der nogle, der går i Crossfit Copenhagen og andre, der går i Fitness.dk. Begge dele er godt.

35.47 - interviewer: Så det er egentlig ikke så meget, hvad man tror på?

Jeg tror netop det er, hvad der falder én helt naturligt, hvad man har det bedst med. Det man kan leve sig ind i. Jeg tror, at Thomas Rode får afskåret lige så mange som er tilhængere af ham. Hans fremstilling af ting er meget rå og back to basic. Det var hans madprogrammer også kan jeg huske, han er meget ligefrem. Det er der sikkert en del, der godt kan lide, der er sikkert også mange, der synes han er for meget.

Bilag 23: Interview med Katrine W. – Alm. kost

Dato: 13.10.2015

Sted: Hjemme hos Katrine

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

02.03 – interviewer: I hvor høj grad går du op i, hvad du spiser?

Jamen det går jeg rimelig højt op i, men jeg følger ikke kostrådene til punkt og prikke. Men jeg går op i, hvad jeg spiser.

02.24 – interviewer: På hvilken måde?

Jeg sørger for at komme hele vejen vej rundt og at man skal have nogle forskellige ernæringsmæssige ting. Man skal have proteiner, fedt og nogle kulhydrater.

02.51 – interviewer: Og hvis du skal prøve at beskrive, hvordan dit forhold til mad har udviklet sig over de sidste par år? Er der så noget, der har ændret sig eller nogle ting, du gør anderledes, eller noget du har fokus på i dag, som du ikke tænkte på for nogle år siden?

Jeg har mere fokus på, hvad det er jeg putter i min indkøbskurv. Jeg går ret meget op i økologi, og jeg går også op i klimaet, så jeg vælger lokale råvarer og råvarer i sæson. Det synes jeg også er væsentligt.

03.24 – interviewer: Er der nogle ting, du ikke spiser? Altså går helt udenom, nogle fødevaregrupper?

Nej det tror jeg ikke. Nej der er ikke noget, jeg går udenom.

Spørgsmål om kosten

03.39 – interviewer: Det første vi godt kunne tænke os at høre er, hvordan du typisk spiser? Er der nogle ting, du altid prøver at overholde eller følge hver dag i din daglige kost og hvad spiser du til hverdag?

[...] Altså til morgenmad, så spiser jeg typisk nogle havregryn med lidt sukker på eller med rosiner, noget for at få mit sukkerniveau i gang og få noget, der mætter. Og så i løbet af dagen, så spiser jeg noget frugt. Så har jeg lavet madpakke, der som regel består af noget fuldkornsrugbrød og noget forskelligt pålæg, nogle grøntsager. Om aftenen der vil der som regel være noget salat af en art. Det kommer an på, hvad der er sæson for og så noget kød. Det er meget forskelligt hvad det er, det kan være kylling, svinekød, oksekød eller fisk.

05.22 – interviewer: Og hvorfor spiser du, som du gør? Er det ting, du er vokset op med eller er der nogle andre ting der gør, at du spiser, som du gør i dag?

Altså det er nok lidt en blanding. Jeg tror, jeg spiser mere frugt og grønt end hvad jeg har været opdraget med hjemmefra. Dels fordi der er et større fokus på sundhed, man ser det alle vegne, men også da jeg har fået mere viden om det, hvorfor er det, at det er vigtigt og godt for kroppen, at man får nogle forskellige ting.

06.06 – interviewer: Har du tidligere spist anderledes, også da du var meget yngre? Har du levet med, at man spiste på en anden måde end du gør nu?

Det har man vel.

06.33 – interviewer: Også om der er ting, du har spist mere af, som du måske ikke spiser ligeså meget af i dag? Det kan godt være, at du spiste mere brød eller flere kartofler, mere pasta, drukket mælk på et tidspunkt?

Ja det er rigtigt, der er selvfølgelig, at man drak meget mælk engang og så troede alle, at det skulle man ikke. Men det tager jeg egentlig også meget stille og roligt. Jo man spiste måske flere kartofler, fordi det er overtaget af ris og pasta, men nej, jeg synes ikke der er noget jeg laver oftere end noget andet.

[...]

Jeg får bare mere salat nu, flere grøntsager og mere frugt.

07.22 – interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser? Og der tænker vi ret bredt, selvfølgelig dig selv, men også kæreste, familie, venner, men også blogs, sociale medier, samfund, offentlige myndigheder? Det kan være ret bredt, men hvem kan påvirke dine valg?

[...]

Jeg læser ret mange madblogs og jeg abonnerer også på Mad & Bolig, hvor jeg også får inspiration til opskrifter og madlavning derigennem. Så det er nok der, at jeg får størst inspiration.

[...]

Du bliver et eller andet sted påduttet en helt masse i hovedet ved, at der er så meget fokus på kost i dag end der var tidligere. Hvad der er det rigtige at spise i forhold til noget andet, så man kan ikke lade være med at tænke over det. Det gælder både fra venner og familie, men også hvad man hører i medierne, og hvad man kan læse om kostrådene med videre. Jeg ved ikke, jeg synes lidt det er blanding af det hele, der har indflydelse på, hvad jeg vælger egentlig.

[...]

09.29 – interviewer: Hvor får du inspiration og viden om sund kost? Du nævnte blade og bloggere, er der andre steder du henter inspiration?

I og med, at jeg underviser børnene i det, der har vi jo også om de nye kostråd og også om ernæringsindholdet i vores madvarer.

[...]

Jeg ved ikke, om det er nogle bestemte sider. På mit arbejde skal vi jo være i overensstemmelse med kostrådene. Så på den måde får man jo også lidt fra det offentlige.

10.43 – interviewer: Hvad har betydning for dig, når du søger information om kost? Og her tænker vi igen ret bredt, det kunne være afsenderens baggrund, det kunne være billeder, det kunne være sprogbrug, det kunne også være afsenderens personlige erfaringer, det kunne også være videnskabelige argumenter. Forskellige parametre, som kan have betydning for dig, når du sidder og søger information om kost?

[...]

Hvis jeg skal lave noget mad eller læse noget om ernæringsindholdet i fødevarerne, så går jeg efter fakta. Hvad der er af indhold, hvad har vi brug for gennem fødevarerne, men jeg bliver også enormt draget af f.eks. blogs. Ser maden lækker ud på billederne og også som du er inde på, at det er nogle, der har personlige erfaringer med noget, som har virket eller som de oplever.

11.58 – interviewer: Så det kan også gøre en forskel, at man får den del med?

Ja det kan det vel, men jeg går nok lidt mere efter fakta, når det kommer til stykket.

12.13 – interviewer: Og hvordan vurderer man, hvad der er fakta?

[...]

Jamen det ved jeg ikke. Jeg tænker lidt, at jeg ikke er sådan én, der går op i diverse kure, men lidt mere, hvad der er sundt for én selv, og det handler mere om mængden af fødevarerne. Jeg mener ikke, at der er nogle fødevarergrupper, der er værre end andre, det handler om måden man spiser på og mængden af det, om man tilpasser det og der også er livskvalitet ind over. Jeg tror også, at det kan være sundt at spise et stykke kage. At det er en ligeså vigtig del af det.

Spørgsmål om aktører

13.02 – interviewer: Det var de meget kostspecifikke spørgsmål... Nu kommer der nogle lidt mere aktørspecifikke spørgsmål. Og helt til at starte med kunne vi godt tænke os at vide, om du kender de officielle kostråd? Og det går jeg næsten ud fra, at du gør og hvis du gør, kunne vi godt tænke os, at du med dine egne ord forklarer, hvad de går ud på?

[...]

Jamen det går ud på, at man giver befolkningen noget de kan rette sig efter, et overordnet sæt regler for en måde man kan spise sundt på. Altså at man har fokus på mængden og at spise varieret. Det er overordnet nogle rammer for, ja en rammesætning for hvordan man kan spise sundt.

13.58 – interviewer: Og følger du dem?

Til dels. Altså det er ikke noget, jeg tænker over i min hverdag, at jeg nu følger de her kostråd. Men når jeg sådan kigger på dem i forhold til, hvad jeg spiser, så er der meget, der stemmer overens.

14.19 – interviewer: Hvad tænker du om, at der er kommet nye kostråd flere gange? At de er revideret er del gange, senest i 2013.

Jamen det tænker jeg, at det gør man vel for at prøve at ramme den tid, der er nu i forhold til, at man skulle spise mindre sukker, mindre sodavand end førhen. Fordi tiden måske er en anden. Men alligevel synes jeg ikke, at de har ændret sig så frygtelig meget de gange, de er blevet ændret. Så jeg synes, at de er meget de samme.

14.57 – interviewer: Og hvad gør det, har det nogen betydning eller?

Jamen det mister lidt troværdigheden et eller andet sted, fordi så meget ændrer de sig jo ikke.

15.08 – interviewer: Så det er lidt ligegyldigt, at de ændrer dem i virkeligheden eller hvordan er det?

Ja det synes jeg. Jeg kan se pointen i, at man ændrer dem i forhold til tiden. Hvis der nu er et problem med fedme eller overvægt i befolkningen, at man så går ind og ændrer nogle rammer der, men det er ikke, fordi vi lider så meget af det.

15.32 – interviewer: I specialet beskæftiger vi os til dels med Fødevarestyrelsen, men også med nogle af de her alternative kostprincipper. Og blandt andet aktører, som taler for Palæo og Low Carb High Fat. Vi kunne godt tænke os at høre, hvordan du opfatter f.eks. Thomas Rode, bare som et eksempel, det kunne også være nogle, der taler for nogle andre kure, men hvordan du opfatter de her aktører sammenlignet med Fødevarestyrelsen?

[...]

Det synes jeg er svært at sammenligne, fordi her har man ansigterne på nogle personer og deres holdninger til nogle bestemte fødevarer og hvad de mener er sundt og den rigtige vej at gå. Hvor Fødevarestyrelsen er mere et overordnet system [...] Jeg synes ikke rigtig, at de kan sammenlignes som sådan.

16.38 – interviewer: Hvordan skiller de sig ud fra hinanden?

Jamen de skiller sig ud ved, at kostrådene er nogle overordnede rammer for, hvad man mener, at samfundet kunne have gavn af. Nogle overordnede rammer for, hvad der kan være sundt, hvor de to andre er mere nogle personlige holdninger til, hvad de oplever som sundhed, og hvad der har virket for dem. Så det bliver meget mere personligt, og man har nogle fortalere for de her ting i stedet for noget mere overordnet.

17.21 – interviewer: Hvad synes du om de forskellige aktører? Altså helt personligt?

[...]

Jeg synes, det kan være fint, hvis de har fundet noget, de er glade for og som giver dem livskvalitet. Jeg ville aldrig kunne drømme om at være på en Palæo-kur for eksempel, det ville jeg ikke kunne holde ud at være. Jeg vil gerne kunne spise kage og ja, have det rart med det uden at blive slået oveni hovedet. Jeg synes nogle gange, at det bliver lidt for meget med de kure der. De der livsstile, vil jeg nok nærmere kalde dem.

18.17 – interviewer: Synes du, at begge afsendertyper er troværdige?

[...]

Nu taler jeg helt personligt, for de har jo en troværdighed, da der er folk, der går med dem. Jeg ser Fødevarestyrelsen som mere troværdige, fordi man også går ind og kigger på ernæring og hvor meget man har brug for. Men det ved jeg ikke. Jeg tænker, at de er mere noget man kan relatere til, altså Thomas Rode, han er én som os andre, og han bliver troværdig i forhold til, at man kan relatere til ham. De er vel på hver sin måde troværdige et eller andet sted.

[...]

Hvad der er troværdigt for dig, er ikke nødvendigvis troværdigt for mig. Det er jo enormt subjektivt.

[...]

Det er ikke, fordi jeg tænker, at Thomas Rode er enormt utroværdig, men jeg tænker det er meget hans synspunkt og hans holdning. Om jeg så er enig i det eller ej, det er jo meget subjektivt.

[...]

21.04 – interviewer: Har det betydning for dig, om det er en offentlig styrelse eller en privatperson eller ekspert, der kommunikerer om kost? Har det nogen betydning, hvem det er?

Det ved jeg ikke, om det har... Det er jo igen det der med troværdigheden.

21.45 – interviewer: Har det betydning for dig, når Fødevarestyrelsen går ud og siger nu skal vi spise mere fisk? Og omvendt har det betydning, at der kommer en spiller ligesom Jane Faerber [...], der siger de her mælkeprodukter, man kan godt spise lidt, men vi skal holde lidt igen, det er faktisk ikke vildt godt for kroppen. Har det nogen betydning, at hun går ud og siger det?

Nej men det er nok, fordi jeg er af den holdning, at man skal bare have lidt af det hele. Det handler om, at jeg ikke tror, der er nogle fødevarer, der er usunde for én [...]

22.45 – interviewer: Så det har ikke nogen større gennemslagskraft, fordi det er en offentlig myndighed, der går ud og siger det kontra, at det er en kostvejleder. Det kunne også være Lene Hansson, det kunne i virkeligheden være alle mulige mennesker. Det jeg leder efter er bare, om det har en betydning, at det er en statslig ejet styrelse kontra, at det er en diætist eller en kostrådgiver... Om der er en forskel eller om begge dele i virkeligheden kan have betydning?

(...) Jeg tænker, at begge dele kan have betydning, men det kommer an på, hvem man er som person. Hvis det er mig, så tænker jeg, at jeg ville gå mere efter de overordnede, men det krævede, at der er noget baggrundsviden omkring det. Hvorfor har de ændret dem, som de har og hvad er det nye i det?

23.46 – interviewer: Synes du, at du får den, når de bliver præsenteret?

Nej det er jo det, og så skal man ned og læse. Altså du kan godt finde ud af, hvorfor kostrådene er lavet på baggrund af nogle ernæringsanbefalinger, hvad næringsindholdet skal være, så på den måde hænger det jo fint sammen, men jeg synes ikke, at det er tydeligt for forbrugeren, hvorfor de har lavet dem som har. Det tænker jeg, at de godt kunne lave mere tydeligt for at være mere troværdige, så man får noget mere fakta.

[...]

24.25 – interviewer: Har det nogen betydning, at der ligger forskellige interesser fra aktørerne? Altså for eksempel Thomas Rode og Jane Faerber, de lever jo af det her, det er jo deres job at blogge og sælge kurser osv., og Fødevarestyrelsen har jo en interesse i, at vi ikke bliver syge og ikke skal på sygehuset eller ikke bliver overvægtige og får diabetes osv. Har det nogen betydning de interesser, der ligger for de enkelte aktører?

Ja det synes jeg. Det er tit, at jeg tænker, at nogle gange er det lidt noget pjat. Altså f.eks. med Palæo, at det bliver lidt en pengemaskine et eller andet sted. Jeg synes også, at det har betydning, at det et eller andet sted er privatpersoner, der står bag, hvor det andet har et lidt mere overordnet formål.

[...]

De kan jo være troværdige nok for nogle, jeg synes bare, at der ligger nogle andre aspekter bag, som sådan gør dem måske lidt mere utroværdige i forhold til den her overordnede foranstaltning.

Spørgsmål omkring moodboards

26.59 – interviewer: Inden vi slutter, så har vi lavet nogle moodboards med de tre aktører, som vi beskæftiger os med. Der er både eksempler på, hvordan de bruger billeder, hvad de skriver og hvordan de bruger sociale medier.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg tænker, at farverne på deres billeder er rimelig tiltalende. De har forsøgt at gøre dem mere spændende. På billederne ser man det der står. Spis mere fisk, så er der masser af billeder af fisk og fiskepålæg. Så tænker jeg, at de skriver også nogle fakta om hvorfor, at man skal følge dem, altså f.eks. det der med man, at man nedsætter risikoen for livsstilssygdomme.

28.44 – interviewer: Hvad synes du om, at de gør det? Påvirker det dig eller er det lige meget?

Der får man da lidt mere den der baggrund for, hvorfor de har valgt de kostråd, som de har. Jeg tænker samtidig, at det måske også er sat op på en lidt skræmmemåde, sådan "Følger du ikke os, så får du det her".

Jeg synes, at det er lidt mærkeligt på deres Facebook-tråd, der bliver det mere personligt, at der er en, der hedder Trine, som snakker om, at hun ikke er faldet i med at spise bolcher. Det synes jeg måske ikke rigtig hører til, fordi det er en mere offentlig instans. Jeg forbinder det ikke med noget, der skal være så personligt måske.

30.14 – interviewer: Ville du hellere have, at der ikke var en personlig afsender på?

Jamen jeg synes slet ikke, at den der lille historie hører til. Jeg synes mere, at det skal være nogle fakta.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Det første billede, der falder mig i øjnene, er ham i bar overkrop. Han ser meget mandig ud, hvor jeg tænker er det et billede fra hans bog, hvad i alverden har det med en kogebog at gøre? Så tænker jeg, at hans kommunikationsform er meget hip, hvis man kan sige det sådan. Han prøver at tale til læseren.

31.24 – interviewer: Hvad synes du om det?

Jeg synes, at han netop med det bliver meget personlig. At man ikke kun følger en kost, men at man også lidt følger ham og det han siger.

31.36 – interviewer: Hvad synes du om nogle af de ting, han siger?

[...] Jeg ved ikke, hvad jeg synes om det. Jeg tænker, at han taler lidt til sine følgere eller hvad man skal sige. Især snakker han om, at hvis man bare skal være fit og ikke have overflødig vægt, så skal man følge denne her kost.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg tænker, at billederne er mere tiltalende, fordi de rent faktisk viser maden, og der ikke rigtig bliver vist så meget med Thomas Rode, jo kød og kål (...) Hun er også meget personlig, og jeg spiser rigtig mad, og jeg tænker ja... [...] Jeg tænker, at det handler mere om dem som personer end det gør om selve maden.

33.36 – interviewer: Og er det godt eller dårligt?

Altså det tiltaler ikke mig.

33.45 – interviewer: Så hvis du sætter dem ved siden af hinanden, hvad er de største forskelle og hvad kan du bedst lide og hvad kan du mindst lide?

Oppe ved de officielle kostråd, undtagen nede i bunden med deres Facebook, ellers holder de sig rimelig formelt, har en formel tilgang til det. Hvor de andre to bliver meget personlige med deres egne holdninger og meninger. F.eks. det der med, at det bliver meget sjovere, det er stensikkert, det er jo Thomas Rodes holdning til det. Det er vel nok de største forskelle der er.

34.42 – interviewer: Er der nogle ting, du kunne få lyst til at vide mere om, hvis du nu ikke vidste særlig meget om kost og sad og kiggede på de her tre? Hvor ville du helst have, at vi

havde en side 2, hvis du fik lov til at se dobbelt så meget information, hvilken en af dem ville du så helst se?

Det ved jeg ikke. Altså umiddelbart tænker jeg, at maden på Low Carb High Fat, det ville jeg gerne høre noget mere om, fordi det ser tiltalende ud. Men jeg kan godt lide heroppe (Fødevarestyrelsen red.) får man noget fakta, hvor Thomas Rodes er meget mandigt, mørke farver og han taler lidt til mænd. Herovre (LCHF red.) er meget lyse farver og lidt mere kvindeligt.

Bilag 24: Interview med Thomas – Alm. kost

Dato: 15.10.2015

Sted: Café Frederiks, Frederiksberg

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

01.34 – interviewer: [...] Hvor meget du går i, hvad du spiser?

[...] Altså umiddelbart så tror jeg, at det på en ti-skala er en 7'er, fordi jeg tænker da over det hver dag, men ikke fordi jeg følger noget specifikt. Hvis jeg går op og tager en cola, så er jeg da bevidst om det. Jeg holder mig også gerne fra kagen, hvis jeg ikke føler for det den dag, men hvis der er en eller anden rigtig lækker kage, så tager jeg gerne et stykke. Jeg er ikke ekstrem omkring nogle af tingene, og når jeg tager buffeten, vi har Meyer's kantine, så tager jeg altid salatbaren først og det er hvert fald halvdelen af tallerknen, og så holder jeg mig generelt fra kartoffel, ris, pasta. Sådan nogle kulhydrater. Ikke fordi jeg ved om det er mere rigtig end noget andet, men noget mæthedfølelse og well-being i maven.

02.49 – interviewer: Hvordan har dit forhold til, hvad du spiser udviklet sig de sidste år, hvis det har udviklet sig? Er der nogle ting, der har ændret sig eller nogle ting, du ikke gør nu, som du gjorde tidligere eller omvendt?

Jeg vil sige inden jeg fik det her nye job, der synes jeg, at jeg havde mere tid og overskud til at træne og så spiste jeg generelt mere for at prøve at vokse mig større og stærkere. Så mere af det og sådan nogle tilskudsprodukter som proteinpulver, og hvad der ellers hører til. Og det gør jeg ikke længere, fordi det er der ingen grund til, når jeg ikke rigtig træner så meget mere. Det har vel nok også været medvirkende til, at jeg ikke tager en ekstra portion kød eller ekstra tallerknen generelt, fordi jeg tænker kroppen har vel ikke brug for det, fordi du forbrænder ikke ligeså meget energi af, så der er ingen grund til, at du fylder mere på den. Men det er bare sådan, jeg tænker.

03.54 – interviewer: Er der nogle madvarer, du har byttet ud med andre eller spiser du det samme til morgenmad? Er det nogenlunde det samme eller er der nogle ting, som du prøver at gå lidt udenom, ris og pasta og sådan noget? Har du også gjort det tidligere eller er det noget, du er begyndt på?

Jeg har også gjort det tidligere. Det er ikke noget, jeg altid har gjort, men det er noget, jeg er begyndt på de seneste år. Nok også i forbindelse med al det her Palæo kom frem er jeg blevet mere bevidst omkring det. Kæresten har også en effekt, så hvis hun gerne vil spise noget andet og gerne vil holde sig fra kulhydrater osv., så er det meget naturligt, at man støtter op omkring det og gør det samme, selvom man måske har lyst til en ordentlig gang spaghetti kødsovs den ene dag, men der er jo alternativer som bønnepasta og jeg skal give dig. Der er rigtig mange alternativer, man kan også gå ud i helt de ekstreme og lave pizzabunde af blomkål, og det skal jeg da ikke sige, at jeg ikke har gjort. Jeg synes også, at det smager fint, så det er ikke kun for at være sund.

Spørgsmål om kosten

05.02 - interviewer: [...] Det har vi faktisk været lidt omkring, men hvordan spiser du typisk? Er der nogle regler, principper du forsøger at overholde? Det er måske særligt i forhold til de her kulhydrater, ellers er der ikke rigtigt noget?

Altså så er det noget med sukker. Jeg prøver virkelig at holde mit sukkerindtag nede til det jeg kan holde ud, men når man sidder sent på eftermiddagen, så kan jeg godt finde på at gå ud og tage en kop kakao i kaffemaskinen i stedet for en kop kaffe. Så ja, jeg falder da også i engang i mellem derhjemme, om det så er en gang lakridser eller hvad det er. Men engang i mellem har man også brug for noget sukker, men jeg er bevidst om det, når jeg indtager sukker, at jeg ikke bare skal sidde og grovæde. Jeg tænker over det i hvert fald.

06.03 - interviewer: Erstatte du nogensinde sukker med andre produkter?

Ja jeg kan godt finde på at erstatte en Coca Cola med en Cola Zero eller Pepsi Max. Men det er ikke en regel, det er bare sådan "Ej Thomas, i dag skal du ikke have en Coca Cola, så får du kun en Zero".

[...]

06.47 - interviewer: Hvem har indflydelse på, hvad du spiser og hvad kan påvirke dine valg?

100 % ens partner har meget indflydelse på det. Og når du siger hvem, så vil det altid være, hvis kollegaerne kommer med en god idé til et eller andet de har smagt eller spist, så har det også en betydning. Så kan det være, at man bliver inspireret og prøver det. Så hvis fjernsynet står på et eller andet madprogram, så kan man også godt blive inspireret af det. Men der er ikke noget specifik madprogram, hvor jeg lige siger "Wow, det skal jeg prøve", men mere tilfældige.

07.24 - interviewer: Hvad med samfund og forskellige eksperter og også offentlige styrelser og sådan noget. Har det nogen effekt eller er det lidt ligegyldigt?

Jeg tror godt, at hvis jeg synes én var rigtig sej, så tror jeg godt, at jeg kunne finde på det. Det kunne godt være, at jeg ville blive en lille smule inspireret, men ikke min madbibel.

07.52 - interviewer: Så det er mere personlige relationer og omgangskreds?

Ja og man kan sige, hvad der er oppe for mig pt., om jeg træner eller ikke træner. Så det er mere lige her og nu og så min omgangskreds. I forhold til sådan noget stats-noget, så giver det mig ikke ret meget. "Husk at spis 6 om dagen", det får jeg sgu ikke gjort, og hvis jeg gør, så er det rent tilfældigt. Så er det, hvis jeg selv føler for det.

08.17 - interviewer: Er der nogen grund til det er sådan?

Nej det synes jeg ikke, at der er. Jeg føler måske lidt, at jeg har en fin bevidsthed omkring mine egne spisevaner. Jeg føler ikke, at jeg behøver blive dikteret fra nogen højere instanser, at det er sådan her det måske er bedre at gøre. Jeg ved det godt selv.

08.39 – interviewer: Er der noget, der har ændret sig fra, hvordan du spiste med din familie, da du boede hjemme til hvordan du spiser nu? Der er de der ting, man har lært at spise hjemmefra, som du undgår i dag eller har taget med videre i dag?

Altså man kan sige, at det var et helt andet tidspunkt i ens liv, at man var der. På det tidspunkt cyklede jeg rigtig meget, og der spiste jeg en masse pasta og en masse andet, fordi der skulle kroppen bare have energi. Selvfølgelig er der nogle retter der ryger, fordi det måske mere er bundet op på ens mor og fars generation. Sådan noget tørre koteletter eller lignende, så det er ikke nødvendigvis, fordi jeg ikke vil spise gris eller en kotelet, men mest fordi jeg ikke synes, at det er så tiltalende i forhold til, hvad man har af alternativer. Så ja, der er nogle gamle retter, der er røget i svinget.

09.33 – interviewer: Kan du mærke, at der en forskel på, hvad dine forældre tænker som sundt og hvad du tænker som sundt?

Ja det tror jeg. Altså det er der. Jeg tror godt, at de ved, hvad der er sundt og ikke er sundt, men de har bare en dårligere selvdisciplin. Jeg ved, at min mor f.eks. godt kunne tænke sig at tabe sig, men alligevel kører hun da stadig en gang sovs på kartoflerne eller et eller andet, hvor man sagtens kan skære det fra i min verden, hvis man gerne vil tabe sig. Så jeg tror godt, at de ved, hvad der er sundt og ikke sundt.

[...]

10.11 – interviewer: Hvor får du inspiration og viden om sund kost? Og her tænker vi lidt bredt, både som du selv nævnte omgangskreds, kæreste, familie, men også almindelige personer på sociale medier, grupper på sociale medier, kagebøger, eksperter. Hvis du gerne vil vide, hvad der er sundt eller lave et eller andet...

Jeg tror bare, at jeg mere bruger det, hvis jeg skal have en sundere variant af et eller andet. Lad os sige det var en pizza, så ville jeg nok bare søge på Google: "Sundere alternativ til pizza" og se hvad der var af hits. Og så finde noget, hvor jeg både synes billederne taler til mig, og det ser nemt ud at lave, det vil nok være det jeg vælger. Men altså, så tror jeg ikke det er, fordi jeg følger nogen. Jeg fulgte sådan noget fitness-ting, men det var mere, fordi det var dengang, som man ikke lige får unfollowed. Men ellers er der ikke rigtig noget, hvor jeg decideret følger eller kigger i blade eller noget som helst for at lade mig inspirere.

11.16 – interviewer: Hvordan ved du, hvad der er sundt?

Det gør jeg jo heller ikke, men man har jo bare en gut feeling om, hvad man selv mener er sundt. Det er ikke, fordi jeg er ikke nogen ekspert på noget, men jeg har bare min egen forudindtagede mening om, hvad der er godt og skidt for kroppen. Man har selvfølgelig altid mange teorier, folk kan godt komme og sige, at det er skide hamrende usundt det der, og ja det kan da godt være, og så kan man tage det til sig eller lade være (...)

11.58 – interviewer: Kan det påvirke, når der er debatter om ting, f.eks. har mælk været oppe, om det er godt eller dårligt at drikke. Påvirker det?

Selvfølgelig påvirker det en lille smule, men det er ikke sådan, at jeg tænker, at "Ej det skal jeg hvert fald ikke drikke". Men sådan en ting som Cola Zero, om det er godt eller skidt for dig, det

overvejer jeg da. Så ja, nogle ting påvirker mig. Men sådan noget der, hvor det går helt ud i ekstremerne om, hvorvidt man skal drikke mælk og sådan noget, det tænker jeg det behøver man ikke rigtig gå op i. Så det der Kernesund, hvor man skulle skære alt fra. Det syntes jeg også var meget ekstremt. Det har nærmere påvirket mig negativt og forstærket mine egne holdninger til det skal jeg nok selv styre.

[...]

13.14 – interviewer: Er der noget, der har betydning for dig, når du opsøger information om kost? Og her tænker vi på afsenderens baggrund, det kunne også være billeder, sprogbrug, personlige erfaringer – ikke dine – men afsenderens personlige erfaringer. Er der nogle ting, der kan påvirke dig?

Jeg vil være tilbøjelig til hellere at finde noget på en blog, hvor folk selv har lavet tingene end hvis det er Arla, der foreslår du kan bruge den her creme fraiche i det her, så bliver du super sund. Selvom de har sikkert rigtig meget ret i, at det smager godt og sådan noget, der er bare en større grad af troværdighed i tingene, når det kommer fra privatpersoner, selvom bloggere tit og ofte er sponsoreret af nogle andre. Så er der lidt mere personlighed og et personligt præg og nogle billeder, der ser godt ud (...)

Spørgsmål om aktører

14.21 – interviewer: Nu kommer vi til de lidt mere aktørspecifikke spørgsmål. Så først vil jeg gerne høre, om du kender Fødevarerstyrelsens officielle kostråd? Og det er okay, hvis du ikke gør.

Næ altså, jeg tænker at det går tilbage til sådan noget madpyramide, som der var oppe og vende for ikke så lang tid siden, man lige genbesøgte den. Men jeg ville aldrig kunne nævne helt præcis, hvad der er i den andet end jeg har kunnet forestille mig, at de har skåret ned på brød, det synes jeg der var noget med. De har skåret lidt ned på brød, ris, kartofler, fordi det var noget af det, der var i bunden af den så vidt jeg husker.

15.00 – interviewer: Så skulle jeg spørge, om du følger nogle af dem? Det gør du ikke rigtig?
Nej. Ikke bevidst.

15.11 – interviewer: Hvad er dit indtryk af Fødevarerstyrelsen?

Måske at de er lidt for langsomme. Altså jeg mener det var oppe et par år siden, at man lige skulle genbesøge den her madpyramide, som de har været rigtig gode til at brande, fordi alle kendte den. De fleste kunne den. Måske skulle man have været lidt hurtigere ude over stepperne, hvis de har fundet noget, som de mener er bedre for dig.

15.42 – interviewer: Så de er lidt for langsomme til at komme frem med og implementere nye ting?

Ja det kan da godt være, at de sidder lidt og sover lidt i timen, det ved jeg ikke, men jeg tror ikke, at det burde komme som nogen overraskelse for dem, at der er lavet mange undersøgelser der siger,

at man måske kan undvære hvidt brød, som alle synes smager godt. (...) De skulle nok være hurtigere ude med det. De skal lade være med at lade der gå for lang tid.

[...]

16.29 – interviewer: Hvis du sammenligner med Fødevarestyrelsen, hvordan opfatter du så aktører som f.eks. Thomas Rode, der er fortaler for nogle af de andre kostprincipper? [...]

Det ved jeg sgu ikke. Jeg tror ikke rigtig, jeg sammenligner dem på nogen måde faktisk. Han lever bare efter sine principper og har lavet nogle bøger med, hvad han føler er rigtigt for ham. Jeg føler også tit, at nogle gange er eksperterne gode til at sige, at de ikke ved, hvad det rigtige er, det er individuelt, og andre gange er der f.eks. Kernesund der siger, at det her er det rigtige for alle-agtigt. Sådan én som Thomas Rode mener jeg ikke har gået ud og sagt, at det her er det rigtige for dig. Han har bare sagt, at det her virker for mig.

17.24 – interviewer: Er det troværdigt?

Han tjener jo penge på at sælge sit koncept, så selvfølgelig har han en mindre troværdighed. Men jeg synes nu, at han kommer meget godt ud over det.

[...]

17.49 – interviewer: Lidt i forlængelse af det her, hvad har det af betydning, om det er en offentlig styrelse som Fødevarestyrelsen eller i højere grad en privatperson eller eksperter, der siger noget om kost? Har det nogen betydning for dig, om det Fødevarestyrelsen eller en blogger osv.?

Nej det tror jeg ikke det har. Det har det selvfølgelig, hvis Fødevarestyrelsen går ud siger, og de virkelig har banebrydende viden om et eller andet, f.eks. at Heinz ketchup er proven til at være number 1 cause til cancer, så tror jeg nok, at jeg ville lytte rimelig meget til det. Nok mere end hvis det var Thomas Rode. Men tit og ofte så føler jeg også, at Fødevarestyrelsen har en lidt mere videnskabelig baggrund for at komme med deres retningslinjer.

18.52 – interviewer: Så du ser i virkeligheden grundlæggende dem begge som værende mere troværdige end andre?

Ja.

Spørgsmål omkring moodboards

19.12 – interviewer: Vi har lavet tre moodboards med kommunikation med tre forskellige aktører, og vi vil gerne vise dig et af gangen. Det er en kombination af ting fra Facebook, fra deres site og citater fra sites eller bøger. Vi kunne godt tænke os at høre, hvad du tænker umiddelbart om det du ser, er der noget du synes er godt og noget du synes er dårligt?

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

”Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter rådene”, nå okay, super, det giver hvert fald ikke noget added value for mig, at man kan gøre det.

20.23 – interviewer: Burde der stå noget andet eller er det bare ligegyldig information?

”De officielle kostråd er de officielle råd til en sund livsstil”, super altså. Det giver bare ikke rigtig noget værdi. Jeg ved ikke rigtig, hvad der skulle stå i stedet for, det burde bare være lidt skarpere på, hvad de vil. Så står der her ”Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv”, det synes jeg er meget konkret i forhold til ikke for meget, og man skal være fysisk aktiv, det giver rigtig god mening. Spis varieret, jamen det er sådan lidt, jeg spiser røde vingummier den ene dag, gule den anden... Hvis folk ikke er så bevidste om, hvad der er sundt og ikke sundt, så giver den ikke så meget. ”Lev sundere – følg kostrådene”, ja. ”Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes og kræft og samtidig forebygger rådene, at du tager på i vægt” – allright. Det skal nok tages i relation til noget det der. Hvis det er i relation til et eller andet, der giver mening, så er det sikkert meget god viden [...]

21.40 – interviewer: Det påvirker dig ikke sådan?

Ikke at de slår på hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes og kræft. Det eneste ting, hvor jeg retter mig ind i forhold til kræft, det er i forhold til solarium og sådan nogle ting. I forhold til, hvad jeg spiser, så tænker jeg ikke så meget over det. Måske kan man snakke lidt omkring Cola Zero og sådan nogle ting, men ellers er det ikke rigtig noget, jeg tænker over, at der er en sammenhæng mellem, hvad jeg spiser og kræft [...]

22.19 – interviewer: Er det nemt at følge dem?

At spise mere fisk?

22.24 – interviewer: Er rådene fine og forstår man dem?

Ja men altså det er, hvis man så spiser brød og sådan noget, så er det da super, at man vælger fuldkorn overfor hvidt brød, hvis man går ind og spiser brød, så er det i min egen opfattelse, at det er bedre at spise fuldkorn end at spise hvidt brød. Så ja, det er meget nemt [...] ”Kostråd by Maja & Trine – I denne uge tager vi fat i kostråd, i denne uge magert kød og kødpålæg. Når du vælger det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt”. Ja det giver også meget god mening, at man skal vælge noget magert kød, hvis det er det, man gerne vil have. ”Vælg magert kød og kødpålæg”, det er svært at vælge kødpålæg. Det tror jeg, at jeg ville være i tvivl om andet end kylling, kalkun i stedet for roastbeef.

[...]

”På kontoret har vi en bønne stående med bolcher. De fleste af mine kollegaer kan godt nøjes med at spise et eller to om dagen, men jeg har måtte sande at det ikke kan lade sig gøre for mig. Derfor besluttede jeg d. 11. marts 2013 (efter et besøg hos tandlægen), at jeg ikke må spise bolcher når jeg er på arbejde. Ikke én gang er jeg faldet i. Har du også lavet regler for, hvornår du må spise søde sager?”. Det er jo et rigtig fantastisk engaging indlæg på Facebook. Jeg kan godt nikke genkendende til det, men det er aldrig noget, jeg kunne finde på at skrive noget til. Min mor ville nok kunne finde på at skrive.

24.26 – interviewer: Hvad synes du samlet om det? Er det meget fint eller?

Ja det synes jeg, det er vel meget fint.

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Og lidt mere selvpromovering, er min første opfattelse af det her.

24.49 – interviewer: Og hvad tænker du om det?

Jamen altså man kan sige, han har en meget maskulin krop og det er da fedt, men jeg tror ikke det er på baggrund af, at han spiser det han gør, men kommer på baggrund af hans træning, selvfølgelig kombineret, men altså. Selvfølgelig er det fint nok med selvpromovering, det er jo en del af hans brand. "Spis det kroppen har brug for", der kan man jo også sige, at jeg måske kører lidt samme princip, at man bare skal spise det, man føler kroppen har brug for. Han går så bare ind og siger hvad det er, han dikterer hvad han mener den har brug for. "Overflødig vægt forsvinder, du får mere energi og det hele bliver meget sjovere – det er stensikkert!". Ja altså, det er bare meget kommercielt.

25.42 – interviewer: Så det er utroværdigt?

Jeg ved ikke, om det er utroværdigt, han har lige så lidt videnskabelige beviser for det i hans statements, som Fødevarestyrelsen har. De har også bare "Spis mindre af det her, fordi det gør det her". Det er ikke, fordi der lige står en kildehenvisning til et eller andet. "Menneskeføde", "Rigtig mad", det er sådan lidt. Mange postulater og meget dikterende, hvad der skal være det rigtige. Det ville man nok, hvis man var kommerciel, så ville man nok prøve at overbevise forbrugeren, hvad der rigtigt og forkert. "Sådan får du en god eksamen", ja altså det er lidt en religion i min verden. Hvert fald lige, når man går op i sådan noget her, hvad der er rigtig og forkert. For mit eget vedkommende er det, hvad du føler for.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Lidt mindre selvpromoverende end Thomas Rode. Men det er stadig det samme man slår på, det der "Er du parat til at få det godt?" og "Jeg spiser rigtig mad", det er også lidt dikterende. Til gengæld er det meget sjovt det der med idiotsikker opskrift. Det er netop sådan noget jeg ville tænke "nå ja", ikke fordi jeg føler mig som en idiot, jeg vil bare gerne have noget, der er nemt og hurtigt, og der står det tager 1 minut, det rammer mig. Jeg har ikke tid til at stå og lave en svineskank, eller hvad fanden det er han har over skulderen, det har jeg ikke tid til at stå og lave. "Jeg har vinket farvel til elevatorvægt, træthed og oppustet mave, sukkertrang og dårlig søvn", det er måske meget feminint publikum, hun henvender sig til. Så lidt en modsætning til den gode Thomas Rode. Men det er nok ikke de punkter, man skulle slå på for at vende mig om bord på hendes kostvaner.

28.18 – interviewer: Hvis man ligger dem ved siden af hinanden, og du skulle vælge at spise efter en af de her tre retninger, hvad ville du så have mest lyst til at give dig i kast med?

Til en vis grad, så tror jeg allerede, at jeg er mere over i Palæo og kostrådene. Fordi jeg spiser allerede til en vis grad, uden at kunne gengive hvad kostrådene var, så vil jeg mene, at jeg ligger

indenfor deres råd sådan tilnærmelsesvis, men samtidig med det, så er jeg også lidt mere over i noget Palæo.

29.09 - interviewer: Og hvad er godt og dårligt, hvis du sammenligner det på tværs? Det kunne være billeder, det kunne være det, at der er en afsender, det kunne være sproget.

Jeg tror godt er, at f.eks. Thomas har en kokkebaggrund. Tit og ofte så ser man kokke som lidt halvtykke, skaldede kok og sådan nogle ting, den der har han rimelig meget snøret og står frem som en velproportioneret mand og så samtidig er kok, så kunne det godt være, at han ved, hvordan man skal lave mad og hvordan det smager godt, der samtidig er ok for dig. Man kan sige godt det er også de meget enkle punkter, "Spis mere fisk", "Spis fuldkorn", de er sådan nemme at forstå. Det kan jeg godt lide, det er meget nemt, hvis man kunne leve efter dem. Hvor Palæo stadig er et lidt løst udtryk, hvad er det og er der mange regler indenfor det og sådan noget. Nu er jeg ikke så meget inde i Jane Faerber, men umiddelbart greenie bowl med broccoli og spinat, det synes jeg ikke hun får til at lyde lækkert i min verden. Så det er nok ikke så godt.

Bilag 25: Interview med Signe T. – Alm. kost

Dato: 19.10.2015

Sted: På Signes arbejde

Respondentens baggrundsoplysninger er ikke transskriberet, men kan findes i Bilag 3.

Baggrundsspørgsmål

02.26 – interviewer: Hvem bestemmer, hvad I spiser, laver mad og handler ind?

Det gør Henrik (Signes kæreste red). Han bestemmer ikke, hvad vi spiser, vi er forholdsvis enige. Men det er sådan, at Henrik har bragt hakket kyllingekød ind i mit liv på en rimelig massiv måde, må man sige. Vi spiser kun hakket kyllingekød som det eneste kød. Så når jeg er alene hjemme, så spiser jeg hakkebøffer. Sådan rimelig heftigt, rimelig mange. Jeg har aldrig mødt en mand, som er så hurtig til at lave mad. Han kan lave mad på 8 minutter og det smager godt. Men det går så vanvittig stærkt og så rydder jeg op bagefter.

03.02 – interviewer: Hvis du skal beskrive hvor højt du går op i, hvad du spiser?

Fra en skala fra 1 til 10?

03.06 – interviewer: Ja det må det gerne være.

Jeg går ret meget op i det. Altså jeg vil faktisk sige det er en 10'er. Altså i hverdagene, og så vidt muligt også i weekenderne, prøver jeg virkelig at tænke mængder og det er ikke for præget af for meget stivelse.

03.52 – interviewer: Har dit forhold til, hvad du spiser udviklet sig over de sidste par år eller er det nogenlunde det samme?

Det har været meget i perioder, vil jeg sige. Der har været perioder i mit liv for nogle år tilbage, hvor det har været meget sygeligt faktisk. Hvor vi faktisk remsede det op til en spiseforstyrrelse i forhold til at tælle kalorier og ting man ikke måtte spise og man godt måtte spise. Nogle gange måtte man ikke og så måtte man godt. Så jeg var faktisk i et forløb hos en diætist og en psykolog, hvor vi simpelthen fik rettet det ind. Og så derefter har der været meget mere ro på. Fordi jeg har været sindssyg god til at adoptere kure og alt man bliver bombaderet med.

[...]

Min tidligere kollega her spiste kun kød. Når han kom fra weekend, så kom han med en eller anden ny kur, og det kunne jeg godt mærke sådan "Fuck", jeg blev så præget af det. Men jeg er også bevidst om, at jeg bliver så præget af det, og det ikke er godt for mig og det kommer til at fylde hele min verden. Så det var meget godt. Så derfor er det også vigtigt stadigvæk at have et lidt afslappet forhold til det.

[...]

Spørgsmål om kosten

05.27 – interviewer: Vi var lige lidt rundt om det før i forhold til stivelse og sådan noget. Hvordan spiser du typisk, er der nogle regler eller principper, du overholder eller?

Altså jeg undgår brød.

05.39 – interviewer: Er der en grund til det?

Jeg får det lidt psykisk dårligt af det. Det lyder lidt krukke. Jeg bliver meget oppustet.

[...]

Og så bliver jeg lidt hyper af det, jeg får heller ikke den der mætningsfølelse. Så jeg undgår faktisk brød. Og jeg undgår også pasta, fordi det er den samme hat.

06.13 – interviewer: Hvad med kartofler, ris og sådan noget?

Det tager for lang tid at lave. Det kan man ikke lave på 8 minutter. Vandet skal koge og...

06.23 – interviewer: Så hvad spiser I typisk?

Jamen vi spiser kyllingekød [...] Lige for tiden, og det kan vi godt spise hver dag, de her kålruller. Altså kål med kød og grøntsager. Og så har vi sådan nogle majs-kiks [...] Så det er det der hvede, det er sådan for os begge to, at vi bilder os selv ind, at vi bliver rigtig dovne af det.

07.18 – interviewer: Hvorfor begyndte du at spise sådan her? Er der nogle, der kan påvirke hvad du spiser? Nu siger du, at Henrik (Signes kæreste red.) har bragt det her hakkede kyllingekød ind i dit liv, er det meget den man lever sammen med eller er der andre ting, som påvirker de her valg?

Men igen er jeg sindssyg opmærksom på, hvor meget det påvirker. Men på en positiv måde ja. Vi kan da også godt snakke meget om det med veninderne. På et tidspunkt var det sådan, at alle veninderne bare gerne ville tabe sig. Alle havde en eller anden god metode, men det er jo også meget individuelt, hvad der virker for hvem.

08.06 – interviewer: Hvor får du inspiration og viden om sund kost fra?

Faktisk en del igennem vores arbejde. Vi har det her "Projekt sundhed" her, hvor vi også har en sygeplejerske ansat. Men det er mere med henblik på vores borgere, men det er jo alligevel en informationskilde. Men det er jo de 7 eller de der kostråd [...] Hvor det jo også indgår, at man skal have noget brød og protein og grøntsager og fibre og alt det der. Men altså jeg er ligeglad med brød, jeg kan ikke overskue det. Jeg vil ikke have det!

08.59 – interviewer: Hvad med bloggere, sociale medier og sådan noget. Kan det have nogen påvirkning?

På Facebook falder jeg nærmest dagligt over artikler fra in-magasiner og dameblade, hvor de skriver først det ene og så det andet.

09.20 - interviewer: Bliver du inspireret af det eller er det bare noget, der ligger i feed'en?

Det er noget der bare ligger, men jeg bliver nok inspireret. Det påvirker mig nok på en eller anden måde. På et tidspunkt fulgte jeg også ret meget folk, der kørte det der Low Carb High Fat. Men det bliver også for ekstremt på en eller anden måde. Der er også for mange regler i det. Så jeg prøver som udgangspunkt bare at spise det, der gør mig glad eller ser lækkert ud, men samtidig også med forbehold for det der skide hvede.

10.06 - interviewer: Er der noget, der har særlig betydning for dig, når du opsøger information om kost? Og det kunne være, hvem der er afsender på det, om der er noget med det sprog der bliver brugt, den måde man fortæller tingene på det, billeder.

Altså helst meget kortfattet. Jeg er ikke så god til at læse og i det hele taget må det godt være ret overskueligt, og jeg kan godt lide, hvis der er de der fem råd eller sådan. Så det bare er sådan du [...] Ikke så meget i forhold til egentlig hvem det er, der har skrevet det. Jo det betyder noget, at der er nogen, der har en baggrund for kunne sige, at det er rigtigt det de skriver, men ellers ikke.

[...]

10.57 - interviewer: Hvad med personlige erfaringer? Hvis det er, at afsenderen selv har prøvet et eller andet og fortæller om det? Kan det have nogen betydning?

Ikke rigtig, fordi jeg er altså også lidt af den tro, at det kan godt være, at det virker for dig, men det behøver ikke nødvendigvis virke for mig.

11.12 - interviewer: Så mere egen følelse i virkeligheden?

Ja.

Spørgsmål om aktører

11.16 - interviewer: [...] Først vil vi gerne høre, om du kender Fødevarestyrelsens officielle kostråd?

(...) Ja det vil jeg mene...

[...]

Jeg har en eller anden idé om de her 300-600 gram frugt og grønt. Altså det der med fisk 2-3 gange om ugen og tallerknen-modellen og de der forskellige ting.

12.00 - interviewer: Og følger du dem?

Nej ikke slavisk, men jeg får fisk 2 gange om ugen i min frokost. Det er sådan en, der bare hænger ved og også grøntsager. Men om det lige er 200-300 gram, det er jeg ikke helt sikker på.

12.27 - interviewer: Er det en aktør, du lytter til? Hvis de går ud og siger noget eller ligger du ikke mærke til det?

Altså hvis de siger noget i medierne?

12.36 - interviewer: Ja i medierne, hvis de går ud med en eller anden udmelding omkring et eller andet, eller der kommer nye kostråd eller nu er der et eller andet man skal være obs. på eller lignende...

Nej det gør jeg egentlig ikke. Jeg tager lidt udgangspunkt i, hvad jeg synes passer godt til mig. Altså jeg kan huske, da jeg sad ved en diætist på et tidspunkt... Det har været et ret stort tema det her med vægttab i mit liv, særligt da jeg var yngre, det med at skulle tabe nogle kilo. Der sad jeg hos en diætist, som bare ville trumfe det her igennem med, at jeg simpelthen skulle spise rugbrød. Og det var totalt mismatch det der med, at det kan man bare ikke, hvis man bare ikke vil det.

[...]

Så det der med, at der er nogen, der siger man skal gøre sådan og leve sådan, det kan jeg godt blive lidt provokeret af. Jeg bliver nødt til selv at sammensætte den mad, der er godt for mig og som jeg bliver glædest af.

13.48 - interviewer: Der er ret mange aktører, der siger alt muligt om kost lige nu, som vi også snakkede lidt om før. Der er rigtig mange, der melder noget ud og som du selv siger, så er det noget den ene dag og så er det noget den anden dag. Men generelt, så har Palæo og Low Carb High Fat hængt ved i rimelig lang tid, så vi kunne godt tænke os - ikke fordi du nødvendigvis kender tingene indgående - men høre, hvordan du opfatter aktører, som f.eks. Thomas Rode, der taler meget om Palæo, eller nogle af dem, der taler meget om Low Carb High Fat kontra Fødevarestyrelsen. Hvordan ser du de her alternative kostaktører?

Jeg kan godt se fidusen ved det. Altså jeg kan godt se, at man, f.eks. hvis man elsker smør og man elsker bacon, så alt det der med, at man spiser meget fedt, men ikke så mange kulhydrater. Så kan jeg godt se fidusen i. Jeg havde også en kollega på et tidspunkt som kørte det, der var sådan "Hey jeg må spise smør, jeg må alt det her. Der er bare total frie tøjler". Nå okay og peanuts og alt muligt totalt lækkert, hvor jeg bare var sådan okay. Så jeg godt se fidusen i det. Førhen har det bare været sådan, det er ligesom foldet lidt mere ud altså i forhold til, hvis du skal tabe dig eller du skal et eller andet, så er der blevet lidt flere muligheder, der er tilpasset den enkelte på en eller anden måde. I forhold til hvilke behov eller syndere man har. Men jeg synes, at man mangler en information omkring bivirkningerne ved, at man ikke får nogle bestemte ting. Der er en eller anden af de der kure, hvor man heller ikke må spise grøntsager og sådan noget. Det var en af mine kollegaer, der var på det der, han var faktisk rigtig tit syg.

[...]

Han havde så mange sygedage, og han blev mere og mere grå og han havde ikke været på toilettet jeg ved ikke hvor længe, fordi kroppen gik bare i stå på en eller anden måde. Han tabte sig, men han havde det af helvedes til.

16.36 - interviewer: I forhold til de andre aktører, f.eks. Thomas Rode eller Jane Faerber, som har lavet en masse om Low Carb High Fat, synes du de er troværdige afsendere?

[...]

Jeg ved ikke, om de er troværdige, det har jeg egentlig aldrig tænkt over [...] Er det Jane Faerber, som tager en masse billeder af sin mad og sine boller hun har bagt ud af kål eller hvad fanden det er? Og det ligner jo en rigtig bolle, men det er det ikke. Så der er noget troværdighed i dokumentationen af det, altså i form af, at de jo så smækker billeder op af det de har lavet.

17.27 – interviewer: Så tror man på det de går ud og siger eller?

Jamen det ved jeg ikke rigtig.

17.32 – interviewer: Eller måske i virkeligheden mere, om det er utroværdigt? Det er måske i virkeligheden nemmere at svare på?

Nej det synes jeg ikke det er. Ellers har jeg bare ikke taget stilling til det. Altså jeg følger faktisk Jane, kommer jeg lige i tanke om. Men det er mere for at få noget inspiration til nogle alternativer engang i mellem.

18.03 – interviewer: Kontra det her, hvordan er dit indtryk af Fødevarestyrelsen?

Gamle røvhuller. Ej ikke særlig sagligt sagt. Jeg synes sgu, det er en lille smule oldschool.

18.17 – interviewer: Hvorfor?

Jeg tror det er, fordi de har altid været der, og de har altid sagt det samme. Har de ikke det? Det er altid den der tallerkenmodel. Jeg kan huske igen det der med, at jeg gik til diætist, da jeg var yngre og bare sad og kiggede på hende der diætisten, som viste mig den der tallerken. Jeg var bare sådan "Fuck dig og din tallerknen-model". Det bliver bare meget hurtigt det er sådan her vi gør det. Hvis du vil være et sundt menneske, så er det sådan du skal spise og det er muligvis også rigtigt, men jeg synes det bliver en lille smule fastlåst.

18.57 – interviewer: Så der mangler noget fornyelse eller hvad er det, du savner?

Når I siger det der, så tænker jeg på sådan en plakat. Netop den der pyramidemodel, som er lidt falmet i farverne og som er lidt gammelt og lidt umoderne.

[...]

Lidt støvede og lidt umoderne.

19.27 – interviewer: Kunne de være noget andet eller skal de bare være dem, der er det?

Det kan godt være, det er jo dem man tager udgangspunkt i. Altså man må jo formode, at de har noget at have det i på en eller anden måde. Altså fordi de forsker enormt meget og alt det her. Det tror jeg på.

19.47 – interviewer: Så det er mere kommunikationen, er det i virkeligheden det?

Ja og så tror jeg mere, at det er, fordi jeg har nogle gamle, halvdårlige erfaringer med dem. Eller nogle, der har brugt dem, som sætter mig tilbage i et eller andet, hvor jeg tænker "Åh hvor er det dødssygt".

20.05 – interviewer: Har det nogen betydning for dig, om det er en privatperson eller en ekspert ligesom Jane Faerber f.eks. eller en offentlig styrelse, som rådgiver om kost?

Interviewer bedes gentage spørgsmålet

Der er ikke nogen forskel.

20.37 – interviewer: Hvorfor er der ikke det?

Det er et godt spørgsmål. Jeg tror det er, fordi jeg ikke tænker det sådan, det bagvedliggende. Jeg tænker mere på det, jeg kan bruge eller sådan [...] Jeg bruger nok alligevel i virkeligheden mere de her bloggere og dem, der er på Facebook og sådan noget, fordi det også er et medie, jeg bruger meget mere og så lader jeg mig inspirere lidt mere af det på en eller anden måde. Men jeg går aldrig ind og læser om det på Fødevarestyrelsens hjemmeside.

21.24 – interviewer: Der er for langt derind eller det er ikke spændende eller?

Jeg glemmer, at de overhovedet eksisterer.

21.31 – interviewer: Så det er ikke en...?

De popper jo op, når vi har sundhedsmøder og sådan noget, så kommer de snigende ind den vej som kilde, men de er jo ikke synlige på den måde. Det, der kunne være svedigt var, hvis der kom en lidt sej blogger eller lidt sej type, som sammensatte nogle af der ting på lidt mere moderne måde. Hvis de kom lidt væk fra noget af alt det der. Tog nogle billeder af det og sådan noget.

Spørgsmål omkring moodboards

22.25 – interviewer: Vi har lavet nogle moodboards med billeder og eksempler på kommunikation fra de tre aktører, som vi godt vil vise dig, som vi gerne vil have din umiddelbare reaktion på, bare sig hvad du tænker.

Interviewer viser moodboard med Fødevarestyrelsen og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Det første, jeg ser, det er jo de her tre overskrifter "Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv". Det er jo hamrende bredt. Altså hvad vil det sige at spise varieret, hvad vil det sige ikke for meget og hvad vil det sige at være fysisk aktiv?

[...]

Den forvirrer mig også en lille smule, fordi der er mange forskellige råd.

[...]

Men der er jeg nok så visuel et eller andet sted. Billeder fungerer skide godt for mig, så derfor kan jeg godt blive forvirret over, at der er så meget brød, er det det de mener, at man skal spise, altså mængdemæssigt, fordi de er jo også allerede over i det her spis ikke for meget. Jeg synes, at det forvirrer lidt.

[...]

25.32 – interviewer: Er der noget, du tænker, når du ser det de slår på med, at du nedsætter risiko for hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes?

Sådan noget her læser jeg slet ikke. Det er jo for meget.

[...]

Interviewer viser moodboard med Thomas Rode og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Jeg synes simpelthen, at det er for meget. Hvorfor skal man se ham helt nøgen nede i noget vand og stå der med en kølle over ryggen? [...] Det bliver også lidt det der med, hvis du lever den her livsstil, så kommer du til at se sådan ud-agtigt. Så det er lidt snyd.

26.39 – interviewer: Hvad med det i forhold til det Fødevarestyrelsen slog på med diabetes og overflødig vægt, hvor han f.eks. skriver ”Du får mere energi og det hele bliver meget sjovere”. Hvordan er den tekst?

”Det hele bliver meget sjovere”, der mangler også en definition på hvad. Hvad er sjovt og hvorfor kan du bestemme, at det hele bliver meget sjovere? Et eller andet sted bliver jeg skide provokeret af det. Det bliver også lidt for hokus pokus.

27.15 – interviewer: Så det taler ikke til dig det her univers?

Nej slet ikke. Alt for meget krop.

Interviewer viser moodboard med Jane Faerber og forklarer, hvad moodboardet indeholder

Det ser lækkert ud. Det er det her, der på en eller anden måde taler mest til mig, og det er jo fordi det ser så flot ud og det er nogle gode farver og ser indbydende ud.

[...]

Og også det der med idiotsikker opskrift taler også lidt til mig. Og så er der også det her med søde sager på den lidt sundere måde, som jeg synes er godt.

28.34 – interviewer: Så hvis du sammenligner de tre vi har vist dig nu?

Så kan jeg bedst lide Jane Faerber.

28.40 – interviewer: Hvordan er de forskellige fra hinanden? Fødevarestyrelsen kontra de to lidt alternative universer?

[...] På Jane Faerber er der noget, der taler til mig, hvor Fødevarestyrelsen, jeg vil ikke have den der tallerken-model. Jeg vil ikke have de kartofler eller det der fuldkorns-noget. Det forstyrrer ikke så meget, det her er nemmere på en eller anden måde (Jane Faerber red.), og der er også

nogle alternativer netop med det der kål og bønner og sådan noget. De inspirerer lidt mere end Fødevarestyrelsen.

29.24 - interviewer: Så hvis man navigerer rundt i et sundhedsunivers, så er det dels inspirationen, men hvordan ved man, hvad der er sundt? De siger jo nogle vildt forskellige ting. Hvordan navigerer man i det?

Jeg tænker man må jo tage udgangspunkt i, hvad man tænker man har brug for. Det er jo også i forhold til, hvor aktiv man er, hvilken kropstype man har og hvor meget man forbrænder. Der er rigtig mange ting i det. Men altså, vi er jo enige om, at man skal have noget mad og skal have noget energi.

30.05 - interviewer: Så hvad kan du mindst lide og hvad kan du bedst lide af de her tre?

Det her fjerner totalt fokus (Thomas Rode red.). Jeg er ikke så glad for det kropslige her med Palæo, jeg synes det er forvirrende.

[...]

30.33 - interviewer: Så du kan bedst lide Low Carb High Fat? Den måde det bliver præsenteret på?

Ja.

Bilag 26: Koder – Tematisk netværksanalyse

Naturlig

Velvære

Rigtig mad

Livsstil

Forskning

Udvikling

E-numre

Have det godt

Sygdom

Vægttab

Indviet

Uvidende

Påbudskommunikation

Personlig kommunikation

Argumentation (troværdig)

Erfaringer

Social bevisførelse