

Den latente risiko ved et overdrevent fokus på sund kost

- Ortoreksi i et diskursanalytisk perspektiv



Kandidatspeciale i Folkesundhedsvidenskab

School of Medicine and Health, Aalborg Universitet

Udarbejdet af
Mads Phillip Kofoed Grabas

Afleveringsdato
7. juni 2017

Vejleder
Kirsten Schultz Petersen

Antal anslag med mellemrum
189.865

Forord

Specialet kan læses som et kritisk bidrag til det store sundhedsfokus, der eksisterer i Danmark, og i særdeleshed den store sundhedsbetydning, som kost generelt tildeles. Jeg håber, at specialet kan være med til at bidrage til debat om, hvorvidt det store fokus på sund kost kan tage overhånd. Selvom hensigten er velment, og sund kost til et vist punkt er vigtigt for sundheden, kan der formentlig være utilsigtede konsekvenser som fx ortoreksi som følge heraf.

Jeg vil gerne takke mine studiekammerater igennem hele uddannelsen for nogle lærerige og spændende år. Ligeledes vil jeg gerne takke min kæreste, venner og familie for støtte og opbakning. Sidst men ikke mindst vil jeg gerne takke min vejleder Kirsten Schultz Petersen for god og konstruktiv vejledning igennem processen samt evne til at udfordre fagligt.

Resumé

Introduktion

I Danmark er der et stort fokus på sundhed, og personer med ortoreksi forsøger at optimere sundheden igennem kosten. Ortoreksi betegnes som en spiseforstyrrelse, men der foreligger ingen fast definition af ortoreksi og ingen diagnosekriterier. Ortoreksi kan medføre social isolation, fejlernæring og forringet livskvalitet. Specialet undersøger hvilke diskurser, der findes om sund kost, og hvilken magt disse diskurser indeholder. Formålet er at udvikle et forandringstiltag, som kan forebygge ortoreksi hos kvinder.

Metode

Specialet anvender poststrukturalismen som videnskabsteoretisk position, og metoden er en Foucault-inspireret diskursanalyse, hvor Foucaults magtbegreber tillige anvendes. Dokumenterne, der er genstand for diskursanalysen, er genereret fra internetbaserede medier målrettet til kvinder samt myndighedernes officielle anbefalinger om sund kost. Der anvendes desuden en systematisk litteratursøgning, der danner grundlag for et litteraturstudie, som omhandler den viden, der eksisterer om ortoreksi.

Resultater

Diskursanalysen finder en Grønt- og ernæringsdiskurs og en Afvekslingsdiskurs i internetbaserede medier målrettet til kvinder. I myndighedernes officielle anbefalinger om sund kost findes en Variations- og kostdiskurs. Alle diskurser indeholder magtbegreberne biomagt, guvernementalitet og disciplin, men Grønt- og ernæringsdiskursen er den eneste diskurs, der også indeholder selvteknologi. Litteraturstudiet viser, at ortoreksi er kendetegnet ved et overdrevent fokus på sund kost, som indebærer konsumering af ren og naturlig mad, og at forarbejdet mad og kunstige tilsætningsstoffer forbindes med sundhedsrisici.

Konklusion

Grønt- og ernæringsdiskursen indeholder ortorektiske træk, idet magten i diskursen søger at påvirke kvinder til at spise ren og naturlig mad, fordi det italesættes som særligt sundt. Diskursen tilskynder desuden til undgåelse af forarbejdet mad og tilsætningsstoffer. Der findes ikke ortorektiske træk i Variations- og kostdiskursen. Forebyggelse af ortoreksi hos kvinder kan finde sted ud fra en moddiskurs og en sundhedspædagogisk intervention.

Abstract

Introduction

There is a large focus on health in Denmark, and persons with orthorexia try to optimize their health through their diet. Orthorexia is characterized as an eating disorder, but there exists no universal definition of orthorexia and no diagnostic criteria. Orthorexia may lead to social isolation, nutritional deficiencies and poor quality of life. The thesis examines which discourses of healthy food there exist and what kind of power these discourses contain. The purpose is to develop a prevention strategy for orthorexia among women.

Method

The thesis uses poststructuralism as a scientific approach and the method is a discourse analysis which is inspired by Foucault. Foucault's theory on power will also be applied. The documents for the discourse analysis is generated through internet based media addressed to women. Further documents for the discourse analysis includes the official recommendations on healthy food from the authorities. A systematic literature review forms the basis for existing knowledge about orthorexia.

Results

The discourse analysis shows a Green- and nutritional discourse and a Variety discourse in internet based media addressed to women. The analysis shows a Variation- and diet discourse in the official recommendations on healthy food. All discourses contain biopower, governmentality and discipline. However, the Green- and nutritional discourse is the only discourse which contains technologies of the self. The systematic literature review shows that orthorexia is characterized by an exaggerated focus on healthy food which consist of eating clean and natural food. Furthermore, processed foods and artificial additives are associated with risks.

Conclusion

The Green- and nutritional discourse contains orthorexic traits, where the power tries to influence women to eat clean and natural food, because it appears as particular healthy in the discourse. The discourse further suggests avoiding processed foods and artificial additives as it is associated with health risks. No orthorexic traits were found in the Variation- and diet discourse. Prevention of orthorexia among women is possible through a counter-discourse and health pedagogy.

Indhold

1	Initierende problem.....	1
2	Problemanalyse	2
2.1	Definition af ortoreksi.....	2
2.2	Sundhed som religion	2
2.3	Individuelle konsekvenser ved ortoreksi.....	4
2.4	Prævalens af ortoreksi.....	5
2.5	Nuancering af fænomenet ortoreksi	6
2.6	Samfundsmæssige diskurser om sundhed og sygdom.....	7
2.7	Samfundets fokusering på overvægt og fedme	8
2.8	Modernitetens betydning for udvikling af ortoreksi	9
2.9	Afgrænsning og målgruppe	11
3	Problemformulering	12
4	Teoretisk referenceramme	13
4.1	Poststrukturalismen som videnskabsteoretisk grundposition	13
4.2	Foucaults magtanalytik.....	14
4.3	Sundhedssyn.....	17
4	Metode	18
4.1	Design	18
4.2	Udvalgte dokumenter til diskursanalysen	19
4.3	Diskursforståelse	22
4.4	Analysestrategi	24
4.5	Etiske overvejelser.....	26
4.6	Litteratursøgning	27
4.6.1	Systematisk litteratursøgning.....	28
5	Resultater	30
5.1	Litteraturstudie.....	30
5.2	Diskursanalyse af udvalgte dokumenter	33
5.2.1	De alternative diskurser om sund kost.....	35
5.2.2	Opsummering af Grønt- og ernæringsdiskursen og Afvekslingsdiskursen	44
5.2.3	Den officielle diskurs om sund kost.....	44
5.2.4	Opsummering af Variations- og kostdiskursen	48
5.2.5	Magt i diskurserne	48
5.2.6	Magt i Grønt- og ernæringsdiskursen	50

5.2.7 Magt i Afvekslingsdiskursen	54
5.2.8 Magt i Variations- og kostdiskursen	55
5.2.9 Opsummering af resultaterne fra diskursanalysen	58
6 Diskussion	59
6.1 Diskussion af resultater	59
6.2 Forandringsforslag	62
6.2.1 Moddiskurs	62
6.2.2 Sundhedspædagogisk intervention	63
6.3 Diskussion af forandringsforslag	67
6.3.1 Tilsigtede og utilsigtede konsekvenser	67
6.3.2 Diskussion af målgruppe for forandringstiltaget	69
6.3.3 Diskussion af magt i forandringstiltaget	70
6.4 Diskussion af teori	71
6.4.1 Diskussion af poststrukturalismen	71
6.4.2 Diskussion af teorianvendelse	72
6.4.3 Diskussion af magtbegreber	73
6.5 Diskussion af metode	73
6.5.1 Diskussion af analysestrategi	73
6.5.2 Diskussion af udvalgte dokumenter til diskursanalysen	75
6.5.3 Diskussion af den systematiske litteratursøgning	76
7 Konklusion	78
8 Bilag	79
9 Referencer	80

1 Initierende problem

Der eksisterer et stort fokus på sundhed i det danske samfund. Der er fokus på sundhed i skolen, på arbejdspladsen, i aviserne og på den politiske dagsorden (1). I det danske samfund er der en stor bevidsthed på sunde madvaner, hvilket afspejler sig i alternative anbefalinger såvel som officielle anbefalinger om sund mad (2). I den offentlige diskurs knytter mad sig enten til sundhed eller sygdom (3,4). Sundhed anses som et individuelt anliggende, og det er den enkeltes ansvar at opretholde sundheden (1,5). Dermed er det individets ansvar at spise sundt. Regulering af kostindtag på individniveau er en sundhedspolitisk hovedstrategi (4), og de offentlige myndigheder medvirker dermed til at skabe et stort fokus på hvad, der anses som sundt (2).

Et overdrevent fokus på sundhed kan imidlertid blive problematisk. Efterstræbelsen på at opnå sundhed kan fx medføre afsavn eller udelukkelse (6). Denne problematik eksisterer ved orthorexia nervosa (7), som på dansk kaldes ortoreksi, men også benævnes den fjerde spiseforstyrrelse eller overdreven sundhed (1). Ved ortoreksi er der således tale om et overdrevent fokus på sund kost (7). Ortoreksi kan fx medføre fejlnæring (8), social isolation (9) og forringet livskvalitet (7). Der eksisterer dermed væsentlige konsekvenser ved ortoreksi. Prævalensen af ortoreksi i Danmark er 8,4 % (10). I det danske samfund anses sundhed for at være en superværdi (11). Sundhed er blevet en religion (12) og betragtes som noget, som alle bør efterstræbe (13). Ortoreksi kan være opstået i forbindelse med samfundet og mediernes forøgede opmærksomhed på sundhed, og fordi det ikke ekspliciteres, hvor meget sundhed bør fylde i menneskers liv (10). Sundhed fylder meget i hverdagen, og nogle danskere er yderst refleksive ift. deres valg af mad (11). Der kan dermed stilles spørgsmålstejn ved, om sundhed har fået tildelt en rolle, der er for dominerende i det danske samfund. Det store samfundsmæssige fokus på sunde kostvaner (2) kan tænkes at medføre utilsigtede konsekvenser i form af ortoreksi. På grund af den u hensigtsmæssige udvikling er det nødvendigt at undersøge, hvordan ortoreksi kan forebygges.

2 Problemanalyse

Problemanalysen vil analysere og problematisere, hvad et overdrevent fokus på sund kost i form af ortoreksi kan medføre. Dette gøres med udgangspunkt i specialets definition af ortoreksi samt konsekvenser og prævalens af ortoreksi. Yderligere inddrages et perspektiv på sundhed, hvor sundhed opfattes som en religion. Det store samfundsmæssige fokus på sundhed igennem diskurser kan tænkes at have indflydelse på udvikling af ortoreksi. Dette skyldes, at der er et stort fokus på, om den mad, der spises, er sund eller usund. Problemanalysen er medvirkende til at indsnævre problemstillingen, og den danner baggrund for specialets problemformulering.

2.1 Definition af ortoreksi

Orthorexia nervosa, som på dansk betegnes ortoreksi (1), blev beskrevet af Steven Bratman i 1997 (8,14). Ortoreksi er en patologisk fiksering af at spise korrekt sund mad (7). Ortoreksi er karakteriseret ved et restriktivt kostmønster, madritualer og en rigid undgåelse af madvarer, der opfattes som usunde eller urene (7). Ift. at illustrere, hvad der menes med restriktivt kostmønster, madritualer og undgåelse af usunde madvarer, tages der udgangspunkt i et eksempel på, hvad en ortoretiker anser som sund kost. Dette kan fx være brune ris og usaltede grøntsager eller frisk frugt, rå grøntsager og ukogte æg (8). Steven Bratman og David Knight betegner ortoreksi som en spiseforstyrrelse og henviser til, at det ofte starter med et ønske om at tabe sig eller optimere sundheden igennem kosten (14). Derudover kan der være et overlap mellem ortoreksi, anoreksi og OCD (tvangstanker) (7,9,14).

Ortoretikere vil ofte føle sig overlegne pga. overholdelsen af deres restriktive kost ift. andre, som ikke efterlever en restriktiv kost (14). Efterstræbelse på sundhed kan ske ved dyrkelse af det rene, sunde og ubesmittede (15). Dette kan siges at gøre sig gældende for ortoretikere, når de fokuserer på at optimere sundheden gennem rene og sunde madvarer (7,14). Bratman og Knight beskriver, hvordan ortoretikere kan føle, at konsumering af den korrekte mad kan føles åndelig og religiøs (14). Ovenstående afsnit afspejler specialets forståelse af ortoreksi.

2.2 Sundhed som religion

Ifølge Robert Crawford kan sundhed betragtes som en superværdi, hvilket betyder, at sundhed bliver gjort til en metafor for alt, der er godt i livet (16). I det danske samfund betegnes sundhed også som en superværdi (11). Dette indikerer, at sundhed har en stor samfundsmæssig betydning,

fordi det kan forstås som en værdi, der kan overskygge andre værdier. Ortorektikere forsøger kontinuerligt at optimere deres sundhed gennem kosten (7,8,17), hvormed sundhed antages at være en superværdi for mennesker med ortoreksi.

Crawford advokerer for, at der eksisterer en usikkerhed ift. risikoen for potentiel fremtidig sygdom og en angst for ikke at passe ind i samfundet (16). Dette har medvirket til at inkorporere sundhed som et redskab, der skal sikre mod afvigelse og øge muligheden for et godt liv (16). Med henblik på at undgå sygdom, og i yderste konsekvens død, kan inkorporering af daglig frugt og grønt i kosten anses som en mulig strategi for mennesker, der ønsker at optimere deres sundhed. Dette skyldes, at fem stykker frugt og grønt om dagen reducerer risikoen for cancer- og kardiovaskulær mortalitet (18). En sund person har ikke længere kun et godt helbred rent fysisk, men er også glad og socialt tilfreds, hvormed sundhed tenderer til at love potentiel perfektion (19). Ligeledes anses det uperfekte som usundt i en samfundsmæssig kontekst, hvilket hænger sammen med, at det er samfundet, der hæfter for regningen, hvis folk bliver syge (19).

Britta Pelters og Barbro Wijma plæderer for, at sundhed har fået status som en decideret religion i vestlige samfund (12). Denne religiøse tendens medfører, at sundhed indeholder det implicite løfte om et godt liv, men anses samtidig som en moralsk forpligtigelse (12). Dermed anses sundhed som noget guddommeligt, der definerer et godt liv (12). Sundhed er altså noget, som alle mennesker bør efterstræbe (13). Ortorektikere efterstræber således også sundhed igennem deres fiksering på udelukkende at spise sundt (7,8,17).

Ifølge Anne-Lise Middelthon eksisterer der ikke længere neutral mad, hvormed kosten indskrives sig som et moralsk spørgsmål om enten sundhed eller sygdom (3,4). Dermed kan usund kost i sundhedsreligionen anses som syndigt (12). Dette ekspliciteres ved angivelse af skyld og angst i forbindelse med at spise usundt og i særdeleshed fedtholdig kost (20). At have sundhed som en religion kan imidlertid være problematisk for mennesker i vestlige samfund. Dette skyldes, at efterstræbelsen på at være sund kan udmønte sig i overdrivelse, udelukkelse og afsavn (6). Når sundheden skal tilbedes, bliver det fx eksekveret ved hjælp af askese (15), hvilket kan finde sted ved at afholde sig fra at spise usund mad. Dermed kan afholdelse fra bestemte typer madvarer anses som en individuel strategi, hvorved sundhed kan opnås (7). Hvis afholdelsen af bestemte typer madvarer manifesterer sig som et vedvarende individuelt ritual, kan det imidlertid være problematisk. Dette skyldes, at der kan være en række utilsigtede konsekvenser ved at spise ekstremt sundt ift. spiseforstyrrelsen ortoreksi.

2.3 Individuelle konsekvenser ved ortoreksi

Mennesker, der har et overdrevent fokus på sundhed i form af ortoreksi (1), kan blive ramt af fejlnæring (8), isolation (9) samt medicinske komplikationer, psykologiske påvirkninger og forringet livskvalitet (7). Konsekvenserne ved ortoreksi er primært individuelle og vil blive udfoldet i det følgende. I forlængelse heraf er det vigtigt at understrege, at sund mad i sig selv ikke er farligt eller skadeligt. Problematikken opstår først, når bestræbelsen på at være sund fx medfører forringet livskvalitet eller andre utilsigtede konsekvenser, hvilket vil blive udfoldet i nedenstående.

Fejlnæring er en tilstand, hvor der er mangel eller ubalance i energi, protein eller andre næringsstoffer, hvilket kan medføre målbare skader på kroppen (21). Fejlnæring kan forekomme hos mennesker med ortoreksi. Dette skyldes, at ortorektikere fx kan få anæmi som følge af en ekstrem sund kost (7). Jernmangel er den hyppigste årsag til anæmi, og af jernholdige fødevarer kan fx nævnes magert kød eller kornprodukter (21). Ortorektikere, som over en længere periode undgår jernholdige fødevarer, kan dermed risikere at få anæmi. Undgåelse af bestemte fødevarer finder sted, hvis ortorektikere anser disse som usunde (7). Fejlnæring kan således forekomme hos ortorektikere, fordi den ensidige kost opfattes som fremmede for sundheden (17). Andre medicinske komplikationer ved ortoreksi kan fx være bradykardi (7).

Ortoreksi kan tillige føre til isolation og dermed tab af sociale relationer. Dette kan forekomme, hvis ortorektikere trækker sig fra sociale fællesskaber for at fokusere på at spise sundt (7,9). Sociale relationer er med til at yde støtte i hverdagen og inspirere ift. at overkomme livets udfordringer (22,23). Derfor kan sociale relationer anses som vigtige. Forringet livskvalitet kan også være en konsekvens ved ortoreksi (7). Før eller siden når ortorektikere til et punkt, hvor det meste af livet kommer til at omhandle at planlægge, købe, forberede og spise mad (14). Det centrale omdrejningspunkt bliver dermed den korrekte sunde mad. Meningen med livet bliver erstattet af meningen med at spise (14). Hvor det usunde kan virke helsebringende for mennesker, som ikke lider af ortoreksi (6), kan ortorektikere, som Bratman og Knight beskriver det, miste al glæden og nydelsen ved deres barns fødselsdag, hvis de spiser en teskefuld is (14). Hvis ortorektikere 'falder i' og kommer til at afvige fra deres kostplan, er det eneste middel til at råde bod på det en kost, der er endnu mere restriktiv, så den usunde kost kan blive rensset ud af kroppen (14). Dermed kan de psykologiske påvirkninger ved ortoreksi fx være oplevelse af intens frustration, hvis den restriktive kost ikke kan overholdes (7). Manglende overholdelse af den restriktive kost kan endvidere medføre skyldfølelse og selv-lede (7). Dette er på linje med sundhedsreligionen, hvor straf anses som

løsningen, hvis det sundhedsmål, man har sat sig for at opfylde, ikke lykkes (12). Ortoreksi kan dermed komme til at omfatte så store dele af livet, at det kan forringe livskvaliteten.

Foruden sund mad er motion vigtigt for sundheden. Motion er gunstigt for både fysisk og mental sundhed (24). Ligesom der kan være utilsigtede konsekvenser ved et overdrevent fokus på sund mad i form af ortoreksi (7–9,14) kan der også være utilsigtede konsekvenser ved et overdrevent fokus på motion. Et overdrevent fokus på motion kan fx resultere i depression (25,26). Alligevel vil et overdrevent fokus på motion ikke blive belyst yderligere. Dette skyldes, at motion ikke er en strategi, der kan anvendes for at optimere sundheden hos ortorektikere. Hos ortorektikere er det kun maden, der er central ift. at forbedre sundheden (7,14).

Ovenfor er de primære utilsigtede konsekvenser ved ortoreksi skitseret. Konsekvenserne er mangfoldige og kan således manifestere sig i form af fysiske, psykiske og sociale problemer. Dette leder frem til at undersøge udbredelsen af denne problematik nærmere.

2.4 Prævalens af ortoreksi

Generelt er der i en international sammenhæng sparsom litteratur om ortoreksi (8). I den internationale litteratur varierer prævalensen af ortoreksi fra 6,9 % til 69,1 %, hvilket vil blive udfoldet i det følgende. I en italiensk kontekst var prævalensen af ortoreksi på 6,9 % (27), mens et andet studie fandt en prævalens på 57,6 % (28). I en tyrkisk kontekst var prævalensen af ortoreksi 41,9 % i et studie (29), mens et andet studie fandt en prævalens på 43,6 % (30), hvorved estimeringen af prævalensen i de tyrkiske studier næsten ækvivalerer. Et østrigsk studie fandt en prævalens af ortoreksi på 69,1 % (31). Det eneste danske studie, som har undersøgt prævalensen af ortoreksi, finder et estimat på 8,4 % i 2013 (10).

Den danske prævalens er lavere end majoriteten af de internationale estimater af ortoreksi. Alligevel vurderes det, at en prævalens på 8,4 % ikke kan betragtes som ubetydelig. I 2015 blev hospitalsdirektør Rachel Santini på Kildehøj Privathospital interviewet til Patientforeningen Spis for Livet (32). Her angiver Santini, at der ses en stigning i antallet af mennesker, som henvender sig med et behov for behandling af ortoreksi (32). Dette udsagn bakkes op af psykolog Neela Maria Sris, der i 2016 udtalte til Politiken, at hun oplever et stadig stigende antal henvendelser i sin praksis vedrørende ortoreksi (33). Fokusering på at optimere sundheden gennem kosten, som det er tilfældet ved ortoreksi (7), korresponderer således med opfattelsen af, at sundhed er en superværdi i Danmark (11).

De fleste studier, som har undersøgt prævalensen af ortoreksi i en international kontekst, fandt en prævalens mellem 30-70 % (8). Variationen af prævalensen spænder således bredt, og det vides endnu ikke, om dette er determineret af målemetoden eller kulturelle forskelle (10). Dette hænger sammen med, at måleinstrumenterne har vanskeligt ved at indkapsle det patologiske aspekt ved ortoreksi (8). Den manglende mulighed for at estimere en eksakt prævalens er problematisk, fordi det er vanskeligt at fastslå forekomsten af ortoreksi.

2.5 Nuancering af fænomenet ortoreksi

På baggrund af ovenstående gennemgang af prævalensen af ortoreksi kommer det i nogen lande til at fremstå som et overvældende problem. De estimerede prævalenser bør imidlertid tolkes med forbehold. Dette skyldes, at der for nuværende ikke er konstrueret validerede måleinstrumenter ift. at estimere prævalensen af ortoreksi (8,10). Fraværet af validerede måleinstrumenter bør anerkendes som en væsentlig problematik ift. overvejelser om omfanget af ortoreksi. Det positivistiske videnskabsteoretiske ideal tager udgangspunkt i genstande, der kan vejes og måles (34). Eftersom der ikke er validerede måleinstrumenter for ortoreksi (8,10), afviger det således fra det positivistiske ideal. I forlængelse heraf er det biomedicinske paradigme dominerende i den vestlige verden (6,35). Her er epidemiologi det primære redskab til undersøgelse og formidling af sundhed og sygdom (6). Dermed er det positivistiske ideal også indlejret i det biomedicinske paradigme. Det betyder, at prævalenceestimerer er essentielle ift. at klarlægge forekomsten af et givet fænomen som fx ortoreksi. Der eksisterer således en diskrepans mellem måling af ortoreksi og det dominerende biomedicinske paradigme. Denne diskrepans opstår, fordi de patologiske træk ved ortoreksi er vanskelige at måle (8), og fordi at den epidemiologiske disciplin er central ift. at undersøge forekomsten af sygdomme inden for det biomedicinske paradigme (6). Fraværet af diagnosekriterier for ortoreksi (8) er tillige problematisk. Manglende diagnosekriterier vanskeliggør operationaliseringen af, hvornår et stort fokus på at spise sundt tenderer til at blive patologisk.

Det biomedicinske paradigme bidrager tillige til vores kulturelle forståelse af, hvad der er sundt og sygt (36). Ortoreksi er et fænomen, som er blevet negligeret i forskningsverdenen (7). Dette kan tænkes at hænge sammen med, at ortoreksi endnu ikke kan måles tilstrækkeligt validt (8,10), at der ikke er udviklet deciderede diagnosekriterier for fænomenet (8), eller at det er vanskeligt at gøre indvendinger mod at forsøge at forbedre sundheden igennem kosten. Sundhedsreligionen (12) og opfattelsen af, at sundhed er en superværdi og en metafor for det gode liv (16), er andre faktorer,

som kan tænkes at være barrierer for den manglende opmærksomhed på ortoreksi. Dette skal forstås i en kontekst, hvor det kan være vanskeligt at se jagten på det sunde liv som noget, der tilnærmelsesvis kan blive sygeligt. I sundhedsregionen sidestilles sundhed netop med noget guddommeligt (12). Overgangen mellem hvad, der kan betragtes som sundt til at det bliver sygt, antages derfor at være glidende. Den glidende overgang mellem det, der kan betegnes som sundt eller sygt, kan dermed muligvis være en af forklaringerne på, hvorfor de patologiske træk ved ortoreksi vanskeligt kan indfanges af måleinstrumenter og diagnosekriterier.

Selvom ortoreksi betegnes som en spiseforstyrrelse (14), eksisterer ortoreksi ikke som en diagnosekode i ICD-10 (37) og betragtes derfor ikke som en sygdom af det etablerede sundhedsvæsen. Et centralt argument, der kan fremføres for ikke at kvalificere ortoreksi som en decideret sygdom, er begrebet medikalisering. Ifølge Ivan Illich finder medikalisering sted, når aspekter af hverdagslivet behøver indblanding fra sundhedsvæsenet (38). Medikalisering er derfor med til at forbedre sundheden ud fra sundhedsvæsenets definition af, hvad der anses sundt (38), og er samtidig med til at beskrive en proces, hvor ikke-medicinske problemer bliver gjort til et medicinsk anliggende (35). Hvis ortoreksi blev en diagnose, ville der opstå en risiko for at medikalisere selve det at *spise sundt*. Medikalisering (35,38) kan derfor opfattes som en utilsigtet konsekvens, hvis ortoreksi blev konstrueret som en decideret diagnose.

Den biomedicinske forståelsesramme har vanskeligt ved at rumme patologiske tilstande, der influerer på kulturelle og sociale aspekter af livet (39), hvilket er tilfældet med ortoreksi. Hertil kommer biomedicinens karakteristika, hvor sygdom klarlægges ud fra årsagssammenhænge (39), hvilket ikke er muligt grundet insufficiante måleinstrumenter til ortoreksi (8). Ovenstående nuancering af problematikken omkring ortoreksi fordrer en tilgang, der er anderledes end den traditionelle biomedicinske tilgang.

2.6 Samfundsmæssige diskurser om sundhed og sygdom

Dette afsnit omhandler det vidtrækkende fokus, der er på sundhed og sygdom i samfundet, og hvilke implikationer divergerende diskurser kan have ift. ortoreksi. Diskurs kan forstås som en særlig måde at tale om eller forstå verden på (40). Magt og diskurser står i tæt relation til hinanden (41). Ifølge Michel Foucault er magt med til at forme viden og producere diskurser (42). En diskurs er en konstruktion af sandhed, der bevirker, at bestemte handlinger og forståelser fremstår som mere meningsfulde end andre (36). Italesættelsen af bestemte fænomener i verden er dermed ikke

konsekvensløs. Det er således ikke ligegyldigt, at der er et stort fokus på sundhed og sygdom. Dette skyldes, at en diskurs har magt til at konstruere en sandhed (36,42).

Det eksisterende samfundsmæssige fokus på sundhed og sygdom omhandler dels sygdomme, der kan erkendes og behandles, og dels sygdomme, man kan risikere at få i fremtiden som fx livsstilssygdomme (16,43). Dette indikerer, at kosten kan være betydningsfuld for undgåelse af sygdom, hvormed logikken er, at sund kost kan reducere sygdomsrisikoen. Diskursen om sundhed og sygdom er blevet en samfundsmæssig megadiskurs med konsekvenser for både individer og grupper (44). Når sundhed og sygdom beskrives som en megadiskurs, kan det tolkes som om, at de har en massiv samfundsmæssig indflydelse. Samtidig vurderes det, at det er essentielt at opnå sundhed, fordi det betragtes som en superværdi (11), og fordi der er en samfundsmæssig frygt for pådragelse af fremtidige sygdomme (16). Det diskursive sundhedsfokus antages derfor at være et resultat af frygten for fremtidig sygdom, hvilket kan tænkes at have indvirkning på ortoreksi. Samtidig er sundhed i dag primært et individuelt anliggende (4,45), og det anses som moralsk korrekt at være sund (12). Hertil kommer, at kosten knytter sig til potentielt fremtidige sygdomsrisici, og det man spiser har således indflydelse på fremtidig sundhed eller sygdom, hvormed at kosten enten kan være moralsk god eller dårlig ift. sundhed (3,4). I denne kontekst vil ortorektikers kost være moralsk god, fordi kosten er sund.

Sundhed er et af de mest magtfulde retoriske virkemidler (46), og ortorektikere oplever stolthed ved at forsøge at optimere deres sundhed igennem kosten (14). Mad relaterer sig i dag enten til sundhed eller sygdom (3). Ortorektikere efterstræber netop at optimere sundheden igennem kosten, hvilket kan tyde på, at sundhedsdiskursen har en indflydelse på udvikling af ortoreksi. Det store fokus på sundhed igennem sundhedsdiskursen kan tillige ses i en sammenhæng med sundhedsreligionen. På baggrund af de tidligere beskrevne konsekvenser ved ortoreksi kan sundhedsdiskursen derfor problematiseres. Det øgede fokus på individuel sundhed kan dermed påvirke individet i en negativ retning (47). Ortoreksi kan således tænkes at være en utilsigtet konsekvens ved et øget fokus på individuel sundhed. Ift. individuel sundhed er overvægt og fedme også et emne, der relaterer sig til, om den enkelte anses som sund eller ikke sund.

2.7 Samfundets fokusering på overvægt og fedme

I forlængelse af ovenstående eksisterer der et stort fokus på vægt i vestlige samfund. Dette kan fx ses, når overvægt og fedme omtales som epidemier i mediernes overskrifter (9). I den voksne

danske befolkning er 47,4 % overvægtig eller svært overvægtig (48). Ifølge WHO angiver et BMI (Body Mass Index) mellem 25-29 overvægt, mens et BMI på ≥ 30 betegnes som fedme (49). Fedme er et seriøst problem og øger fx risikoen for kardiovaskulære sygdomme (50). Desuden bliver fedme anset som moralsk forkert og ikke alene som usundt (51). Bekæmpelse af fedme i den førnævnte sundhedsreligion benævnes som en 'hellig krig' (12). Eftersom kampen mod fedme betegnes som en 'hellig krig', kan dette tolkes som om, at fedme skal bekæmpes med alle tænkelige midler. Overvægt bliver ofte anvendt som en proxy for fedme (52). Forbindelsen mellem disse to forskellige om end tæt relaterede begreber kan således tænkes at smelte sammen i en fedmediskurs. Selvom ortorektikere ikke spiser sundt for at tabe sig (8), kan det store fokus, der er på at undgå overvægt og fedme, bidrage til at få et forstyrret forhold til mad (52). Disse diskurser kan således have indflydelse på udviklingen af ortoreksi.

En sund krop forbindes med en attraktiv krop, og her er overvægt ikke attraktivt (53). Regulering af madindtag kan derfor betragtes som en individuel strategi, der kan modvirke overvægt.

Ortorektikere interesserer sig imidlertid for kvaliteten af maden og ikke mængden af maden (7). Det er således ikke vægttab, der er formålet med korrekt sund kost hos ortorektikere (8). Den sunde krop, som ikke er overvægtig (53), indikerer, at udseendet kan have en indflydelse på ortoreksi. Der er et overlap imellem anoreksi, som omhandler at tabe sig, og ortoreksi, hvor målet er at optimere sundheden gennem kosten (7). Fedmediskursen billiger vægttab og tyndhed, samtidig med at overvægt associeres med en usund krop, og det at være overvægtig kan frembringe skyld og skam (52). Dermed kan fedmediskursen, som promoverer tyndhed som en selvstændig værdi, være med til skabe et forstyrret forhold til mad og kropsopfattelse, hvilket muligvis kan føre til ortoreksi. Dette kalder på yderligere analyse af modernitetens bevågenhed ift. sundhed.

2.8 Modernitetens betydning for udvikling af ortoreksi

Ortoreksi betegnes som en spiseforstyrrelse og blev første gang beskrevet i 1997 (8,14). Det er dermed et relativt nyt fænomen. Generelt er ætiologien for spiseforstyrrelser dårligt forstået (54). Alligevel kan der være samfundsmæssige forhold, som kan have indflydelse på udvikling af ortoreksi (9) som fx mediernes øgede sundhedsfokus (10).

I forlængelse af ovenstående skildring af det store samfundsmæssige fokus på sundhed (1,2,11–13,16,44,45,47,52) er hensigten med dette afsnit at give en sundhedssociologisk forklaring på modernitetens mulige indflydelse på udvikling af ortoreksi. Til dette formål tages der udgangspunkt

i sociologen Ulrich Beck (55). Desuden inddrages Ilona Kickbusch beskrivelse af det moderne samfund som et decideret sundhedssamfund (56).

I *Risikosamfundet* beskriver Beck konturerne af de fremherskende risici i det moderne samfund, hvilket bliver eksemplificeret med temaer som miljøødelæggelse, radioaktivitet og giftstoffer i fødevarer (55). Risici henviser til fremtidige konsekvenser, som det gælder om at undgå, men dette kan være vanskeligt, idet mange risici er usynlige (55). Potentiel fremtidig sygdom (16) kan dermed været et eksempel på noget, det gælder om at forhindre. I Danmark er det politiske fokus på forebyggelse primært knyttet til livsstilfaktorer, herunder kosten (57), hvorfor en sund kost kan anses som gunstig. I *Risikosamfundet* anses det for risikabelt at indtage fødevarer, som indeholder giftstoffer (55). Det kan dermed opfattes som rationelt, at ortorektikere vælger at konsumere fødevarer, som er rene og sunde (7). Rene og sunde fødevarer kan for ortorektikere fx være rå grøntsager (8). Giftstoffer i fødevarer er en usynlig risiko, fordi giftstofferne ikke kan ses (55). På samme måde kan ortoreksi anskues som en usynlig risiko, fordi sund mad ikke forbindes med helbredsrisici. Ortoreksi er netop blevet fremstillet som en sygdom, der er forklædt som en dyd (14), hvormed dét at forsøge at optimere sin sundhed igennem kosten sandsynligvis ikke bliver betragtet som risikabelt. Optimering af sundhed er efterstræbelsesværdigt (13) og kan anses som værende i overensstemmelse med sundhedsreligionen (12). Beck plæderer for, at mediernes fokusering på risici kan medvirke til 'antikemiske' spisevaner (55). Dette gør sig således gældende for ortorektikere i forbindelse med indtagelse af rene fødevarer for at optimere sundheden (7).

Kickbusch argumenterer for, at det moderne samfund kan betegnes som et sundhedssamfund (56). I sundhedssamfundet har sundhed udvidet sit territorium og er blevet en integreret del af sociale normer (56). Ekspansionen af sundhed er sket ift. offentlig sundhed, personlig sundhed, medicinsk sundhed og på sundhedsmarkedet (56). Sundhed er allestedsværende i samfundet (45), og alle valg i livet bliver potentielt reduceret til et spørgsmål for eller imod sundhed (56). Her vælger ortorektikere at øge sundheden igennem kosten (7).

Det allestedsværende fokus på sundhed korresponderer med, at sundhed i Danmark opfattes som en superværdi (11). Konceptet sundhed kan transformeres til produkter, der kan sælges på sundhedsmarkedet (56). Sundhed er særdeles salgbar (47,58), og det er sandsynligvis derfor, at mange investorer anser det som gunstigt at investere i sundhed (59). Desuden oplever sundhedsmarkedet hurtig vækst (59). Sundhed er et individuelt projekt, der kontinuerligt skal arbejdes på (58). Ortorektikere forsøger at optimere deres sundhed igennem kosten (7,8,14), og dette kan opfattes som en rationel handling af mennesker med ortoreksi, fordi samfundsnormen om

efterstræbelse på sundhed efterleves. Dette skyldes, at sundhed opfattes som et individuelt ansvar (45,60), og at det altid er muligt at blive mere sund (56).

I samfundet eksisterer der alle steder risici, som kan kompromittere sundheden (56,60), og samtidig har nogle danskere mistillid til officielle sundhedsanbefalinger (61). Dette giver plads til nye uautoriserede kostideologier som fx raw food, super food eller detox (62). Disse kostideologier (62) kan ses i sammenhæng med ekspansionen af sundhedsmarkedet, hvor et stigende antal produkter lover øget sundhed (56,59). De alternative anbefalinger om sund mad markedsføres fx i livsstilsmagasiner eller på internettet (62). Sundhed forbindes med velvære (59), og efterstræbelsen på sundhed kan tage overhånd, fordi det altid er muligt at optimere sundheden (56).

På baggrund af ovenstående analyse kan moderniteten karakteriseres ved risici og sundhed som en fremherskende værdi. Modernitetens karakteristika kan sammen med den dominerende sundhedsdiskurs muligvis medvirke til udvikling af ortoreksi.

2.9 Afgrænsning og målgruppe

Afsnittet er speciallets afgrænsning, hvori der argumenteres for valg af målgruppe. Spiseforstyrrelser er generelt blevet mere udbredte igennem de sidste par årtier (54). Kvinder er generelt mere optagede af at spise sundt end mænd (63). Kvinder er mere tilbøjelige til at spise frugt, flere fibre, at undgå mad med et højt fedtindhold og er oftere på kur end mænd (63), og spiseforstyrrelser forekommer oftere hos kvinder (54). At kvinder har et større fokus på sund mad end mænd, kommer også til udtryk i den danske prævalensundersøgelse af ortoreksi. Her var den estimerede prævalens af ortoreksi 14,1 % for kvinder og 1,8% for mænd med en p-værdi på 0,02 (10), hvilket indikerer, at der er en statistisk signifikant forskel på ortoreksi imellem kønnene. Yderligere angiver 10 % af respondenterne, at deres fokusering på mad har haft indflydelse på deres sociale relationer, 15,1 % angiver, at det har påvirket deres evne til at nyde livet, og 16,6 % angiver, at det har haft indflydelse på at få en normal hverdag til at fungere (10). Dette indikerer, at ortoreksi kan have væsentlige konsekvenser i en dansk kontekst, heriblandt indflydelse på livskvaliteten. Målgruppen afgrænses således til at omfatte kvinder.

3 Problemformulering

Problemformulering

Hvordan kan der udvikles et forandringstiltag, så ortoreksi kan forebygges hos kvinder?

Forskningsspørgsmål

Hvilken viden eksisterer der om ortoreksi?

Hvilke diskurser om sund kost findes der i danske internetbaserede medier henvendt til kvinder samt De Officielle Kostråd, og hvilken magt indeholder disse diskurser?

Den overordnede problemformulering udgøres af to forskningsspørgsmål, hvor det første besvares vha. en systematisk litteratursøgning og det andet ud fra en diskursanalyse og teoretiske magtbegreber. Diskursanalysen udføres på baggrund af dokumenter i danske internetbaserede medier henvendt til kvinder samt De Officielle Kostråd, der ligeledes findes på internettet. Den overordnede problemformulering vedr. forebyggelse af ortoreksi besvares i diskussionen, hvorimod at forskningsspørgsmålene besvares igennem analysen.

4 Teoretisk referenceramme

Følgende afsnit indeholder en gennemgang og argumentation for valg af poststrukturalismen som videnskabsteoretisk position, Foucaults magtanalytik samt specialets sundhedssyn.

4.1 Poststrukturalismen som videnskabsteoretisk grundposition

Inden for poststrukturalismen antages det, at virkeligheden er diskursivt konstrueret. De sprogfilosofiske antagelser betragter derfor sprog som en aktivitet, der er meningsskabende og konstituerende for virkeligheden (64). Nærværende speciale vil undersøge hvilke diskurser, der eksisterer om sund kost i udvalgte danske medier, og hvilken virkelighed disse diskurser er med til at skabe. Diskurser om sund kost kan således tænkes at have en indflydelse på udvikling af ortoreksi, netop fordi ortorektikere forsøger at optimere deres sundhed igennem kost.

Det er umuligt at erkende virkeligheden før tænkning og den menneskelige begrebsverden, idet disse er forankret i sproglige kategorier og begreber. Dermed kan det, der anses som den 'virkelige' verden inden for poststrukturalismen, ikke erkendes uden sproget som betydningsbærende praksis, hvori diskurser er indlejret (64). Den sprogbrug, der bruges til at beskrive sund kost, er dermed ikke konsekvensløs inden for en poststrukturalistisk tankegang. Således kan italesættelsen af sund kost medvirke til at skabe et forvrænget billede af, hvad der er sundt at spise, hvis det fx kun er bestemte ting, der anses som sunde.

Selvom virkeligheden inden for poststrukturalismen er diskursivt konstrueret eller 'medieret', betyder det ikke, at virkeligheden ikke findes. Det betyder blot, at den virkelighed, der fremstår for os, fremstår på baggrund af sproget (64).

Poststrukturalismen hævder, at videnskabelige udsagn ikke kan være universelle, hvilket betyder, at der er tale om en form for konstruktion af videnskabelig viden (64). M.a.o. er det ikke muligt at opnå viden, der er universelt gældende, fordi der ikke eksisterer et neutralt standpunkt, hvorfra erkendelse kan opnås. Dette hænger sammen med, at poststrukturalismen karakteriseres ved en ontologisk mangel (64) eller en "tom" ontologi (65). Ontologi beskæftiger sig med virkelighedens beskaffenhed, og inden for poststrukturalismen eksisterer der således ikke noget endegyldigt absolut grundet den ontologiske mangel (64). Dette betyder, at den viden, der skabes i specialet, er en konstruktion af viden, idet erkendelsen af, hvad der er virkeligt, finder sted på baggrund af sproget. Virkeligheden er således snarere karakteriseret ved at være flydende og heterogen, hvormed ustabilitet også forekommer (64). Den manglende ontologi bevirker, at rekonstruktioner af virkeligheden, igennem andre måder at italesætte fænomener på, er mulige (64). Dermed indeholder

poststrukturalismen et forandringspotentiale, fordi der er mulighed for rekonstruktion af virkeligheden via sproget.

Betydninger og sociale forhold kan forandres og formes forskelligt afhængigt af hvilken diskursiv sammenhæng, de indgår i. Dette benævnes perspektivisme. Dermed er andre udfald altid mulige ud fra forskellige opfattelser. Perspektivisme vægter det historiske, idet konstruktioner, der er fremkommet på et bestemt tidspunkt, kan forandres og kan forsvinde igen (65).

Poststrukturalismen indebærer muligheden for kritiske indvendinger, fordi universel gyldig viden forfægtes (64). I den forbindelse skal kritik forstås som bestræbelsen på at afdække og explicitere de diskursive betingelser samt afgrænsninger, der konstruerer en sandhed. Det er således de mulighedsbetingelser, der medvirker til at gøre et givent fænomen sandt, der afdækkes. Inden for poststrukturalismen er kritik således med til at stille spørgsmålstejn ved det, der forekommer allermest tydeligt og evident (64), hvilket fx kan være en bestemt type mad, der uden videre fremstilles som sund. Det kritiske potentiale kan dermed bidrage til forandring af sociale forhold (64).

På baggrund af ovenstående anses poststrukturalismen som en gunstig videnskabsteoretisk position til undersøgelse af hvilke diskurser, der findes om sund kost. Poststrukturalismen giver mulighed for at forandre betydninger og sociale forhold, fordi sproget er en meningsskabende aktivitet, der er konstituerende for virkeligheden. Poststrukturalismen indebærer således et potentiale for dekonstruktion af virkeligheden og de sandheder, som umiddelbart tages for givet.

4.2 Foucaults magtanalytik

I dette afsnit præsenteres den franske filosof Michel Foucaults magtbegreber (66), som specialet anvender. Indledningsvist kan det nævnes, at Foucault betragter diskurser som eksisterende på samfundsniveau (65), og at alle italesættelser af et givent fænomen er et udtryk for magt (64). Foucaults magtanalytik er et eksempel på teori, der udspringer af en poststrukturalistisk forståelse (64,66). Foucault har særligt haft fokus på magtanalyser i sit forfatterskab, herunder disciplineringsmekanikker og den tætte relation mellem magt og viden (66). Dermed anses Foucaults magtbegreber for væsentlige at anvende ift. at undersøge hvilken magt, diskurser om sund kost indeholder. Afsnittet vil dermed tage udgangspunkt i Foucaults forståelse af magt, herunder begreberne biomagt, guvernementalitet, disciplin og selvteknologi.

I *The Subject and Power* angiver Foucault, at magt tilskynder, forårsager, forfører og gør nogle handlinger lette, mens andre bliver gjort svære. I dens ekstreme udfoldelse er magten med til at indskrænke eller forbyde totalt (67). For Foucault er magt hverken positiv eller negativ bestemt og knytter ikke an til dominans eller hierarki (66). Magt er ikke mulig at lokalisere, og magt er ikke undertrykkende (42,68). I stedet er magt noget, som kan påvirke, og som har en produktiv effekt (42,66). Magt er dermed medvirkende til at *skabe noget* (68). Magt kan desuden kun finde sted, når den realiseres over for frie personer, som er i stand til at udøve modmagt (66). Magt er ikke en egenskab, som kan erhverves af et bestemt subjekt eller institution. I stedet udøves magten. Alligevel er magt ikke noget, der kan tvinges ned ovenfra af staten, og den udspringer heller ikke fra en ideologi, men er direkte virksom i sociale relationer. Magt udspiller sig i alskens mikro-relationer med mangfoldige virkninger til følge (68).

Foucaults magttækning knytter an til en moderne kontekst, hvor straf og sanktioner i langt højere grad bliver afløst af opmuntring og tilbud. Magt findes ikke forud hos subjekter, fordi magten kontinuerligt er ved at forme subjekterne, hvormed magten er med til at udvikle bestemte tendenser i sociale relationer (68). Hos Foucault er magt og viden uadskillelige, hvormed individer produceres i komplicerede magt-videnssystemer, der kontrollerer og regulerer mennesker ned til selv den mindste detalje. Dette gælder fx inden for det ernæringsmæssige (66).

Biopolitik er et begreb, der dækker over de egenskaber der skal til for at opretholde en befolkning. Det indbefatter bl.a. sundhed, sanitet, fødselsrater og livslængde. Dette var fænomener, som staten i det 1800-århundredede blev opmærksom på som vigtige ift. at opretholde befolkningen (69).

Biopolitik benævnes også som biomagt hos Foucault og er et historisk begreb, der medvirker til regulering af befolkningen samt disciplinering af legemet (66).

Biomagt har til formål at udvikle, sikre og forvalte liv, og alle biologiske træk ved mennesket kan potentielt set indgå i en politisk strategi eller en generel magtstrategi (66). Det er en magt, som forsøger at lede befolkningen ift. at optimere sundhed, livskvalitet og sikkerhed for derved at generere nyttige og produktive borgere. Biomagten knytter an til viden, kommunikation og subjektivering i produktionen af liv, hvormed liv skal forstås som en biologisk egenskab på befolkningsniveau. Dermed er liv altså en abstraktion på befolkningsniveau, der gør det til en standardiseret, gennemsnitlig genstand, som er mulig at måle (66). Biomagten anvender videnskaber som medicin, statistik, biologi og epidemiologi såvel som politisk viden ift. at kontrollere liv. Desuden anvender biomagten binære systemer som fx rask/syg, hvilket er medvirkende til at legitimere dens virkning i sundhedspolitikker. Biomagtens normaliserende

funktion er medvirkende til, at det er vanskeligt at bekende sig til sundhedsmæssige præferencer, som afviger fra normen (66).

Guvernamentalitet betyder styring igennem selvstyring, og baggrunden for dette begreb var den hastige demografiske udvikling i 1700-tallet, som krævede regulering af befolkningen (66). Det er et begreb, der betegner en ledelsesrationalitet for styring af en befolkning, og som er indlejret i moderne samfund (68). Guvernamentalitet er forskellig fra andre politiske ledelsesrationaliteter ved at have en levende befolkning som sin genstand og ikke blot et territorium. En levende befolkning med mulige forstyrrelser og egne mekanismer bevirker, at kompleksiteten øges. Med guvernementalitetsbegrebet forsøgte Foucault at gøre op med staten som et styringscenter, der kvæler menneskers potentialer og virkelyst. Således kan guvernamentalitet ses som et kritisk modspil til politiske ideologier, der anser staten som centrum for magten. Guvernamentalitet muliggør anlæggelsen af et analytisk perspektiv ift. konkrete analyser, og her drejer det sig om at undgå at se staten som magtens centrum (68). Guvernamentalitet henhører under det mere overordnede begreb biomagt og er medvirkende til at normalisere og disciplinere befolkningen (66). Det er en mekanisme imellem samfundets reguleringer og selvstyring, der medvirker til at nyttiggøre borgerne. Inden for sundhedsområdet kan guvernamentalitet anvendes til at undersøge de processer hvor den raske eller den syge krop medtænkes i relationer vedrørende livsstilen, hvilket implicerer ansvaret for egen sundhed (66). Kroppen transformeres derved fra en passiv til en aktiv enhed, hvor folk selv er ansvarlige for egen sundhed i moderne samfund. Guvernamentalitet egner sig til at analysere, hvordan individer bliver gjort til genstand for politik og viden, samt hvordan disse processer håndteres (66). Guvernamentalitet opstår i berøringsfladen imellem magt-og selvteknologier (70).

Foucault beskriver i *Technologies of the self* selvteknologier som teknologier, der muliggør en række operationer på egen krop, sjæl og tanker - enten med hjælp fra andre eller med hjælp fra sig selv (70). Dermed kan individet udføre en transformation på sig selv med henblik på at opnå en vis grad af glæde, visdom, renhed, perfektion eller udødelighed (70). Selvteknologier er dermed redskaber, som gør det muligt for subjektet at isolere bestemte aspekter i sig selv som et videns- og styringsobjekt (71). Selvteknologier indbefatter dermed de handlinger, som individet udfører på sig selv, hvormed det konstituerer sig selv som subjekt (66). Dette omhandler fx det etiske arbejde med sig selv. Selvteknologier kan forstås som livskunst eller eksistensæstetik, hvor livet leves målbevidst og omhyggeligt i overensstemmelse med et givent ideal (66). Hos Foucault er magtteknologier teknologier, der søger at bestemme individers adfærd ift. bestemte mål og er

således et instrument, der kan anvendes til styring (71). Magtteknologier opererer ved at forme frie individers handlerum, og disse forsøger at koble sig til individers selvteknologi ved at forme deres selvforhold. Dermed befinder subjektet sig i en situation, hvor det på én gang bliver formet af magtteknologier udøvet af andre, og selvteknologier udøvet af sig selv (71).

I *Overvågning og straf* benytter Foucault sig af Jeremy Benthams fængselstegning Panoptikon til at beskrive et apparat, som med det samme gør det muligt at se uden ophør (72). Panoptikons vigtigste funktion er, at individet bliver bevidst om hele tiden at være synlig, hvilket sikrer en automatisk virkning af magten. Overvågningen virker permanent på trods af, at den ikke er kontinuerlig, og individet bliver dermed indlejret i en magtsituation, som individet selv er bærer af. Panoptikon bevirker, at magt ikke opfattes som udefrakommende tvang, men er tilstede på en subtil måde, hvilket øger magtens effektivitet. Således er panoptikon med til at modificere moralen og medvirker bl.a. til at bevare sundheden. Det panoptiske apparat er bestemt til at sprede sig i samfundet, og disciplinen heraf fungerer som teknikker, der skaber nyttige individer. Her kan disciplin ikke identificeres med hverken et apparat eller institution, fordi det er en form for magtudøvelse, der indbefatter en række teknikker og metoder. Disciplin er dermed en slags magtens fysik. Disciplinen er diskret og vækker ringe modstand, fordi den er relativ usynlig, og øger dermed både nytte og lydighed. Samtidig er disciplinen med til at producere bl.a. viden og sundhed (72). Foucaults forståelse af magt som en skabende kraft er dermed relevant at inddrage i specialet ift. at undersøge *hvad*, det er, som magten producerer i diskurserne om sund kost.

4.3 Sundhedssyn

Specialet tager udgangspunkt i et åbent sundhedsbegreb, som inkluderer autonomi og individets mål. Steen Wackerhausen advokerer for et åbent sundhedsbegreb, som findes i spændingsfeltet imellem et relativistisk og fundamentalistisk syn på sundhed (73). Det åbne sundhedsbegreb tager udgangspunkt i individets kontekstafhængige handlekapacitet. Dette er relationen mellem individets mål, livsbetingelser samt fysiske og psykiske handlefærdigheder. Et sundt individ besidder generaliseret handlekapacitet til at indfri egne mål og værdier under givne livsbetingelser. Dermed er det de divergerende handlefærdigheder, mål og livsbetingelser, der giver substans til det åbne sundhedsbegreb. For at der kan være tale om ægte mål, skal disse udspringe fra individets eget ønske som følge af kritisk selvrefleksion og må således ikke være påtvunget udefra (73). Er målet påtvunget udefra, fx fra diskurser om sund kost, så er det ikke et ægte mål. Det åbne

sundhedsbegreb er desuden loyalitet over for individets autonomi og selvbestemmelse (73). Ud fra denne betragtning tages der udgangspunkt i et åbent sundhedsbegreb, der vægter individets selvbestemmelse og ægte mål.

4 Metode

Følgende afsnit indeholder en præsentation af specialets metodemæssige overvejelser, hvilket inkluderer design, udvælgelse af dokumenter, diskursforståelse og analysestrategi, etiske overvejelser samt systematisk litteratursøgning.

4.1 Design

Følgende afsnit har til hensigt at eksplicite specialets design ift. hvilken ramme, der ligger til grund for undersøgelsens udførsel. Der argumenteres for, at diskursanalyse er det primære design og den primære metode. Diskursanalyse er en kvalitativ tilgang og et analytisk perspektiv, der kan anvendes på datamaterialet (74). Et design er en skitse for, hvordan en undersøgelse kan udføres, og den angiver samtidig retningslinjerne herfor. Det er således undersøgelsen af *hvad, hvem og hvordan*, hvor *hvem* er undersøgelsens informanter (75). I specialet omhandler det hvilke diskurser om sund kost, der findes, og hvilken magt der er i disse, og derfor er spørgsmålet om informanter ikke relevant. I tråd med problemformuleringens forskningsspørgsmål er skitsen for specialet at undersøge hvilken viden, der eksisterer om ortoreksi. Dette gøres på baggrund af en systematisk litteratursøgning, der har til hensigt at identificere relevant litteratur.

Klaus Høyer bruger en linse-metafor til en måde at forstå teori på. Her opfattes teori som en linse, der bruges til at anskue verden med, hvilket ofte fordrer videnskabsteoretiske overvejelser (76). Undersøgelsen af hvilke diskurser, der findes om sund kost, og hvilken magt der er i disse, udføres på baggrund af en Foucault-inspireret diskursanalyse og Foucaults magtforståelse. Dermed trækker designet tråde til den tidligere beskrevne teoretiske ramme, hvor specialet anvender teori som en linse. Derudover vil udførelsen af diskursanalysen blive beskrevet under analysestrategien og er således specialets metode. Diskursbegrebet knytter sig til mening eller betydning, og fortolkning anses derfor som centralt (65). Den forskningstype, der anvendes i specialet, er en forstående forskningstype. Dette skyldes, at den forstående forskningstype har fokus på at forstå og fortolke allerede fortolkede fænomener samt hvilken mening, at disse tilskrives (77).

Designet bør være en reflektiv proces, der løber kontinuerligt gennem hele processen (78). Det har derfor løbende været nødvendigt at korrigere de forskellige komponenter i specialet med henblik på at opnå en sufficient sammenhæng. Alle undersøgelser har enten et eksplicit eller et implicit forskningsdesign, og derfor er det altid en god idé at gøre designet så eksplicit så muligt, således at styrker og svagheder ved det valgte design tydeligt fremgår og kan blive vurderet ud fra det grundlag (78). Derudover skal de teoretiske forudsætninger for analysen ekspliciteres (79). På baggrund af ovenstående er specialets skitse derfor tilrettelagt som en kvalitativ undersøgelse med et diskursanalytisk design.

4.2 Udvalgte dokumenter til diskursanalysen

Ortoreksi er kendetegnet ved et overdrevent fokus på sund kost (7), og det danske studie om ortoreksi fremfører, at det kan være opstået i forbindelse med mediernes forøgede opmærksomhed på sundhed (10). Dokumenterne til diskursanalysen indbefatter de kostråd om sund mad, der findes i iForm (IF), Femina (FM), Alt for Damerne (ALT) og De Officielle Kostråd (DOK). IF, FM og ALT henvender sig primært til kvinder, hvilket fx kan ses ved, at kostrådene ofte er suppleret med et billede af en kvinde, der spiser noget sundt på deres hjemmesider. De tre medier er udvalgt i tråd med specialets målgruppe og fordi, at de angiver specifikke råd om, hvad der betragtes som sund kost. DOK er taget med, fordi det er myndighedernes svar på, hvad der anses som sund kost, og disse anbefalinger gør sig gældende for hele den danske befolkning, inklusive kvinder. Materialet til analysen er genereret ud fra mediernes respektive hjemmesider, og det samlede materiale, der er blevet analyseret på, kan findes i bilag 1.

Ifølge Kenneth Lynggaard er en dokumentanalyse velegnet til en diskursanalyse og kan fx anvendes til at belyse teknikker til udøvelse af magt samt magtrelationer. Derudover tager generering af dokumenter primært udgangspunkt i det undersøgelsesspørgsmål, der er fokuseret på (80). Det undersøgelsesspørgsmål, der fokuseres på her, er specialets andet forskningsspørgsmål. Forskningsspørgsmålet omhandler hvilke diskurser om sund kost, der findes i internetbaserede medier henvendt til kvinder samt i DOK, og den magt, som disse diskurser indeholder. Dette er i tråd med Lynggaards tilgang til generering af dokumenter, hvor det primært er undersøgelsesspørgsmålet, der er determinerende for hvilke dokumenter, som er relevante. Hertil kommer, at de udvalgte dokumenter kan være defineret af selve undersøgelsesspørgsmålet (80). Et dokument kan forstås som sprog, der er skriftligt nedfældet på et bestemt tidspunkt, og kan fx være

policy papirer eller avisartikler (80). Datakilder i kvalitative studier kan nærmest være alt det, man kan se eller høre (78). Fremadrettet vil dokumenter og datakilder blive brugt synonymt.

I en dansk undersøgelse angiver nogle informanter, heriblandt kvinder, at være forbeholden over for de offentlige sundhedsbudskaber, inklusiv DOK. Informanterne udtrykker altså en vis skepsis. Dette kommer fx til udtryk ved, at noget, der på ét tidspunkt er sundt, kan blive ændret, så det på et senere tidspunkt ikke er sundt (61). I Danmark er der overordnet set et stort fokus på sund kost, hvilket både afspejler sig i officielle anbefalinger såvel som alternative anbefalinger (2). Derfor er det også relevant at inddrage andre kostråd og ikke kun dem, der kommer fra de officielle myndigheder.

Et kriterium, der bør tages i betragtning ift. udvælgelse af relevante dokumenter, er, at afsenderen kan have en central rolle inden for feltet og på denne baggrund udgøre en autoritet.

Undersøgelsesspørgsmålet er imidlertid determinerende for hvilken type af autoritet, der anses som relevant (80). Dette legitimerer inddragelse af datakilder fra IF, FM og ALT, hvormed disse, ligesom DOK, er med til at italesætte, hvad der anses som sund kost. På denne baggrund er IF, FM og ALT således også en form for autoritet, fordi disse medier ytrer sig om, hvad der er sundt at spise.

IF, FM og ALT er at finde på Facebook og har hhv. >83,000, >52,000 og >47,000 følgere. Dette er langt flere følgere, end Magasinet Sundhed og Sund-Forskning har, da disse blot har 2700 og 9400 følgere. Antallet af følgere på Facebook kan fungere som rettesnor for hvor stor 'en stemme', som det pågældende medie har i samfundet. Fit Living har >56,000 følgere på Facebook, men hvis man klikker ind på 'kost-sektionen' på Fit Livings hjemmeside, bliver man automatisk sendt videre til ALT. ALT og FM er tillige at finde på de sociale medier Instagram og Pinterest. Desuden udkommer IF, FM og ALT også som magasiner. Ovenstående indikerer, at IF, FM og ALT når ud til en del kvinder med italesættelse af, hvad sund kost er. Jf. Foucault er italesættelser af et givent fænomen et udtryk for magt (64).

Fødevarestyrelsen (FVS), som har publiceret DOK, er også en autoritet inden for området om sund kost, fordi det er de officielle anbefalinger fra myndighederne. FVS har til opgave at informere om sikre og sunde fødevarer samt informere om, hvad der anses som sund kost (81). DOK har >52.000 følgere på Facebook. FSV har med deres publikation af DOK tillige en stemme i samfundet om, hvad sund kost er, og dermed er det relevant at inddrage DOK ift. at undersøge hvilke diskurser, der findes om sund kost dér.

De udvalgte datakilder kan betegnes som sekundære dokumenter. Dette skyldes, at sekundære dokumenter principielt er tilgængelige for alle, der måtte ønske at tilgå dem (80). Dermed kan alle med internetadgang tilgå specialets anvendte datakilder. Internettet er blevet anerkendt som et brugbart indsamlingsværktøj for datakilder til kvalitative studier (82), hvorfor internettet også er brugt til generering af dokumenter i specialet.

Inklusionskriterieret for de udvalgte dokumenter er, at de skal omhandle *sund kost* dvs. dokumenter hvis formål er at øge sundheden. Derfor er det på IF, FM og ALTs hjemmesider kun dokumenter, som omhandler sund kost, der er inkluderet, og disse er primært udvalgt på baggrund af overskriften på artiklen, hvilket fx kan være '9 rødder, der booster din sundhed'. Derudover er den pågældende artikel skimmet ift., om den opfylder kriteriet og omhandler sund kost. Eksklusionskriterierne er artikler, der omhandler vægttab eller motion. Publiceringer før 2016 er desuden ekskluderet, men bemærk dog, at de aktuelt gældende kostråd, DOK, er fra 2013. Tidsbegrænsningen muliggør at afdække de tidstypiske diskurser om sund kost. En oversigt over det inkluderede datamateriale fremgår af nedenstående tabel 1. I diskursanalysen er dokumentnummeret i tabel 1 anvendt som reference, og det fulde datamateriale findes i bilag 1.

Tabel 1. Oversigt over udvalgte dokumenter til diskursanalysen

Kilde	År	Forfatter	Titel	Dokumentnummer	Referencenummer
iForm	2017	Irene Brøndum	9 rødder, der booster din sundhed	IF1	(83)
iForm	2017	Birgitte Muldbjerg	Chili forbedrer dit helbred	IF2	(84)
iForm	2017	Anna-Dora Maron	Disse simple kostråd gør dig sund	IF3	(85)
iForm	2016	Anna Sjøstrøm	10 grøntsager, der kan erstatte din pasta	IF4	(86)
iForm	2016	Karen Lyager Horve	Spis og drik dig glad og sygdomsfri	IF5	(87)
iForm	2016	Sara Mahler	Hvilke økologiske madvarer skal du prioritere?	IF6	(88)
iForm	2016	Irene Brøndum	Derfor skal du spise mere grønt	IF7	(89)
iForm	2016	Irene Brøndum	6 sunde grunde til at spise quinoa	IF8	(90)
Femina	2017	Christina Bølling	Knoldselleri - derfor skal du spise det	FM1	(91)
Femina	2016	Christina Bølling, Margrethe Vadmand og Nanna Larsen	Hamp: Derfor skal du spise det	FM2	(92)
Femina	2016	Christina Bølling og Jo Brand	Superfood: GURKEMEJE	FM3	(93)
Femina	2016	Christina Bølling	Æbler - derfor skal du spise dem	FM4	(94)

Femina	2016	Christina Bølling og Margrethe Vadmand	Superfood: Søde kartofler	FM5	(95)
Femina	2016	Christina Bølling og Jo Brand	Superfood: Maquibær	FM6	(96)
Femina	2016	Jo Brand	Blomkål - derfor skal du spise det	FM7	(97)
Femina	2016	Christina Bølling og Jo Brand	Superfood: Chiafrø	FM8	(98)
Femina	2016	Christina Bølling	Superfood: Bipollen	FM9	(99)
Femina	2016	Christina Bølling	Sommerbær - derfor skal du spise dem	FM10	(100)
Femina	2016	Stine Troense	Ingefær: Derfor skal du spise ingefær hver dag	FM11	(101)
Femina	2016	Redaktionen	Gulerødder - derfor skal du spise dem	FM12	(102)
Femina	2016	Christina Bølling og Stine Troense	Derfor skal du bytte salaten ud med kål	FM13	(103)
Alt for damerne	2017	Christina Bølling og Jo Brand	Små frø med stor SUND effekt	AD1	(104)
Alt for damerne	2017	Maria Præst	Fokus på superfood: Hvor sunde er de egentlig?	AD2	(105)
Alt for damerne	2017	Susanne Knutzen	Boost din sundhed med citron	AD3	(106)
Alt for damerne	2017	Sofie Winter Askgaard	Her er fødevarerne, der sænker dit kolesteroltal	AD4	(107)
Alt for damerne	2016	Charlotte Wendt Jensen	Stor guide til de sundeste bær	AD5	(108)
Alt for damerne	2016	Else Marie Lehman	Spis dig fuld af sundhed & energi: De 6 bedste powerfoods	AD6	(109)
Alt for damerne	2016	Else Marie Lehman	9 råvarer, der booster din energi	AD7	(110)
Alt for damerne	2016	Else Marie Lehman	Boost dit immunforsvar med C-vitamin	AD8	(111)
Fødevarestyrelsen	2013	Fødevarestyrelsen	De Officielle Kostråd	DOK	(112)

På baggrund af dokumentanalysen vil specialets diskursforståelse blive udfoldet i det efterfølgende afsnit, hvorefter en detaljeret diskursanalytisk strategi vil blive gennemgået.

4.3 Diskursforståelse

Ovenstående dokumenter danner grundlag for diskursanalysen. Først vil specialets forståelse af diskursanalyse som værktøj blive udfoldet, hvorefter der vil blive redegjort for en mere detaljeret analysestrategi. Dette gøres med udgangspunkt i Foucaults vidensarkæologi.

Diskurs kan forstås som en særlig måde at tale om eller forstå verden på (40). Begrebet diskurs betyder, at der er en sammenhængende kæde af udsagn (79). Udsagn er med til at ændre, regulere eller fastholde virkeligheden og fungerer dermed ikke kun som en ren beskrivelse (79). Dermed er det ikke ligegyldigt, hvordan noget italesættes, fordi tale anses som en aktiv handling, der er med til

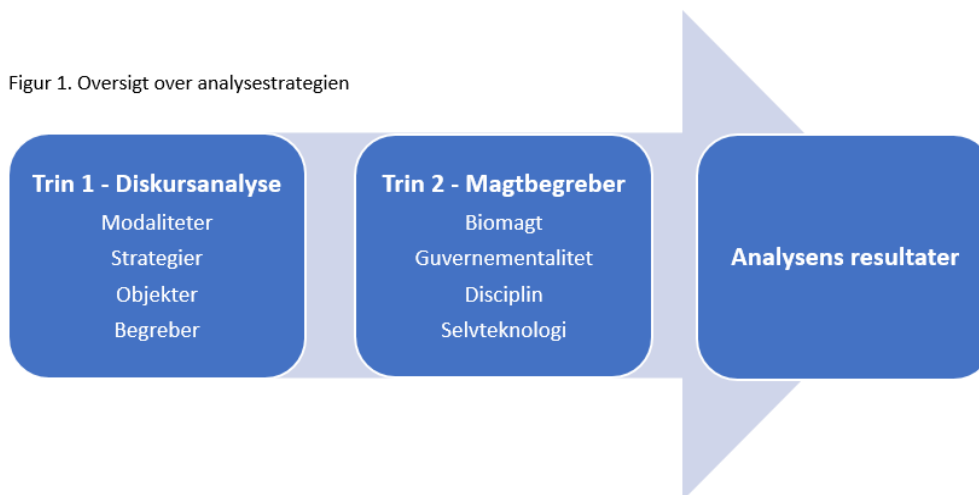
producere det, der tales om. Udsagn er således medvirkende til at fremstille virkeligheden på en bestemt måde, som er determinerende for, hvordan vi anskuer den og forholder os den (79). Dette kan fx være udsagn om sund kost.

Formålet med en diskursanalyse er ikke at afgøre hvilke udsagn, der er en mest korrekt eller sand beskrivelse af virkeligheden, men derimod at undersøge, hvordan sproget påvirker virkeligheden og dermed hvilken konstruktion af virkeligheden, der kommer til at fremstå som sand (79). En diskursanalyse kan medvirke til skabelse af nye indsigter i det område, der undersøges, hvormed den er velegnet til at undersøge sundhedsrelaterede problemstillinger (79), hvilket er tilfældet for nærværende speciale. En diskursanalyse rummer muligheden for at anlægge et kritisk blik over for en hvilken som helst konstruktion af sandhed eller selvfølgelighed (79). Diskursanalyser indeholder ofte flere diskurser, og her kan der være diskursive magtkampe samt mere overordnende eller underordnende diskurser. En diskursiv kamp om hvilken sandhed, der bør gælde, kan således være et forsøg på at ændre den sociale virkelighed (79). Dermed kan det tænkes, at der eksisterer diskursive kampe om, hvad der opfattes som sund kost, hvilket vil blive undersøgt nærmere i analysen. Når bestemte begreber bliver dominerende i en diskurs ift. at forstå et fænomen, er det tegn på magt (79).

Foucaults forfatterskab omkring magt og diskurser har haft stor indflydelse på det diskursvidenskabelige felt ift., hvordan magt studeres (113). Essens af en diskursanalyse kan siges at være mønstergenkendelse, og hos Foucault foregår dette ved at undersøge regulariteter og mønstre i udsagn, der bliver meningsfulde (113). Således er Foucaults diskurs- og magtforståelse relevant at anvende ift. at undersøge hvilke diskurser, der findes om sund kost samt hvilken magt, som disse kan have. Foucault opfatter diskurser som magtfulde, fordi mennesker er styret af sproget og derved kun har adgang til sin egen eksistens på baggrund af de ord, som mennesker frembringer (113). Det er de diskursive regler, som gør diskurser magtfulde. Dette skyldes primært italesættelser, der virker produktive ift. at skabe en sandhed, som er medvirkede til at forme menneskers forståelse og viden om verden, og hvordan man skal handle i verden. Her er dispositivet således med til at gøre bestemte handlinger mere sandsynlige end andre ved at anbefale specifikke mønstre af viden i diskursen (113). Dette leder videre til den diskursive analysestrategi, som specialet anvender.

4.4 Analysestrategi

Analysestrategien inddeles i to trin: selve diskursanalysen af de udvalgte dokumenter, hvor det analyseres hvilke diskurser, der fremkommer. Dette gøres med udgangspunkt i Foucaults diskursbegreber, som vil blive udfoldet nedenfor. Dernæst vil den teoretiske anvendelse af Foucaults magtbegreber ift. de fremanalyserede diskurser blive sat i spil. Slutproduktet af disse to trin er analysens resultater. Denne todeling af analysestrategien er illustreret i nedenstående figur 1.



Analysestrategien er en Foucault-inspireret 'vidensarkæologisk' diskursanalyse. Foucault tilbyder ikke en decideret 'køgebog' til, hvordan man skal udføre en diskursanalyse, men i stedet ledetråde i form af objekter, modaliteter, strategier og begreber (79). Diskursanalyse kan derfor anvendes som et særligt blik til at anskue verden med eller til at spørge på. En diskursanalyse kan dermed bruges til at undersøge hvilken virkelighed, som bliver skabt ved at italesætte den, på præcist denne måde og med disse eksakte begreber i stedet for alle mulige andre begreber. De dokumenter, der er udvalgt til diskursanalysen, er afhængige af det specifikke forskningsspørgsmål, der skal besvares (79).

I *Vidensarkæologien* angiver Foucault formationsreglerne objekter, modaliteter, strategier og begreber til fremanalysering af en diskurs (114). Disse formationsregler er betingelserne for eksistensen af en diskurs. Når man mellem spredning af et vist antal ytringer kan definere en regelmæssighed, en orden, nogle korrelationer imellem objekter, begreber, modalitet og strategier, vil man sige, at man har med en diskursiv formation at gøre (114). De analytiske kategorier objekter, modaliteter, strategier og begreber vil i det følgende blive udfoldet ift. specialets forståelse.

Metatemaet er en initierende afgrænsning ift. inkluderede dokumenter og danner dermed en form for overskrift for dannelsen af diskurser (113). Identifikation af diskursens strategi er det første skridt i en tragtformet proces, fordi strategien er temaet og dermed omdrejningspunktet for diskursen. Strategier identificeres primært på baggrund af italesættelsesmodi, der er måder at italesætte noget på, som fremstår som mere legitime og dominerende end andre måder at italesætte noget på (113). En strategi kan forstås som en samlet bevægelse i en diskurs samt hvordan denne samlede måde at italesætte noget på påvirker et givent fænomen (79). I en diskurs om kost kan en mulig strategi derfor være dagligt indtag af kød, hvis kød betragtes som den primære kilde til protein, som derved sikrer et tilstrækkeligt proteinindtag.

Efter kortlægningen af diskursens strategi skal diskursens objekter identificeres. Objekter er det naturlige fokuspunkt i en diskurs og identificeres ud fra frembrudsoverfladen, afgrænsningsinstans og specifikationsgitter (113). Objekter knytter an til viden inden for et bestemt felt, hvilket fx kan være lægevidenskab eller religion. Frembrudsoverfladen omhandler det, der tales om, og hvor objekterne optræder (113). Afgrænsningsinstansen omhandler, hvor der tales fra, og med hvilken institutionel placering, autoritet eller specialisering, der tales med. Objekterne klassificeres desuden ud fra et specifikationsgitter, som omhandler en række indikatorer, der er en særlig forståelsesramme ift. hvad, der kendetegner objektet. En indikator kan fx være af fysiologisk karakter (113). Objekter omhandler altså hvilke genstande eller fænomener, der findes i teksterne (79). I en diskurs om sund kost kan et objekt fx være fuldkornsprodukter, hvis fokus i diskursen er på fuldkorn.

En diskurs er altid et mønster af udsagn, som er nedskrevet eller fremsat af nogen, for nogle andre. Beskrivelsen af ytringens modalitet handler om hvem, der taler, hvorfra vedkommende taler og på hvilken afstand, der tales fra. Den ytrende taler således fra et bestemt sted og en institutionel placering (113). Desuden skal det klarlægges hvem, der tales *til* (79). Når der spørges til 'hvem', der taler, er det således ikke de enkelte personer med navns nævnelse, der er central. Det skyldes, at diskursanalyser ikke skal forklare det enkelte subjekts mening. Det handler således om at spørge til fra hvilken position, der kan tales sandt og meningsfuldt om objektet. Talepositionen behøver derfor ikke at være formel, som fx hvis en professor ytrer sig, men derimod handler det om at blive hørt. Derfra, hvor der tales, kan desuden ændre sig over tid (79). Hertil kommer, at der er regler og normer om korrekt adfærd, som skal overholdes for at have ret til at ytre sig på en sandfærdig måde, hvormed det anses som et privilegium at få taleret (113). Et eksempel på en, der kan ytre sig i en

diskurs om sund kost, kan fx være en kostekspert, der overholder normer og regler i sin subjektposition for derved legitimt at kunne ytre sig.

Ud over strategier, objekter og modaliteter skal kategorien begreber beskrives. Formålet med at undersøge begreberne er at kortlægge, hvordan reglerne er organiseret inden for diskursen, herunder hvordan de ordnes og fordeler sig (113). Identifikation af begreberne omhandler hvordan det der siges, bliver sagt, og der er altid nogle aktuelt gældende regler i det tidsrum undersøgelsen foregår i, som skal klarlægges (113). Begreberne er centrale i en diskursanalyse, hvor det søges klarlagt hvilke begreber, der anvendes, hvilke begrebsnetværk indgår de i, samt hvilke begreber, der udelukkes (79). Ytringer, der tidligere har været anvendt inden for en anden diskurs, men som gentages i kraft af at være anerkendt som en sandhed, er medvirkende til at danne udsagn, der betragtes som valide (113).

Det, der i praksis analyseres i en diskursanalyse, er et konkret og afgrænset antal udsagn, der kan udsige noget om hvilke mønstre, der findes, hvilke grænser der er, samt hvad der på et bestemt tidspunkt inden for et bestemt felt fremstår som meningsfuldt. En ytring er dermed kun et udsagn, hvis det også er meningsfuldt for andre end den talende (79). De metodiske greb i Vidensarkæologien er medvirkende til at beskrive *hvad*, der kan tales om i diskursen, hvilket samtidig bevirker, at det er muligt at analysere *hvad*, der udelades og forbliver usagt (64). Objekter, modaliteter, strategier og begreber indgår i komplekse sammenhænge og er meget tæt forbundet, hvilket bevirker, at det er mest gunstigt at analysere dem som sammenhænge i stedet for i punktform. Derfor vil man sjældent se en skematisk præsentation af dem i analysen, selvom det kan være et anvendeligt redskab, når man starter på analysen (79). Selvom Foucaults termer indgår i komplekse sammenhænge, vil der alligevel blive lavet en skematisk fremstilling af hvad, der anses som objekter, modaliteter, strategier og begreber. Dette er for at øge transparensen, så læseren kan følge med i de valg, der bliver truffet undervejs. Med det skrevet er det vigtigt, at læseren holder sig for øje, at termerne kan være delvist overlappende, og at nogle begreber eller sætninger dermed også er værende mulige at placere i en anden boks.

4.5 Ethiske overvejelser

Den etiske handling strækker sig fra de tidlige faser af undersøgelsen og frem til afrapportering af resultater og længere endnu, fordi forskeren er medansvarlig for de fortolkninger af resultater, som projektet ender ud med. De etiske overvejelser er derfor aldrig en afsluttet proces. Derudover bør

forskeren overveje anonymisering af deltagere i projektet (115). Der er derfor løbende reflekteret over de etiske problemstillinger, der knytter sig til specialet. De inddragede dokumenter er ikke anonymiseret, fordi de er tilgængelige for alle med internetadgang og er skrevet med henblik på at blive læst.

Derudover er gennemsigtighed og objektivitet i undersøgelsen vigtige etiske værdier (115). Kvaliteten af den viden, som produceres i en diskursanalyse, fordrer, at læseren kan foretage en immanent kritik, der beror på læserens vurdering af den indre konsistens af undersøgelsen. For at dette er muligt, skal processen være så gennemsigtig som mulig ift. teori, metode og de generelle præmisser for undersøgelsen. Gennemsigtighed og immanent kritik muliggøres ved at præsentere tekstuddrag, så læseren selv har mulighed for at tolke udsagnene fra empirien (41). Det er forsøgt at beskrive den teoretiske ramme, de metodiske overvejelser og en detaljeret analysestrategi, der udgør præmisserne for diskursanalysen. Slutteligt skal det med, at specialet ikke er anmeldt til den Nationale Videnskabsetiske Komité, fordi undersøgelsen ikke indeholder forsøg på levende mennesker eller biologisk materiale (116).

4.6 Litteratursøgning

Afsnittet omhandler litteratursøgning, herunder den systematiske litteratursøgning, der danner grundlag for specialets litteraturstudie.

Indledende søgninger

I den ledende fase blev der foretaget usystematiske søgninger på Google.com, Google Scholar, PubMed og bibliotek.kk.dk. Dermed er der indledningsvist både søgt litteratur i videnskabelige og ikke-videnskabelige databaser. Søgningerne blev foretaget for at identificere viden om ortoreksi, og den fundne litteratur har således dannet baggrund for udarbejdelse af problemanalysen. Søgninger i søgemaskiner som fx Google.com er tilfældige søgninger, men disse kan bidrage med inspiration til den mere systematiske litteratursøgning (117). Desuden er der anvendt kædesøgning i den indledende søgning, hvor kilderne på relevant litteratur er blevet gennemgået ift. at identificere andre relevante kilder om ortoreksi. Kædesøgning kan dermed bidrage til at finde yderligere relevant litteratur (117).

4.6.1 Systematisk litteratursøgning

En systematisk litteratursøgning udføres for at øge sandsynligheden for, at alle relevante kilder identificeres. Den nedsætter risikoen for, at søgningen bliver anset som mangelfuld, og den bidrager til at overbevise modtagerne om konklusionernes robusthed. Derfor er det nødvendigt med en detaljeret afrapportering af den systematiske litteratursøgning (118). Afrapportering af specialets systematiske litteratursøgning findes som bilag 2.

Anvendte videnskabelige databaser

I indeværende speciale er de videnskabelige databaser PubMed, Embase, CINAHL, PsycINFO, Sociological Abstracts, Sportdiscus og Scopus anvendt. PubMed og Embase anses som centrale videnskabelige databaser inden for det sundhedsvidenskabelige område (119), hvormed disse databaser anses som relevante. CINAHL er en sygeplejefaglig database og kan dermed bidrage med en sygeplejefaglig vinkel på ortoreksi. PsycINFO og Sociological Abstracts kan bidrage med hhv. en psykologisk og sociologisk vinkel på ortoreksi. Sportdiscus er udvalgt, da databasen kan tænkes at indeholde kilder vedrørende et overdrevent fokus på sundhed inden for subkulturer, og Scopus er en tværvideenskabelig database, hvor sundhed også er inkluderet. Det er hensigtsmæssigt at inddrage flere databaser i den systematiske litteratursøgning, da flere videnskabelige databaser medvirker til at nuancere besvarelsen af problemstillingen (120).

Søgestrategi

Bloksøgning er en central strategi ift. systematisk litteratursøgning (117). Inden for det medicinske og sundhedsfaglige felt anvendes PICO-modellen ofte (118). Desuden anvendes kontrollerede emneord - de såkaldte thesaurus. Disse kontrollerede emneord er hierarkisk inddelte og sikrer, at kilder om det samme emne inddeles ensartet, og de anvendes ofte i sammenhæng med frittekstsøgninger. I forbindelse med bloksøgninger anvendes de booleske operatører OR og AND. OR er med til at udvide søgningen, og AND medvirker til at indsnævre søgningen. Desuden kan limit-funktionen i databaserne anvendes til at indsnævre søgningen (117).

Orthorexia eller orthorexia nervosa er ikke indekseret som et kontrolleret emneord i de videnskabelige databaser. Dette skyldes givetvis, at ortoreksi stadig er et nyt fænomen. Derfor har søgestrategien taget udgangspunkt i frittekstsøgninger på ortoreksi. Den systematiske litteratursøgning er blevet foretaget med én søgefacet: 'orthorexia' OR 'orthorexia nervosa' i alle databaser undtagen i Sociological Abstracts. I Sociological Abstracts er det ikke muligt at søge på orthorexia eller orthorexia nervosa, hvilket muligvis skyldes databasens sociologiske karakter. I

Sociological Abstracts er der derfor anvendt to søgefacerter, hvoraf den ene omhandler kost og den anden facet diskurser. En relevant litteratursøgning forudsætter omhyggelig systematik og kreativitet (117). Den omhyggelige systematik kommer til udtryk i det detaljerede søgebilag, og kreativiteten viser sig ved, at søgestrategien ikke er ens for alle databaser. En detaljeret søgestrategi for den systematiske litteratursøgning kan findes som bilag 2.

Oprindeligt var søgestrategien en bloksøgning, hvor en facet omhandler ortoreksi og den anden diskurs. I denne oprindelige søgestrategi indeholdt søgefacerter 1 bl.a. søgeord som fx 'orthorexia nervosa' og 'disordered healthy eating', mens søgefacerter 2 fx indeholdt søgeord som 'discourse'. Sammensætningen af disse to søgefacerter resulterede ikke i nogen artikler. Den oprindelige søgestrategi var dermed insufficient, og den påviser samtidig, at der eksisterer et videnshul ift. ortoreksi og diskurser. Den første oprindelige søgestrategi kan findes som bilag 3.

Inklusions- og eksklusionskriterier

Før den systematiske litteratursøgning er der lavet inklusions- og eksklusionskriterier. Disse kriterier medvirker til at få et mere præcist søgeresultat (121) og er angivet i tabel 2. Kriterierne er medvirkende til at sikre en første afgræsning af relevant litteratur.

Tabel 2. Inklusionskriterier og eksklusionskriterier for videnskabelig litteratur

Inklusionskriterier	<ul style="list-style-type: none"> • Studier der omhandler ortoreksi eller et overdrevent fokus på sund kost • Dansk, svensk, norsk eller engelsk • Peer-reviewed litteratur
Eksklusionskriterier	<ul style="list-style-type: none"> • Studier der omhandler prævalens af ortoreksi • Studier der omhandler mulig validering af måleredskaber til ortoreksi • Studier der omhandler ortoreksi sporadisk

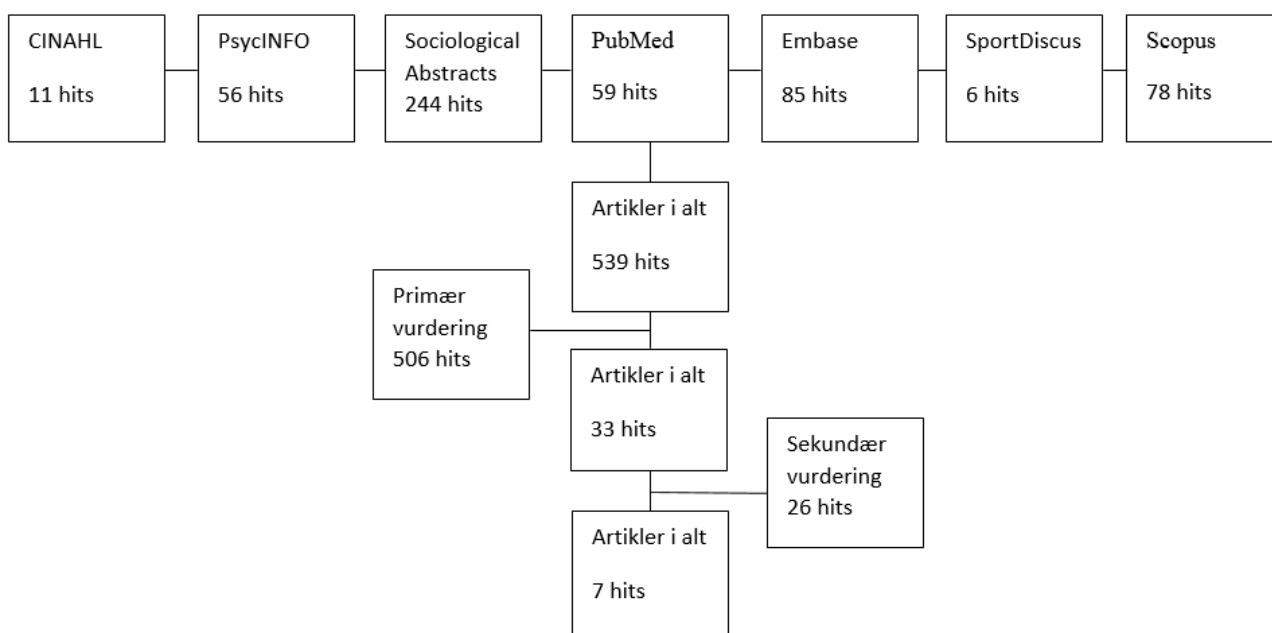
Udvælgelse af videnskabelig litteratur

Der blev i alt fundet 539 artikler, hvoraf nogle artikler blev fundet i mere end en database. Figur 2 under dette afsnit viser et flowchart for udvælgelsesprocessen. Studierne er udvalgt ift. en primær og en sekundær vurdering. Den primære vurdering bestod i læsning af titel, og hvis artiklen på den baggrund blev fundet relevant, blev abstractet læst og artiklen skimmet.

Den primære vurdering ekskluderede 506 artikler. Den sekundære vurdering bestod af en hurtig gennemlæsning af studiet ift. relevans og ekskluderede 26 artikler. Den systematiske litteratursøgning resulterede i syv videnskabelige artikler jf. figur 2, hvoraf én artikel blev fundet ved kædesøgning. Den inddragede litteratur er yderligere udvalgt med henblik på besvarelse af

problemformuleringen, så der kan udvikles et forandringstiltag til at forebygge ortoreksi. Studierne er således også udvalgt ift. relevans, resultaternes troværdighed og det enkelte studies kvalitet. De syv inkluderede studier er kritisk vurderet med inspiration fra CASP Qualitative Checklist (122), CASP Systematic Review Checklist (123) og Oxford Brookes University guide *'Be more Critical!'*, der indeholder seks strategiske spørgsmål, som kan bruges, når det er nødvendigt at forholde sig kritisk (124).

Figur 2. Flowchart over udvælgelsesprocessen



5 Resultater

I dette afsnit præsenteres resultaterne fra den systematiske litteratursøgning i form af de syv videnskabelige artikler, der udgør litteraturstudiet efterfulgt af diskursanalysen.

5.1 Litteraturstudie

Litteraturstudiet er med til at belyse den viden, der findes om ortoreksi ift. at udvikle et forandringstiltag, der kan forebygge ortoreksi hos kvinder. Studierne præsenteres skematisk i tabel 3.

Samtlige studier omhandler ortoreksi og forskellige perspektiver på, hvordan dette fænomen kan forstås (7,125–130). Dermed bidrager studierne med forskellige input, der kan bruges til at konstruere et forandringstiltag. To studier er kvalitative undersøgelser (125,126), et studie er teoretisk (127) og fire studier er reviews (7,128–130). Tre studier har udført en detaljeret

beskrivelse af metoden (125,126,130), mens de sidste fire studier er mere uklare i deres metodebeskrivelse (7,127–129). Uklare metodebeskrivelser medfører en lavere transparens, hvilket påvirker kvaliteten af studierne negativt. Alligevel bidrager studierne med vigtig viden ift. ortoreksi.

Majoriteten af den videnskabelige litteratur har fokuseret på prævalensen af ortoreksi (130). Som det fremgår af bilag 3, så har ingen videnskabelige studier undersøgt diskursers indflydelse på ortoreksi. Dette betyder, at der eksisterer et videnshul omkring diskurser og ortoreksi. Det er denne problematik, som specialet søger at belyse ved at undersøge ortoreksi i et diskursanalytisk perspektiv og derigennem bidrage med ny viden.

Tabel 3. Oversigt over artikler i litteraturstudiet

1: Forfatter, årstal og titel	2: Formål	3: Studiedesign og metode	4: Resultater	5: Kritisk vurdering
Musolino et al. 2015 - 'Healthy anorexia': The complexity of care in disordered eating (125)	Studiet undersøger hvordan kvinder med et forstyrret forhold til mad, heriblandt ortorektikere, rationalisere deres adfærd med henblik på at opnå sundhed. Dermed ser de ikke sig selv som syge	Mixed methods design med etnografisk feltarbejde og semi-strukturerede interview af kvinder med et forstyrret forhold til mad. Data blev indsamlet over 15 måneder og involverede 25 kvinder i alderen 19-52 år	Studiet bidrager med ortorektiske kvinders forståelse af hvad sund mad er, og hvorfor de anser det som sundt. Artiklen er desuden med til at vise nogle af de strategier som kvinderne bruger, når de vil undgå at spise bestemte ting. Alle kvinder beskrev problemer ift. mad startede tidligt	Ikke alle kvinder har ortorektiske træk, hvormed det ikke er hele artiklen der er relevant. Dette er en begrænsning. Metoden er udførligt beskrevet
Rangel et al. 2012 - Diet and anxiety. An exploration into the Orthorexic Society (126)	Formålet er at undersøge hvilke faktorer der influerer på kvinders kostvalg i forskellige livsstadier	Kvalitativt studie med 8 fokusgrupper med kvinder i alderen 15-45. Der deltog i alt 52 kvinder	Resultaterne afspejler et ortorektisk samfund hvor kvinderne søger efter en sund kost. Der fandtes en dominerende diskurs, der forbandt mad og sundhed samt at det var svært at identificere sund mad i det moderne samfund. Det øgede individuelle ansvar for sund kost samt usikkerhed omkring hvad der er sundt at spise var med til at skabe angst og forvirring hos kvinderne. Allerede i en ung alder bliver kvinderne påvirket af diskurser omkring sund mad	Kvinderne i studiet havde ikke en spiseforstyrrelse og dermed heller ikke ortoreksi, hvilket kan begrænse resultaternes relevans. Designet er ikke beskrevet, hvilket begrænser transparensen

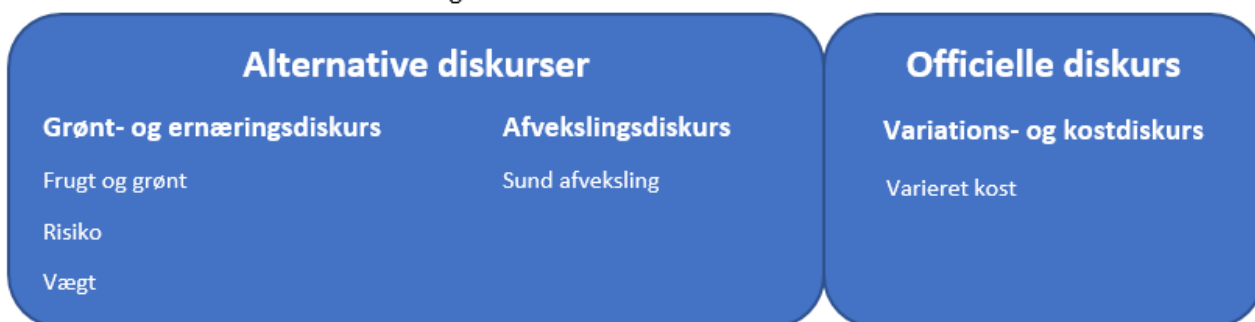
Guido Nicolosi 2006 - Biotechnologies, alimentary fears and the orthorexic society (127)	Formålet er at vise at det moderne samfund er et ortorektisk samfund, hvor der er angst i forbindelse med tilsætningsstoffer i maden	Teoretisk studie, der bygger sine resultater på andre teorier og empiriske studier	Studiet bidrager med et teoretisk perspektiv, hvor ortoreksi skal forstås som en konsekvens af moderniteten. Her spiller fødevarerindustrien og medier en rolle. Der findes en diskurs om en perfekt kost. Naturlig mad anses som sundt og kunstige tilsætningsstoffer anses som usundt. Mad har en stor symbolsk værdi og spiller en rolle for identiteten.	Der redegøres ikke for designet samt valg af inddragede studier, hvilket begrænser transparensen
Anna Brytek-Matera 2012 - Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? (128)	Formålet er at præsentere en teoretisk ramme for ortoreksi ift. definition, prævalens, diagnosekriterier og behandling	Designet er et review	Studiet bidrager med en nuanceret diskussion af hvordan ortoreksi forstås ift. anoreksi, bulimi og OCD. Derudover kommer artiklen med bud på behandling samt at medierne kan have en indflydelse på udvikling af ortoreksi. Desuden er der inkluderet artikler fra andre sprog end engelsk og nordisk.	Studiet redegør ikke for design, metode og udvælgelse af artikler. Dette er medvirkende til at transparensen i studiet reduceres.
Håman et al. 2015 - Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome (130)	Formålet med studiet er at undersøge hvilke aspekter af mad og spisning, der relaterer sig til ortoreksi samt motions rolle i relation hertil	Integreret litteratur review der bygger på kvalitative, kvantitative og teoretiske studier	En individuel forklaring på udvikling af ortoreksi er insufficient fordi fænomenet forekommer i en samfundsmæssig kontekst, hvilket er medvirkende til at forme individers adfærd	Metode og design er udførligt beskrevet
Chaki et al. 2013 - Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder (129)	At undersøge hvordan ortoreksi forstås samt de fysiologiske og psykologiske konsekvenser herved	Designet er et review	Artiklen bidrager med en diskussion af ortoreksi i sammenhæng med anoreksi og bulimi, samt hvorvidt ortoreksi kan klassificeres som en selvstændig spiseforstyrrelse	Metoden er ikke beskrevet, hvilket er en begrænsning. Kriterierne for udvælgelse af litteratur er desuden fraværende. Mangler en opsummering af resultaterne
Koven and Abry 2015 - The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives (7)	At syntetisere eksisterende litteratur ift. symptomer, neuropsykologisk profil samt behandling af ortoreksi	Review med gennemgang af litteratur om ortoreksi	Studiet bidrager med en diskussion af ortoreksi i sammenhæng med anoreksi og OCD, samt hvilke karakteristika der kendetegner ortoreksi	Metoden og selve udvælgelse af litteratur bliver ikke beskrevet, hvilket er med til at begrænse transparensen

5.2 Diskursanalyse af udvalgte dokumenter

Dokumenterne fra iForm (IF), Femina (FM) og Alt for damerne (ALT) vil blive analyseret i en sammenhæng ift. at undersøge hvilke diskurser om sund kost, som findes i disse medier samt hvilke mønstre, der eksisterer på tværs heraf. De diskurser, som fremkommer via analysen her, vil være et billede af hvilke alternative diskurser om sund kost, der findes i medier henvendt til kvinder. I modsætning hertil vil De Officielle Kostråd (DOK) blive analyseret separat, hvormed de diskurser, der findes om sund kost dér, repræsenterer myndighedernes officielle anbefalinger. De officielle myndigheder er her Fødevarestyrelsen, idet denne har udgivet DOK. Dermed er der tale om alternative diskurser og officielle diskurser om sund kost. De alternative diskurser er alternative netop fordi, det er budskaber om sund kost, der *ikke* kommer fra officielle myndigheder. Efter diskurserne er blevet analyseret, vil Foucaults begreber om biomagt, guvernementalitet, disciplin og selvteknologi blive anvendt som teoretisk linse på de respektive diskurser under trin to i analysen. Dette gøres med henblik på at undersøge hvilke typer magt, der findes i diskurserne.

Figur 3 viser resultaterne for første analysetrin ift. emergerede diskurser og objekter. Der er blevet analyseret en Grønt- og ernæringsdiskurs og en Afvekslingsdiskurs inden for de alternative diskurser. Grønt- og ernæringsdiskursen indeholder objekterne Frugt og Grønt, Risiko og Vægt. Afvekslingsdiskursen indeholder objektet Sund afveksling. Inden for den officielle diskurs blev der analyseret en Variations- og kostdiskurs, som indeholder objektet Varieret kost.

Figur 3 viser at der er fremanalyseret tre diskurser med tilhørende objekter. Indenfor de alternative diskurser om sund kost findes en Grønt- og ernæringsdiskurs og en Afvekslingsdiskurs. Indenfor den officielle diskurs findes en Variations- og kostdiskurs.



Nedenstående tabel 4 opsummerer første trin i analysen ift. indholdet i de analyserede diskurser i IF, FM og ALT. Den skematiske fremstilling bør ses som et redskab til at følge de analytiske valg. Som tidligere beskrevet i analysestrategien (afsnit 4.4) indgår modaliteter, strategier, objekter og begreber i komplekse sammenhænge.

Tabel 4. Oversigt over indhold i de alternative diskurser

Diskurs	Modaliteter	Strategi	Objekter	Begrebsnetværk
Grønt- og ernæringsdiskurs	Kliniske diætister, journalister, cand.comm., cand.mag. og cand.negot. Desuden henviser nogle af artiklerne til kosteksperter, der medvirker til at give ytringer om sund kost videnskabeligt belæg.	Det er muligt at optimere sin egen sundhed ved at spise bestemte fødevarer og samtidig undgå andre fødevarer.	<p>Frukt og grønt</p> <p>Risiko</p> <p>Vægt</p>	<p>Pastinakker indeholder mange bitterstoffer, som hæmmer væksten af kræftceller, lidt af en sundhedssværvægter, blomkål indeholder masser af fibre, der er med til at holde dit blodsukker stabilt, og stoffer, der kan modvirke en række sygdomme, naturlig mad, naturlig detox, naturlige antioxidanter, udrensende, anti-aging, vitaminer, mineraler, superfood, bekæmper inflammation, sund, stærk krop</p> <p>Gluten, kunstige sødemidler, antibiotika, kød fra firbenene dyr, forarbejdede fødevarer, ved at vælge økologisk frugt og grønt undgår du sprøjtemiddelrester, undersøgelser har også vist, at pektinen muligvis kan være med til at sænke kolesteroltallet, og dermed mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme</p> <p>Mæthed, fordøjelsesenzymer, optages langsommere, kostfibre, stabilt blodsukker, glykæmisk indeks, holde kalorierne nede, bær, grøntsager, sætte forbrænding i</p>

				vejret, et studie fra Københavns Universitet har vist, at høfrø kan dæmpe appetitten og dermed hjælpe med vægttab, booster din forbrænding
Afvekslings-diskurs	Kliniske diætister, journalister, cand.comm., cand.mag. og cand.negot. Desuden henviser nogle af artiklerne til kosteksperter, der medvirker til at give ytringer om sund kost videnskabeligt belæg	Alt mad kan indgå i en sund kost hvor der ikke er nogle fødevarer der er forbudte	Sund afveksling	Drop tanken om forbudt og tilladt mad, sukker, kage, humør, kulhydrater, sundt fedt, avocado, et sundere forhold til mad, yoghurt, der er ikke én fødevarer der indeholder alle de gode næringsstoffer, fisk, fjerkræ, kød

5.2.1 De alternative diskurser om sund kost

I dette afsnit vil de alternative diskurser om sund kost blive analyseret ift. metatema, modaliteter, strategi, objekter og begreber.

Metatemaet er den initierende afgræsning af de inkluderede dokumenter, hvormed de danner en overskrift for de diskurser, der analyseres. Metatemaet for nærværende analyse er således sund kost, idet de inkluderede dokumenter omhandler, hvad der anses som sund kost.

Modaliteterne fra IF, FM, og ALT indeholder forskellige aktører med hver deres forudsætning for at ytre sig. Disse indbefatter bl.a. kliniske diætister, journalister, cand.comm., cand.mag. og cand.negot. Aktørerne har således forskellige videnskabelige forudsætninger, men fælles for dem er, at de ved at overholde regler og normer fra deres taleposition kan ytre sig om sund kost. Desuden kommer ytringer i nogle artikler til at fremstå som ernæringsmæssige videnskabelige, fordi journalisterne henviser til en kostekspert:

”Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og i færd med at afslutte sit speciale på kandidatgraden i Human Ernæring på Københavns Universitet” (AD6)

”Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i ernæring og fysisk aktivitet” (AD7)

”Forskere (...)” (IF2)

”David Perlmutter (læge red.)” (IF5)

”Ernæringsøkonom” (FM3)

På den måde kommer ytringerne til at fremstå som mere plausible. De enkelte journalister eller akademikere fremhæves ikke med navn i analysen af modaliteter, fordi det ikke er det enkelte subjekts mening, der er central i diskursanalysen. I stedet er det meningsfuldt at klarlægge hvorfra, der kan tales sandt og meningsfuldt om et objekt, således at andre mennesker kan opfatte det som sandt og meningsfuldt.

Den placering, der tales fra i disse medier, er således det private erhvervsliv, hvor formålet er at ytre sig om interessevækkende, moderne og salgbart stof. De datakilder, som er inddraget i specialet, er tilgængelige online ud fra et kriterium om, at alle kan få adgang til materialet. Dét at IF, FM, og ALT også udkommer som blade, er en manifestation af, at det er medier, som har ’en stemme’ i samfundet, i og med at de er salgbare. Det, der siges fra disse medier, kan således antages at blive læst. For at klarlægge modaliteterne er det desuden vigtigt at pointere hvem, der tales til. Disse medier henvender sig specifikt til kvinder, hvilket fx kan ses ved, at illustrationerne på de respektive hjemmesider omfatter billeder af kvinder, og at teksterne er skrevet af kvinder. De ovenstående analyserede modaliteter gør sig gældende for begge alternative diskurser.

I det følgende afsnit vil Grønt- og ernæringsdiskursen blive udledt, og det begynder med analysering af strategien efterfulgt af objekter og begrebsnetværk.

Grønt- og ernæringsdiskurs

Strategien, der er udledt i grønt- og ernæringsdiskursen, er, at frugt og grøntsager optimerer sundheden og bl.a. kan være med til at forebygge sygdom samtidig med, at undgåelse af bestemte fødevarer medvirker til reduktion af overvægt og helbredsproblemer. Dette vil blive eksemplificeret efter strategiens italesættelsesmodi igennem de tre objekter i Grønt- og ernæringsdiskursen; *Frugt og grønt*, *Risiko og Vægt*. De italesættelsesmodi, der anvendes i Grønt- og ernæringsdiskursen, får bestemte fødevarer til at fremstå som særligt sunde:

”Pastinakker indeholder mange bitterstoffer, som hæmmer væksten af kræftceller. Pastinakker er ligeledes rige på fibre, der holder din fordøjelse og dit blodsukker i balance, og så har de et højt indhold af kalium, der er godt for blodtrykket. Der er flest sunde stoffer i rå pastinakker...” (IF1).

”Skru op for uforarbejdet mad. Undgå kosttilskud og sukker. Sørg i stedet for at få de vigtige vitaminer og næringsstoffer, som din krop har brug for, fra naturlig og nærende mad. Kosten vil belønne dig med en stærk og modstandsdygtig krop.” (IF3)

”Quinoafrøet er fyldt med sunde stoffer, der styrker din krop og forebygger sygdom. (...) Quinoa er tidens mest hotte superfood. Med sit høje proteinindhold, sine mange fibre og sin sunde fedtsyreprofil er det lille frø nemlig lidt af en sundhedssværvægt” (IF8)

Ud fra ovenstående italesættelser kan det udledes, at pastinakker, naturlig mad og quinoafrø har særligt sundhedsfremmende egenskaber. Der lægges vægt på, at de fleste sunde stoffer er i rå grøntsager, og at man skal skrue op for uforarbejdet, naturlig mad. Pastinakker indeholder stoffer, der kan modvirke cancer, og quinoafrøet italesættes som superfood. Der eksisterer dermed nogle klare sundhedsgevinster ved bestemte fødevarer i Grønt- og ernæringsdiskursen, hvilket vil blive udfoldet igennem de tre objekter. Grønt- og ernæringsdiskursens objekter Frugt og grønt, Risiko og Vægt vil blive analyseret i det følgende.

Objektet Frugt og grønt

Afgrænsningsinstansen for objekterne er de tre medier IF, FM og ALT med forskellige eksperter inden for sund kost. Ovenstående tekstuddrag tæller således både kliniske diætister, kommunikationskandidater og journalister, hvor det må antages, at diætisten har den største viden om sund kost og dermed den største autoritet. Ikke desto mindre viser ovenstående tekstuddrag, at der er andre aktører i spil, når det kommer til at specificere, hvad sund kost er. Der tales fra en position, hvor enten kosteksperter som kliniske diætister ytrer sig om, eller hvor journalister eller akademikere, med høje informationskompetencer, ytrer sig om sund kost på baggrund af viden fra kosteksperter som fx forskere eller Professionsbachelorer i Ernæring og Sundhed.

Frembrudsoverfladen for objektet frugt og grønt fremkommer, idet det netop er frugt og grønt, der tales om. Disse findes fx i butikker, markeder, køkkenhaver og optræder i en kostmæssig kontekst. I nedenstående tekstuddrag bliver bær fremhævet som særligt sunde:

”Bær er superfoods og beskytter mod flere sygdomme, som kræft, Alzheimer, urinvejsinfektioner og kronisk inflammation, og de styrker dit hjerte og dit kredsløb. De holder din hud og din hjerne sund og fungerer som naturlig anti-aging. De indeholder vitaminer, mineraler, antioxidanter,

kostfibre og mange forskellige mikronæringsstoffer, og det er især i bærrenes farve, at vi finder de sundhedsskabende stoffer (...)" (AD5)

Objektet knytter an til en naturvidenskabelig og medicinsk viden, hvor de gunstige egenskaber som fx mikronæringsstoffer og antioxidanter fremhæves som essentielle for at opnå sundhed eller undgå sygdom. Dertil kommer, at friske og rå grønsager har flest sundhedsfremmende egenskaber:

"Jo friskere din frugt og grønt er, desto højere vitaminindhold har de. Spis allerhelst frugt og grønt rå. Så undgår du at smide C-vitamin ud med kogevandet, for kogning kan fjerne op mod 60 procent af C-vitaminindholdet. Spis dem straks - snit dine grønsager umiddelbart inden servering.

Vitaminindholdet falder nemlig markant blot få timer efter snitning" (AD8)

Specifikationsgitterets indikatorer for objektet Frugt og grønt er af naturvidenskabelig karakter, herunder biologisk. Dette skyldes, at objektet får en særlig betydning på baggrund af biologiske indikatorer som fx kalium, C-vitamin, B₆-vitamin og magnesium, hvilket fremgår af nedenstående italesættelse samt inden for Grønt- og ernæringsdiskursens strategi.

"Derfor skal du spise knoldselleri. Fibre, tjek. C-vitamin, tjek. B₆-vitamin, tjek. Magnesium, tjek. Kalium, tjek. Tjeklisten over sunde næringsstoffer er generelt lang, når det gælder rodfrugter, eftersom de jo lever og gror i jorden. De suger bogstavelig talt alle de gode næringsstoffer til sig"

(FM1)

Dermed indskriver objektet sig i en naturvidenskabelig forståelsesramme, hvor både medicin og biologi findes.

Nogle af de begreber, der knytter sig til objektet Frugt og grønt, er skitseret ovenfor og er fx C-vitamin og kalium. Dermed eksisterer der nogle regler for, at frugt og grønt primært italesættes som sundhedsfremmende, når der refereres til fx C-vitamin som en sund biologisk egenskab, eller når bær italesættes som superfood, der bl.a. kan modvirke kræft og styrke hjertet, hvormed det medicinske perspektiv inddrages. Begrebsnetværkene stopper imidlertid ikke her, for Frugt og grønt italesættes også i forbindelse med; "da de fleste gode stoffer sidder i skrællen" (AD4), "C-vitamin, der spiller en afgørende rolle for immunforsvaret" (FM4) eller "et kraftigt antiinflammatorisk og udrensende stof" (FM2). De regulariteter, der er i spil, viser, at italesættelsen af frugt og grønt ønsker at fremhæve de sundhedsgevinster, der følger ved at spise den pågældende kost. Yderligere begreber, der anvendes om objektet, er naturlig mad, naturlig detox, naturlige antioxidanter, udrensende og anti-aging.

Objektet Risiko

Frembrudsoverfladen for objektet Risiko fremkommer ved, at der tales om den risiko, der findes i forbindelse med bestemte fødevarer eller næringsstoffer. Der eksisterer dermed en risiko i forbindelse med valget af hvilken kost, der skal købes og konsumeres.

”Spiser du meget chili, kan du se frem til at leve længere eller i hvert fald nedsætte risikoen for at blive syg. Forskere fra University of Vermont har oven i købet sat tal på effekten: Spiser man jævnligt chili, har man 13 procent lavere dødelighed ”(IF2)

Tekstuddraget illustrerer, at det er muligt at reducere dødeligheden ved et hyppigt indtag af chili. Således er objektet med til at skabe et individuelt ansvar for den enkeltes sundhed igennem kosten, idet individet selv kan reducere risikoen for dødelighed eller sygdom. Objektet knytter dermed an til viden inden for et medicinsk felt, idet risikoen for sygdom bliver italesat som noget, der kan undgås ved at spise det rigtige. Her anses superfood som et sundt og rigtigt valg:

“Når vi taler om superfoods, mener vi rigtige, hele råvarer, der er tæt pakket med mikronæringsstoffer som mineraler, vitaminer og antioxidanter, der nærer vores krop og holder os sunde og stærke, forklarer Valeria Lima (Kostekspert red.). (...) mangler du for mange (næringsstoffer red.), har du større risiko for at udvikle sygdomme som diabetes, problemer med skjoldbruskkirtlen og angst. Derfor er det vigtigt, at vi tager det alvorligt og investerer i de her superfoods, for det er noget, vores krop har brug for” (AD2)

Specifikationsgitterets indikatorer for objektet Risiko er af psykologisk karakter og kan fx være nervøsitet, ængstelighed, farer og nøje overvejelser over valg af mad, idet der eksisterer risici ift. mange forskellige fødevarer, hvilket illustreres i følgende tekstuddrag:

”(Undgå red.) Gluten, som findes i hvede, byg og rug og mange forarbejdede madvarer. Nogle forskere er overbevist om, at gluten ødelægger den beskyttende “foring” af tarmen, som de gode bakterier kan danne. Dermed sendes en strøm af inflammations-skabende stoffer ud i kroppen. Ikke bare hos folk med glutenintolerance, men hos os alle” (IF5)

Tekstuddraget viser, at gluten, som findes i mange forarbejdede madvarer, udgør en betydelig risiko for alle mennesker. Det implicerer, at den enkelte nøje skal overveje, hvad der kan konsumeres uden at gå på kompromis med sundheden. Ud over gluten fremhæves sukker, sprøjtemidler, antibiotika, kød og kunstige sødemidler som risikobetonede egenskaber ved kosten. Det gælder således om at undgå:

”Sukker i fx sodavand, kager og slik. Øger blodsukkeret og dermed risikoen for inflammation og nedbrydning af hjernen. En særlig skurk er fruktose, der giver næring til "the bad guys" i din tarm og er hårde for leveren” (IF5)

”Ved at vælge økologisk frugt og grønt undgår du de sprøjtemiddelrester, der ofte er en del af i de konventionelt dyrkede afgrøder, og så høster du en ekstra sundhedsbonus i form af et øget antal antioxidanter” (IF6)

”Antibiotika kan ødelægge bakteriefloraen i din tarm. Også antibiotikarester i kød” (IF5)

”Kød fra firbenede dyr forvandler et stof i kødet til skadelige stoffer, som kan føre til inflammation” (IF3)

”Kunstige sødemidler. Kan ændre bakteriefloraen radikalt, advarer Perlmutter (Læge red.)” (IF5)

De begrebsnetværk, der indgår i objektet Risiko, omhandler, hvordan visse stoffer eller fødevarer udgør en risiko for mennesker og dermed fremstår som farlige - fx at sukker øger risikoen for nedbrydning af hjernen. Det er primært kunstige stoffer, som er tilsat maden, der udgør en risiko; kunstige sødemidler, sprøjtemiddelrester, antibiotikarester i kød samt kød fra firbenede dyr. Dermed knytter der sig en række risikofaktorer til valget af fødevarer, som individet må tage højde for ift. at bevare sundheden og undgå skadelige virkninger fra kosten. Objektet implicerer et individuelt ansvar ift. kosten. Begrebsnetværk som ”den konventionelt dyrkede citron er harmløs, så længe du ikke river skrællen ned i retten” (IF6) og ”fed mad som pommes frites og bacon nedbryder (...) det skaber en inflammation – en slags betændelsestilstand, der trigger en række processer i din krop, der lettere får dig til at tage på eller blive syg” (IF7) er med til at underbygge det individuelle ansvar for sundhed og undgåelse af risikobetonet mad. Reglerne for italesættelse af risikofaktorer ved kosten omhandler dermed kunstige tilsætningsstoffer til maden eller visse typer mad, der kan skade kroppen og dermed sundheden.

Objektet Vægt

Frembrudsoverfladen for objektet Vægt opstår på baggrund af, at der tales om, hvordan vægten kan reduceres eller vedligeholdes ift. bestemte fødevarer. Vægten findes dermed i kroppen, idet en given krop altid vil have en given vægt og dermed er en integreret del af det pågældende menneske. Objektet knytter således an til en naturvidenskabelig viden, der har fokus på at måle og veje sin genstand, her kroppen.

”Radise - holder dig slank. Radiser indeholder blot 11 sølle kalorier pr. 100 gram, så der skal virkelig gås til stålet, før du behøver at tælle dem med i kaloriregnskabet. Samtidig indeholder radiser en del kostfibre, så du får meget mæthed pr. kalorie” (IF1)

Italesættelsen af radiser, som indeholder en del kostfibre og få kalorier, medvirker til at skabe et billede af radiser som en sund grøntsag ift. objektet Vægt. Det samme gør sig gældende for blomkål:

”Blomkål mætter takket være det høje indhold af kostfibre. Og da kålen samtidig indeholder få kalorier (24 pr. 100 gram), er den en oplagt ingrediens, hvis du gerne vil tabe dig eller bare holde vægten” (FM7)

Specifikationsgitterets indikatorer for objektet Vægt er af både psykologisk og naturvidenskabelig karakter og omfatter følelse af mæthedsfølelse, hvor visse fødevarer er med til at sikre en øget mæthedsfølelse:

”Fibrene (i søde kartofler red.) er med til at øge mætheden” (FM5)

”Gulerødder (...) har også en høj mæthedsværdi, og så er de med til at holde din hud sund og smuk” (FM12)

”Gøjibær er rige på aminosyrer og har et højt indhold af kostfibre. Derfor er de gode til at balancere blodsukkerniveauet i kroppen og giver en god mæthedsfølelse selv i små mængder” (AD5)

Italesættelsen af søde kartofler, gulerødder og gojibær illustrerer, at disse fødevarer er gunstige at indtage for at øge mæthedsfølelsen. Derudover fremhæves andre grøntsager og frugter som gavnlige ift. mæthed samtidig med, at de indeholder bl.a. kostfibre og mineraler:

”Frøene (quinoa red.) har et højt protein- og kostfiberindhold, hvilket gør, at de hjælper med at holde mæthedsfølelsen længere” (AD1)

”De små sorte frø (chiafrø red.) indeholder masser af protein og kostfibre, som sikrer en længere mæthedsfølelse, foruden en høj koncentration af vitaminer og mineraler” (AD1)

”Ligesom andre frø er det (boghvede red.) også lavglykæmisk, dvs. at det holder blodsukkeret stabilt og styrker mæthedsfølelsen” (AD1)

”Bær indeholder få kalorier, mange kostfibre og har et lavt glykæmisk indeks, og derfor er de gode at have med i en sund varieret kostplan, hvis du ønsker at tabe dig” (AD5)

De begreber, der knytter sig til objektet Vægt, omhandler hvilke fødevarer, der medvirker til, at individet indtager få kalorier og samtidig får kostfibre, hvilket bevirker, at blodsukkeret stabiliseres. Reglerne for italesættelse af Vægt omhandler bl.a. mæthed, fordøjelsesenzymer, en langsommere optagelse, bær, kostfibre og frø. Det illustrerer, at regulering af kropsvægten fordrer viden om specifikke fødevarer, der kan holde vægten nede og blodsukkeret stabilt. Begrebsnetværk som ”Majroer indeholder ekstremt få kalorier, og dem er det vigtigt ikke at få for mange af, for overvægt fordobler risikoen for diabetes” (IF1) og ”samtidig gør fibrene også, at de kulhydrater, du indtager, optages langsommere fra tarmen, hvilket sikrer et mere stabilt blodsukker og mindsker risikoen for type 2-diabetes” (FM7) indikerer, at tilbageholdenhed med kalorier samt fødevarer, der optages langsomt fra tarmen, er medvirkende til at bevare sundheden.

Afvekslingsdiskurs

Som tidligere beskrevet i dette afsnit, er modaliteterne for Afvekslingsdiskursen de samme, som blev analyseret ved Grønt- og ernæringsdiskursen.

Strategien, der er udledt i Afvekslingsdiskursen, lægger vægt på, at på alt slags mad kan indgå i en sund kost. Dette eksemplificeres ved følgende italesættelsesmodi:

”Drop tanken om forbudt og tilladt mad. Spis i stedet det, du har lyst til, men gør det i små mængder. Det vigtigste er, at du giver dig selv lov til at spise al den mad, du elsker. Sundt som usundt. Du skal dog ikke slippe alle hæmningerne, når det kommer til det usunde. Stop, når du har fået nok (...). Det vigtigste er at mærke efter, om du reelt er sulten. Dette vil på den lange bane give dig et sundere forhold til mad” (IF3)

Tekstuddraget illustrerer, at der ikke findes forbudt mad, men at der stadig er en skillelinje imellem sund og usund kost. Afvekslingen og ophøret af mad, der anses som forbudt, vil i det lange løb give individet et sundere forhold til mad.

Objektet Sund afveksling

Afgrænsningsinstansen for objektet er de tre medier, hvor forskellige eksperter ytrer sig om sund kost. Der tales fra en position, hvor kosteksperter ytrer sig om, hvad der anses som sund kost på baggrund af viden fra eksperter som fx kliniske diætister eller forskere. Disse kostråd optræder i en kontekst, hvor kvinder er målgruppen for budskaberne.

Frembrudsoverfladen for objektet Sund afveksling fremkommer ved, at der tales om forskellige fødevarer, der er gunstige for sundheden samtidig med, at ingen fødevarer udelukkes. Dermed eksisterer den kost, der er i Sund afveksling, i en hverdagsmæssig sammenhæng, og selv kage kan indgå i en sund kost:

”Ja, det er en god idé at begrænse dit indtag af sukker og simple kulhydrater. Men i ny og næ og i begrænsede mængder ødelægger de ikke din generelle sundhed. Og måske kan det netop være et stykke kage, der gør dig i godt humør og betyder, at du helt naturligt og uden afsavn spiser og lever sundt resten af dagen” (AD6)

Italesættelsen af kage som tilladt, men i begrænsede mængder, fremføres i objektet som en faktor, der kan være medvirkende til, at individet kan leve sundt. Objektet knytter an til et medicinsk og psykologisk vidensfelt, hvor både sukker og kulhydrater tillades i forbindelse med opretholdelse af sundhed i en medicinsk optik, samtidig med kagens positive indvirkning i en psykologisk optik. Andre fødevarer, der italesættes som sunde, inkluderer bl.a.:

”Avocado, oliven, nødder og frø, fx græskarfrø og chiafrø, ekstra jomfru-olivenolie, kokosolie og økologisk smør. Sundt fedt, der beskytter hjernecellernes membraner” (IF5)

”Forskere er enige om, at probiotika som yoghurt og sauerkraut gør dig gladere, klogere og ikke mindst sygdomsfri” (IF5)

Specifikationsgitteret for objektet Sund afveksling indbefatter psykologiske indikatorer som fx humør, glæde og inklusion, fordi spændevinden af tilladt mad inkluderer mange forskellige slags mad, der opfattes som sunde:

”Æg, vildlaks og andre fisk, der ikke er opdrættet, skaldyr, kød fra kvæg og fjerkræ, der har gået på friland, vildt. Sundt fedt til hjernecellernes membraner” (IF5).

”Persillerod smager, som navnet antyder, en anelse af persille. Smagen er god til suppe og lasagne, ligesom den sunde rod er lækker i små råstegte tern, hvor den smager fortrinligt til både fisk, fjerkræ og kød” (IF1)

Afvekslingsdiskursen lægger op til, at mange forskellige typer mad kan være sunde, heriblandt sukker og kage, men samtidig ’låner’ diskursen også begreber fra Grønt- og ernæringsdiskursen. I Afvekslingsdiskursen italesættes frø og rodfrugter således også som sunde. Som tidligere analyseret i Grønt- og ernæringsdiskursen fremhæves frø dér som superfood. Imidlertid forklarer Heddie

Mejborn, der er seniorrådgiver i DTU Food, at det er forkert at fremhæve visse råvarer som særligt sunde, men at selve fremhævelsen har en indflydelse på forbrugerne, som så tror, at noget er sundere end andet:

“Der er ikke én fødevarer, der indeholder alle de gode næringsstoffer. Derfor mener jeg personligt, at det er forkert at fremhæve visse råvarer (...). 'Superfood' er ikke et udtryk, vi bruger inden for ernæringsforskning, men det lyder jo smart, og jo mere du lovpriser de forskellige råvarer, jo mere sandt tror forbrugerne, det er” (AD2)

Nogle af de begrebsnetværk, der knytter sig til objektet Sund afveksling, er bl.a. ”drop tanken om forbudt og tilladt mad” (IF3), ”måske kan det netop være et stykke kage, der gør dig i godt humør” (AD6) og ”sundt fedt til hjernecellernes membraner” (IF5). Reglerne, der etableres inden for Afvekslingsdiskursen, indbefatter, at sund mad kan italesættes bredt og udelukker ikke nogle typer mad. Imidlertid er der stadig fokus på sundhed, men på en mindre restriktiv måde i og med, at forskellige typer af mad som både kage og grøntsager kan indgå i en sund kost, hvis indtaget af kage foregår i begrænsede mængder.

5.2.2 Opsummering af Grønt- og ernæringsdiskursen og Afvekslingsdiskursen

I Grønt- og ernæringsdiskursen er objekterne Frugt og grønt, Risiko og Vægt analyseret frem. Frugt, grøntsager og naturlig mad er særligt gunstige ift. at optimere sundheden. I modsætning hertil er tilsætningsstoffer eller forarbejdet mad forbundet med risiko, der påvirker sundheden negativt. Vægtregulering anses som et vigtigt element for at være sund og samtidig undgå sygdom. De analyserede objekter og begrebsnetværk er delvist overlappende og komplimenterer hinanden i grønt- og ernæringsdiskursen.

I Afvekslingsdiskursen er objektet Sund afveksling analyseret. Her kan alt mad indgå i en sund kost, så længe det foregår i begrænsede mængder. I diskursen er det således tilladt at konsumere fx sukker og kød og stadig have mulighed for at være sund.

5.2.3 Den officielle diskurs om sund kost

Indledningsvist analyseres modaliteten efterfulgt af strategien, objekt og begrebsnetværk. Dermed er disse analytiske begreber med til at danne Variations- og kostdiskursen. Metatemaet i DOK er

ligeledes sund kost på baggrund af dokumentets overordnede tematik. Tabel 5 opsummerer første trin i analysen ift. indholdet i den analyserede diskurs i DOK.

Tabel 5. Oversigt over indhold i den officielle diskurs

Diskurs	Modaliteter	Strategi	Objekter	Begrebsnetværk
Variations- og kostdiskurs	Fødevarestyrelsen	En varieret kost er medvirkende til at skabe sundhed og sikre at individet får dækket behovet for vitaminer, mineraler og næringsstoffer, hvilket bevirker at det er muligt at holde en sund vægt og reducere sygdom	Varieret Kost	Fuldkorn, grøntsager, frugt, vand, salt, magert kød, spis mere fisk, du forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft, nydelse, glæde, velvære, hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene

Variations- og kostdiskursen

Modaliteten i DOK er Fødevarestyrelsen (FVS), der i samarbejde med nogle organisationer har udarbejdet kostrådene:

”Fødevarestyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd med bidrag fra Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet, Foreningen af Kliniske Diætister, Landbrug & Fødevarer, Komiteen for Sundhedsoplysning, Coop og DTU Fødevareinstituttet” (DOK)

Det er således forskellige videnskabelige aktører, der i kraft af regler og normer fra deres taleposition kan ytre sig om sund kost. Derudover er samarbejdspartnerne fx Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen, som er nogle af de store interesseorganisationer i Danmark, med. Desuden fremgår det, at kostrådene er videnskabeligt forankret, idet:

”De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed” (DOK)

Den position, der tales fra, er en institutionel position, som beskæftiger sig med, hvad der anses som sund kost for den danske befolkning, heriblandt kvinder. På baggrund af ovenstående antages det, at FVS er en autoritet, der ytrer sig om sund kost med videnskabelig belæg.

Strategien, der er udledt i Variations- og kostdiskursen, er, at det er vigtigt at få dækket behovet for næringsstoffer, så vægten kan holdes og livsstilssygdomme forebygges:

”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. Du forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft” (DOK)

”Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance i det, du spiser (...) med madglæde (...). Spiser du efter kostrådene er der plads til lidt af det hele” (DOK)

Strategiens italesættelsesmodi ligger således vægt på, at kroppen får dækket næringsbehovet, så individet kan være sund både i en fysiologisk forstand ift. næringsbehov såvel som i en psykologisk forstand ift. madglæde.

Objektet Varieret kost

Afgrænsningsinstansen for objektet Varieret kost er FVS, fordi institutionen har bemyndigelse til at italesætte, hvad der anses som sund kost. Denne styrelse er berettiget til at fremføre, hvad der fra myndighedernes side kan opfattes som sunde kostvaner.

Frembrudsoverfladen for objektet Varieret kost fremkommer, idet det netop er variationen inden for forskellige fødevaregrupper, der omtales. Objektet knytter an til en medicinsk og psykologisk viden, hvor kostens gunstige eller ugunstige karakteristika fremhæves. Dette kan fx være undgåelse af sygdom eller nydelse af mad. Kostrådet, der omhandler at spise varieret og ikke spise for meget, italesætter, at danskere kan spise sundere:

”Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grøntsager og for meget salt, sukker og mættet fedt. Når du spiser varieret, har du de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, du skal bruge for at holde dig sund og rask” (DOK)

Variationsaspektet er et centralt element, og objektet optræder således i en ernæringsmæssig kontekst, hvor de sunde fødevarer skal vælges, fx i butikker. At variation er vigtig, fremkommer yderligere ved italesættelser som:

”Spis frugt og mange grøntsager”, ”vælg magert kød og kødpålæg”, ”spis mere fisk”, ”vælg fuldkorn” og ”spis mindre sukker” (DOK)

Dertil kommer, at en sund kost også omhandler at undgå sygdomme, hvilket den varierede kost er medvirkende til. Samtidig bør individet være opmærksom på at reducere indtaget af forarbejdet kød og salt. Dette fremgår af følgende italesættelser:

”Fuldkorn mætter rigtig godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Når du spiser du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft” (DOK)

”Der ses en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød. Undgå derfor at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød. Rødt kød er kød fra firbenene dyr (...) uanset om det er gennemstegt eller ej” (DOK)

”Det meste salt får vi fra forarbejdede produkter som brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme” (DOK)

Specifikationsgitterets indikatorer for objektet er både af medicinsk og psykologisk karakter, idet de dels omhandler at forblive rask og undgå sygdom, samt at der også bør være nydelse og velvære forbundet med sund mad:

”Når du spiser frugt og mange grøntsager, bliver det derfor nemmere at holde eller opnå en sund vægt. Desuden er det med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft” (DOK)

”Mad skal være (...) nydelse, glæde og velvære” (DOK)

De begrebsnetværk, der knytter sig til objektet Varieret kost, er fx ”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” (DOK) og ”Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance i det, du spiser (...) med madglæde (...). Spiser du efter kostrådene, er der plads til lidt af det hele” (DOK). Reglerne, der etableres i sammenhæng med objektet, fordrer at der skal eksistere madglæde samtidig med, at den sunde, varierede kost er med til at dække næringsbehovet. Derudover kan den varierede kost medvirke til at forbygge sygdomme ved fx at konsumere grøntsager og fuldkorn. Imidlertid er det vigtigt at reducere indtaget af bestemte fødevarer som fx sukker.

5.2.4 Opsummering af Variations- og kostdiskursen

I Variations- og kostdiskursen er objektet Varieret kost blevet analyseret. Herigennem er det muligt at få de næringsstoffer, som kroppen har brug, for at være sund og undgå visse livsstilssygdomme. Derudover kan der spises et bredt udvalg af fødevarer, og ingen mad udelukkes som værende dårlig for sundheden, hvormed der tilsigtes en balance, der også inkluderer madglæde. Til gengæld bør indtaget af rødt kød, forarbejdet kød, salt, sukker og mættet fedt reduceres. Dette skyldes, at et højt indtag af disse fødevarer øger sygdomsrisikoen, hvormed der eksisterer et individuelt ansvar for sund kost.

5.2.5 Magt i diskurserne

Afsnittet vil analysere hvilken form for magt, der eksisterer i ovenstående diskurser. Her vil Foucaults magtbegreber biomagt, guvernementalitet, disciplin og selvteknologi blive anvendt. Igennem analysen vil der blive anvendt tekstuddrag fra de respektive diskurser for at underbygge analytiske pointer samt højne transparensen. Disse tekstuddrag er enten tidligere blevet beskrevet, da de forskellige diskurser blev analyseret, eller også anvendes tekstuddrag, der ikke var plads til i ovenstående afsnit.

Figur 4 viser resultaterne for andet analysetrin ift. hvilke magtbegreber, der findes inden for de respektive diskurser. Alle magtbegreber, undtagen selvteknologi, findes i alle tre diskurser.

Figur 4 viser hvilke magtbegreber der findes i indenfor de alternative diskurser (Grønt- og ernæringsdiskurs og Afvekslingsdiskurs) samt indenfor den officielle diskurs (Variations- og kostdiskurs)



Nedenstående figur 5 viser, hvordan de forskellige diskursers magt søger at påvirke kvinders sundhed. Figuren indeholder hovedresultaterne fra de forskellige diskurser, og den viser dermed de primære budskaber, som findes inden for de respektive diskurser. Grønt- og ernæringsdiskursen er hegemonisk inden for de alternative diskurser om sund kost. Resultaterne af hele afsnittet, inklusiv figur 5, vil blive opsummeret sidst i dette afsnit (afsnit 5.2.9). Hensigten med figur 5 er at skabe et overblik over analysens resultater ift. hvilken 'retning', som magtbegreberne forsøger at påvirke kvinderne til at spise sundt i.

Figur 5. Overblik over analysens resultater ift. hvordan diskursernes magt forsøger at påvirke



5.2.6 Magt i Grønt- og ernæringsdiskursen

Grønt- og ernæringsdiskursen forsøger at gøre kvinder sundere ved at italesætte, hvad der anses som en korrekt og sund kost. Her fremhæves frugt og grøntsager som centrale elementer i sund kost:

”Bær er superfoods og beskytter mod flere sygdomme, som kræft, Alzheimer, urinvejsinfektioner og kronisk inflammation, og de styrker dit hjerte og dit kredsløb. De holder din hud og din hjerne sund og fungerer som naturlig anti-aging. De indeholder vitaminer, mineraler, antioxidanter, kostfibre og mange forskellige mikronæringsstoffer (...)” (AD5)

Biomagt søger at fremme sundheden, og ovenstående italesættelse tilskynder til at spise bær, fordi de er superfoods og har en særlig beskyttende effekt mod flere sygdomme, hvor både cancer og kardiovaskulære sygdomme kan betragtes som alvorlige. Biomagten forsøger dermed at optimere kvinders sundhed via italesættelse af vigtige næringsstoffer og bærs sygdomsbeskyttende effekt. Biomagtens normaliserende funktion vanskeliggør bekendelse til afvigende sundhedsmæssige præferencer. Dermed er det vanskeligt at modsige diskursens italesættelse af bær som særligt sunde. Videnskaber som medicin og biologi bringes i spil, idet specifikke sygdomme og næringsstoffer nævnes. Det er redskaber, som biomagten benytter sig af, hvormed ytringen kommer til at fremstå plausibel.

Den uforarbejdede og naturlige mad giver kvinder en stærk og modstandsdygtig krop:

”Skrup op for uforarbejdet mad. Undgå kosttilskud og sukker. Sørg i stedet for at få de vigtige vitaminer og næringsstoffer, som din krop har brug for, fra naturlig og nærende mad. Kosten vil belønne dig med en stærk og modstandsdygtig krop.” (IF3)

Derigennem anvender biomagten sit binære system ift., hvad der anses som tilladt/ikke tilladt, hvis kvinder skal være sunde. Dermed fremfører biomagten naturlig og uforarbejdet mad som sundhedsfremmende, hvorimod kosttilskud og sukker ekskluderes. Det binære system naturlig/unaturlig mad etableres dermed i diskursen. Biomagt, der sikrer og forvalter liv, opfordrer kvinder til at vælge frugt, grøntsager og naturlig mad, der giver en stræk krop. Kvinder skal igennem guvernementalitet, der er styring igennem selvstyring, dermed selv styre uden om den ekskluderede kost. Det implicerer samtidig, at kvinder styrer sig selv mod de sunde fødevarer, som her er naturlig mad som frugt og grønt:

”Jo friskere din frugt og grønt er, desto højere vitaminindhold har de. Spis allerhelst frugt og grønt rå. Så undgår du at smide C-vitamin ud med kogevandet, for kogning kan fjerne op mod 60 procent af C-vitaminindholdet. Spis dem straks - snit dine grønsager umiddelbart inden servering.

Vitaminindholdet falder nemlig markant blot få timer efter snitning” (AD8)

Guvernamentalitet er dermed det styringsredskab, der er medvirkende til at optimere sundheden igennem indtagelse af rå frugt og grønt. Italesættelsen viser samtidig, at kogning kan reducere over halvdelen af C-vitamin, hvormed den fulde sundhedsgevinst ikke kan opnås, hvis grøntsagerne bliver kogt. Derudover fremkommer et planlægningsaspekt, idet grøntsager skal snittes lige inden, de skal spises, for at optimere sundheden mest muligt. Igennem guvernamentalitet transformeres kvinder fra en passiv til en aktiv enhed, hvormed de selv bliver ansvarlige for egen sundhed. Kvinder disciplinerer dermed sig selv på baggrund af den påvirkning, som magten har, og disciplinen er til stede på en subtil måde, der bevirker, at magten ikke opleves som tvang. Dette skyldes, at disciplinen er diskret i sit virke.

Grønt- og ernæringsdiskursen udelukker også andre fødevarer end sukker og kosttilskud. Disse uddrag er anvendt tidligere i analysen af diskursen, og en kortere gengivelse tæller bl.a.: gluten, som findes i hvede, byg og rug og mange forarbejdede madvarer, sprøjtemiddelrester, antibiotika der kan ødelægge bakteriefloraen i din tarm, kød fra firbenede dyr forvandler et stof i kødet til skadelige stoffer og kunstige sødestoffer.

Italesættelsen af disse faktorer bevirker, at biomagten udelukker dem i sit binære system og klassificerer dem som farlige stoffer, der kan kompromittere sundheden. Guvernamentalitet anvendes således til at styre uden om disse risikofyldte stoffer. Dermed er guvernamentalitet med til både at disciplinere og normalisere kvinder, idet italesættelsen af de pågældende stoffer er med til at fremføre en norm om, at de bør betragtes som farlige. Samtidig viser diskursen, at ved at styre uden om sprøjtemiddelrester, kan kvinder optimere deres sundhed:

”Ved at vælge økologisk frugt og grønt undgår du de sprøjtemiddelrester, der ofte er en del af i de konventionelt dyrkede afgrøder, og så høster du en ekstra sundhedsbonus i form af et øget antal antioxidanter” (IF6)

Som tidligere analyseret i diskursen, indgår antioxidanter i et begrebsnetværk, der gør kroppen sund og stærk, og forsøget på at optimere sundheden igennem valg af økologisk frugt og grønt bliver dermed fremsat som det normale.

Fordi der er relativt få kalorier i frugt og grøntsager, bliver vægtregulering også en del af Grønt- og ernæringsdiskursen. Her nævnes fx blomkål og chiafrø, der både sikrer mæthed igennem kostfibre og sundhed igennem vitaminer og mineraler:

”Blomkål mætter takket være det høje indhold af kostfibre. Og da kålen samtidig indeholder få kalorier (24 pr. 100 gram), er den en oplagt ingrediens, hvis du gerne vil tabe dig eller bare holde vægten” (FM7)

”De små sorte frø (chiafrø red.) indeholder masser af protein og kostfibre, som sikrer en længere mæthedsfølelse, foruden en høj koncentration af vitaminer og mineraler” (AD1)

Biomagten er dermed også med til at fremføre vægtregulering som et normalt træk ved en sund kost. En del af at spise en sund kost med frugt og grøntsager inkluderer således også fødevarer, som er med til at skabe mæthed for kvinder, samtidig med at kosten er sund. Biomagten ekskluderer dermed også overvægt som et normalt fænomen i Grønt- og ernæringsdiskursen:

”Majroer indeholder ekstremt få kalorier, og dem er det vigtigt ikke at få for mange af, for overvægt fordobler risikoen for diabetes” (IF1)

Guvernamentalitet er her virksom ved, at kvinder igennem deres indtag af frugt, grønt, frø etc. styrer sig selv uden om overvægt, der øger sygdomsrisikoen. På samme tid styrer kvinder sig også mod at optimere deres sundhed igennem frugt og grøntsager. Diskursen er med til at fremføre et individuelt ansvar for sundhed igennem kosten, der også omfatter, at sygdom eller død kan undgås ved konsumering af chili:

”Spiser du meget chili, kan du se frem til at leve længere eller i hvert fald nedsætte risikoen for at blive syg. Forskere fra University of Vermont har oven i købet sat tal på effekten: Spiser man jævnligt chili, har man 13 procent lavere dødelighed ”(IF2)

Biomagten normaliserende funktion bevirker således, at den enkelte kvinde selv kan undgå sygdom ved at spise chili, og her disciplinerer guvernamentalitet kvinder til opnåelse af dette.

Magten i diskursen, der tilskynder og forfører subjektet på en subtil måde, forsøger også at koble sig til kvinders selvteknologi, der omhandler det etiske arbejde med sig selv i forbindelse med et givet ideal som fx perfektion eller renhed. Dette kommer fx til udtryk i følgende italesættelse:

”Naturlig detox - køb en masse citroner og tilsæt det til dit vand gennem hele dagen. Syren i citroner hjælper til at rense kroppen indvendigt” (AD3)

Igennem indtagelse af vand med citroner er det muligt at afgifte kroppen og dermed gøre den ren indvendigt, hvormed konturerne til et ideal, der bl.a. indeholder renhed, tager form. Det:

”booster dit immunforsvar og virker udrensende” (AD3)

Diskursen begrebsnetværk, som tillige omhandler naturlig mad, naturlige antioxidanter, anti-aging, vitaminer, mineraler og superfood, italesætter dermed et ideal om renhed, perfektion og udødelighed i overensstemmelse med selvteknologi. Den operation, som kvinder gør på deres krop, sjæl og tanker, omhandler således det ideal, hvormed de kan transformere sig selv og dermed konstituere sig selv som subjekt. Der opstår således et spændingsfelt, hvor kvinder på en og samme tid formes af den ydre magt fra diskursen og den indre magt i form af selvteknologier udøvet af dem selv ift. idealet om renhed, perfektion og udødelighed. Dette ideal kan opnås ved at spise naturlig, ren og rå mad.

Opsummering af magt i Grønt- og ernæringsdiskursen

Grønt- og næringsdiskursen indeholder magtbegreberne biomagt, guvernementalitet, disciplin og selvteknologi. Diskursen skaber en sandhed om, at kvinder kan optimere sin sundhed igennem udvalgte frugter, grøntsager og naturlig mad. Her er den rå mad særlig gunstig ift. at optimere sundheden, og noget booster ligefrem sundheden. Dermed fremhæves visse fødevarer som ekstra sunde, og nogle fødevarer, fx bær, italesættes som decideret superfoods. Samtidig forbindes visse stoffer eller fødevarer med en risiko, som kan kompromittere sundheden. Dette indbefatter gluten (findes i mange fødevarer), forarbejdede fødevarer, sprøjtemiddelrester, antibiotika, kød fra firbenede dyr og kunstige sødestoffer. Samtidig konstrueres en sandhed om, at visse typer mad kan reducere risikoen for divergerende sygdomme, hvilket også implicerer, at en sund kost anses som et individuelt ansvar. Fordi majoriteten af de fødevarer, der anses som ekstra sunde, er frugt og grønt, er der færre kalorier i den sunde kost. Italesættelsen af de sunde fødevarer knytter sig derfor også til vægtregulering. De mønstre, som gentager sig i diskursen, er, at de naturlige fødevarer dels kan optimere sundheden, forebygge sygdom og være gunstige ift. vægtregulering. Slutteligt ses selvteknologi også som et magtbegreb i diskursen, hvor fødevarerne kan have en udrensende og ren effekt, og knytter sig til et ideal om renhed, perfektion og udødelighed. Fordi diskursens mønstre er gentaget hyppigst, er Grønt- og ernæringsdiskursen dominerende ift. Afvekslingsdiskursen. Grønt- og ernæringsdiskursen er dermed hegemonisk inden for de alternative diskurser.

5.2.7 Magt i Afvekslingsdiskursen

Italesættelserne i Afvekslingsdiskursen medvirker til, at forskellige typer mad kan opfattes sunde, og for at være sund indbefatter det godt humør samtidig med begrænsninger af mad:

”Ja, det er en god idé at begrænse dit indtag af sukker og simple kulhydrater. Men i ny og næ og i begrænsede mængder ødelægger de ikke din generelle sundhed. Og måske kan det netop være et stykke kage, der gør dig i godt humør (...) (AD6)

Livskvalitet, der også er indbefattet i biomagt, fremhæves her som et aspekt, idet at en ellers usund fødevarer som kage italesættes positivt. Dermed legitimeres indtagelse af kage i forbindelse med en sund kost. Det kræver dog disciplin og mådehold, men i begrænsede mængder kan kage være positivt korreleret med sundhed. Biomagtens binære system, der iværksættes i diskursen, omhandler dermed begrænsning/ikke begrænsning, hvormed kvinder, der kan holde igen, kan opnå sundhed. Her er guvernementalitet virksomt, fordi begrænsede mængder af sukker og kulhydrater ikke kompromitterer kvinders generelle sundhed. Sundheden i Afvekslingsdiskursen forudsætter dermed, at kvinder disciplinerer sig selv ift. begrænsning af sukkerholdig kost. Guvernementalitetens rækkevidde for styring efter sund kost inkluderer endvidere flere fødevarer, der anses som sunde, end det er tilfældet i Grønt- og ernæringsdiskursen:

”Avocado, oliven, nødder og frø, fx græskarfrø og chiafrø, ekstra jomfru-olivenolie, kokosolie og økologisk smør. Sundt fedt, der beskytter hjernecellernes membraner” (IF5)

”Forskere er enige om, at probiotika som yoghurt og sauerkraut gør dig gladere, klogere og ikke mindst sygdomsfri” (IF5)

Kvinder kan dermed veksle mellem flere sunde fødevarer i Afvekslingsdiskursen og dermed stadig være sunde, selvom der indtages kulhydrater. Afvekslingen imellem frugt, grønt, kulhydrater, fisk, yoghurt og økologisk smør medvirker til at kunne indgå i sociale sammenhænge, hvor flere forskellige typer mad konsumeres. Derved kompromitterer kvinder ikke deres sundhed ved fx at spise smør. Diskursen sætter endvidere spørgsmålstejn ved særligt sundhedsfremmende fødevarer som fx superfoods:

“Der er ikke én fødevarer, der indeholder alle de gode næringsstoffer. Derfor mener jeg personligt, at det er forkert at fremhæve visse råvarer (...). ’Superfood’ er ikke et udtryk, vi bruger inden for

ernæringsforskning, men det lyder jo smart, og jo mere du lovpriser de forskellige råvarer, jo mere sandt tror forbrugerne, det er” (AD2)

Når biomagten i diskursen søger at gøre kvinder sunde og produktive, sker det ud fra en præmis om, at der ikke eksisterer én fødevarer, der er essentiel for at opnå sundhed. Den normaliserende funktion i biomagten medvirker således til at skabe et rum, hvor der er plads til alt mad, men i begrænsede mængder.

Opsummering af magt i Afvekslingsdiskursen

Afvekslingsdiskursen indeholder magtbegreberne biomagt, guvernemantalitet og disciplin.

Diskursen er med til at skabe en sandhed om, at der er plads til alle typer mad i en sund kost, selv sukker og kage. Afvekslingsdiskursen er dermed mindre restriktiv i sine italesættelser af, hvad sund kost er, sammenlignet med Grønt- og ernæringsdiskursen. Samtidig er diskursen også med til at sætte spørgsmålstejn ved, at nogle fødevarer har en ekstra sundhedsværdi ift. andre fødevarer.

Imidlertid bliver de mønstre, som er i Afvekslingsdiskursen, ikke gentaget i samme omfang som i Grønt- og ernæringsdiskursen, hvormed denne diskurs er mindst dominerende inden for de alternative diskurser.

[5.2.8 Magt i Variations- og kostdiskursen](#)

Igennem Variations- og kostdiskursen søger myndighederne at styre danskernes spisevaner igennem en kost, der er sund og varieret. Biomagten søger at forbedre sundheden og livslængden, hvilket kommer til udtryk i følgende italesættelser:

”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. Du forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft” (DOK)

”Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene” (DOK)

Variationen af fødevarer, der anses som sunde inden for diskursen, sikrer, at borgerne får de centrale næringsstoffer fra maden, som dermed øger sundheden, og kosten er samtidig medvirkende til at reducere livsstilssygdomme. Således har biomagten til hensigt at sikre og forvalte liv og

desuden konstruere nyttige og produktive borgere, hvilket kan finde sted ved at lede befolkningen i retning af sunde kostvaner. Danskernes kostvaner kan stadig optimeres:

”Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grøntsager og for meget salt, sukker og mættet fedt. Når du spiser varieret, har du de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, du skal bruge for at holde dig sund og rask” (DOK)

I Variations- og kostdiskursen indtræder biomagtens binære system. Fødevarer bliver inddelt i sunde/mindre sunde, hvormed ingen fødevarer udelukkedes helt, og dermed er budskaberne i diskursen ikke ligeså restriktive som i Grønt- og ernæringsdiskursen. Således italesættes fisk og grøntsager eksplicit som sunde, hvorimod begrænsning af salt, sukker og mættet fedt er en forudsætning for, at borgerne har et sundt kostmønster. Disse fødevarer er således mindre sunde, og en begrænsning af dem forudsætter magts diskrete, nærmest usynlige disciplin, der er medvirkende til at skabe nytte og lydighed, og frem for alt sundhed. Alligevel italesættes nydelse og velvære også i forbindelse med mad – der skal være plads til lidt af det hele:

”Mad skal være (...) nydelse, glæde og velvære” (DOK)

”Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance i det, du spiser (...) med madglæde (...). Spiser du efter kostrådene er der plads til lidt af det hele” (DOK)

Der er dermed ikke bestemte typer mad, der ekskluderes ift., hvad der italesættes som en sund og varieret kost, selvom begrænsning af visse fødevarer som fx mættet fedt er en forudsætning for, at kosten kan være sund. Guvernamentalitet er således det redskab, som borgerne anvender til at styre sig selv mod indtag af en varieret kost, hvilket samtidig forudsætter disciplin, så de også styrer sig selv væk fra eksempelvis en meget saltholdig kost. Variations- og kostdiskursen italesætter dermed en risiko for borgerne, der kan kompromittere sundheden, såfremt visse fødevarer ikke konsumeres:

”Fuldkorn mætter rigtig godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Når du spiser du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft” (DOK)

Biomagten anvender her medicin som videnskabelig disciplin ift. at vise hvilke sygdomme, der er risiko for at få, hvis ikke borgerne formår at styre sig selv til at indtage en fuldkornsholdig kost. Derudover kan fuldkorn også medvirke til en stabil vægt. Mange fødevarer indeholder desuden salt, men en reduktion af salt kan sænke risikoen for kardiovaskulære sygdomme:

”Det meste salt får vi fra forarbejdede produkter som brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme”

(DOK)

Borgere, der virkelig ønsker at forbedre sundheden, kan med fordel indtage en større mængde frugt og grønt:

”(…) vi kan med fordel spise endnu flere grøntsager. Grøntsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, du skal bruge for at holde kroppen sund og rask. Grøntsager og frugt indeholder desuden relativt få kalorier (…)” (DOK)

”Når du spiser frugt og mange grøntsager, bliver det derfor nemmere at holde eller opnå en sund vægt. Desuden er det med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft” (DOK)

Frugt og grøntsager er dermed også vigtige elementer ift. at holde en sund vægt, fordi der er relativt få kalorier i dem. Samtidig er de med til at mindske risikoen for livsstilsygdomme. Diskursen fremfører således et individuelt ansvar for sundhed, som kan håndteres gennem kostvalget. Således kan borgerne fx anvende guvernemantalitet til at styre uden om for meget rødt kød eller forarbejdet kød, idet dette kan reducere nogle typer af cancer:

”Der ses en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød. Undgå derfor at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød. Rødt kød er kød fra firbenene dyr (…) uanset om det er gennemstegt eller ej” (DOK)

Variations- og kostdiskursen udelukker ikke bestemte fødevarer i en sund kost, men som det fremgår af ovenstående analyse, er der visse fødevarer, det er nødvendigt at have et begrænset forbrug af for at opretholde en sund kost.

Opsummering af magt i Variations- og kostdiskursen

Variations- og kostdiskursen indeholder magtbegreberne biomagt, guvernemantalitet og disciplin. Diskursen er med til at skabe en sandhed om, at alle fødevarer kan indgå i en sund og varieret kost. Et vigtigt element er imidlertid, at visse fødevarer skal begrænses i et markant omfang for at kunne indgå i en sund og varieret kost. Et større indtag af disse fødevarer kan medføre risiko for livsstilsygdomme eller vanskeliggøre at holde en sund vægt. Diskursen italesætter også sundhed

som et individuelt ansvar, hvor borgerne selv har mulighed for at undgå livsstilsygdomme ved fx at spise fuldkorn. Tilsvarende øger borgerne risikoen for sygdom, hvis de mindre sunde fødevarer som fx salt indtages hyppigt. Alligevel fremfører diskursen, at sund kost også omhandler nydelse og velvære, selvom dette budskab fremstår mere sekundært. Variations- og kostdiskursen italesættes af de offentlige myndigheder med forskningsmæssige kompetencer inden for området sund kost. DOK er de aktuelt gældende anbefalinger om sund kost for den danske befolkning, heriblandt kvinder.

5.2.9 Opsummering af resultaterne fra diskursanalysen

Alle magtbegreber, undtagen selvteknologi, findes i alle tre diskurser. Således ses selvteknologi kun i Grønt- og ernæringsdiskursen, hvor magten styrer mod et renhedsideal igennem kosten. Grønt- og ernæringsdiskursen er hegemonisk inden for de alternative diskurser om sund kost, idet mønstrene om den rå, naturlige, rene og uforarbejdede mad fremkommer i et større omfang end Afvekslingsdiskursens italesættelser af, at der er plads til alle fødevarer i en sund kost. Grønt- og ernæringsdiskursen har yderligere et begrebsnetværk af italesættelser af divergerende risici ift. gluten, som findes i hvede, byg og rug og mange forarbejdede madvarer, sprøjtemidler, antibiotika, fedt mad og kød fra firbenede dyr, der kan skabe skadelige stoffer i kroppen. Dermed adskiller magten i Grønt- og ernæringsdiskursen sig fra den officielle Variations- og kostdiskurs. Her ses der også en risiko ift. forarbejdet kød og rødt kød, men så længe indtaget begrænses, risikerer man ikke at kompromittere sundheden. Desuden anser den officielle diskurs ikke gluten, hvede, byg, sprøjtemidler, antibiotika som farlige. Denne diskrepans mellem Grønt- og ernæringsdiskursen og Variations- og kostdiskursen kan dermed være medvirkede til at skabe forvirring om hvilke fødevarer, der er sunde, og hvilke fødevarer, der er farlige.

En anden forskel er den tekniske viden og det forberedelsesarbejde, der findes i Grønt- og ernæringsdiskursen. Italesættelse af specifikke fødevarer som særligt sunde kræver en viden om hvilke fødevarer, der bør indtages for at optimere sundheden. Samtidig kræver det fulde sundhedsudbytte af grøntsager, at de snittes umiddelbart før konsumering, så indholdet af de gunstige næringsstoffer ikke reduceres. Fødevarerne konsumeres helst rå ift. at fremme sundheden mest. Dette er ikke tilfældet i den officielle diskurs. Her er der ingen ritualer ift. tilberedning af maden, for at den bliver særlig sund, og der er heller ikke specifikke fødevarer, som anses som ekstra sunde.

Den alternative hegemoniske diskurs, Grønt- og ernæringsdiskursen, og den officielle diskurs, Variations- og kostdiskursen, har dog også fælles træk. Den alternative diskurs har et fokus på vægt

og kalorier i fødevarer, hvilket også er tilfældet for den officielle diskurs. Overvægt anses dermed ikke som sundt i nogle af diskurserne. Samtidig er der i begge diskurser et fokus på forebyggelse af sygdomme, og i Grønt- og ernæringsdiskursen italesættes en række specifikke fødevarer som havende en særlig forebyggende effekt.

De modsatrettede budskaber i den alternative hegemoniske diskurs og den officielle diskurs kan være med til at skabe forvirring om, hvad der anses som sund kost, hvilket potentielt kan medvirke til afholdelse fra visse fødevarer, hvis de forbindes med en sundhedsrisiko. Samtidig kan skabelsen af sandheden om, at specifikke fødevarer er særligt sunde inden for den alternative diskurs, medvirke til, at bestemte fødevarer indtages for at optimere sundheden.

6 Diskussion

I det følgende afsnit diskuteres diskursanalysens resultater sammenholdt med litteraturstudiet og anden relevant litteratur, hvilket danner grundlag for besvarelsen af den overordnede problemformulering, som omhandler et forandringstiltag, der kan forebygge ortoreksi hos kvinder. Derefter diskuteres forandringstiltaget. Beslutningsgrundlaget for forebyggelse af ortoreksi hos kvinder beskrives i forlængelse af diskussionen af forandringstiltaget. Slutteligt diskuteres specialets anvendelse af teori og metode.

6.1 Diskussion af resultater

Diskursanalysen resulterede i tre diskurser; Grønt- og ernæringsdiskursen, Afvekslingsdiskursen og Variations- og kostdiskursen. Grønt- og ernæringsdiskursen og Afvekslingsdiskursen henhører under de alternative diskurser, idet budskaberne omkring sund kost ikke kommer fra officielle myndigheder. Grønt- og ernæringsdiskursen er hegemonisk ift. Afvekslingsdiskursen, hvorfor denne primært vil blive diskuteret i det følgende sammen med Variations- og kostdiskursen, der udgør de officielle anbefalinger om sund kost fra FVS. Fælles for resultaterne af diskurserne er, at deres magt forsøger at styre kvinder i retning af konsumering af sund kost. Selvom der er enkelte ligheder imellem Grønt- og ernæringsdiskursen (GE-diskursen) og Variations- og kostdiskursen (VK-diskursen), er der flest forskelle.

GE-diskursen forsøger at påvirke kvinder til at indtage rene og naturlige fødevarer, fordi disse italesættes som særligt sunde. Musolino et al. viser, at kvinder med ortorektiske træk foretrækker at spise ren, naturlig og uforarbejdet mad, fordi det forbindes med sundhed (125). Ortorektiske træk som ren, naturlig og uforarbejdet mad genfindes også i andre studier (7,128,129). Derudover

anviser GE-diskursen til, at kvinder bør undgå forarbejdet mad og kunstige tilsætningsstoffer, idet dette er forbundet med risiko. Dette underbygges af en række studier, der angiver, at forarbejdet mad og kunstige tilsætningsstoffer er risikobetonet i en ortorektisk kontekst, fordi det kan kompromittere renheden af maden og dermed sundheden (7,125,127–130). Inden for den officielle VK-diskurs anbefales det at lade være med at spise for meget forarbejdet kød, fordi der er en sammenhæng med udvikling af nogle former for cancer. I studiet af Rangel et al. er der en kvinde, som er mere bekymret for sin sundhed end for at tage på i vægt, og hun tænker kontinuerligt over, om maden, som hun indtager, vil give hende cancer i fremtiden (126). Kunstige tilsætningsstoffer anses ikke som et problem i VK-diskursen, som det gør i GE-diskursen. VK-diskursen henviser til at begrænse indtaget af sukker, mens GE-diskursen forbyder sukker, fordi det er forbundet med risici. En kvinde med ortorektiske træk ytrer sine restriktive kostregler, der omhandler at undgå sukker og kun at spise ren, rå og frisk sund mad. Restriktiv kost giver en følelse af sundhed og renhed, og det viser selvkontrol (125). En grund til, at forarbejdet mad og tilsætningsstoffer undgås, kan være, at mad er intimt forbundet med identitet. I en vid udstrækning giver udtrykket *du er, hvad du spiser* altså mening (127).

GE-diskursen italesætter, at grøntsager først skal skæres lige inden, de spises, og helst ikke koges, så vigtige næringsstoffer ikke går tabt. I litteraturen beskrives madritualer i forbindelse med ortoreksi, hvormed ortoreksi også karakteriseres som havende et overlap med OCD - i sådan et tilfælde kan ortoreksi forstås som en psykisk lidelse (7,128). Håmen et al. advokerer imidlertid for, at det er for simpelt udelukkende at se ortoreksi som et individuelt problem fordi, at fænomenet forekommer i en samfundsmæssig kontekst, der er medvirkende til at forme individers adfærd (130). Brytek-Matera fremfører også, at selvom ortoreksi kan karakteriseres som OCD, så kan andre faktorer også influere på udviklingen af ortoreksi. Brytek-Matera forklarer, at der i løbet af de seneste år er der kommet et større fokus på sund kost og ernæring i samfundet, og at populære medier og fødevareindustrien, med deres markedsføring af naturlig og økologisk mad, også kan have en indflydelse på udvikling af ortoreksi (128). Dette støttes af Nicolosi, som advokerer for, at fx sprøjtemidler eller tilsætningsstoffer er med til at skabe angst for at forurene kroppen (127). GE-diskursen italesætter sprøjtemidler som risikofyldt, hvilket potentielt kan skabe angst, men dette er ikke tilfældet for VK-diskursen. I VK-diskursen er der ingen angst eller risiko forbundet med sprøjtemidler.

En anden ting, der er med til at skabe angst, er det øgende individuelle ansvar for at vælge sund kost samt de forskellige sundhedsbudskaber (126). En af de ligheder, der eksisterer imellem GE-

diskursen og VK-diskursen, er, at begge diskurser taler direkte til individet, der dermed selv har ansvaret for at træffe det sunde valg ift. kost. Det, som karakteriseres som sund kost, er imidlertid forskelligt inden for de to diskurser. Kvinder oplever forvirring og angst omkring forskellige budskaber om sund, kost fordi det er vanskeligt at navigere i en uklar, kompleks og modstridende strøm af informationer. Dertil kommer, at de konstant eksponeres for diskurser om risikobetonet mad (126). Det vurderes, at dette kan medvirke til at undgå bestemte typer mad, som associeres med risiko.

GE-diskursen findes i medier henvendt til kvinder. Resultaterne fra Rangel et al. viser, at kvinder delvist bliver påvirket af kommercielle anbefalinger om sund kost, ekspertviden samt konstant indsamling af informationer om sund kost. Nye medier spiller en vigtig rolle i produktionen af faglige- og lægdiskurser omkring sundhed, og kostråd fremhæves i medierne, hvad enten det er en risiko eller en løsning for sundheden (126). Dette indikerer, at kvinder bliver påvirket af diskurser om sund kost, og at de delvist kan blive påvirket af medier som fx iForm. Her kan mediernes fokusering på risiko, jf. Beck, medvirke til at fremme 'antikemiske' spisevaner (55).

GE-diskursen italesætter specifikke fødevarer som særligt sunde. Nicolosi advokerer for, at der eksisterer en diskurs, hvor idealet er at opnå en 'perfekt kost', hvilket forudsætter indsamling af information, organisering og udvælgelse af sund kost (127). Dette understøttes af det empiriske studie af Rangel et al., hvor kvinder allerede i puberteten påvirkes af diskurser om sund kost. Her opfattes mad uløseligt forbundet med sundhed (126). Diskurser, der italesætter specifikke fødevarer som sunde, kan med afsæt i Wackerhausens åbne sundhedsbegreb forstås som udefrakommende, uægte mål, der søger at påvirke individet i en bestemt retning (73). GE-diskursen vil dermed søge at påvirke kvinder til at spise en ren og naturlig kost for at blive sunde, hvilket kan være i konflikt med deres egne ægte mål.

En anden lighed mellem GE-diskursen og VK-diskursen, udover de begge italesætter sund kost som et individuelt ansvar, er et fokus på vægt. VK-diskursen italesætter, at en varieret kost kan medvirke til at holde en sund vægt. GE-diskursen italesætter frugt, grønt og fibre som havende få kalorier og ting, der sikrer mæthedsfornemmelse. I litteraturen ses et overlap imellem ortoreksi og anoreksi, og således kan der også forekomme vægttab hos ortorektikere (7,128). Efterlevelse af budskaberne fra GE-diskursen ift. at optimere sin sundhed kan dermed føre til vægttab, selvom formålet eksplicit kan være at blive sund. Der er dermed en korrelation mellem den alternative GE-diskurs, hvor idealet omhandler en ren og naturlig kost, og den officielle VK-diskurs, hvor en sund kost italesættes som en varieret kost. Når der eksisterer et fokus på vægt i begge diskurser, kan det

skyldes, at der, som argumenteret af Håman et al., er en samfundsmæssig norm, der tilskynder individet til at have en korrekt kropsvægt (130). Dermed er det individets ansvar at spise sundt, og den samfundsmæssige norm vil desuden få individet til at føle et ansvar for at have den korrekte kropsvægt. I denne kontekst anses en overvægtig krop som doven (130). Ortoreksi kan således blive en daglig praksis, der knytter en moralsk orden af sund mad til disciplin og bevarelse af en stabil kropsvægt (125), og ortoreksi handler ikke om at tabe sig, men om at optimere sundheden igennem kosten (7,129). Ortoreksi og anoreksi deler desuden angst som et fælles karakteristikum (7,129).

For kvinder med børn blev mad set som en fjende eller som noget, der kan have en negativ effekt, hvormed de oplevede angst ift. mad, og frygtede dermed for sin egen og deres børns sundhed (126). Chaki et al. beskriver, at en foruroligende ting ved ortoreksi er, at børn kan blive påvirket af deres forældres ortorektiske tendenser og forsøge at efterligne dem. Forældre, der laver strenge begrænsninger på sukker eller kun servere økologisk mad, kan installere en frygt for mad i barnet, hvor bestemt mad anses som skadeligt (129). På baggrund heraf kan forældre også være en faktor, der spiller ind ift. ortoreksi. Kvinderne fra de empiriske undersøgelser ytrede, at deres store fokus på mad begyndte i en ung alder (125,126), og at de tidligt var bevidste om risici ift. mad, og at sund mad også kan indeholde kemikalier (126). Unge kvinder har således en større risiko for at få ortoreksi (129), hvorfor det er nødvendigt med en tidlig forebyggende indsat.

På baggrund af ovenstående diskussion af resultaterne fremgår det, at den alternative GE-diskurs indeholder ortorektiske træk, hvor magten i diskursen kan føre til ortoreksi hos kvinder. Dette er ikke tilfældet med den officielle diskurs VK-diskurs. Forandringsforslaget omhandler derfor, hvordan man kan modvirke budskaberne i GE-diskursen.

6.2 Forandringsforslag

Forandringsforslaget er en todelt forebyggelsesstrategi, der kører parallelt, som skal forebygge ortoreksi hos kvinder. Den ene del består af en 'moddiskurs' fra et officielt organ, Sundhedsstyrelsen (SST), og den anden del består af en sundhedspædagogisk indsats i folkeskolen.

6.2.1 Moddiskurs

I en Foucaultsk forståelse af diskurs og magt (42,66,67,70,72,79,114) såvel som en poststrukturalistisk tilgang (64,65), vil den første del af forandringsforslaget omhandle en moddiskurs imod GE-diskursen. Afsenderen for denne moddiskurs er SST. Det, der karakteriserer

moddiskursen, er, at den skal være med til at stimulere til kritisk refleksion over, hvad der anses som sund kost. Når GE-diskursen italesætter, at sukker øger risikoen for nedbrydning af hjernen, eller at frugter og grøntsager er ekstra sundhedsfremmende, hvis de ikke er sprøjtede, er det vigtigt, at befolkningen kan forholde sig kritisk til dette. Det er således også nødvendigt at få skabt en sandhed om, at sprøjtede frugter og grøntsager eller fødevarer med tilsætningsstoffer ikke er farlige. Nicolosi argumenterer for, at der eksisterer en enorm skepsis og angst ift. fødevarereproducenternes anvendelse af tilsætningsstoffer i maden (127).

Moddiskursen skal desuden indeholde et endnu stærkere mønster af, at *variation af kosten er sundt*, og at *mad også er nydelse og velvære*, end det er tilfældet med VK-diskursen. Det, som magten i moddiskursen skal producere, er en kritisk refleksion, og så skal mad samtidig italesættes i sammenhæng med glæde, socialt samvær og velvære. Moddiskursen skal således igennem italesættelse skabe en sandhed om, at sund kost spises sammen med andre mennesker, og at en varieret kost *er* sund – uanset om fødevarerne er sprøjtet, eller selvom der er sukker i dressingen til salaten. Jf. den poststrukturalistiske tankegang kan dette modvirke den sociale isolation eller frygten for urene fødevarer, som ses ved ortoreksi (7,128). Moddiskursen skal derfor fremhæve livskvalitet ift. mad, og at sund mad kan sidestilles med en varieret kost. Magten i diskursen medvirker til at skabe en normaliserende tilstand, hvor dét at spise sammen med andre anses som sundt og normalt. I sådan et tilfælde vil det være vanskeligere for individet at afvige fra normen. Det er således vigtigt at få italesat, at sundhed kan opnås ved at spise en varieret kost samtidig med, at individet ikke bliver sundere af at spise rene og naturlige fødevarer.

Nicolosi anbefaler, at viden omkring fødevarer bliver reintegreret i en social og kulturel ramme, der er bæredygtig i det lange løb (127). Eftersom kvinder oplever et stort fokus på mad i en ung alder (125,126), og at unge kvinder har en større risiko for at få ortoreksi (129), anses folkeskolen som en gunstig arena til at lave et forebyggende tiltag imod ortoreksi. Undervisning og inddragelse af elever kan medvirke til, at børn og unge træffer sunde valg (131).

6.2.2 Sundhedspædagogisk intervention

Interventionen tager udgangspunkt i sundhedspædagogik, og de teoretiske overvejelser for udførelsen af undervisningen i folkeskolen er inspireret af en didaktisk model.

Sundhedspædagogik handler om at skabe forandring ift. sundhed (132), og igennem læring søger sundhedspædagogik at skabe de nødvendige kompetencer hos deltagerne, så de kan træffe de rigtige

beslutninger og handle til fordel for sundheden (133). Den didaktiske model er med til at systematisere de teoretiske overvejelser for, hvordan undervisningen skal forløbe før udførelsen, og modellen indbefatter undervisningens formål, mål, deltagerforudsætninger, indhold og metode samt evaluering (134). De didaktiske overvejelser om undervisningen vil sammen med sundhedspædagogisk teori gradvist blive udfoldet i det nedenstående, efter præmisserne for interventionen er blevet opridset.

Målgruppen for interventionen er piger i 6. klasse, som antages at være i alderen 11-12 år. Undervisningen skal indgå som en del af en temauge omhandlende sundhed og skal foregå over to dage. Den første dag er en mere teoretisk dag, der indeholder workshops og klasseundervisning. Den anden dag omhandler, at pigerne skal udvælge, lave og gerne selv købe ind til et måltid, der skal laves af pigerne fra 6. klasse, men serveres og spises sammen med piger fra 4. klasse. Før dette fælles måltid er det meningen, at pigerne fra 6. klasse skal holde et oplæg for pigerne i 4. klasse om, hvad de anser som sund mad. Den pædagogiske tanke er, at pigerne fra 6. klasse får ansvar for at lære pigerne i 4. klasse, hvad der er sundt ift. mad, hvilket kan stimulere til refleksion over, hvad der er sund mad for pigerne fra 6. klasse. I tråd med sundhedspædagogik er der således lagt op til aktiv deltagelse af målgruppen.

Formål

Formålet er det overordnede mål med undervisningen (134). Formålet er, jf. problemformuleringen, at udvikle et forandrings tiltag, der kan forebygge ortoreksi hos kvinder. Forandringer skabes igennem handlinger, hvor målgruppen deltager aktivt og selv bidrager med forslag (132). Den sundhedspædagogiske tanke er, at unge piger ved aktivt selv at involvere sig i temaer som sundhed, mad og livskvalitet, selv er med til at skabe et sundt forhold til mad og som følge deraf kan forholde sig kritisk til de budskaber, som kan eksistere i alternative diskurser om sund kost. Undervisningen skal bidrage med udvikling af kompetencer, der medvirker til, at individet selv eller i fællesskab med andre kan forholde sig kritisk ift. egen eller andres sundhed (135).

Mål

Målet er de konkrete forestillinger om, hvad målgruppen skal lære (134). De konkrete mål, som pigerne skal lære efter interventionen, er: 1) at en varieret kost er en sund kost, og at denne også kan indeholde fx fedt og sukker, 2) at forholde sig kritisk til budskaber om sund kost og lære, at fødevarer ikke er farlige, fordi de enten er forarbejdede eller sprøjtede, og 3) at mad hænger uløseligt sammen med livskvalitet, socialt samvær og nydelse. Disse mål er kortsigtede og sigter

mod at opnå en bestemt viden. Inden for sundhedspædagogik er viden ikke altid tilstrækkeligt for at ændre adfærd. Dermed kan holdninger være vigtigere end viden, hvorfor det også er vigtigt, at deltagerne kan komme med deres holdninger. Dette kan øge modtageligheden for viden (136).

Deltagerforudsætninger

Dette punkt omhandler de forudsætninger, som deltagerne for undervisningen har (134). Piger i 6. klasse antages at have mindre viden end piger i 9. klasse, men samtidig antages det, at de har mere end en 2. klasse. Alder, køn og intellektuelt niveau influerer på deltagerforudsætningerne (134). Før undervisningen er det dermed hensigtsmæssigt at reflektere over hvilke forudsætninger, som piger i 6. klasse har, og hvad der er realistisk at lave i undervisningen.

Indhold og metode

Indholdet omhandler det materiale, som skal inddrages i undervisningen for at opfylde de opstillede mål, og metoden handler om, hvordan undervisningen skal foregå (134). Det indhold, som skal inddrages i undervisningen, er bl.a. forskellige madvarer, som pigerne skal undersøge, snakke om og spise. Derudover kan der fra underviserens side vises billeder af meget tynde piger, der er underernærede, idet ortoreksi har et overlap med anoreksi (7,128). Billederne kan være suppleret med historier om, at de underernærede piger troede, at de kunne blive sunde ved udelukkende at spise frugt og grøntsager. Inden for sundhedspædagogik kan billeder og historier være med til at provokere, og i praksis bliver man nødt til at overveje, hvordan man kan gøre deltagerne interesserede (136). Historier om, at sundhed kun kan opnås igennem en ren og naturlig kost fx baseret på frugt og grøntsager, kan sammen med billederne muligvis medvirke til kritisk refleksion over budskabet samt skabe interesse. Derudover kan der inddrages alternative kostråd, som eksempelvis kan komme fra iForm. Disse kostråd kan således være genstand for diskussion i mindre grupper. Ved at blive eksponeret for alternative diskurser om sund kost i mindre grupper kan pigerne i fællesskab forsøge at forholde sig kritisk til de budskaber, der eksisterer. Det er effektivt at ændre normerne i en kammeratgruppe (136), og hvis pigerne i fællesskab kan komme frem til, at rene fødevarer ikke har en større sundhedseffekt, eller at tilsætningsstoffer til maden ikke udgør en risiko, så er det muligt, at pigerne lærer at forholde sig kritisk til diskurser.

Undervisningsmetoden er en blanding af klasseundervisning, workshops og madlavning. Det kan være kedeligt at høre et foredrag, og derfor kan mere handlingsorienteret forløb være et anvendeligt redskab i undervisningen. I sundhedspædagogik er det således gunstigt at demonstrere en pointe med fysiske artefakter (136). Hvis pigerne har hørt, fx fra en diskurs eller sine forældre, at sprøjtede

grøntsager er farlige, kan en demonstration af, at sprøjtede grønssager ikke er farlige, måske være et brugbart instrument som led i forebyggelsen af ortoreksi.

Dette scenarie kan fx udføres ved at lave et eksperiment. Underviseren kan indledningsvist spørge i plenum, om nogle har hørt om farlige madvarer, for derigennem at få involveret pigerne. Derefter kan eksperimentet indebære, at pigerne skal undersøge to forskellige typer agurker, hvoraf den ene er økologisk og den anden konventionelt dyrket. Pigerne skal naturligvis ikke vide, hvilke agurker, der er økologiske, og hvilke der ikke er. I de to grupper får pigerne dermed lejlighed til at undersøge agurkerne, røre dem og se dem helt tæt på. Grupperne skal derefter bytte, så begge hold piger ligeledes kan undersøge den anden type af agurker for at se eventuelle forskelle. Eksperimentet afsluttes med, at de to grupper piger spiser noget agurk fra hver deres agurk-bunke, de er blevet 'randomiseret' til, og til sidst erfarer, at ingen lider skade af agurkerne – uanset om de er økologiske eller konventionelt dyrket med sprøjtemidler. Eksperimentet med agurker handler om, at det er hensigtsmæssigt at 'koble klogt' inden for sundhedspædagogik for at underbygge centrale pointer (136). Pointen er her, at sprøjtemidler ikke er farlige.

Sundhedspædagogik involverer målgruppen, og dette danner grundlag for skabelsen af ejerskab, som er med til at stimulere til forandring og handling (135). Igennem deltagerinvolvering, hvor piger deltager i divergerende workshops og snakker om forskellige fødevarergrupper som fx grønssager, kød og fedt, kan de være med til at lære, at både grønssager, kød og fedt er sundt, så længe pigerne husker at variere kosten. Der er også deltagerinvolvering, når pigerne skal udvælge, lave og gerne selv indkøbe de fødevarer, de skal bruge, når de skal lave mad til pigerne i 4. klasse. Pigerne skal inddeles i mindre grupper og selv beslutte hvilken sund ret, de vil lave. Når pigerne i fællesskab skal beslutte maden, får de mulighed for at reflektere over, hvad sund mad er. Dette kan således allerede ske i forretningen, når de skal handle ind, og tage stilling til, om de skal handle fødevarer med eller uden tilsætningsstoffer. Når pigerne fra 6. klasse skal holde oplæg for pigerne i 4. klasse, vil de også være nødt til at reflektere over nogle af de valg, de har truffet ift. hvad, de valgte at servere som sund mad. Derudover kan forløbet med madlavning og fællesspisning også være med til at understrege, at sund mad er tæt forbundet til socialt samvær.

Når det gælder om at undgå et forstyrret forhold til mad, som er tilfældet ved ortoreksi, er det vigtigt at understrege, at alt mad i princippet kan være sundt. Ud fra præmissen om, at varieret kost er sundt, ville det være fint, hvis en gruppe valgte også at lave dessert. Inden for sundhedspædagogik er det vigtigt ikke at moralisere, fordi det kan vække modvilje (136). En gruppe, der fx laver frikadeller og flødekartofler, som formodentlig har et højere indhold af fedt end

laks og salat, bør således ikke have nogen moraliserende påtale af, at deres valgte menu er usund ift. fedtindholdet. Sundhedspædagogik handler også om, hvordan målgruppen kan involveres i udvikling af ideer, beslutningstagen og handling (132), og derfor bør ideen om, at frikadeller og flødekartofler kan indgå i en varieret kost, ikke moraliseres som et dårligt valg, når det kommer til at forebygge ortoreksi.

Evaluering

Evaluering er som regel kvantitativ og tager udgangspunkt i de opstillede mål (134). For at undersøge om de tidligere opstillede mål er opfyldt efter endt undervisning, er det nødvendigt at lave en baselinemåling før undervisningen, hvilket kan ske ved en spørgeskemaundersøgelse. Desuden kunne procesevaluering være relevant. Dette omhandler evaluering af de processer, der knytter sig til iværksættelsen af en indsats og hvorledes denne opfattedes af målgruppen eller andre aktører samt evt. hvilken modstand der fandtes (77). Pigerne kan således tænkes at kunne bidrage med vigtig viden ift., hvordan interventionen kan optimeres.

Slutteligt bør det understreges, at interventionen først skal afprøves i en lokal kontekst, før den iværksættes. Dette kan fx være på en eller to skoler. Det er gunstigt at afprøve forandringstiltag i en lille skala, indtil der er fundet en metode, der virker i praksis, og som dermed kan anvendes i en større skala (137). Afprøvning i lokal kontekst mulig eventuelle justeringer før iværksættelse i større skala.

Sproget og nuancerne i formuleringen er af væsentlig betydning, når det handler om at sende et sundhedspædagogisk budskab på den mest optimale måde (136). I tråd med diskurser og magt kan den sundhedspædagogiske intervention også karakteriseres som en lokal moddiskurs, der foregår i folkeskolen. Der eksisterer således også en magt i interventionen, der søger at producere forebyggelse af ortoreksi.

6.3 Diskussion af forandringsforslag

I det følgende afsnit diskuteres forandringstiltaget, som består af en moddiskurs og en sundhedspædagogisk intervention, ift. tilsigtede og utilsigtede konsekvenser. Derefter diskuteres målgruppen for forandringstiltaget efterfulgt af en diskussion af magt i forandringstiltaget.

6.3.1 Tilsigtede og utilsigtede konsekvenser

Den tilsigtede konsekvens ved forandringsforslaget er at forebygge ortoreksi hos unge piger.

Dermed kan piger undgå fejlnæring, social isolation og forringet livskvalitet, som er nogle af de negative konsekvenser, der findes ved ortoreksi (7,128,129). Der eksisterer imidlertid også en række utilsigtede konsekvenser, som er nødvendige at overveje før en evt. implementering af forandringstiltaget. Forandringstiltaget foreslår, at alt mad kan indgå i en sund og varieret kost, at forarbejdede eller sprøjtede fødevarer ikke er farlige, og at sund mad indtages i fællesskab med andre. Derudover søger forandringstiltaget at stimulere til en kritisk refleksion over budskaber fra diskurser om sund kost. Dermed er forandringstiltaget med til at komme med flere budskaber om sund kost i tillæg til de anbefalinger, der allerede eksisterer. Som det fremgik af resultaterne fra Rangel et al., oplever kvinder forvirring og angst over forskellige budskaber om sund kost, fordi det kan være svært at navigere mellem divergerende informationer (126). Forandringstiltaget er således med til at producere flere budskaber om sund kost, hvilket kan føre til forvirring og angst, og er dermed en potentiel utilsigtet konsekvens.

En anden potentiel utilsigtet konsekvens kan være, at budskabet om, at alt mad kan indgå i en sund og varieret kost, bliver misforstået. Hvis dette budskab misforstås, så er der en risiko for, at forandringstiltaget kan føre til overvægt, hvis indtaget af fx fedt- og sukkerholdig mad bliver for stort, og tilgangen til mad, der kan føre til overvægt, bliver for *laissez-faire*. Talemåden *alt med måde* kan dermed være gunstig at indtænke ved gennemførelse af forandringstiltaget.

Det er helt acceptabelt at have lyst til at spise sundt (129), og personer med overvægt eller svær overvægt kan have et ønske om at tabe sig, hvilket fordrer sund mad, der giver et kalorieunderskud. Derfor kan der være en risiko for stigmatisering af mennesker, der gerne vil tabe sig. Erving Goffmans begreb stigma er miskrediterende over for den person, der bliver stemplet, og kan indeholde en 'karaktermæssig skavank' fx i form af overdreven lidenskab på grund af omgivelsernes bedømmelse af den stigmatiserede (138). En overvægtig person risikerer derfor at blive stigmatiseret, hvis vedkommende i en periode har et stort fokus på at tabe sig, og derfor holder igen med fedt- og sukkerholdig kost samt måske primært baserer sin kost på grøntsager. Dermed vil vedkommende principielt ikke overholde princippet om, at alt mad potentielt set kan indgå i en sund kost. Ortoreksi betegnes som en spiseforstyrrelse, når det er langvarigt og ikke bare er for en periode, samt når det får konsekvenser for livskvaliteten (129). Det vurderes derfor, at en kortere periode med et stort fokus på sund kost for en overvægtig person, som gerne vil tabe sig, ikke er problematisk.

Ortoreksi kan medføre social isolation, fordi ortorektikere ikke føler, de kan opretholde deres 'sunde' kostmønster sammen med andre mennesker (7,128,129). I forandringstiltaget er der således

lagt vægt på, at sund mad er tæt forbundet med socialt samvær og livskvalitet. Hensigten er således at skabe en forståelse af, at for at mad er sundt, bør det indtages i fællesskab med andre. Dette er med henblik på at forebygge social isolation, således at det ikke er nødvendigt at lade sig styre af, at maden skal have en bestemt kvalitet for at være sund, som det ses i forbindelse med ortoreksi (128). Dette budskab kan tillige misforstås, hvis det at spise alene fra tid til anden opfattes som usundt, hvormed dette kan være en utilsigtet konsekvens. Næringsindholdet af en given fødevarer er den samme, hvad enten den spises alene eller sammen med andre. Ønsket om at indtage sund mad er således kun problematisk, hvis det hæmmer det sociale liv (9,128). Det at knytte sund kost tæt sammen med socialt samvær vurderes således at være et vigtigt element i forandringstiltaget. Nicolosi advokerer for, at spisning sammen med andre mennesker er med til at styrke principperne om social samhørighed, og at det at dele mad er en afgørende forenende funktion, som er med til at knytte sociale bånd og skabe en relation af gensidig afhængighed (127).

6.3.2 Diskussion af målgruppe for forandringstiltaget

Den sundhedspædagogiske intervention får karakter af at være primær forebyggelse. Dette skyldes, at primær forebyggelse handler om at reducere risikoen for, at der opstår sygdom (139), og interventionen sigter mod at forebygge ortoreksi hos unge piger. Moddiskursen fra SST har hele befolkningen som sin målgruppe. Hvis kvinder med ortorektiske træk er gået ud af folkeskolen, får moddiskursen karakter af sekundær forebyggelse. Her forstås sekundær forebyggelse som undgåelse af udvikling af sygdom (140). Kvinderne med ortorektiske træk i studiet af Musolino et al. er mellem 40 og 50 år (125), hvormed dette aldersspektrum også er inkluderet i moddiskursen. Den sundhedspædagogiske intervention i folkeskolen er uhensigtsmæssig, hvis de fleste kvinder med ortoreksi er mellem 40 og 50 år, eller hvis de blot er ældre end piger i folkeskolen. Imidlertid beskriver alle kvinderne, at deres forstyrrede forhold til mad allerede startede i barndommen (125). Det samme gør sig gældende ift. studiet af Rangel et al. hvor kvinderne allerede i puberteten blev påvirket af diskurser om sund mad (126), og unge kvinder har en højere risiko for at få ortoreksi (129). Håman et al. fremfører, at sociale og kulturelle faktorer kan influere spiseforstyrrelse (130). Det vurderes derfor, at en tidlig sundhedspædagogisk intervention i folkeskolen er hensigtsmæssig ift. at forebygge ortoreksi hos unge piger.

Det er spørgsmålet, om forandringstiltaget også bør inkludere drengene i folkeskolen, fordi ortoreksi også findes hos dette køn (129). Kvinder er imidlertid mere optaget af at spise sundt end

mænd (63), og spiseforstyrrelser forekommer oftere hos kvinder (54). Hertil kommer, at den danske prævalensundersøgelse af ortoreksi var 14,1 % for kvinder og 1,8 % for mænd (10). Udover at der ikke er validerede måleinstrumenter til prævalens af ortoreksi, bør det fremhæves, at studiet er udført med deltagere fra to fitnesscentre (10). Dette indikerer, at træning kan spille en rolle ift. ortoreksi, og at personer, der opholder sig i et fitnesscenter, må antages at have en eller anden form for interesse for egen sundhed, hvormed prævalensen muligvis vil være højere der. Håman et al. fremfører imidlertid, at det er uklart hvilken rolle, som træning spiller ift. ortoreksi (130). Det empiriske studie fra Musolino et al., der indeholder interview med kvinder med ortorektiske træk, er heller ikke inde på, at motion eller træning er vigtigt, og af studiet fremgår det, at det er den rene, naturlige og rå mad, der opfattes som sundhedsskabende (125). På baggrund heraf vurderes piger i folkeskolen at være en sufficient målgruppe for forebyggelse af ortoreksi.

6.3.3 Diskussion af magt i forandringstiltaget

Moddiskursen og den sundhedspædagogiske intervention i folkeskolen er med til at italesætte sund kost på en bestemt måde, der søger at forebygge ortoreksi hos kvinder. Både igennem selve moddiskursen fra SST samt igennem den sundhedspædagogiske intervention skabes således diskurser, der jf. Foucault og den poststrukturalistiske tankegang har en magt, der påvirker. Moddiskursen fra SST kan således opfattes som et indgreb fra staten, som det ikke er sikkert, at alle borgere er enige i. Derved er der en magt i spil, der søger at 'producere' forebyggelse af ortoreksi. Det samme kan gøre sig gældende ift. til den sundhedspædagogiske intervention, hvor undervisningen også søger at forme pigernes opfattelse af, hvad der sundt, og hvad der ikke er sundt, så ortoreksi kan forebygges, hvormed der også her eksisterer magt. Indblanding i menneskers liv fordrer imidlertid varsomhed, fordi det hurtigt kan opfattes autoritært, og hvis undervisningen farves af underviserens holdninger, kan det opfattes som moralisering, der resulterer i modvilje (136). Underviseren bør derfor forsøge at undgå at moralisere med henblik på at opnå det bedste resultat med undervisningen. Det er ikke sikkert, at det er muligt at påvise en forskel efter endt undervisning, når der evalueres, fordi læreprocessen ikke nødvendigvis sker sammen med selve undervisningen (134). I sundhedspædagogik er det effektivt at ændre gruppenormen for at opnå forandring, og derfor er det en god idé at inddrage alle i interventionen (136). Det betyder, at piger, der ikke er i risiko for at få et forstyrret forhold til mad, der kan udvikle sig til ortoreksi, også bør inkluderes.

Slutteligt bør det fremhæves, at forandringsforslaget kan betegnes som et komplekst tiltag. Når en

intervention interagerer med den kontekst, den udføres i, og tillige indbefatter en tværfaglig indsats, kan der tales om en øget kompleksitet i interventionen (141). Der bør således tages højde for at resultaterne på én skole ikke nødvendigvis kan overføres til en anden skole, hvormed interventionen rummer en vis kompleksitet. Derfor kan det være nødvendigt med justeringer, når interventionen skal udføres i en anden kontekst. Derudover bør moddiskursen udarbejdes af nogen med forståelse for sundhed, kommunikation og ortoreksi, ligesom den sundhedspædagogiske intervention med fordel kan udføres af nogen, som både har undervisningserfaring samt viden om ortoreksi.

På baggrund af ovenstående diskussion af forandringstiltaget kan der udledes et beslutningsgrundlag til forebyggelse af ortoreksi hos kvinder. Dette fremgår af nedenstående tabel 6, hvor hovedpunkterne i det parallelt forløbende forebyggelsestiltag er angivet i punktform.

Tabel 6. Beslutningsgrundlag til forebyggelse af ortoreksi hos kvinder.

Moddiskurs	Sundhedspædagogisk intervention
<ul style="list-style-type: none"> • Målgruppen er hele befolkningen, inklusive kvinder • Kritisk refleksion over budskaber fra diskurser om sund kost • Tilsætningsstoffer og forarbejdede fødevarer er ikke farlige • Variation af maden er sundt • Mad er forbundet nydelse, velvære, livskvalitet og socialt samvær 	<ul style="list-style-type: none"> • Målgruppen er unge piger i folkeskolen • Kritisk refleksion over budskaber fra diskurser om sund kost • Tilsætningsstoffer og forarbejdede fødevarer er ikke farlige • Variation af maden er sundt • Mad er forbundet nydelse, velvære, livskvalitet og socialt samvær

6.4 Diskussion af teori

Dette afsnit omhandler en diskussion af de kritiske indvendinger, der findes imod poststrukturalismen samt en diskussion af anvendelse af teori og Foucaults magtbegreber.

6.4.1 Diskussion af poststrukturalismen

I specialet er poststrukturalismen anvendt som den videnskabsteoretiske position. Denne videnskabsteoretiske position klandres for relativisme. Kritikerne hævder, at alle former for viden inden for poststrukturalismen kan betragtes som lige gyldige og lige sandfærdige, hvormed der ikke fremkommer en gyldig viden (64). Ift. denne kritik kan der stilles spørgsmålstejn ved gyldigheden af specialets resultater. Imidlertid anser poststrukturalismen ikke universelle gyldighedskrav som nødvendige, som det er tilfældet ift. objektivisme. Dette skyldes, at viden inden for poststrukturalismen erkendes ud fra et bestemt perspektiv, benævnt perspektivistisk viden, som er

forbundet med specifikke interesser som fx magt, hvormed det ikke er ambitionen at skabe universel viden (64). Det specifikke perspektiv, der har interesse i specialet, er således hvilke magtforhold, der er i spil, hvormed gyldighedskravet omhandler magtperspektivet, og derfor er alt viden ikke lige gyldig. Poststrukturalismen står dermed i kontrast til positivismen, hvis formål er at skabe sikker, neutral og objektiv viden, der stemmer overens med virkeligheden (34,142). Perspektivistisk viden afviser dermed objektivisme, der søger at finde universelle kriterier for gyldighed, og relativisme, der mener, at alt viden kan anses som lige gyldigt (64). En poststrukturalistisk tilgang har yderligere den konsekvens, at resultaterne ikke kan efterprøves af andre, og efterlever dermed ikke det positivistiske kvalitetskrav om reproducerbarhed (79). Inden for poststrukturalismen handler det ikke om skabelsen af objektiv og sand viden, men snarere om at problematisere den viden, som umiddelbar fremstår som sand (65), og dermed mister kravet om reproducerbarhed relevans, hvormed sandhedsværdien af resultaterne må vurderes i den konkrete kontekst (143).

6.4.2 Diskussion af teorianvendelse

Teori er en form for abstraktion af virkeligheden (76). I specialet er teori anvendt som en linse. Anvendelse af teori som en linse bevirker netop, at verden anskues igennem en specifik linse (76). Dette kan siges at være i overensstemmelse med den poststrukturalistiske tankegang, hvor verden netop anskues igennem et bestemt perspektiv (64). På baggrund heraf vurderes det, at der er en sufficient sammenhæng imellem valg af videnskabsteoretisk position samt den måde, teori er anvendt på. Anvendelse af teori som en linse har imidlertid implikationer. Derved har teorien i et vidt omfang betydning for, hvad undersøgelsen kommer til at beskæftige sig med, hvilket fx kan være magt (76). Magtperspektivet ift. sund kost har netop været et centralt element i specialet. Når teori anvendes som linse, er det et subjektivt valg, som forskeren træffer, og præmisserne for undersøgelsen klarlægges inden udførelsen (76). Det vurderes derfor, at når teori anvendes som linse, så har det nogle begrænsninger ift., hvad der kan undersøges. Der eksisterer dermed en begrænsning ift. specialets teoretiske og metodiske valg, idet undersøgelsen fortrinsvis egner sig til at undersøge diskurser og magtforhold. Dermed er der en risiko for, at de teoretiske og metodiske valg 'skygger' for evt. andre interessante fund.

Den flydende ontologi, der eksisterer, når teori anvendes som linse, er medvirkende til, at ting kan

ændre sig (76). Dette hænger godt sammen med forandringstiltaget, der søger at dekonstruere den forståelse af sund kost, der findes i GE-diskursen, således at ortoreksi kan forebygges.

6.4.3 Diskussion af magtbegreber

Foucault kan kritiseres for en aktørløs samfundsforståelse (66), og hans magtbegreber er udarbejdet i specifikke politiske kontekster, hvormed det er nødvendigt at reflektere over i hvilket omfang, at disse begreber kan anvendes i en nutidig kontekst (68). Den aktørløse samfundsforståelse gør det vanskeligt at undersøge, hvordan magten udspiller sig imellem forskellige aktører. Hos Foucault er magt tilstede i alle relationer, men magten er samtidig ikke lokalisérbar (68). Dette er medvirkende til at gøre Foucaults magtbegreber meget brede, hvilket kan ses som en ulempe ift. konkret anvendelse, netop fordi magten er alle steder, i alle relationer. Alligevel kan det samtidig anses som en styrke, idet magtbegreberne, netop på grund af deres vidtrækkende bredde, lader sig anvende i mange forskellige kontekster. Magt udfoldes således også i diskursive sammenhænge (79). Det betragtes derfor som yderst relevant at anvende Foucaults begreber i magtanalyser, idet det nærmest er umuligt at beskæftige sig med magt uden at tage stilling til Foucault (68). Foucaults forfatterskab har haft en stor betydning inden for sundhed og sygdom (66), og anvendelsen af magtbegreberne kan således anses som en styrke ift. at forstå, hvordan magten i diskurserne søger at styre modtageren.

6.5 Diskussion af metode

Dette afsnit omhandler en diskussion af diskursanalyse som analysestrategi, en diskussion af de udvalgte dokumenter til diskursanalysen samt en diskussion af den systematiske litteratursøgning.

6.5.1 Diskussion af analysestrategi

Diskursanalyser klandres generelt for at være metodisk upræcise i den konkrete udførsel af analysen (144). Analysestrategien i specialet er inspireret af Foucault, hvilket på sin vis også er upræcist. Dette skyldes, at Foucault ikke tilbyder en decideret kogebog til udførsel af en diskursanalyse, men ledetråde (79,114). Som tidligere beskrevet udspringer Foucaults begreber ud fra en poststrukturalistisk forståelse (64,66), hvormed resultaterne ikke kan efterprøves af andre, og efterlever dermed ikke det positivistiske kvalitetskrav om reproducerbarhed (79). Det vurderes

derfor, at det ikke er muligt for andre forskere, på baggrund af samme datakilder, at komme frem til de nøjagtigt samme resultater.

Der kan desuden stilles spørgsmålstegn ved kvaliteten af den viden, der produceres i diskursanalyser. For at kvaliteten kan vurderes, fordrer det, at læseren kan foretage en immanent kritik og vurdere den indre konsistens af undersøgelsen, hvormed at processen skal være så gennemsigtig som mulig ift. teori, metode og de generelle præmisser for undersøgelsen (41). Dette er forsøgt imødekommet ved en detaljeret beskrivelse af specialets anvendelse af teori og metode. Derudover kan den immanente kritik muliggøres ved at præsentere tekstuddrag, så læseren selv har mulighed for at tolke udsagnene fra datakilderne (41). Den immanente kritik er forsøgt imødekommet ved at inddrage tekstuddrag i analysen, så læseren har mulighed for at lave egne fortolkninger på baggrund af de præmisser, der er opstillet. Det kan dog ikke udelukkes, at andre fortolkninger er mulige, hvilket potentielt kunne influere på resultaterne.

På tværs af videnskabelige traditioner og forskellige tilgange er der bred enighed om, at undersøgelser bør være transparente (143). Inden for kvalitative tilgange som fx diskursanalyser (74) er transparens af afgørende betydning for kvaliteten (41,65,144–146). Det er forsøgt at beskrive selve analysestrategien detaljeret, og der er redegjort for specialets forståelse af Foucaults diskursbegreber, og hvad der er 'kigget' efter i datamaterialet, for at konstruere en diskurs. Analysestrategien er tillige illustreret med figur 1, der viser hvilke analytiske begreber, som knytter sig til analysen. Desuden er de analytiske valg, der er truffet ift. fremanalysering af selve diskurserne, vist i tabel 4 og 5, så læseren har mulighed for at vurdere valgene. Det antages, at dette er med til at højne transparensen i specialet. De inddragede artikler fra IF, FM og ALT samt DOK er desuden vedlagt som bilag 1, hvormed de datakilder, som resultaterne bygger på, er tilgængelige for læseren.

Refereres der til tekstuddrag uden, at de analyseres, eller underanalyserer man, fordi der 'vælgers side' i datamaterialet, så er der ikke tale om en diskursanalyse (147). Disse forhold er forsøgt udgået ved, at forfatteren har sat sig grundigt ind i datamaterialet og forsøgt at forholde sig objektiv ift. artiklernes budskaber. Derudover er det forsøgt at vise eksplicit, hvordan diskurserne er analyseret, samt hvilken magt der findes.

Diskursanalyser indeholder imidlertid også begrænsninger. En begrænsning ved diskursanalyser kan være, at de kan have svært ved producere overbevisende viden ift., hvordan det sociale eller samfundet formes på baggrund af diskurser (148). Det er således muligt, at diskurser i virkeligheden ikke er den eneste afgørende faktor, der er determinerende ift., hvordan individer handler, og dette

bør erkendes som en mulig begrænsning ved anvendelse af diskursanalyser. Foucault mener imidlertid, at diskurser både eksisterer og skal undersøges på samfundsniveau (65), og magtbegreberne (66,68,70,72) er således de redskaber, der er anvendt for at analysere indflydelsen, som diskurserne teoretisk kan have. Selvom der er begrænsninger ved anvendelse af diskursanalyser, vurderes det at være en gunstig metode til at undersøge hvilke diskurser, der findes om sund kost. Foucault er stadig relevant at anvende inden for undersøgelse af diskurser og magtforhold, fordi hans begreber medvirker til at analysere nogle sammenhænge i en kompleks verden, det ellers ikke ville være muligt at få øje på (113).

6.5.2 Diskussion af udvalgte dokumenter til diskursanalysen

Ifølge Lynggaard vedrører valg af dokumenter de delvist overlappende elementer autenticitet, troværdighed, repræsentativitet samt mening. Autenticitet vedrører, hvorvidt afsenderen af dokumentet kan identificeres, samt dokumentets oprindelse (80). Ift. autenticitet vurderes det, at ét dokument har en lav autenticitet, fordi forfatteren til dokumentet er redaktionen (102). Dette vanskeliggør identifikation af afsenderen. De resterende dokumenter vurderes at have høj autenticitet. Troværdighed vedrører overvejelser om usikkerhed ift. valg af dokumenter (80). Det vurderes, at der kan være usikkerhed i forbindelse med troværdigheden af dokumenterne, og det kan diskuteres, om mætningspunktet er nået. Dette indebærer, at nye dokumenter kun bidrager marginalt til analysen (80). Styrken ved de inddragende dokumenter er, at de omhandler sund kost, og ortoreksi er netop kendetegnet ved et overdrevent fokus på sund kost (7). Svagheden ved dokumenterne er, at det ikke vides, hvem modtageren er, eller i hvilket omfang de bliver læst. Dette kan nedsætte overførbarheden ift. unge piger. Samtlige dokumenter vurderes repræsentative ift. fænomenet sund kost. Her forstås repræsentativitet som overvejelser om, hvorvidt dokumenterne repræsenterer et givent fænomen eller diskurs (80). Mening vedrører, om sproget i dokumentet er klart eller decideret mangelfuldt (80). Meningen i dokumenterne vurderes generelt at være tydelig. Foucault er blevet kritiseret for en usystematisk tilgang til udvælgelse af det datamateriale, som ligger til grund for udvikling af hans diskurs- og magtbegreber (66) som fx fængselstegninger (72), Græsk-romerske skrifter (70) eller kirurgiske instrumenter (79). Denne kritik er forsøgt begrænset i specialet ved at opstille inklusions- og eksklusionskriterier for udvalgte dokumenter i afsnit 4.2. Det antages, at dette er med til at øge transparensen i specialet, hvormed kvaliteten øges. Selvom forfatteren har forsøgt at forholde sig objektivt ved udvælgelsen af dokumenter, er der en risiko for, at forforståelsen har haft en indflydelse på dokumentgenereringen. Således kan forforståelsen fx

bevidst eller ubevidst have haft indflydelse på hvilke dokumenter, der er blevet udvalgt, selvom forforståelsen er forsøgt sat i parentes. Dokumentanalyse anses alligevel som en gunstig metode at anvende. Dette skyldes, at dokumentanalyse er velegnet til diskursanalyser ift. at belyse magt (80), og netop diskurser og magt har været centralt i specialet.

6.5.3 Diskussion af den systematiske litteratursøgning

Den systematiske litteratursøgning danner grundlag for litteraturstudiet, hvis formål er at identificere hvilken videnskabelig viden, der findes omkring ortoreksi. Det er derfor nødvendigt at reflektere over de valg, der er truffet ift. den systematiske litteratursøgning.

En betydelig begrænsning ved den systematiske litteratursøgning er, at der kun er anvendt to søgeord: 'orthorexia' og 'orthorexia nervosa'. Valget af søgeord blev imidlertid overvejet nøje. På baggrund af problemanalysen blev søgeordet 'restricted diet' fx overvejet. Dette søgeord kan imidlertid omhandle personer, der gerne vil tabe sig, hvilket ikke er målet for ortorektikere. Erfaringer igennem søgeprocessen viste, at inddragelse af flere søgeord var med til at skabe støj, der resulterede i litteratur, som ikke omhandler ortoreksi. Inden for systematiske litteratursøgninger medvirker støj til at reducere præcisionen (117). Derfor er der kun søgt på to søgeord, så de identificerede artikler med sikkerhed omhandler ortoreksi. En værdifuld litteratursøgning forudsætter omhyggelig systematik og kreativitet (117). Limits kan være med til at indsnævre søgningen (117). Der er anvendt limits som fx 'peer reviewed'. Dermed er der kun inddraget videnskabelig litteratur bedømt af fagfæller. Der eksisterer derfor en risiko for, at relevant 'grå litteratur' er blevet overset, fordi fagfælle-bedømt litteratur er blevet anvendt som limit, og dette kunne muligvis have bidraget med et andet perspektiv på ortoreksi. Det antages imidlertid, at begrænsningen til inddragelse af fagfælle-bedømt litteratur er med til at højne kvaliteten, fordi de videnskabelige studier er blevet bedømt af andre forskere før publicering. Den systematiske litteratursøgning omhandler søgestrategi, selve søgningen og vurdering af litteratur (118), hvilket er udført i specialet og dokumenteret i bilag 2. Den primære styrke i den systematiske litteratursøgning ligger i, at der er afsøgt i syv videnskabelige databaser, hvilket antages at styrke kvaliteten. Desuden er de videnskabelige studier blevet kritisk vurderet ud fra tjeklister (122–124), hvilket antages at øge troværdigheden af de inddragede studier.

Fremtidige undersøgelser

Der er behov for flere kvalitative undersøgelser af ortoreksi ift. at undersøge individers oplevelse af fænomenet. Sådanne undersøgelser vil dog være svære at udføre pga. vanskeligheden ved at identificere personer med ortoreksi (130). I forlængelse heraf kunne fremtidige studier undersøge diskursers indflydelse ift. ortoreksi. Derudover ville det være interessant at undersøge i hvilket omfang, individer påvirkes af diskurser fra medier, og hvilken effekt dette kan have ift. ortoreksi. Dette kunne fx undersøges med individuelle interviews ift. at forstå i hvilken grad individer påvirkes af budskaber om sund kost.

7 Konklusion

Der indledes med at konkludere på resultaterne fra litteraturstudiet, efterfulgt af resultaterne fra diskursanalysen, hvorefter disse resultater sammenholdes. Slutteligt konkluderes der på, hvordan ortoreksi hos kvinder kan forebygges.

Resultaterne fra litteraturstudiet viser, at den viden, der eksisterer om ortoreksi, ikke er entydig. Nogle studier anser ortoreksi som et individuelt problem, mens andre studier anser det som et samfundsmæssigt problem. Generelt forbindes konsumering af ren, naturlig og uforarbejdet mad med ortoreksi, idet denne slags mad anses som særligt sund. I modsætning hertil forbindes forarbejdet mad og kunstige tilsætningsstoffer med risici, fordi det kan kompromittere sundheden. Kvinder oplever et stort fokus på sund kost i en tidlig alder og er tidligt bevidste om kostrisici. De fleste videnskabelige studier om ortoreksi har forsøgt at måle prævalensen, og der er i specialet ikke identificeret nogle videnskabelige studier om ortoreksi og diskurser. Nogle studier indikerer dog, at medier kan have en indflydelse på udvikling af ortoreksi.

Diskursanalysen fandt en Grønt- og ernæringsdiskurs samt en Afvekslingsdiskurs i internetbaserede medier henvendt til kvinder, hvormed disse diskurser betegnes som alternative. I modsætning hertil blev der fundet en Variations- og kostdiskurs fra myndighedernes side, hvormed denne diskurs kan betegnes som officiel, fordi budskaberne om sund kost kommer fra de officielle myndigheder. Alle diskurser indeholder magtbegreberne biomagt, guvernementalitet og disciplin, men Grønt- og ernæringsdiskursen er den eneste diskurs, der også indeholder selvteknologi.

Diskussionen af resultaterne fra litteraturstudiet sammenholdt med diskursanalysens resultater viser, at Grønt- og ernæringsdiskursen indeholder ortorektiske træk, idet magten i diskursen søger at påvirke kvinder til at spise ren og naturlig mad, fordi det italesættes som særligt sundt. Derudover søger diskursen at påvirke kvinder til at undgå forarbejdet mad og tilsætningsstoffer, fordi dette forbindes med risici. Der findes ikke ortorektiske træk i Variations- og kostdiskursen.

Det anbefales at forebygge ortoreksi ud fra en todelt forebyggelsesstrategi bestående af en moddiskurs og en sundhedspædagogisk intervention. Dette skal stimulere til en kritisk refleksion over budskaber om sund kost, så tilsætningsstoffer og forarbejdet mad ikke forbindes med risici. Derudover skal sund mad italesættes sammen med nydelse, variation, livskvalitet og socialt samvær, så der skabes en sandhed om, at sund mad kan indeholde alle typer fødevarer, og at det er muligt at spise sundt i selskab med andre.

8 Bilag

Bilag 1 – Udvalgte dokumenter til diskursanalysen

Bilag 2 – Søgebilag for specialets litteraturstudie

Bilag 3 – Oprindelige søgebilag om ortoreksi og diskurs

9 Referencer

1. Glasdam S. Folkesundhed - menneskehedens interesse par excellence. In: Glasdam S, editor. Folkesundhed - i et kritisk perspektiv. Dansk Sygeplejeråd; 2009. p. 17–28.
2. Rieffestahl AM. Super-healthy families: Alternative food habits and their social implications. *Food, Cult Soc.* 2014;17(4):615–27.
3. Middelthon A-L. Farmakologisering av mat. *Nytt Nor Tidsskr.* 2006;23(3):261–6.
4. Middelthon A-L. Når maden bliver frelser eller bøddel. In: Glasdam S, editor. Folkesundhed - i et kritisk perspektiv. Dansk Sygeplejeråd; 2009. p. 223–39.
5. Crawford R. You are dangerous to your health: The ideology and politics of victim blaming. *Int J Heal Serv.* 1977;7(4):663–80.
6. Timm H. At have en krop og at være en krop: om sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse. *Grus.* 1997;52:24–36.
7. Koven NS, Abry AW. The clinical basis of orthorexia nervosa: Emerging perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2015;11:385–94.
8. Dunn TM, Bratman S. On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eat Behav.* 2016;21:11–7.
9. Mathieu J. What is orthorexia? *J Am Diet Assoc.* 2005;105(10):1510–2.
10. Keller MF, Konradsen H. Ortoreksi blandt unge fitness-medlemmer. *Klin Sygepleje.* 2013;27(4):63–71.
11. Kristensen DB, Lim M, Askegaard S. Healthism in Denmark: State, market, and the search for a “Moral Compass.” *Health (Irvine Calif).* 2016;20(5):485–504.
12. Pelters B, Wijma B. Neither a sinner nor a saint: Health as a present-day religion in the age of healthism. *Soc Theory Heal.* 2015;14:129–48.
13. Crawford R. Health as a meaningful social practice. *Health (London).* 2006;10(4):401–20.
14. Bratman S, Knight D. *Health food junkies.* New York: Broadway Books; 2000.
15. Hartling OJ. Liv og død i menneskets hænder. DR; 2008. 87-112 p.
16. Crawford R. Healthism and the medicalization of everyday life. *Int J Heal Serv.* 1980;10(3):365–88.
17. Cuzzolaro M, Donini L. Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? *Eat Weight Disord.* 2016;21(4):549–51.
18. Scarborough P, Nnoaham KE, Clarke D, Capewell S, Rayner M. Modelling the impact of a healthy diet on cardiovascular disease and cancer mortality. *J Epidemiol Community Health.* 2012;66(5):420–6.
19. Fitzgerald FT. The Tyranny of health. *N Engl J Med.* 1994;331(3):196–8.
20. Lupton D, Chapman S. “A healthy lifestyle might be the death of you”: discourses on diet, cholesterol control and heart disease in the press and among the lay public. *Sociol Heal Illn.* 1995;17(4):477–94.

21. Sortland K. Ernæring - mere end mad og drikke. 2nd ed. Gads forlag; 2008. 97-99, 159 p.
22. Cohen S. Social relations and health. *Am Psychol*. 2004;59(8):676–684.
23. Iversen L. Ulighed i sundhed - levekår og livsstil. In: Niklasson G, editor. *Sundhed, menneske og samfund. Samfundslitteratur*; 2014. p. 111–28.
24. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 2005;18(2):189–93.
25. Adams J, Kirkby R. Exercise Dependence and Overtraining: The Physiological and Psychological Consequences of Excessive Exercise. *Sport Med Train Rehabil*. 2001;10(3):199–222.
26. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: A systematic review. *Psychol Sport Exerc*. 2002;3(2):89–123.
27. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat Weight Disord*. 2004;9(2):151–7.
28. Ramacciotti C, Perrone P, Coli E, Burgalassi A, Conversano C, Massimetti G, et al. Orthorexia nervosa in the general population : A preliminary screening using a self-administered e c i. *Eat Weight Disord*. 2011;16:127–30.
29. Asil E, Sürücüoğlu MS. Orthorexia Nervosa in Turkish Dietitians. *Ecol Food Nutr*. 2015;54(4):303–13.
30. Fidan T, Ertekin V, İşikay S, Kirpınar I. Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Compr Psychiatry*. 2010;51(1):49–54.
31. Missbach B, Hinterbuchinger B, Dreiseitl V, Zellhofer S, Kurz C, König J. When eating right, is measured wrong! A validation and critical examination of the ORTO-15 questionnaire in German. *PLoS One*. 2015;10(8):1–15.
32. Frederiksen M, Lucassen S. Ortoreksi er blevet danskernes nye religion [Internet]. Patientforeningen Spis for Livet. 2015 [cited 2017 Feb 21]. Available from: <http://www.kildehoj.dk/vi-behandler/ortoreksi,-megarexi-og-andre-spiseforstyrrelser/>
33. Felholt L. Ortoreksi: Nogle bliver syge af sundhed [Internet]. Politiken. 2016 [cited 2017 Feb 21]. Available from: <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art5625458/Ortoreksi-Nogle-bliver-syge-af-sundhed>
34. Birkler J. *Videnskabsteori - en grundbog*. København: Munksgaard; 2010.
35. Conrad P. Medicalization and Social Control. *Annu Rev Sociol*. 1992;18(1):209–32.
36. Otto L. Sundhed i praksis. In: Glasdam S, editor. *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. Dansk Sygeplejeråd; 2009. p. 31–52.
37. WHO. ICD-10 Version: 2016 [Internet]. 2017 [cited 2017 Mar 2]. Available from: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en>
38. Illich I. Medicalization and primary care. *J R Coll Gen Pract*. 1982;32(241):463–70.
39. Møller RB. Et forsvar for sundhedsfundamentalismen - til kritik af en tidstypisk tankegang. In: Glasdam S, editor. *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. Dansk Sygeplejeråd; 2009. p. 67–94.
40. Jørgensen MW, Phillips L. Diskursanalyse som teori og metode. *Samfundslitteratur Roskilde*

Universitetsforlag; 1999. 9-34 p.

41. Phillips L. Diskursanalyse. In: Brinkmann S, Tanggaard L, editors. *Kvalitative metoder en grundbog*. 2nd ed. Hans Reitzels Forlag; 2015. p. 297–320.
42. Foucault M. *Power/Knowledge - Selected Interviews and Other Writings 1972-1977*. Gordan C, editor. Pantheon Books; 1972. 119 p.
43. Mik-Meyer N. Magtrelationer i sundhedsarbejdet. In: Niklasson G, editor. *Sundhed, menneske og samfund*. Samfundslitteratur; 2014. p. 129–44.
44. Brinkmann S. Sygdom, sundhed og det diagnosticerede liv. In: Brinkmann S, editor. *Det diagnosticerede liv*. Forlaget Klim; 2010. p. 7–14.
45. Mik-Meyer N, Obling AR. Sundhed – En ny semi-religiøs vækkelse i moderne samfund ? *Tidsskr Forsk i Sygd og Samf*. 2012;17:5–12.
46. Greco M. The Politics of Indeterminacy and the Right to Health. *Theory, Cult Soc*. 2004;21(6):1–22.
47. Brinkmann S. Patologiseringsesen: Diagnoser og patologier før og nu. In: Brinkmann S, editor. *Det diagnosticerede liv*. Forlaget Klim; 2010. p. 15–31.
48. Sundhedsstyrelsen. *Danskernes Sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2013* [Internet]. 2014 [cited 2017 Mar 1]. p. 93. Available from: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/~media/1529A4BCF9C64905BAC650B6C45B72A5.ashx>
49. WHO. BMI classification [Internet]. 2017 [cited 2017 Feb 17]. Available from: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html
50. Jørgensen T. Folkesundhed. In: Niklasson G, editor. *Sundhed, menneske og samfund*. Samfundslitteratur; 2014. p. 87–111.
51. Kirk D, Colquhoun D. Healthism and Physical Education. *Br J Sociol Educ*. 1989;10(4):417–34.
52. Rich E, Evans J. “Fat Ethics” – The Obesity Discourse and Body Politics. *Soc Theory Heal*. 2005;3(4):341–58.
53. Rysst M. “Healthism” and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scand J Public Health*. 2010;38(5 Suppl):71–80.
54. Fairburn CG, Harrison PJ. Eating disorders. *Lancet*. 2003;361(9355):407–16.
55. Beck U. *Risikosamfundet - på vej mod en ny modernitet*. Hans Reitzels Forlag; 1997. 27-67 p.
56. Kickbusch I. Health Governance: The Health Society. In: McQueen D V., Kickbusch I, editors. *Health and modernity - The role of theory in health promotion*. 2nd ed. New York: Springer Science+Business Media, LLC; 2010. p. 144–62.
57. Vallgård S. Governing People’s Lives. *Eur J Public Health*. 2001;11:386–92.
58. Kamin T. Management of Health Risk Visibility and Construction of a Healthy Citizen. *Medij istraž*. 2016;11(1):77–95.
59. Kickbusch I. Responding to the health society. *Health Promot Int*. 2007;22(2):89–91.
60. Lupton D. Risk as moral danger: The social and political functions of risk discourse in public health. *Int J Heal Serv*. 1993;23(3):425–35.

61. Kristensen DB, Jacobsen C. Mad, kontrol og subjektivitet. *Tidsskr Forsk i Sygd og Samf.* 2011;14:57–74.
62. Kristensen ST, Rasmussen UH. Når mad er Gud - Moderne sundhedsdyrkelse. In: Holm L, Kristensen ST, editors. *Mad, Mennesker og Måltider*. 2nd ed. Munksgaard; 2012. p. 425–36.
63. Wardle J, Haase AM, Steptoe A, Nillapun M, Jonwutiwes K, Bellisle F. Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Ann Behav Med.* 2004;27(2):107–16.
64. Stormhøj C. *Poststrukturalismer - videnskabsteori, analysestrategi, kritik*. Samfundslitteratur; 2006.
65. Hansen AD. Diskurs- og videnskabsteori. In: Juul S, Pedersen KB, editors. *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring*. Hans Reitzels Forlag; 2012. p. 233–76.
66. Pedersen IK. Michel Foucault. In: Andersen PT, Timm H, editors. *Sundhedssociologi - en grundbog*. Hans Reitzels Forlag; 2010. p. 29–48.
67. Foucault M. The Subject and Power. *Crit Inq.* 1982;8(4):777–95.
68. Villadsen K. Michel Foucault. In: Andersen H, Kaspersen LB, editors. *Klassisk og moderne samfundsteori*. 5th ed. Hans Reitzels Forlag; 2013. p. 339–64.
69. Foucault M. Ethics: Subjectivity and Truth. Rabinow P, editor. *The New Press*; 1997. 73-80 p.
70. Foucault M. Technologies of the self. In: Martin LH, Gutman H, Hutton PH, editors. *Technologies of the self - A Seminar with Michel Foucault*. The University of Massachusetts Press; 1988. p. 16–49.
71. Villadsen K. Magt og selv-teknologi: Foucaults aktualitet for velfærdsforskningen. *Tidsskr Velferdsforskning.* 2007;10(3):156–67.
72. Foucault M. *Overvågning og straf*. Frederiksberg: Det lille forlag; 2002. 211-245 p.
73. Wackerhausen S. Et åbent sundhedsbegreb. In: Jensen UJ, Andersen PF, editors. *Sundhedsbegreber - filosofi og praksis*. Århus: Philosophia; 1995. p. 43–73.
74. Brinkmann S, Tanggaard L. Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. In: Brinkmann S, Tanggaard L, editors. *Kvalitative metoder en grundbog*. 2nd ed. Hans Reitzels Forlag; 2015. p. 13–24.
75. Thagard T. *Systematik og indlevelse: En indføring i kvalitativ metode*. Akademisk forlag; 2004. 47-64 p.
76. Høyer K. Hvad er teori, og hvordan forholder teori sig til metode? In: Vallgård S, editor. *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. 4th ed. København: Munksgaard; 2012. p. 17–41.
77. Launsø L, Olsen L, Rieper O. *Forskning om og med mennesker*. 6th ed. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck; 2011.
78. Maxwell AJ. *Qualitative research design: An Interactive Approach*. 2nd ed. Sage Publications; 2005. 1-14, 79-94 p.
79. Nexø SA, Koch L. Diskursanalyse. In: Vallgård S, Koch L, editors. *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. 4th ed. Munksgaard; 2012. p. 119–40.
80. Lynggaard K. Dokumentanalyse. In: Brinkmann S, Tanggaard L, editors. *Kvalitative metoder en grundbog*. 2nd ed. Hans Reitzels Forlag; 2015. p. 153–68.
81. Fødevarerstyrelsen. *Fødevarer* [Internet]. 2016 [cited 2017 Apr 5]. Available from:

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevarer/Sider/forside.aspx>

82. Larsen MC, Glud LN. Nye medier, nye metoder, nye etiske udfordringer. *Metod Forskningsdesign*. 2013;1(1):67–94.
83. Brøndum I. 9 rødder, der booster din sundhed [Internet]. *iForm*. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/9-roedder-der-booster-din-sundhed>
84. Muldbjerg B. Chili forbedrer dit helbred [Internet]. *iForm*. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/chili-forbedrer-dit-helbred>
85. Maron A-D. Disse simple kostråd gør dig sund - test Trapp create with shared [Internet]. *iForm*. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/test-trapp-create-with-shared>
86. Sjøstrøm A. 10 grøntsager, der kan erstatte din pasta [Internet]. *iForm*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/10-groentsager-der-kan-erstatte-din-pasta>
87. Lyager Horve K. Spis og drik dig glad og sygdomsfri [Internet]. *iForm*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/spis-og-drik-dig-glad-og-sygdomsfri>
88. Mahler S. Hvilke økologiske madvarer skal du prioritere? [Internet]. *iForm*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/hvilke-oekologiske-madvarer-skal-du-prioritere>
89. Brøndum I. Derfor skal du spise mere grønt [Internet]. *iForm*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: http://iform.dk/sund-mad/kostraad/derfor-skal-du-spise-mere-groent#cxrecs_s
90. Brøndum I. 6 sunde grunde til at spise quinoa [Internet]. *iForm*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://iform.dk/sund-mad/superfood/6-sunde-grunde-til-at-spise-quinoa>
91. Bølling C. Knoldselleri - derfor skal du spise det [Internet]. *Femina*. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/knoldselleri-derfor-skal-du-spise-det>
92. Bølling C, Vadmand M, Larsen N. Hamp: Derfor skal du spise det [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/hamp-derfor-skal-du-spise-det>
93. Bølling C, Brand J. Superfood: Gurkemeje [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-gurkemeje>
94. Bølling C. Æbler - derfor skal du spise dem [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/aebler-derfor-skal-du-spise-dem>
95. Bølling C, Vadmand M. Superfood: Søde kartofler [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-soede-kartofler>
96. Bølling C, Brand J. Superfood: Maquibær [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-maquibaer>
97. Brand J. Blomkål - derfor skal du spise det [Internet]. 2016. [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/blomkaal-derfor-skal-du-spise-det>
98. Bølling C, Brand J. Superfood: Chiafrø [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-chiafroe>
99. Bølling C. Superfood: Bipollen [Internet]. *Femina*. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-bipollen>

100. Bølling C. Sommerbær - derfor skal du spise dem [Internet]. Femina. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/sommerbaer-derfor-skal-du-spise-dem>
101. Troense S. Ingefær: Derfor skal du spise ingefær hver dag [Internet]. Femina. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/ingefaer-derfor-skal-du-spise-ingefaer-hver-dag>
102. Redaktionen. Gulerødder - derfor skal du spise dem [Internet]. Femina. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/guleroedder-derfor-skal-du-spise-dem>
103. Bølling C, Troense S. Derfor skal du bytte salaten ud med kål [Internet]. Femina. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/derfor-skal-du-bytte-salaten-ud-med-kaal>
104. Bølling C, Brand J. Små frø med stor SUND effekt [Internet]. Alt for damerne. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/sma-fro-med-stor-sund-effekt>
105. Præst M. Fokus på superfood: Hvor sunde er de egentlig? [Internet]. Alt for damerne. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/fokus-pa-superfoods-hvor-sunde-er-de-egentlig>
106. Knutzen S. Boost din sundhed med citron [Internet]. Alt for damerne. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/citroners-sunde-egenskaber>
107. Askgård SW. Her er fødevarerne, der sænker dit kolesteroltal [Internet]. Alt for damerne. 2017 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/fodevarer-der-sanker-dit-kolesteroltal>
108. Jensen CW. Stor guide til de sundeste bær [Internet]. Alt for damerne. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/stor-guide-til-de-sundeste-bar>
109. Lehman EM. Spis dig fuld af sundhed & energi: De 6 bedste powerfoods [Internet]. Alt for damerne. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/de-6-bedste-powerfoods>
110. Lehman EM. 9 råvarer, der booster din energi [Internet]. Alt for damerne. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/9-energikick-ravarerne-der-booster-din-energi>
111. Lehman EM. Boost dit immunforsvar med C-vitamin [Internet]. Alt for damerne. 2016 [cited 2017 May 1]. Available from: <http://www.alt.dk/sundhed/det-hoje-c>
112. Fødevarestyrelsen. De officielle Kostråd [Internet]. [cited 2017 May 1]. Available from: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>
113. Mølholm M, Vetner M. Diskursarkæologi og dispositivanalyse. In: Horsbøl A, Raudaskoski P, editors. Diskurs og Praksis - Teori, Metode og analyse. Samfundslitteratur; 2016. p. 25–58.
114. Foucault M. Vidensarkæologien. *Philosophia*; 2005. 63-84 p.
115. Brinkmann S. Etik i en kvalitativ verden. In: Brinkmann S, Tanggaard L, editors. Kvalitative metoder en grundbog. 2nd ed. Hans Reitzels Forlag; 2015. p. 463–80.
116. Nationale videnskabsetiske Komité. Hvad skal jeg anmelde? [Internet]. 2017 [cited 2017 Apr 19]. Available from: <http://www.nvk.dk/forsker/naar-du-anmelder/hvilke-projekter-skal-jeg-anmelde>
117. Buus N, Tingleff EB, Rossen CB, Kristiansen HMK. Litteratursøgning i praksis - begreber, strategier og

modeller [Internet]. Sygeplejersken. 2008 [cited 2016 May 13]. Available from: <https://dsr.dk/sygeplejersken/arkiv/sy-nr-2008-10/litteratursogning-i-praksis-begreber-strategier-og-modeller>

118. Frandsen TF. En guide til valide og reproducerbare systematiske litteratursøgninger. *Ugeskr læger*. 2014;176(V02130141):647–51.
119. Korsbek L. Profil af en systematisk søgning. *Ugeskr læger*. 2006;168(14):1431–4.
120. Rienecker L, Jørgensen PS, Skov S. Den gode opgave. 4th ed. København: Samfundslitteratur; 2012.
121. Stenbæk DE, Jensen MF. Litteratursøgning. In: *Metodehåndbog for Medicinsk Teknologivurdering* [Internet]. Sundhedsstyrelsen; 2007. p. 49–58. Available from: <http://www.sst.dk/~media/1319CCE8BEC34952AD7746390DD8BDD5.ashx>
122. Critical Appraisal Skills Programme (CASP) [Internet]. CASP Qualitative Checklist. [cited 2017 May 17]. Available from: http://media.wix.com/ugd/dded87_25658615020e427da194a325e7773d42.pdf
123. Critical Appraisal Skills Programme (CASP) [Internet]. CASP Systematic Review Checklist. [cited 2017 May 17]. Available from: http://media.wix.com/ugd/dded87_7e983a320087439e94533f4697aa109c.pdf
124. Oxford Brookes University. “Be more critical!” - A practical guide for Health and Social Care students [Internet]. Oxford Brookes University. 2011 [cited 2017 May 17]. p. 2–6. Available from: <https://www.nottingham.ac.uk/student-services/documents/oxfordbookesuni-bemorecritical2.pdf>
125. Musolino C, Warin M, Wade T, Gilchrist P. “Healthy anorexia”: The complexity of care in disordered eating. *Soc Sci Med*. 2015;139:18–25.
126. Rangel C, Dukeshire S, MacDonald L. Diet and anxiety. An exploration into the Orthorexic Society. *Appetite*. 2012;58(1):124–32.
127. Nicolosi G. Biotechnologies, alimentary fears and the orthorexic society. *Tailoring Biotechnol*. 2006;2(3):37–56.
128. Brytek-Matera A. Orthorexia nervosa - An eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Arch Psychiatry Psychother*. 2012;14(1):55–60.
129. Chaki B, Pal S, Bandyopadhyay A. Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: A newly emerging eating disorder. *J Hum Sport Exerc*. 2013;8(4):1045–53.
130. Håman L, Barker-Ruchti N, Patriksson G, Lindgren EC. Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2015;10(1).
131. Sundhedsstyrelsen. Borgerrettet forebyggelse i kommunen [Internet]. 2006 [cited 2017 May 17]. Available from: <https://www.sst.dk/~media/9697E6EA0762420498CD465A8B671B40.ashx>
132. Jensen BB. Sundhedspædagogiske kernebegreber. In: Kamper-Jørgensen F, Almind G, Jensen BB, editors. *Forebyggende sundhedsarbejde*. 5th ed. Munksgaard Danmark; 2009. p. 220–38.
133. Wistoft K. Sundhedspædagogik – viden og værdier. Hans Reitzels Forlag; 2009. 102-142 p.
134. Vedtofte DI. Didaktik – tilrettelæggelse af undervisning. In: Vedtofte DI, editor. *Pædagogik - for sundhedsprofessionelle*. Gads Forlag; 2009. p. 69–87.
135. Jensen BB. Sundhedspædagogik og intervention. In: Kamper-Jørgensen F, Almind G, Jensen BB, editors. *Forebyggende sundhedsarbejde*. 5th ed. Munksgaard Danmark; 2009. p. 311–35.

136. Jensen TK, Johnsen TJ. Sundhedspædagogik og sund samtale. In: Jensen TK, Johnsen TJ, editors. Sundhedsfremme i teori og praksis. Forlaget Philosophia; 2001. p. 124–50.
137. Dansk selskab for patientsikkerhed. Metoder til hurtige og holdbare forbedringer i sundhedsvæsenet [Internet]. 2013 [cited 2017 May 18]. p. 7–10. Available from: https://patientsikkerhed.dk/content/uploads/2015/12/metoder_til_hurtige_og_holdbare_forbedringer_i_sundhedsv_senet_okt2013.pdf
138. Jacobsen MH, Kristiansen S. Erving Goffman. In: Andersen PT, Timm H, editors. Sundheds sociologi - en grundbog. Hans Reitzels Forlag; 2010. p. 137–56.
139. Kamper-Jørgensen, Jensen BB. Forebyggelsesbegreber og sundhedsbegreber. In: Kamper-Jørgensen F, Almind G, Jensen BB, editors. Forebyggende sundhedsarbejde. 5th ed. Munksgaard Danmark; 2009. p. 21–41.
140. Vallgård S, Diderichsen F, Jørgensen T. Sygdomsforebyggelse. København: Munksgaard; 2014.
141. Østergaard LG, Maindahl HT. Komplekse interventioner og rehabilitering. In: Maribo T, Nielsen CV, editors. Rehabilitering - en grundbog. 2nd ed. Gads forlag; 2016. p. 199–207.
142. Juul S, Pedersen KB. Hvorfor videnskabsteori. In: Juul S, Pedersen KB, editors. Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring. Hans Reitzels Forlag; 2012. p. 9–22.
143. Juul S, Pedersen KB. Videnskabsteoretiske retninger og projektarbejdet. In: Juul S, Pedersen KB, editors. Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring. Hans Reitzels Forlag; 2012. p. 399–430.
144. Horsbøl A, Raudaskoski P. Diskursanalyse og praksis som analysefelt. In: Horsbøl A, Raudaskoski P, editors. Diskurs og praksis Teori, metode og analyse. Samfundslitteratur; 2016. p. 7–24.
145. Kitto SC, Chesters J, Grbich C. Quality in qualitative research. Med J Aust. 2008;188(4):243–6.
146. Tanggaard L, Brinkmann S. Kvalitet i kvalitative studier. In: Brinkmann S, Tanggaard L, editors. Kvalitative metoder en grundbog. 2nd ed. Hans Reitzels Forlag; 2015. p. 521–32.
147. Antaki C, Billig M, Edwards D, Potter J. Discourse Analysis ; Means of Doing Analysis: A critique of sex Analytic Shortcomings Discourse. Discourse Anal Online. 2003;1(1):1–44.
148. Nissen MA, Vardinghus-Nielsen H. Diskurs eller ekskurs? In: Antoft R, Jacobsen MH, Jørgensen A, Kristiansen S, editors. Håndværk & horisonter - tradition og nytænkning i kvalitativ metode. Syddansk Universitetsforlag; 2007. p. 161–88.

Bilag 1 – Udvalgte dokumenter til diskursanalysen

Dette bilag indeholder de udvalgte dokumenter, der er inkluderet i diskursanalysen. Alle inkluderede artikler fra iForm, Femina og Alt for damerne findes i nedenstående. Først er forfatter angivet, efterfulgt af et link til artiklen og dato for hvornår artiklen er fra. Derefter er artiklens titel angivet og slutteligt er dokumentnummeret, der er anvendt som reference i diskursanalysen, angivet. Efter artiklerne fra iForm, Femina og Alt for damerne findes De Officielle Kostråd. Formålet med bilag 1 er, at øge transparensen og give læseren adgang til det datamateriale, der ligger til grund for resultaterne.

Der henvises til afsnit 4.2 for et overblik over de udvalgte dokumenter.

Dokumenter fra iForm

Forfatter: Irene Brøndum

Link: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/9-roedder-der-booster-din-sundhed>

Dato: 20. februar 2017

Titel: 9 rødder, der booster din sundhed

Dokumentnummer: IF1

Rodfrugter er et nemt og billigt værn mod sygdomme som diabetes, kræft og blodpropper. Find ud af, hvad disse 9 supergrøntsager gør ved dig, og hvad du kan gøre ved dem for at få mest muligt retur.

- Radise - holder dig slank

Radiser indeholder blot 11 sølle kalorier pr. 100 gram, så der skal virkelig gås til stålet, før du behøver at tælle dem med i kaloriregnskabet. Samtidig indeholder radiser en del kostfibre, så du får meget mæthed pr. kalorie. Radiser er desuden rige på C-vitamin, der er godt for blandt andet dit immunforsvar, din sårheling og dit bindevæv.

Brug dem til: De smukke radiser klæder salater, og så pynter de dannebrogfarvede grøntsager gevaldigt på en rugbrødsmad. Radiser er også fremragende i tzatziki, hvor den friske smag kan give et godt modspil til et stykke fed fisk eller kød.

- Majroe - forebygger diabetes

Majroer indeholder ekstremt få kalorier, og dem er det vigtigt ikke at få for mange af, for overvægt fordobler risikoen for diabetes. Selvom majroer er lige så stivelsesrige som kartofler, så indeholder de kun 1/3 af kalorierne. Samtidig er de rige på fibre.

Brug dem til: De milde majroer kan rives eller skæres i papirstynde skiver til en råkost. De kan også koges til suppe eller bages hele. Bladene kan bruges som spinat. Gå efter de små majroer – de smager bedst.

- Pastinak - forebygger kræft

Pastinakker indeholder mange bitterstoffer, som hæmmer væksten af kræftceller. Pastinakker er ligeledes rige på fibre, der holder din fordøjelse og dit blodsukker i balance, og så har de et højt indhold af kalium, der er godt for blodtrykket. Der er flest sunde stoffer i rå pastinakker, men du får også en masse ud af at spise dem tilberedt.

Brug dem til: Pastinak kan sagtens spises rå i salater, men smager også fortrinligt tilberedt, fx i suppe, kødsauce eller mos, og så er den kegleformede rod genial, når menuen står på sund fastfood – i fine tynde skiver på en pizza eller bagt som fritter i ovnen. På grund af den søde smag kan den sunde pastinak sågar bruges i kager.

- Kartoffel - gør dig mæt

Kartofler mætter godt for forholdsvis få kalorier. Du kan roligt koge rigeligt – dagen efter mætter de endnu bedre. Det skyldes, at stivelsen i de kogte afkølede kartofler er svær for dine fordøjelsesenzymer at nedbryde, og så optages kartoflerne langsommere, og du undgår store udsving i blodsukkeret og dermed ustyrlig trang til søde sager.

Brug dem til: Kartoffler kan meget andet end at agere tilbehør til kød. Kolde kartofler kan bruges som pålæg eller mættende salatfyld, og så kan de give fugtighed til boller og kager.

- Sød kartoffel - styrker immunforsvaret

Søde kartofler er rige på beta-caroten, der omdannes til A-vitamin, som styrker dit forsvar mod forkølelse og betændelser i slimhinderne. Spis de søde kartofler sammen med lidt fedt, fx en dip eller en sovs, så får du mest ud af deres søde fortrin.

Brug dem til: De er ikke så gode kogte på grund af deres melede konsistens, men de smager glimrende bagte eller friterede. Søde kartofler opbevares bedst uden for køleskabet. Fx i et viktualierum.

- Knoldselleri - giver stærke knogler

Knoldselleri er rig på K-vitamin, som er vigtigt for dine knogler. Flere af de proteiner, som skal sørge for, at knoglevævet er godt bundet sammen, er nemlig afhængige af K-vitamin for at kunne fungere. Da K-vitamin er fedtopløseligt, får du mest ud af selleriens fortræffeligheder, hvis du spiser den med lidt fedtstof. Du kan fx marinere den i olie.

Brug dem til: Knoldselleri kan rives fint til råkost, sætte fut i en suppe eller mos og smager lækkert, når den bliver bagt i ovnen. Knoldselleri er ligeledes god i risotto eller som erstatning for en del af kødet i frikadeller og kødsovs.

- Gulerod - får dig til at se godt (ud)

Gulerødder indeholder masser af betacaroten, som omdannes til A-vitamin. A-vitamin styrker øjnene og forbedrer dit nattesyn. Hvis du spiser mange gulerødder, så kan de samtidig give din vinterhud en let gylden glød. Spis gulerødderne med lidt fedtstof – put fx nødder eller avocado i gulerodssalaten, så optages vitaminerne optimalt.

Brug dem til: De grove rødder er den perfekte taskesnack, men de er også gode i salat, i kødsauce, i boller og kager. Der er ikke den ret, hvor du ikke kan tilsætte guleroden.

- Rødbede - gør dig hurtig

Flere undersøgelser viser, at du løber både hurtigere og længere, hvis du indtager rødbede dagligt, eller umiddelbart inden du skal præstere. Rødbede har nemlig et højt indhold af nitrat, som får dine blodårer til at udvide sig, så dit blodtryk holdes i ro, og du får lettere ved at optage ilt. Mere ilt vil få din træning til at føles mindre anstrengende.

Brug dem til: De bordeauxrøde beder kan rives og spises som råkost. De kan bruges i suppe, laves til de herligste sprøde chips eller puttes i boller og kage. Rødbeder kan også syltes med eddike og spises til klassikere som leverpostej, pariserbøf og frikadeller.

- Persillerod - fylder dig med energi

Persillerødder er rige på B-vitaminet folat og mineralet jern. Begge dele er vigtige, for at ilt kan transporteres rundt i kroppen og dermed for dit energiniveau. Undgå at drikke mælk, kaffe eller vin til maden, så vil du nemlig have sværere ved at optage persillerøddernes jern. Ud over jern og B-vitamin giver persillerødder dig masser af fibre og kalium.

Brug dem til: Persillerod smager, som navnet antyder, en anelse af persille. Smagen er god til suppe og lasagne, ligesom den sunde rod er lækker i små råstegte tern, hvor den smager fortrinligt til både fisk, fjerkræ og kød.

Forfatter: Birgitte Muldbjerg

Link: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/chili-forbedrer-dit-helbred>

Dato: 19. januar 2017

Titel: Chili forbedrer dit helbred

Dokumentnummer: IF2

Spiser du meget chili, kan du se frem til at leve længere eller i hvert fald nedsætte risikoen for at blive syg.

Forskere fra University of Vermont har oven i købet sat tal på effekten: Spiser man jævnligt chili, har man 13 procent lavere dødelighed. Det er med stor sandsynlighed capsaicin, der virker som nærmest ren medicin. Capsaicin er det stof, der gør, at chili føles stærk i munden. Forskerne mener, at capsaicin stimulerer et bestemt protein – Transient Receptor Potential (TRP)-protein – i vores celler. TRP-proteinet befinder sig yderst i cellerne, og er det, som sørger for at transportere andre vigtige stoffer ind og ud.

Andre undersøgelser har vist, at netop når mængden af TRP-proteinet vokser, er det med til at holde kropsvægten nede, så man forebygger eksempelvis hjerte-kar-sygdomme og stofskiftesygdomme.

Selv om forskerne understreger, at der skal flere undersøgelser til, før vi kan udråbe chili som en råvare, der holder lægen og sygdomme fra døren, så tror de stadig på, at vi i fremtiden kommer til at se, at de stærke sager vil blive brugt til forebyggelse af sygdom – måske som et egentligt kostråd.

Forfatter: Anna-Dora Maron

Link: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/test-trapp-create-with-shared>

Dato: 11. januar 2017

Titel: Disse simple kostråd gør dig sund - test Trapp create with shared

Dokumentnummer: IF3

Skal du booste din sundhed eller tabe et par kilo?

Vi har gjort kostrådene overskuelige for dig og samlet de bedste tips til, hvordan du bliver sund uden sult og afsavn. Det kan være svært at finde rundt i sundhedsjunglen med de mange kostråd til varigt vægttab og sundere livsstil, som ofte modsiger hinanden. Med disse simple kostråd behøver du hverken at undgå bestemte fødevarer eller at leve af bladselleri.

- Skru op for uforarbejdet mad

Undgå kosttilskud og sukker. Sørg i stedet for at få de vigtige vitaminer og næringsstoffer, som din krop har brug for, fra naturlig og nærende mad. Kosten vil belønne dig med en stærk og modstandsdygtig krop. Du kan gøre det lettere for dig selv ved at investere i en juicer, så du nemt kan implementere frugt og grønt i din kost. Du kan også lade dig inspirere af diæten Clean Eating.

- Spis det du elsker

Drop tanken om forbudt og tilladt mad. Spis i stedet det, du har lyst til, men gør det i små mængder. Det vigtigste er, at du giver dig selv lov til at spise al den mad, du elsker. Sundt som usundt. Du skal dog ikke slippe alle hæmningerne, når det kommer til det usunde. Stop, når du har fået nok – og lad være med at sidde og pille, til du er helt proppet. Det vigtigste er at mærke efter, om du reelt er sulten. Dette vil på den lange bane give dig et sundere forhold til mad.

- Erstat kødet med fisk

Fisk er guf for tarmbakterierne. Kød er dog en anden historie. Kød fra firbenede dyr forvandler et stof i kødet til skadelige stoffer, som kan føre til inflammation. Erstatte du kødet med fisk, vil du undgå de skadelige stoffer og i stedet få en masse sunde tarmbakterier, som forbedrer din sukkeromsætning og regulerer vægten. Varier gerne med forskellige typer fisk, så du får både magre og fede typer af fisk.

- Gå efter superfoods

Spiser du superfoods, kan du blive både hurtigere, stærkere og mere udholdende under din træning. Superfoods er fødevarer, der er spækket med gode næringsstoffer, der nærmest laver magi for kroppen. Sæt dig ind i hvilke fødevarer, der booster din sundhed og få dem i din daglige kost.

- Drik en masse vand

Vand er essentielt for at du kan opnå et vægttab. Hvis du er dehydreret i løbet af dagen, daler dit stofskifte, du får svært ved at komme ned i vægt, og du vil være træt. Drik masser af vand i løbet af dagen. Start morgenen med at drikke en halv liter vand, da du er dehydreret efter nattens "faste". Drik også rigeligt med vand resten af dagen. Der findes et utal af gratis apps til at holde styr på dit daglige vandindtag, som hjælper dig med at huske, når du skal drikke et glas vand.

Forfatter: Anna Sjøstrøm

Link: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/10-groentsager-der-kan-erstatte-din-pasta>

Dato: 2. september 2016

Titel: 10 grøntsager, der kan erstatte din pasta

Dokumentnummer: IF4

Der findes masser af gode grøntsager, som du let kan bruge som alternativ til spaghetti, hvis du gerne vil spare på kalorierne

De fleste af os foretrækker pasta som tilbehør til vores bolognese. Men samtidig ved de fleste, at pasta sjældent går hånd i hånd med vægttab. Derfor kan det være smart at kende til spiralizeren, der skærer dine grøntsager ud i strimler som alternativ til spaghetti. Her får du de 10 bedste grøntsager, du kan give dig i kast med.

- 1. Squash** - Med sine kun 10 kalorier pr. 100 gram er squash yderst velegnet i en fedtfattig kost.
- 2. Gul squash** - Gul squash er fantastisk til at holde kalorier og kulhydrater nede, og den indeholder gode fibre, der mætter.
- 3. Søde kartofler** - De søde kartofler er fiberrige og gør dig mæt i længere tid.
- 4. Gulerødder** - Gulerødder er søde og stivelsesholdige fra naturens side uden at være fulde af kalorier og kulhydrater.
- 5. Rødbeder** - Rødbeder er et stærkt kort på hånden, når du gerne vil have masser af fibre og samtidig holde kalorierne nede.
- 6. Butternutsquash** - Denne grøntsag er svær at komme udenom, hvis man ønsker en næringsrig og fiberholdig kost.
- 7. Agurker** - Bestående af 95 procent vand er agurker et kalorielet alternativ, hvor væskebalancen samtidig vedligeholdes.
- 8. Kålrabi** - Kender du den heller ikke? Så er det på tide. Kålrabi kan minde om en blanding af kål og broccoli, og er god i en kalorielet kost, hvor du samtidig får masser af fibre.
- 9. Broccolistilke** - Broccoli indeholder fibre, der hjælper os med at holde maven og fordøjelsen i orden.
- 10. Rødkål** - Rødkål er spækket med antioxidanter, der reducerer inflammation i kroppen.

Forfatter: Karen Lyager Horve

Link: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/spis-og-drik-dig-glad-og-sygdomsfri>

Dato: 5. oktober 2016

Titel: Spis og drik dig glad og sygdomsfri

Dokumentnummer: IF5

Forskere er enige om, at probiotika som yoghurt og sauerkraut gør dig gladere, klogere og ikke mindst sygdomsfri. Her er guiden til, hvad du skal og IKKE skal indtage. Det skal du spise og drikke. Spis masser af:

- **Yoghurt, A38, Cultura & co.:** Mad med levende mælkesyrebakterier. Kig efter navne som Lactobacillus plantarum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus brevis, Bifidobacterium lactis og Bifidobacterium longum.
- **Kefir:** Syrnet mælkeprodukt med gærsvampe, der virker probiotisk.
- **Probiotiske drikke** som drikke-Cultura, Vita-Biosa m.fl.

- **Sauerkraut og pickles:** Grønsager gæret i mælkesyrebakterier (ikke eddike). Perlmutter anbefaler især kimchi, koreansk surkål lavet af gæret kinakål.
- **Hvidløg, porre, asparges, løg, jordskokker og mælkebøtteblade.** Indeholder præbiotiske kostfibre, som får de gode tarmbakterier til at stortrives.
- **Broccoli, rosenkål, spinat og andre grønne bladgrønsager.** Indeholder K-vitamin, som styrker hjernens kognitive funktioner, og cholin, der hjælper hukommelsen.
- **Frugt og grønt med lavt sukkerindhold,** fx tomat, peberfrugt, aubergine, squash og citron.
- **Avocado, oliven, nødder og frø, fx græskarfrø og chiafrø, ekstra jomfru-olivenolie, kokosolie og økologisk smør.** Sundt fedt, der beskytter hjernecellernes membraner.
- **Æg, vildlaks og andre fisk,** der ikke er opdrættet, skaldyr, kød fra kvæg og fjerkræ, der har gået på friland, vildt. Sundt fedt til hjernecellernes membraner.
- **Te.** Det indeholder kraftige antioxidanter, der modvirker inflammation. Kombucha-te, en særlig gæret te, giver en probiotisk virkning med i købet.
- **Peberrod, sennep, oliventapenade og salsa** – uden gluten og soja.
- **Bær,** friske eller frosne, fx blåbær, jordbær, hindbær og brombær.

Tilladt – men hold lidt igen

- **Mørk chokolade og kakao:** Sunde antioxidanter, men også en del sukker.
- **Rødvin:** Max ét glas om dagen.
- **Bælgfrugter,** bortset fra grønne bønner, som du kan guffe løs af.
- **Glutenfri korn,** fx ris, quinoa og havregryn. Indeholder stivelse, der kan være hårde for blodsukkeret.
- **Sød frugt og grønt,** fx gulerod, abrikos, mango og ananas

Undgå dette

- **Gluten,** som findes i hvede, byg og rug og mange forarbejdede madvarer. Nogle forskere er overbevist om, at gluten ødelægger den beskyttende “foring” af tarmen, som de gode bakterier kan danne. Dermed sendes en strøm af inflammations-skabende stoffer ud i kroppen. Ikke bare hos folk med glutenintolerance, men hos os alle.
- **Sukker** i fx sodavand, kager og slik. Øger blodsukkeret og dermed risikoen for inflammation og nedbrydning af hjernen. En særlig skurk er fruktose, der giver næring til "the bad guys" i din tarm og er hårde for leveren.
- **Kunstige sødemidler.** Kan ændre bakteriefloraen radikalt, advarer Perlmutter.
- **Solsikke- og vindrukerneolie og andre planteolier** med meget omega-6-fedt. Øger risikoen for inflammation, hvis du får meget i forhold til omega-3-fiskeolie.
- **Antibiotika** kan ødelægge bakteriefloraen i din tarm. Også antibiotikarester i kød. Brug det kun, når det virkelig er nødvendigt, og tag det tidsmæssigt forskudt af dine probiotiske måltider for at skåne din bakterieflora mest muligt.
- **Syrehæmmende medicin** kan også ødelægge bakteriefloraen. – Men når du cutter ned på de hurtige kulhydrater og spiser probiotika, vil problemerne med mavesyre oftest forsvinde, siger David Perlmutter.

Forfatter: Sara Mahler

Link: <http://iform.dk/sund-mad/kostraad/hvilke-oekologiske-madvarer-skal-du-prioritere>

Dato: 4. oktober 2016

Titel: Hvilke økologiske madvarer skal du prioritere?

Dokumentnummer: IF6

Er du også nødt til at prioritere, hvilke madvarer du vil bruge lidt flere penge på at købe i en økologisk udgave. Så guider vi dig her til det rette køb ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv. Hvis vi kun kigger på sundheden, vil det klart være bedst, at du lægger dine penge til økologi i frugt- og grøntafdelingen. Ved at vælge økologisk frugt og grønt undgår du de sprøjtemiddelrester, der ofte er en del af i de konventionelt dyrkede afgrøder, og så høster du en ekstra sundhedsbonus i form af et øget antal antioxidanter. Det er dokumenteret, at økologisk frugt og grønt indeholder flere kraftfulde plantestoffer end de ikke-økologiske grønne sager.

- Vælg det med skræl på

Sprænger det budgettet at gå all in på økologisk frugt og grønt, kan du vælge økologi ved de råvarer, du spiser med skræl på, eller som er svære at gøre helt rene – fx ingefær med dens krogede hjørner eller hele klasen af vindruer. Det betyder mindre, at bananens skræl indeholder pesticider, ligesom den konventionelt dyrkede citron er harmløs, så længe du ikke river skrællen ned i retten.

Forfatter: Irene Brøndum

Link: http://iform.dk/sund-mad/kostraad/derfor-skal-du-spise-mere-groent#cxrecs_s

Dato: 23. august 2016

Titel: Derfor skal du spise mere grønt

Dokumentnummer: IF7

Der er rigtig mange gode grunde til at få mere grønt på tallerkenen, men grøntsager har også en helt utrolig effekt på dit tarmsystem.

Grøntsager er rige på vandopløselige kostfibre, og man ved, at folk, der spiser mange fibre, har en nedsat risiko for alt fra kræft til fedme og tarmsygdomme. Forskerne mener, at fibrenes blærede CV måske skyldes, at de gode tarmbakterier elsker dem. Fibrene fungerer som en slags madpakke for de sunde bakterier, der bor i din tarm. Når de gode bakterier får deres livretter, stortrives de, vokser i antal og producerer masser af kortkædede fedtsyrer. Det styrker tarmvæggen og øger udskillelsen af hormoner, der regulerer både din appetit og dit blodsukker. Fed mad som pommes frites og bacon nedbryder i stedet de proteiner, som skal holde tarmvæggen stærk. Det skaber en inflammation – en slags betændelsestilstand, der trigger en række processer i din krop, der lettere får dig til at tage på eller blive syg.

Hvis du ikke er så vant til at spise meget fiberrigt, er det en god idé at lægge lidt forsigtigt fra land, da de mange sunde fibre kan give luft i maven. Efterhånden vil din krop dog vænne sig til dine nye vaner, og faktisk vil du højst sandsynligt få mindre luft i maven

Forfatter: Irene Brøndum

Link: <http://iform.dk/sund-mad/superfood/6-sunde-grunde-til-at-spise-quinoa>

Dato: 5. juli 2016

Titel: 6 sunde grunde til at spise quinoa

Dokumentnummer: IF8

Quinoafrøet er fyldt med sunde stoffer, der styrker din krop og forebygger sygdom. Tjek her, hvorfor du skal spise de små runde frø. Quinoa er tidens mest hotte superfood. Med sit høje proteinindhold, sine mange fibre og sin sunde fedtsyreprofil er det lille frø nemlig lidt af en sundhedssværvægter. Er du ikke hoppet med på vognen, giver vi dig nu seks sunde grunde til at kaste sig over inkaernes hellige korn.

- **Du elsker dit hjerte**

De små runde quinoafrø indeholder lidt mere fedt end andre korntyper som ris og pasta. Til gengæld består en stor del af fedtsyrerne i quinoa af omega 3 fedtsyrer, der booster blodets indhold af det gode HDL kolesterol. Quinoa er desuden rig på kostfibre, der sænker mængden af dårligt kolesterol i blodet.

- **Du er tosset med træning**

Quinoa er stopfyldt med proteiner, der genopbygger dine muskler efter en tur i fitnesscenteret. Derudover bevirker de små frøes indhold af omega 3 fedtsyrer, at ømheden i sener og led lindres. Når du træner mister du desuden store mængder magnesium gennem dit sved, men blot 100 gram quinoa opfylder hele dit dagsbehov for det vigtige mineral.

- **Du er (hverdags)vegetar**

Quinoa indeholder dobbelt så meget protein som ris og byg og har en fremragende aminosyreprofil. Det lille krøllede frø indeholder alle essentielle aminosyrer, og det gør quinoa til det oplagte valg, hvis du er vegetar eller er hoppet med på bølgens og er blevet flexitar med masser af kødfrie dage.

- **Dit CPR-nummer ender på et lige tal**

Indholdet af jern er tårnhøjt i quinoa. Jern er nødvendigt for os kvinder, fordi vi mister en del blod, når vi menstruerer og har et øget behov når vi er gravide. Op mod halvdelen af alle kvinder har for lave jerndepoter. 100 gram quinoa opfylder 31 % af dit daglige behov for det vigtige mineral.

- **Du vil vinke farvel til ballonmave**

Quinoa er naturligt fri for gluten. Det er godt nyt for de mange glutensensitive, som bliver oppustet og får ballade med fordøjelsen, når de spiser for meget gluten.

- **Du vil have blodsukkeret i balance**

Quinoas høje indhold af proteiner, essentielle fedtsyrer og kostfibre bevirker, at quinoa kun får dit blodsukker til at stige en anelse i forhold til, hvis du spiste brød, ris eller kartofler. Til gengæld holder det sig stabilt længe, så du ikke går sukkerkold og ender med fingrene i kagedåsen.

Dokumenter fra Femina

Forfatter: Christina Bølling

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/knoldselleri-derfor-skal-du-spise-det>

Dato: 15. februar 2017

Titel: Knoldselleri - derfor skal du spise det

Dokumentnummer: FM1

Selleri er en omvendt kolesterolbombe – den sænker dit kolesteroltal, samtidig med at den har en nærmest ideel sammensætning af kalium, mangan og magnesium. Det sidste mineral virker beroligende. Se her, hvorfor du skal spise knoldselleri.

DERFOR SKAL DU SPISE KNOLDSELLERI

Fibre, tjek. C-vitamin, tjek. B₆-vitamin, tjek. Magnesium, tjek. Kalium, tjek. Tjeklisten over sunde næringsstoffer er generelt lang, når det gælder rodfrugter, eftersom de jo lever og gror i jorden. De suger bogstavelig talt alle de gode næringsstoffer til sig – og smag. Rodsellerien er ingen undtagelse. Den er fiberrig og indeholder en stor portion C- og B₆-vitamin. Det er to vitaminer, der er afgørende for immunforsvar og stofskifte, og faktisk har selleri været kendt som en god råvare til heling af sår.

Ud over vitaminerne er knolden endvidere lidt af et hit, hvad angår de vigtige mineraler magnesium, kalium, mangan og fosfor. Sammensætningen af selleri er meget heldig. Mangan har bl.a. betydning for udvikling af brusk, knogler og led og forebygger knogleskørhed. Sammen med magnesium tilhører mangan de basiske mineraler og er sammen med calcium afgørende, når man taler syre-base-balance i kroppen.

Sellerijuice eller sellerisuppe er alle tiders måde at nedbringe syreindholdet i kroppen på, f.eks. efter en våd weekend med masser af kød eller efter en stresset periode. Du kan også blive i den ”rå” afdeling og lave grøntsagspasta af selleri på en spiralizer og blande selleristimlerne med squash- og gulerodsstrimler til en trikolore-pasta. Alternativt: Har du hørt om selleriremoulade? Prøv at lave din egen. En allersidste sundhedstrumpf er knoldselleris indhold af stoffet luteolin, som også findes i persille og gulerødder. Ifølge forskere fra University of Illinois er luteolin godt for hjernen og dens kognitive funktioner. Luteolin virker antiinflammatorisk og modvirker også cancer, ligesom det har en generel sygdomsforebyggende effekt i organismen. *Kilde: Healthbenefitstimes.com*

Forfatter: Christina Bølling, Margrethe Vadmand og Nanna Larsen

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/hamp-derfor-skal-du-spise-det>

Dato: 30. november 2016

Titel: Hamp: Derfor skal du spise det

Dokumentnummer: FM2

Hamp er det nye sort inden for kosttilskud, og den omdiskuterede plante oplever en stigende interesse i både den medicinske verden og i det danske køkken.

DERFOR SKAL DU SPISE HAMP

Mange forbinder hamp med marihuana, fordi begge kommer fra samme planteslægt, cannabis. THC er den del af cannabisplanten, der kan bruges til smertebehandling – og virker euforiserende. Hampefrø indeholder ikke THC, men CBD (cannabidiol) og bruges til fødevarer og fibre.

Bliver man høj af CBD?

NEJ – man bliver ikke ”høj” af CBD, og du kan roligt køre bil med stoffet i blodet. Forskningsresultater tyder faktisk på, at CBD har den modsatte effekt, fordi det indeholder antipsykoaktive egenskaber.

Hvad gør det godt for?

CBD er et kraftigt antiinflammatorisk og udrensende stof. Noget forskning viser, at det har potentiale til at behandle opkastning, inflammation, bryst smerter, diabetes, ledproblemer, maveproblemer, hjerteproblemer, højt blodtryk og allergi. Mange mener også, at man både sover bedre og får mere energi af hamp. Ifølge Ida Krak, som er personlig træner og stor fortaler for hamp, er det intet mindre end et mirakelmiddel.

Hvordan bruger jeg den?

Du kan indtage hampeolie i kapsler, bruge en koldpresset hampeolie i madlavning og bage med hampefrømel og putte hampefrø i smoothies, salater og frikadeller.

Forfatter: Christina Bølling og Jo Brand

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-gurkemeje>

Dato: 21. oktober 2016

Titel: Superfood: Gurkemeje

Dokumentnummer: FM3

Gurkemeje mig her, dér og alle vegne. Det gule krydderi er det nye sort inden for sundhed – men hvorfor er det sundt, og er det overhovedet så sundt, som de siger? Her svarer sundhedseksperter Sofia Sommer på 3 spørgsmål om gurkemeje

Hvad er gurkemeje?

Gurkemeje er en rod, der ligner ingefær, men som er helt orange indeni. De fleste kender den nok som et af de krydderier, der indgår i karry, men du kan også købe den frisk.

Hvorfor er det sundt?

Gurkemeje indeholder store mængder af antioxidanten curcumin, som har vist sig at kunne hæmme udviklingen af kræftceller og type 2-diabetes. Curcumin har antiinflammatorisk effekt. Inflammation betyder, at immunforsvaret er overaktivt og kan finde på at angribe raske celler i kroppen. Det kan føre til udviklingen af en række autoimmune sygdomme, f.eks. gigt. Derfor kan curcumin hjælpe. Bl.a. har et forsøg med gigtpatienter vist, at dem, der blev behandlet med curcumin, fik lindret deres symptomer i samme grad som dem, der fik traditionel smertestillende medicin – men uden bivirkningerne. Forsøg på mus har også vist, at gurkemeje kan bremse væksten af fedtceller, så måske har det også en slankende effekt på mennesker. Gulerødder og gul peberfrugt indeholder også curcumin, men i mindre mængder end i gurkemeje.

Hvordan bruger man det?

Brug det i retter, hvor du også vil bruge karry. Du kan sagtens bruge det tørrede krydderi, men det er klart, at en frisk rod må indeholde flere af de gode stoffer end den tørrede, så riv evt. roden, eller

skær den i små tern, og steg den. Du kan også bruge roden i juicer – f.eks. smager den godt sammen med gulerod og appelsin. Derudover kan du også få gurkemeje som kosttilskud.

Om ekspert: Sofia Sommer er livsstilsrådgiver, ernæringsøkonom og forfatter til bl.a. bogen ”Sunde vaner Smuk figur – 7 enkle trin til en krop du elsker”.

Forfatter: Christina Bølling

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/aebler-derfor-skal-du-spise-dem>

Dato: 29. september 2016

Titel: Æbler - derfor skal du spise dem

Dokumentnummer: FM4

Det kan godt være, at et æble om dagen ikke kan holde doktoren væk for evigt. Men der er alligevel mange gode og ikke mindst sunde grunde til at spise æbler.

ÆBLER - DERFOR SKAL DU SPISE DEM

Æbler indeholder en række vitaminer, heriblandt C-vitamin, der spiller en afgørende rolle for immunforsvaret. Derfor giver talemåden ”an apple a day, keeps the doctor away” faktisk mening. Der er også vigtige mineraler som jod i æbler, og det indgår i dannelsen af stofskiftehormon i skjoldbruskkirtlen. Endvidere er frugtfiberen pektin, som æbler er fulde af, gavnlige for tarmfloraen. Undersøgelser har også vist, at pektinen muligvis kan være med til at sænke kolesteroltallet, og dermed mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme. I modsætning til frugter som banan og appelsin spiser du skrællen, når du spiser æbler, og det er en god ting, for det er netop i skrællen, du finder størstedelen af fibrene og vitaminerne. Derudover har æbler også den fordel i forhold til f.eks. eksotiske frugter, at frugtsukkerindholdet er lavere, og dermed bliver dit blodsukker mindre påvirket. Sidst, men ikke mindst kan æbler dyrkes lokalt. Det betyder, at transporttiden er mindsket, og at frugterne derfor er friskere end frugter, der skal transporteres langvejsfra, hvilket er en fordel for både vitaminindhold, smag og miljø.

Kilde: Sofia Sommer, ernæringsøkonom og forfatter til bl.a. bogen ”Sunde vaner Smuk figur – 7 enkle trin til en krop du elsker”

Forfatter: Christina Bølling og Margrethe Vadmand

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-soede-kartofler>

Dato: 29. september 2016

Titel: Superfood: Søde kartofler

Dokumentnummer: FM5

De kan være gule, orange, røde og sågar lilla, og de er altid søde. De søde kartofler er et velsmagende og sundt alternativ til den almindelige kartoffel – især hvis du også spiser skrællen.

SØDE KARTOFLER - DERFOR SKAL DU SPISE DEM

Sød kartoffel er en rodgrøntsag, der ligner en kartoffel, selv om den ikke tilhører samme familie. De tilbringer det meste af deres liv i jorden, men det er også det eneste, de har tilfælles med ”vores” kartoffel. Rodknolden, som også kaldes batat, indeholder mindre vand end kartofflen, hvilket

reducerer holdbarheden drastisk. I de mellemamerikanske lande, hvor de søde kartofler oprindeligt kommer fra, bliver de derfor kun gravet op og tilberedt efter behov. Søde kartofler er aflange og ofte større end kartofler, med rosa-rød eller hvid skræl, og hvidt, orange eller lilla frugtkød. Roden tilberedes på samme måde som en kartoffel, smagen er blot sødere og konsistensen blødere. Her får du tre gode grunde til at putte søde kartofler i indkøbskurven.

1. A-vitaminer og antioxidanter

En stor sød kartoffel indeholder over 100 % af det anbefalede daglige indtag af A-vitamin, der kædes sammen med anti-aldningsfordele, godt syn og forebyggelse af cancer. De orangefarvede rødder er naturens topscorer, hvad angår indhold af betacaroten, der i kroppen omdannes til A-vitamin og er en stærk antioxidant. Betacaroten menes at virke forebyggende mod hjertesygdom og bryst- og æggestokkræft. Hvis du spiser mange orange søde kartofler, kan din hud få en orange glød, hvilket er ganske ufarligt.

2. Hjælper med at stabilisere blodsukkeret

Selv om de er søde, har søde kartofler lavt glykæmisk indeks, hvilket vil sige, at de udsender sukker ganske langsomt ind i blodstrømmen. Ulig andre stivelsesholdige fødevarer, der pisker blodsukkeret i vejret hurtigt efter indtagelse, hjælper søde kartofler med at stabilisere blodsukkeret og giver en mere jævn energi.

3. Indeholder fibre og magnesium

Søde kartofler har et relativt højt indhold af fibre – en mellemstor sød kartoffel indeholder 3,8 gram. Fibrene er med til at øge mætheden og reducere risikoen for diabetes og til at holde tarmen sund. De indeholder også magnesium, som er et mineral, der styrker knoglerne og virker afstressende. *Kilder: Live Science, Cleveland Clinic*

Forfatter: Christina Bølling og Jo Brand

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-maquibaer>

Dato: 14. september 2016

Titel: Superfood: Maquibær

Dokumentnummer: FM6

Selv om du sikkert har hørt, hvor sundt rødvin, blåbær og mørk chokolade er, vinder det lille chilenske maquibær stort over dem alle på sundhedsskalaen.

DERFOR SKAL DU SPISE MAQUIBÆR

De ligner blåbær lidt, de små maquibær, som er fundet i Chile og kendt for at have et højt indhold af naturlige antioxidanter. Dermed modvirker de ældning af kroppens celler. For sportsudøvere stimulerer de iltningen af musklerne og er antiinflammatoriske samt hjælper på ledsmerter og betændelse. De er også smertestillende. Deres virkning og smag minder om blåbærs. Maquibær indeholder en række vigtige vitaminer, f.eks.:

E-vitamin, som beskytter mod oxidativ stress.

C-vitamin, som styrker huden og immunforsvaret.

B-vitamin, især B₅, som afhjælper træthed og udmattelse og øger din mentale ydeevne og energien i dit stofskifte.

For kvinder er maquibær super antiageing. De fremmer detoxing og vægttab, og de virker antibakterielt og stimulerer immunforsvaret. Coesam Maquipulver har en sødlig smag med let bitterhed fra polyfenolerne. Pulveret er velegnet i smoothies og mysliprodukter. Coesam Maquipulver Økologisk, 100 g koster 150 kr.

Forfatter: Jo Brand

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/blomkaal-derfor-skal-du-spise-det>

Dato: 19. september 2016

Titel: Blomkål - derfor skal du spise det

Dokumentnummer: FM7

Du ved det sikkert allerede: Kål er sundt. Og blomkål er ingen undtagelse. Blomkål indeholder masser af fibre, der er med til at holde dit blodsukker stabilt, og stoffer, der kan modvirke en række sygdomme.

DERFOR SKAL DU SPISE BLOMKÅL

Blomkål hører (sammen med de forskellige andre kåltyper) hjemme blandt de korsblomstrede grøntsager, som alle sundhedseksperter er enige om er en god idé at spise meget af takket være grøntsagernes høje sundhedsmæssige værdi. Blomkål mætter takket være det høje indhold af kostfibre. Og da kålen samtidig indeholder få kalorier (24 pr. 100 gram), er den en oplagt ingrediens, hvis du gerne vil tabe dig eller bare holde vægten. Også det høje fiberindhold i blomkål er godt for din fordøjelse. Fibrene er nemlig ”mad” til de gode tarmbakterier. Samtidig gør fibrene også, at de kulhydrater, du indtager, optages langsommere fra tarmen, hvilket sikrer et mere stabilt blodsukker og mindsker risikoen for type 2-diabetes.

Blomkål indeholder svovlforbindelsen sulforafan, der har vist sig at have flere gavnlige effekter i kroppen. Bl.a. har det en positiv effekt på blodtrykket, ligesom det også har kræfthæmmende egenskaber. Derudover hæmmer det også bakterier, der giver dig madforgiftning. Stoffet allicin, som man især finder i hvidløg, findes også i blomkål, og det kan modvirke bl.a. de bakterier i maven, der kan gøre dig syg, ligesom det også kan hæmme f.eks. candida-svamp.

Nogle lader være med at spise blomkål og andre former for kål, fordi de oplever, at det giver luft i maven, men det er som oftest et spørgsmål om tilvænning. Når først din tarmflora har vænnet sig til kålen, vil den producere mindre luft. *Kilde: Sofia Sommer, ernæringsøkonom og forfatter til bl.a. bogen ”Sunde vaner, Smuk figur – 7 enkle trin til en krop, du elsker”*

Forfatter: Christina Bølling og Jo Brand

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-chiafroe>

Dato: 19. august 2016

Titel: Superfood: Chiafrø

Dokumentnummer: FM8

De små mellemamerikanske chiafrø indeholder gode fedtsyrer og godt med fibre, og så smager de ikke af noget og kan derfor bruges i de fleste retter, der skal have et ekstra pift sundhed.

Chiafrø kommer fra planten *salvia hispanica*, der stammer fra Mellem- og Sydamerika og er en del af mynteslægten. De indeholder blandt proteiner, omega 3- fedtsyrer og fibre, hvilket blandt andet din fordøjelse og mæthedfølelse nyder gavn af. Derudover får du også en del calcium fra frøene, og det er en god ting, når det kommer til at forebygge knogleskørhed. Samtidig suger frøene en masse vand (hvilket også øger mæthedsværdien) og danner en geléagtig overflade, der efter sigende skulle kunne forebygge hurtigere stigninger i blodsukkeret.

Sådan kan du spise dem

Frøene smager stort set ikke af noget, og du kan derfor bruge dem på mange forskellige måder og i mange forskellige retter fra grød og bagværk til smoothies og salater. Du kan både sætte frøene i blød inden brug, bruge dem, som de er, eller knuse dem. Men husk, at frøene binder væske svarende til 10-12 gange deres vægt, så hvis du ikke sætter dem i blød inden, så skal du huske at tilsætte ekstra væske til din bageopskrift.

Det skal du vide om chiafrø

Frøene kan være enten hvide eller mørke, men også røde. Sørg for at gå efter enten de hvide eller mørke, da de røde er umodne frø. En skefuld chiafrø indeholder cirka 70 kalorier. Det anbefales, at du max spiser 15 gram chiafrø pr. dag.

Forfatter: Christina Bølling

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/superfood-bipollen>

Dato: 6. september 2016

Titel: Superfood: Bipollen

Dokumentnummer: FM9

Bipollen indeholder naturlige hormoner, som gør din krop sundere fra næse til underliv.

Bipollen - godt for huden, fordøjelsen og kroppens energiniveau

Det sundeste ved citrusfrugter sidder i skallen, som er fuld af fytochemicalier og antioxidanter, og som er et godt tilskud til kosten i efteråret, hvor kroppen pludselig udfordres af indeklima og forkølelsesvira. Desværre er skallen for bitter til, at appelsiner, citroner, kumquat og lime slår igennem som superfood. Heldigvis har vi bipollen, der kan det samme og mere til, siger kosteksperter. Bipollen er opbygget af plantens maskuline forplantningsspore og rig på de ingredienser, kroppen har brug for. Bipollen er en hurtig, nem og lettilgængelig måde at få ”en portion frugt og grønsager” på. Sammensætningen af planteøstrogen giver det desuden et meget højt indhold af fytoestroler, og netop nu forskes der meget i fytoestrolernes rolle i forbindelse med nedsættelse af kolesteroltallet og risikoen for hjertesygdomme. Bipollen anses desuden som godt for huden, fordøjelsen, kroppens generelle energiniveau og ved nedsat fertilitet.

Er der nogen som helst grund til ikke straks at fylde sig med bipollen? Ja, allergi. Stoffet kan ifølge *Journal of Allergy and Clinical Immunology* give svære allergiske reaktioner såsom hævelser og vejrtrækningsbesvær.

Sådan spiser du det

Bipollen kan kommes i smoothies eller drysses på salater og desserter.

DET ER DER I BIPOLLEN

Næringsindhold pr. 100 g er 365 kcal, Fedt 5 g, heraf mættede fedtsyrer 2 g, Protein 15 g, Kulhydrat 65 g, heraf sukkerarter 58 g, Fibre 5 g, Tiamin (vitamin B1) 0,9 mg, Riboflavin (vitamin B2) 1,0 mg, Vitamin B6 0,5 mg, Fosfor 270 mg, Magnesium 45 mg og Kalium 580 mg.

Kilde: Webmd.com, Shape.com og Foodmatters.com

Forfatter: Christina Bølling

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/sommerbaer-derfor-skal-du-spise-dem>

Dato: 21. juli 2016

Titel: Sommerbær - derfor skal du spise dem

Dokumentnummer: FM10

De er fulde af smag og vitaminer, mineraler og fibre – og så viser undersøgelser, at bær indeholder polyfenoler, der beskytter kroppens celler. Læs med her, og se hvorfor det er vigtigt at spise sommerbær

DERFOR SKAL DU SPISE SOMMERBÆR

På palæokure, hvor man skal spise som et stenaldermenneske, fordi det angiveligt er sundt for kroppen at få rå og naturlig mad, er bær en af de få søde ting, der er tilladt. Bær påvirker nemlig ikke blodsukkeret i samme grad som f.eks. frugter og kulhydratrige fødevarer – og så er bær desuden kaloriefattige. Til gengæld er variationen i smag, størrelse og konsistens stor – fra tyttebær, blåbær og solbær til de mere ”kultiverede” hindbær, jordbær, muldebær og boysenbær. Der skelnes mellem ”ægte” bær, som vindruer faktisk hører til, og ”uægte”. På grund af bærs høje fiberindhold er de også gavnlige for fordøjelsen og kan hjælpe mod let forstoppelse. Bær findes i alle nuancer af blå og rød til orange og grønlig. Farvestoffet er en del af sundheden i bærrerne, fordi farven ofte er antioxidanter, som beskytter bærret mod iltning. Og når vi mennesker spiser antioxidanter, har det en beskyttende effekt på cellerne, så vi ældes langsommere. Det gælder alt, fra hudceller til hjerte og deres sundhed hver især.

Bær har et højt indhold af C-vitamin, der styrker immunforsvaret.

Man har for nylig fundet ud af, at polyfenoler påvirker cellernes fedtmembraner. Og en ny dansk undersøgelse peger på, at det er mødet mellem de to – fenoler og membraner – der giver bær den gavnlige effekt. Det sunde skyldes altså ikke kun antioxidanterne. *Kilde: Videnskab.dk*

Forfatter: Stine Troense

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/ingefaer-derfor-skal-du-spise-ingefaer-hver-dag>

Dato: 1. juli 2016

Titel: Ingefær: Derfor skal du spise ingefær hver dag

Dokumentnummer: FM11

Sidste år kom der for alvor fokus på inflammation og ikke mindst den antiinflammatoriske kost, som blandt andet indeholder ingefær. Her får du gode argumenter til at skrue lidt op for ingefæren i det daglige.

DERFOR SKAL DU SPISE INGEFÆR HVER DAG

Noget af det bedste, du kan gøre for at beskytte din krop mod kronisk betændelse (inflammation), er at slå ind på en antiinflammatorisk livsstil. Ud over at du bør passe din sengetid, undgå stress og dyrke motion, er kosten en vigtig knap for dig at skru på. Og her kommer ingefærknolden ind i billedet. Og hører du allerede til de mange, der starter dagen på et ingefærshot, bruger knolden i smoothies, te, eller som tilsætter en stump ingefær til aftensmaden, ja, så skal du endelig bare blive ved.

- **Mindsker ledsmerter**

Personer, der døjer med slidgigt, kan mindske smerter og ubehag ved at spise ingefær dagligt eller tage kosttilskud med ingefær. På gigtforeningens hjemmeside står der, at ”enkelte videnskabelige studier af god kvalitet tyder på, at tilskud af ingefær kan gavne personer med slidgigt. Det er bl.a. vist, at ingefær muligvis kan mindske lettere smerter samt øge bevægeligheden ved slidgigt i knæ og hofter”. Ingefær har også en god effekt, hvis du ”bare” har overbelastet f.eks. et knæ eller albue til træning.

- **Mindre ømhed i musklerne**

Ingefær hjælper ikke kun mod inflammation i og omkring leddene, men kan også mindske muskelskader. I ét forsøg fik deltagerne dagligt to gram rå ingefær, samtidig med at de blev sat til at belaste overarmsmuskulaturen. Sammenlignet med en gruppe, der ikke fik ingefær, var ømheden 24 timer efter den fysiske overbelastning hele 25 procent lavere.

Ingefær kan også spille en rolle, hvis du har for meget mavefedt. For roden indeholder særlige biokemiske strukturer, som kan dæmpe den inflammation, mavefedtet fremprovokerer. Et ekstra plus er, at ingefæren kan hjælpe dig med at komme ned i vægt, fordi den kan sætte forbrændingen i vejret.

Vidste du, at ...

Kronisk inflammation kan være en medvirkende årsag til bl.a. diabetes, blodpropper, gigtlidelser, tarmproblemer, eksem, overbelastningsskader, manglende energi og visse former for kræft.

TIP!

Døjer du med køresyge og søsyge, kan du prøve at spise et lille stykke ingefær en halv time inden turen. Eller for den sags skyld tage et shot, en smoothie eller kapsler med ingefær.

***Kilde:** Bogen ”INGEFÆR – Antiinflammatoriske shots, drikke, salater & varme retter” af ernæringsekspert Martin Kreutzer og kagebogsforfatter Sandra Pugliese, Muusmann’forlag.*

Forfatter: Redaktionen

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/guleroedder-derfor-skal-du-spise-dem>

Dato: 24. maj 2016

Titel: Gulerødder - derfor skal du spise dem

Dokumentnummer: FM12

Gulerødder smager ikke alene godt de er også sunde og fyldt med A-vitamin der er afgørende for dine øjne og din huds sundhed.

Gulerødder - derfor skal du spise dem

Gulerødder er ikke alene nemme at gå til, de har også en høj mæthedsværdi, og så er de med til at holde din hud sund og smuk.

Gulerødder indeholder opløselige fibre, hvilket vil det sige, at fibrene opløses i fordøjelsessystemet. Det betyder i praksis, at når du spiser en gulerod, binder den sig til en mængde vand i din mave, der svarer til 15 gange dens egen vægt, hvilket giver en god og langvarig mæthedsfølelse. Når du spiser gulerødder, spiser du også betacaroten, der er en antioxidant, som i leveren bliver omdannet til A-vitamin, og A-vitamin er afgørende for dine øjnes og din hud sundhed. Nogle mener ligefrem, at A-vitamin kan være med til at forebygge ældning af huden.

Der sidder masser af vitaminer og mineraler i skrællen på din gulerod, så har du en fået fat i en frisk og velsmagende en af slagsen, kan du med fordel vaske den grundigt og spise skrællen med. *kilde: Sofia Sommer, ernæringsøkonom og forfatter til bl.a. bogen "sunde vaner, smuk figur – 7 enkle trin til en krop du elsker".*

Forfatter: Christina Bølling og Stine Troense

Link: <http://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/derfor-skal-du-bytte-salaten-ud-med-kaal>

Dato: 10. februar 2016

Titel: Derfor skal du bytte salaten ud med kål

Dokumentnummer: FM13

Vidste du at kål kan virke forebyggende på kræft og at det indeholder flere c-vitaminer end de fleste citrusfrugter? Se 2 gode grunde til at spise masser af kål.

Her kommer to gode grunde til at sætte tænderne i masser af sprøde kålblade, næste gang du får chancen.

Både savojkål, spidskål og grønkål er supersundt. Især grønkål. Første grund: Du får, måske lidt overraskende, en hel del protein. En portion på 200 gram dækker faktisk omkring 15 procent af dit dagsbehov. Du får også styrkende plantestoffer, som understøtter dit immunforsvar. For slet ikke at snakke om grønkåls mange kostfibre, som glæder maven, og masser af C-vitaminer (faktisk flere end i de fleste citrusfrugter). Endelig peger forskningen på, at grønkål og andre kåltyper kan virke forebyggende på kræft. Grønkål er i sæson netop nu – og det er den anden gode grund til, at du skal vælge grønkål i din smoothie, salat eller suppe næste gang. *Kilde: Martin Kreutzer, ernæringseksperter og forfatter til "Den store antiinflammatoriske kostguide"*

Prøv en sund og forfriskende grønkålssmoothie. Du kan snildt drikke smoothies hele året. Denne indeholder grønkål og spinat – og noget så eksotisk som kokosmælk, banan, ananas og baobabpulver. Så den er en sprængfyldt mineral- og vitaminbombe, som mætter i lang tid takket være kokosmælken.

Dokumenter fra Alt for damerne

Forfatter: Christina Bølling og Jo Brand

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/sma-fro-med-stor-sund-effekt>

Dato: 05.APR.2017

Titel: Små frø med stor SUND effekt

Dokumentnummer: AD1

CHIAFRØ, QUINOA OG HAMPEFRØ: SPIS DIG SUND I FRØ

Frø er sprængfulde af vitaminer, mineraler – og smag. Men hvordan får du dem ind i din daglige kost? Læs med her, og bliv klog på 9 sunde frø

1. Græskarfrø

Græskarfrø har et højt indhold af forskellige B-vitaminer, som blandt andet har vist sig at styrke hud, hår, negle og ikke mindst energiniveauet. Brug dem som snack eller salatdrys, ristet på en pande med låg på og drysset med lidt salt.

2. Nigellafrø

Studier viser, at de små uanseelige frø har god effekt på en lang række sygdomme fra epilepsi over type 2-diabetes og til astma. For dig, der hverken er syg eller astmatisk, er det måske værd at vide, at nigellafrø også har vist sig at forbedre hukommelsen og styrke humøret. Nigellafrø smager krydret, lidt hen ad kommen, og kan drysses rå ud over salater og supper eller bruges i bagværk.

3. Quinoa

Quinoa er frø fra en græsart, som vokser i Andesbjergene og betragtes faktisk kulinarisk som et korn. Frøene har et højt protein- og kostfiberindhold, hvilket gør, at de hjælper med at holde mæthedsfornemmelsen længere. Desuden er koncentrationen af vitaminer og mineraler meget høj. I køkkenet skal man sørge for at skylle quinoa meget grundigt, gerne efter en grundig iblødsætning. Årsagen er, at quinoa på overfladen har såkaldte saponiner, som dels smager lidt bittert og sæbeagtigt, dels indeholder toksiner, som bl.a. kan skade tarmene. Brug quinoa som alternativ til ris.

4. Sesamfrø

Sesamfrø har en høj koncentration af en lang række vitaminer, mineraler og kostfibre. Studier har desuden vist, at sesamfrø kan have en god effekt på det farlige kolesterol og på blodtrykket. Et særligt stof, sesamin, virker som et antioxidant, som bl.a. kan hjælpe leveren med at eliminere giftstoffer i kroppen. Smagen af sesamfrø vinder gevaldigt, når de ristes let på en tør pande.

5. Hørfrø

Et studie fra Københavns Universitet har vist, at hørfrø kan dæmpe appetitten og dermed hjælpe med vægttab. Det sker, fordi kostfibrene i hørfrø er med til at forhindre høje blodsukkerstigninger efter et måltid, som igen giver trang til hurtigt at få noget at spise efterfølgende. Desuden er indholdet af ALA – det sunde plante-omega-3 – ganske højt. Kostfibrene er derudover med til at holde maven i gang og sikre en god fordøjelse. For at få fuldt udbytte af hørfrø kan de blendes, men det er ikke nødvendigt, hvis det primært er fordøjelsen, man vil hjælpe på vej.

6. Lucernefrø

Lucernefrø er især kendt for at være gode at spire, men frøene kan sagtens spises for sig selv og er fulde af vitaminer og andre næringsstoffer. Lucerne er måske det frø, som har den allerstørste variation af vitaminer og mineraler. Især er familien af B-vitaminer stærkt repræsenteret, hvilket er godt at vide for dig, der gerne vil have stærkere negle, smukkere hår og blødere hud. Man kan evt.

lave et te-afkog af lucernefrø, som siges at virke udrensende, men det græsagtigt smagende frø kan også bruges som drys på f.eks. bagværk.

7. Hampefrø

Hampefrø er blevet meget populære blandt de sundhedsbevidste på det sidste. Årsagen er en mængde studier, som viser, at hampprodukter har en nærmest uendelig række af fordele. Herunder er hamp den af alle plantekilder, som har den højeste koncentration af sunde fedtstoffer, ligesom proteinindholdet er særdeles højt. Hamp indeholder bl.a. phytonutrienter, som beskytter kroppen mod sygdomme. Rå hampefrø smager let bittert og skal doseres med måde, når de blendes i smoothies eller bages med i brød.

8. Chiafrø

Chiafrø kommer fra en latinamerikansk urt, som er i familie med mynte. De små sorte frø indeholder masser af protein og kostfibre, som sikrer en længere mæthedsfølelse, foruden en høj koncentration af vitaminer og mineraler. Desuden er indholdet af planteomega-3 ganske højt, hvilket studier har vist er godt for både lever og hjerte. I køkkenet har chiafrø den egenskab, at de svulmer op og bliver ”geléagtige”, når de blandes med væske, hvilket gør, at de kan spises som grød uden varmetilberedning.

9. Boghvede

Ligesom quinoa betragtes boghvede oftest som et korn, men det er faktisk et frø. Ligesom andre frø er det også lavglykæmisk, dvs. at det holder blodsukkeret stabilt og styrker mæthedsfølelsen. Studier har desuden vist, at boghvede er særligt effektivt til at stabilisere kolesterolniveauet i blodet. I køkkenet kan boghvedemel og -flager erstatte de glutenholdige meltyper og havregryn, ligesom hele, ristede boghvedekerner knaser skønt og smager godt i f.eks. salater.

Forfatter: Maria Præst

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/fokus-pa-superfoods-hvor-sunde-er-de-egentlig>

Dato: 29.MAR.2017

Titel: Fokus på superfood: Hvor sunde er de egentlig?

Dokumentnummer: AD2

Forskellige råvarer som blåbær, rosenkål og gojibær bliver ofte omtalt som superfood med hver sine særlige egenskaber. Men hvad er superfood egentlig, og er det overhovedet sundt? Vi har spurgt to eksperter.

Macarødder booster din energi, blåbær sikrer dig solbeskyttelse indefra og forebygger kræft, mens spirulina styrker immunforsvaret og øger din energi.

De såkaldte superfoods er virkelig oppe i tiden, og det skorter ikke på anprisende ord, når du læser om dem i forskellige medier. Og hånden på hjertet, det lyder jo godt – men lyder det også for godt? ’Superfood’ er ikke et udtryk, vi bruger inden for ernæringsforskning, men det lyder jo smart, og jo mere du lovpriser de forskellige råvarer, jo mere sandt tror forbrugerne, det er. I virkeligheden må du slet ikke sige, at en fødevarer forebygger, lindrer eller behandler sygdomme. Det er forbudt i fødevarereloven. Det er, ligesom når nogen siger, at du bare skal spise ingefær, hvis du er forkølet – og det holder altså ikke,” forklarer Heddie Mejborn, der er seniorrådgiver i DTU Food, hvor hun beskæftiger sig med ernæring og risikovurdering.

Kost- og træningsekspert Valeria Lima er sammen med Mette Helbæk aktuell med bogen *Supersunde superfoods*. Hun er enig i, at begrebet superfood er en smule misvisende, fordi ingen fødevarer er så super, at den kan stå for sig selv, men understreger alligevel, at begrebet er reelt nok, når vi taler om rigtig mad – ikke de forarbejdede, tørrede udgaver, som macarødder, acaibær og gojibær ofte er.

“Når vi taler om superfoods, mener vi rigtige, hele råvarer, der er tæt pakket med mikronæringsstoffer som mineraler, vitaminer og antioxidanter, der nærer vores krop og holder os sunde og stærke,” forklarer Valeria Lima, der i bogen gennemgår en lang række forskellige superfoods som for eksempel smør, æg, fisk, skaldyr, lever, grønkål og spinat.

- Næringstætte råvarer

I hendes optik skal du nemlig gå efter fødevarer med så høj næringstæthed som muligt. “De her fødevarer indeholder særlige vitaminer, som er essentielle for os, men som vi ikke kan producere selv. Det gælder for eksempel vitaminer som B12 og C-vitamin, essentielle fedtsyrer som omega-3 og omega-6 samt aminosyrer. Vi kan ikke selv producere dem, så derfor er vi nødt til at få dem igennem kosten,” forklarer hun.

Problemet er bare, at ifølge Valeria Lima får mange af os ikke i nærheden af de næringsstoffer, som kroppen har brug for.

”Mere end to milliarder mennesker er på verdensplan i underskud af vitaminer og mineraler, så mange af de symptomer, vi betegner som eksempelvis aldringstegn, er i virkeligheden tegn på, at kroppen mangler næringsstoffer. Hvis du for eksempel har ustyrlig lyst til chokolade og i løbet af ingen tid har spist hele pladen, kan det være et tegn på, at din krop mangler magnesium,” forklarer Valeria Lima.

Ifølge hende er symptomerne usynlige, så du kan sagtens trives, selv om du mangler næringsstoffer, men mangler du for mange, har du større risiko for at udvikle sygdomme som diabetes, problemer med skjoldbruskkirtlen og angst. “Derfor er det vigtigt, at vi tager det alvorligt og investerer i de her superfoods, for det er noget, vores krop har brug for,” forklarer hun.

- Husk variationen

Men uanset hvor mange blåbær, æg eller rosenkål du spiser om dagen, bliver du ikke sundere og smukkere, hvis resten af din kost er usund.

“Der er ikke én fødevarer, der indeholder alle de gode næringsstoffer. Derfor mener jeg personligt, at det er forkert at fremhæve visse råvarer som for eksempel blåbær, for så tror folk, at når bare du husker at spise de her ’vidunderbær’, er det næsten ligegyldigt, hvad du ellers spiser,” slår Heddie Mejborn fast.

I sit arbejde hos DTU Food har hun været med i den evidensgruppe, der har sikret det videnskabelige grundlag for de officielle kostråd, hvor ’Spis varieret’ er ét af dem. Derfor opfordrer hun også til at huske variationen.

”Det er fint at spise en håndfuld mandler hver dag, men det er bedre at variere med andre nødder. Det samme gælder fisk, hvor du hellere skal spise mange forskellige slags fisk end udelukkende at kaste dig over laks, fordi den er udråbt til superfood. Der findes masser af andre fede fisk som makrel eller sild, der giver de samme gode næringsstoffer,” forklarer hun.

Og den betragtning er Valeria Lima enig i. I *Supersunde superfoods* indgår for eksempel mere end 40 forskellige slags planter, så det er ikke kun rosenkål og grønkål det handler om.

”Der findes mere end 180.000 planter i verden, men de fleste mennesker spiser kun 12 forskellige slags grøntsager. Hvis du ikke spiser varieret, får du ikke alle de næringsstoffer, du har brug for, så det er vigtigt, at vi får mange forskellige slags,” fortæller hun.

Superfoods eller ej har Heddie Mejborn endnu ikke set noget, der har overgået de officielle kostråd. “Jeg ved godt, at vi har hørt det mange gange før, og det lyder velkendt og kedeligt, men de officielle kostråd er baseret på gennemgående studier, så mit bedste råd er at følge dem, hvis du ønsker at spise sundt.”

Forfatter: Susanne Knutzen

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/citroners-sunde-egenskaber>

Dato: 22.MAR.2017

Titel: Boost din sundhed med citron

Dokumentnummer: AD3

Citroner er sure, bitre og ikke lige det oplagte bud på en snack. Men de er også stopfulde af vitaminer og antioxidanter – hvilket gør dem til en af verdens sundeste frugter.

Lemonade er ikke ligefrem den sunde måde at få masser af citron ind i din kost, derimod kan du med fordel tilsætte et par citronskiver til en kop kogende vand og drikke det om morgenen – det har i generationer været brugt i ayurvedisk videnskab. Du kan også supplere med en skive ingefær. Det varmer, booster dit immunforsvar og virker udrensende. Og giver dig energi længere end det hurtige kick fra en kop kaffe. Her er flere gode grunde til at få masser af citron i din hverdag.

- Booster din forbrænding

Citrusfrugter er sprængfyldt med C-vitamin, som er supergodt for forbrændingen og den slanke linje. Vitaminet medvirker i produktionen af carnitin – en aminosyre, der spiller en nøglerolle i cellernes forbrænding af fedt.

- Antiage-kur

Hvis du tilsætter citroner til din kost, kan det hjælpe dig med at bevare et ungdommeligt look. Ifølge en undersøgelse offentliggjort i The American Journal of Clinical Nutrition blev et højt indtag af C-vitamin forbundet med en lavere sandsynlighed for at udvikle rynker og mindre tør hud. 1 citron indeholder omkring halvdelen af den anbefalede daglige mængde af C-vitamin.

- Øger dit vandforbrug

Vand i sig selv kan være ret kedeligt, selv om det er forbundet med en række sundhedsmæssige fordele at få væske nok, som fx mere energi, et højere stofskifte og at tabe sig. Drikker du bare et par glas, viser forskning, at din kalorieforbrænding vil være øget med op mod 30 procent i en times tid. Når du tilsætter citronsaft til dit vand bliver det mere velsmagende og forfriskende.

- Naturlig detox

Køb en masse citroner og tilsæt det til dit vand gennem hele dagen. Syren i citroner hjælper til at rense kroppen indvendigt. På grund af citronsyrens surhedsgrad og høje PH kan den faktisk penetrere og nedbryde fedtmolekylerne.

- Bekæmper inflammation

Selvom regelmæssig inflammation er vigtigt for kroppens immunforsvar til at bekæmpe alt fra forkølelse til kronisk betændelse, kan inflammationer i kroppen også føre til vægtøgning, træthed, fordøjelsesproblemer og humørsvingninger. Heldigvis har C-vitamin en række antioxidante egenskaber, der har vist sig at kunne reducere inflammation.

Powerjuice med æble, ingefær & citrus, 4 glas juice: 3 gulerødder, 8 æbler, 2 citroner, ½ melon (honning eller net) og 20 g skrællet, frisk ingefær.

Skræl gulerødderne. Skær æbler og gulerødder i mindre stykker. Pres citronerne. Pres æbler, gulerødder, melon og ingefær i en juicer eller saftcentrifuge. Smag til med citronsaft og husk isterninger. Tilberedningstid: 10 minutter.

Forfatter: Sofie Winter Askgaard

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/fodevarer-der-sænker-dit-kolesteroltal>

Dato: 09.MAR.2017

Titel: Her er fødevarerne, der sænker dit kolesteroltal

Dokumentnummer: AD4

Der findes fødevarer, som kan være med til at sænke dit kolesterol – og få det til at stige. Se med her.

DET SKAL DU SPISE:

+ FRUGT OG GRØNT

Frugt og grønt er rigt på fibre, men også på antioxidanter. Undlad at skrælle frugten, da de fleste gode stoffer sidder i skrællen.

Hvorfor: Antioxidanter er med til at mindske det dårlige kolesterols skadelige virkninger i kroppen. Især æbler, vindruer, jordbær og citrus er rige på den opløselige fiber pektin, som kan sænke det dårlige kolesterol.

+ RØDE RIS

Røde ris er egentlig hvide ris, men de har groet på en gærsvamp, som har farvet risene røde. Når du køber dem, er svampen væk – bare rolig.

Hvorfor: Gærsvampen efterlader nogle stoffer – bl.a. lovostatin (også kaldet monokolin K) – som kan sænke kolesterolindholdet i blodet. Det aktive stof i røde ris er det, man fremstiller syntetisk og laver kolesterolsænkende medicin af.

+ FULDKORN OG FIBRE

Rug, byg, havre, bønner, røde ris og fuldkornsbrød. Du bør spise mindst 5-10 g opløselige fibre dagligt. En skål havregryn indeholder 1-2 g.

Hvorfor: Når der er mange fibre i fødemassen i tarmene, optager man mindre fedt fra maden – og det kan være med til at sænke kolesteroltallet.

+ DET SUNDE FEDT

Umættet fedt som planteolier, fede fisk, valnødder, mandler og andre nødder. **Hvorfor:** Omega-3 fedtsyrerne fra fede fisk kan reducere niveauet af triglycerider, men en håndfuld nødder dagligt skulle kunne reducere det dårlige kolesterol med cirka 5 procent.

+ HERLIGE HVIDLØG

Friskpresset hvidløg i maden eller tilskud som kapsler. **Hvorfor:** Forskning har vist, at hvidløg kan have en gavnlig virkning på kolesteroltallet, reducere åreforkalkning, forhindre blodpropper og reducere for højt blodtryk.

DET BØR DU HOLDE DIG FRA

- DET USUNDE FEDT

Mættet fedt, som bl.a. findes i fede mælkeprodukter, kød og stegemargarine. **Hvorfor:** En kost med meget mættet fedt er en hyppig årsag til forhøjet kolesterol.

- RØDT KØD

Kød fra firbenede dyr – svinekød, oksekød og lammekød.

Hvorfor: Rødt kød indeholder store mængder mættet fedt og kolesterol, og det er en af de helt store kilder til mættet fedt i vores kost.

- SØDE SAGER

Slik, kage og sodavand, særligt dem med transfedt. På ingredienslisten hedder det ”delvist hærdet vegetabilsk fedt”, og det optræder ofte i kiks.

Hvorfor: Transfedt øger det dårlige kolesterol og sænker det gode. Pas særligt på om aftenen, hvor fordøjelsen ikke kan nå at omsætte det inden søvnen.

- FOR MEGET STIVELSE

Ranerede kulhydrater som hvidt brød, hvide ris, pasta og hvedemel.

Hvorfor: Det kan i store mængder stimulere udskillelsen af insulin, hvilket øger produktionen af kolesterol i leveren.

Kilder: sundhed.dk, Hjerteforeningen og privatpraktiserende læge Charlotte Bech

SPIS BARE ÆG

Ganske vist indeholder æggeblommer en relativ stor mængde af fedtstoffet kolesterol. Men at kolesterol i kosten skulle påvirke kolesterolindholdet i blodet er en gammel og nu solidt modbevist skrøne. Medmindre du hører til de to procent af befolkningen, der har et markant forhøjet blodkolesterol, øger mange æg ikke din risiko for hjerte-kar-sygdom. Du behøver heller ikke at frygte en salmonellaforgiftning, fordi du spiser æg – i hvert fald ikke, hvis æggene er danske, og da slet ikke, hvis du koger, steger, rører eller pocherer dem. Ifølge Fødevarestyrelsen er der ikke salmonella i danske æg – hverken de økologiske eller de konventionelle. Skal du bruge rå æg, så brug dog for en sikkerheds skyld de pasteuriserede.

Forfatter: Charlotte Wendt Jensen

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/stor-guide-til-de-sundeste-bar>

Dato: 30. AUG. 2016

Titel: Stor guide til de sundeste bær

Dokumentnummer: AD5

Bær er sprængfyldte med vitaminer, mineraler og en lang række andre næringsrige stoffer, som er gode for dig. Bær er nemlig de rene sundhedsbomber. Find dine favoritter lige her.

Brombær, blåbær, acai og gojibær. Bær i alle afskygninger smager fantastisk og giver ren glæde med deres smukke, indbydende farver. Og bedst af alt, så er de supersunde.

– Bær er superfoods og beskytter mod flere sygdomme, som kræft, Alzheimer, urinvejsinfektioner og kronisk inflammation, og de styrker dit hjerte og dit kredsløb. De holder din hud og din hjerne sund og fungerer som naturlig anti-aging. De indeholder vitaminer, mineraler, antioxidanter, kostfibre og mange forskellige mikronæringsstoffer, og det er især i bærrenes farve, at vi finder de sundhedsskabende stoffer, forklarer ernæringsterapeut Carina Koch, der rådgiver kvinder om sundhed i sin klinik Spis dig rask.

– De fleste næringsstoffer fra bær sidder i skrællen. Da bær er ret små og har en stor overflade med skræl, indeholder de mange næringsstoffer i forhold til deres vægt. Til sammenligning med frugt har bær mere skræl pr. gram, og det gør blandt andet, at du ud over at få endnu flere næringsstoffer også passer på dit blodsukker, når du spiser bær frem for frugt, siger Carina Koch, og lægger vægt på, at bær indeholder få kalorier, mange kostfibre og har et lavt glykæmisk indeks, og derfor er de gode at have med i en sund varieret kostplan, hvis du ønsker at tabe dig.

Friske bær har det højeste indhold af næringsstoffer, men uden for sæsonen kan du med god samvittighed vælge de frosne bær, da de stadig indeholder mange gode næringsstoffer. Husk dog, at de udenlandske kan indeholde uønskede bakterier og derfor bør have et opkog inden brug, som dog desværre gør, at de mister mange af næringsstofferne. Nogle bær fås også tørrede. Gå efter dem, der er tørret nænsomt, og som ikke er tilsat sukker. Til sidst kan du også købe mange typer bær som tørret pulver i helsekostbutikker. Det kan være et fint alternativ til de dage, hvor du ikke får spist de friske bær.

Vi har set nærmere på otte supersunde bær, som du med fordel kan sætte på menuen.

BROMBÆR

Det sorte bær beskytter dit hjerte med sit høje indhold af salicylsyre, som er anti-inflammatorisk og flammation og smerter i kroppen. Salicylsyre beskytter hjertet og forskning har vist, at det også hæmmer udviklingen af nogle kræftformer. Brombær indeholder også kostfiberen pektin, som menes at kunne sænke kolesteroltallet og beskytte mod hjerte-kar-sygdomme.

TRANE BÆR

Tranebær indeholder store mængder af proanthocyanidiner, der virker både forebyggende og helbredende på blærebetændelse. Proanthocyanidiner forhindrer, at mange af de typer af bakterier, der fører til blærebetændelse, kan sætte sig fast på slimhinden i blæren og dermed afværge en blærebetændelse. Tranebærsaft er surt i smagen, men det er vigtigt at vælge en tranebærsaft uden tilsat sukker, da sukker er ren næring til de bakterier, du ikke ønsker.

BLÅBÆR

Blåbær indeholder store mængder antioxidanter og ligger i toppen på den amerikanske Oxygen Radical Absorbance Capacity-liste over fødevarer med et højt indhold af antioxidanter. Det høje indhold af antioxidanter betyder, at bærrene er værdifulde, når du for eksempel vil bekæmpe rynker og inflammation i kroppen. Blåbær har et højt indhold af C- og E-vitaminer, ligesom de indeholder fenoler som for eksempel gallussyre, der er en antioxidant, som især evner at beskytte vores hjerne mod aldring og oxidativt stress – som er en ubalance mellem kroppens indhold af frie radikaler og antioxidanter – og som giver bedre hukommelse. Blåbær indeholder også antioxidanten resveratrol, der styrker kroppens evne til at bekæmpe kræft, ligesom det hjælper på at genoprette beskadiget hud

efter solskader. På grund af blåbærrets indhold af kostfibre hjælper de også til at vedligeholde en god fordøjelse.

ACEROLA

Acerola stammer fra Syd- og Mellemamerika, og vil du have dem friske, skal du en tur derover, da bærrene er så sarte, at de har en kort levetid efter plukning. De frysetørres straks efter plukning og kan i Danmark i stedet købes i pulverform, som tilsættes for eksempel smoothies. Acerola er rig på C-vitamin, som styrker immunforsvaret og beskytter kroppen mod virus, bakterier og andre uønskede mikroorganismer. C-vitamin beskytter også kroppen mod angreb af frie radikaler og er derfor med til at beskytte mod kræft, ligesom det har betydning for optagelse og aktivering af kalk i knogler og tænder. Det hjælper til dannelsen af kollagen og er med til at give en smuk og sund hud.

ARONIA

Det lille nordamerikanske bærs sorte farve indeholder store koncentrationer af fenoler, der er en stor gruppe af antioxidanter. Aroniabærrene er rige på blandt andet kalk og passer derfor på dine knogler og tænder, ligesom de også indeholder sunde bitterstoffer, der har en gavnlig effekt på helbredet. Brug aronia i smoothies og juicer. Du får mest gavn af at bruge hele bærret, da mange af de gavnlige stoffer sidder i skrællen. Tilføj eventuelt lidt andre bær eller frugter, der kan give lidt sødme til smagen.

GOJIBÆR

Gojibær har været anvendt i traditionel kinesisk medicin i 2.000 år. Det bruges til at styrke kroppens energiniveau, immunsystem og synet. Gojibær indeholder mange antioxidanter og har et højt indhold af betacaroten, der er med til at give en sund hudfarve, samt Zeaxanthin, der beskytter øjets nethinde. Gojibær er rige på aminosyrer og har et højt indhold af kostfibre. Derfor er de gode til at balancere blodsukkerniveauet i kroppen og giver en god mæthedsfornemmelse selv i små mængder. De er perfekte i mysli, barer, bagværk og som snack. Du kan også lægge bærrene i blød et par timer i koldt vand, si vandet fra og drikke det, eller blende både vand og bær ned i en smoothie.

ACAI

Acai, der udtales a-saj-ee, indeholder 10 gange så mange antioxidanter som blåbær. Det sorte bær fra Amazonas regnskov rummer det livsvigtige omega-3-fedt og har et indhold på otte procent protein. Acai indeholder også plantesteroler, der vedligeholder et sundt hjerte/kredsløb, og de er rige på A-vitamin, der har en antioxidant virkning, og som styrker hud, hår og negle. A-vitamin beskytter slimhinderne og er derfor gode for kvinder med tendens til tørre slimhinder. Acai er et meget lille bær, der indeholder mange frø, som man ikke spiser, det er derimod det tynde lag frugtkød rundt om frøene, som er næringsrige. Friske acaibær er svære at få fat i, da de ikke holder i mange timer efter plukning. Derimod fås acai i Danmark som dehydreret, frysetørret pulver, der kan tilsættes smoothies, kager og juicer. Acai fås også i kapselform som kosttilskud. Bærret har en eftersmag af chokolade og smager skønt i rawkager og smoothies.

HAVTORN

Havtorn er Nordens vidunderbær. De vokser i Danmark, og du inder dem typisk ved kysterne, hvor du selv kan plukke dem, men pas på – planterne har torne og er svære at håndtere. Det er nemmest at plukke grenene og lægge dem i fryseren og derefter ryste de frosne bær af. Bærrene smager syrligt og kan købes tørrede i pulverform og juice. De indeholder omega-7-fedtsyren palmitolsyre, og A- og E-vitamin, der styrker slimhinder og hudens væv. Derudover er havtorn rige på C-vitamin.

Et lille bær indeholder lige så meget C-vitamin som en stor appelsin, så de er en superbooster til dit immunforsvar.

HUSK OGSÅ...

JORDBÆR ... som indeholder kalium og fibre og har et højt indhold af C-vitamin og andre antioxidanter.

HINDBÆR ... som er en af de mest immunforsvarsstyrkende madvarer med sit indhold af C-vitamin og plantestofferne anthocyaniner.

KIRSEBÆR ... som har et rigtig højt kaliumindhold, der er godt for dit hjerte, fordi det er med til at sænke blodtrykket, samt fibre, der sænker kolesteroltallet.

SOLBÆR ... som har et højt indhold af C-vitaminer og andre antioxidanter, der styrker dit immunforsvar og bekæmper infektioner.

STIKKELSBÆR ... som er rige på antioxidanter, der beskytter mod skadelige stoffer, og betacarotener, som er vigtige for dit syn.

RIBS ... som er rig på kalium, der er godt for celler og muskler, calcium, der er godt for knoglerne, og C-vitamin, der styrker immunforsvaret.

EKSPERTEN

CARINA KOCH har specialiseret sig i kvindesundhed og har flere års erfaring med behandling af bl.a. endometriose, PCO, lavt stofskifte, fordøjelsesproblemer, træthed, overgangsalder og hormonelle ubalancer

Forfatter: Else Marie Lehman

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/de-6-bedste-powerfoods>

Dato: 27.SEP.2016

Titel: Spis dig fuld af sundhed & energi: De 6 bedste powerfoods

Dokumentnummer: AD6

Du behøver ikke bruge en formue på små, dyre bær eller jagte eksotiske ingredienser for at spise dig fuld af energi. De allerstørste powerfoods er nemlig lige ved hånden.

KARTOFLER

Derfor er det godt:

Kartofler er en god, vegetabilsk kilde til kalium, som bidrager til normalfunktionen af vores nervesystem og muskler samt til opretholdelse af normalt blodtryk. Desuden har kartofler et højt indhold af kostfibre, som giver en god mæthedsfølelse og i det hele taget gavner fordøjelsen. Kartofler er også en rigtig god kilde til C-vitamin.

Tip: Spis de nye kartofler med skræl, så du får allerflest vitaminer og mineraler ud af dem. Du kan både bruge kartoflerne i en kartoffelsalat eller på et godt stykke rugbrød

Bonusinfo: Kalium findes også i rosenkål, pastinak, persillerod, avokado, dadler, hasselnødder, cashewnødder og fisk som f.eks. sild, helleflynder og tun.

LAKS

Derfor er det godt:

Laks er en af de fede fisk, som er fuld af supersunde omega-3-fedtsyrer, der er en fællesbetegnelse for flerumættede fedtsyrer. De bidrager til at holde blodtryk, hjerte- og hjernefunktion normal og til

at vedligeholde synet. Da kroppen ikke på egen hånd kan danne omega-3-fedtsyrer fra bunden, har den behov for at få fedtsyrerne tilført via kosten.

Tip: Laks er meget nemt og hurtigt at lave på grillen. Tilsæt f.eks. lidt citronsaft og gode krydderurter. Det er sundere og føles meget lettere i maven end rødt kød.

Bonusinfo: Du finder også gode mængder omega-3-fedtsyrer i andre typer fede fisk som sild og makrel samt i f.eks. hørfrø, hørfrøolie, valnødder, valnøddeolie, hampfrø, hampfrøolie og chiafrø.

OLIVENOLIE

Derfor er det godt:

Olivenolie indeholder polyfenoler, som er en gruppe af antioxidanter, der har en beskyttende effekt i kroppen. De angriber frie radikaler i blodet og beskytter din krop mod oxidativ stress som en kemisk stresstilstand. Antioxidanter neutraliserer de frie radikaler, inden de når at gøre skade, og de sørger også for, at radikalerne bliver udskilt gennem urinen. Derfor er de så vigtige at få ind i kosten. For at opnå olivenoliens gavnlige effekt skal du indtage 20 gram dagligt.

Tip: Brug olivenolien over en lækker sommersalat, eller hæld en smule i din morgenjuice eller – shake.

Bonusinfo: Der findes en lang række vitaminer, mineraler og enzymer, der agerer som antioxidanter. Du finder dem især i frugt og grønsager, f.eks. blåbær og broccoli.

VALNØDDER

Derfor er det godt:

Valnødder indeholder flavonoider, som er nogle særligt bioaktive ingredienser fra planter. At de er bioaktive betyder, at de har egenskaber, som rækker ud over den klassiske ernæring. De har bl.a. antioxidative effekter, og de kan forbedre blodårens elasticitet, hvilket øger blodgennemstrømningen i kroppen. For at få den gavnlige effekt skal du spise 30 gram valnødder dagligt.

Tip: Brug valnødderne hele og hakkede i alt fra salater til sommerdesserter og snacks.

Bonusinfo: Flavonoiderne findes også i kakao og kan være din undskyldning for at snuppe et stykke chokolade – vel at mærke, hvis du vælger den med højt kakaoindhold. 100 gram meget mørk chokolade (over 85 pct. kakao) giver dig cirka 200 mg flavonoider, som er den mængde, hvor forskerne har set en effekt. Af hensyn til kalorieindholdet kan det dog være en god idé at nøjes med 25 gram chokolade og supplere med 20 gram valnødder.

SKYR

Derfor er det godt: Skyr har ligesom andre mejeriprodukter et højt indhold af calcium. Calcium bidrager til normal funktion af muskler og fordøjelsesenzymer og er nødvendig for normal celledeling og vedligeholdelse af dine knogler og tænder. Samtidig har skyr et højt indhold af protein, hvilket forlænger mæthedsfornemmelsen.

Tip: Brug skyr til morgenmad med frugt og nødder, eller lav en dressing med den som base til din salat. Du kan også lave din koldskål med en blanding af skyr og kærnemælk. **Bonusinfo:** Der er også calcium at hente i grove, grønne grøntsager som broccoli og bønner og klassiske mejeriprodukter som mælk og ost.

HAVREGRYN

Derfor er det godt: Havre indeholder vandopløselige kostfibre, som bidrager til at sænke indholdet af skadeligt kolesterol. En portion på cirka Der er 1,4 gram i en portion havregryn på 30 gram (cirka 1 dl), som dækker 47 procent af dit daglige behov.

Tip: Prøv også at drysse ristet havregryn over din koldskål sammen med frugtskiver.

Bonusinfo: Du finder også de sunde kostfibre betaglukaner i shiitakesvampe og i byg.

TOP 3: SUNDE KOSTREGLER

Powerfoods er ekstra gode for din sundhed, men overordnet handler sund kost om at finde en god balance i maden, der giver dig de næringsstoffer, din krop har brug for. Følg tre helt enkle kostprincipper, så er du godt dækket ind:

1. Spis varieret

En alsidig kost med mange forskellige fødevarer dækker kroppens behov for proteiner, fedtsyrer, kulhydrater, vitaminer og mineraler på en måde, som tre kilo gulerødder eller blåbær aldrig vil kunne. Hver frugt og grønsag er unik og bidrager med forskellige næringsstoffer, så jo mere varieret du spiser, jo flere gavnlige ting giver du din krop at arbejde med.

2. Alt med måde

Ja, det er en god idé at begrænse dit indtag af sukker og simple kulhydrater. Men i ny og næ og i begrænsede mængder ødelægger de ikke din generelle sundhed. Og måske kan det netop være et stykke kage, der gør dig i godt humør og betyder, at du helt naturligt og uden afsavn spiser og lever sundt resten af dagen. Men undgå omvendt at spise en halv lagkage eller hele chokoladepladen.

3. Sæsonens friske lækkerier

Jo friskere dine frugter og grønsager er, desto flere vitaminer og mineraler indeholder de. Og desto bedre smager de også. Udnyt, at du kan få dine råvarer næsten direkte fra jorden, træerne og buskene her om sommeren. Husk også at fryse dem ned i den helt friske tilstand, så du har et lager til efteråret. Så bevarer de nemlig det høje indhold af vitaminer og mineraler.

EKSPERTEN; Anne-Ditte Termansen er professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og i færd med at afslutte sit speciale på kandidatgraden i Human Ernæring på Københavns Universitet.

Forfatter: Else Marie Lehman

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/9-energikick-ravarerne-der-booster-din-energi>

Dato: 02.AUG.2016

Titel: 9 råvarer, der booster din energi

Dokumentnummer: AD7

Trænger du til at få boostet dit energiniveau og være frisk hele dagen? Smag på ni råvarer, der virkelig rykker og rusker trætheden af dig.

INGEFÆR

Ingefær har en krydret, forfriskende smag. Den bekæmper betændelsestilstande, sætter din forbrænding i vejret og øger dit energiniveau. Og så kan den som bonus også bekæmpe transportsyge.

Indeholder: Mineraler og vitaminer, særligt kalium, mangan, kobber og magnesium samt vitamin B5 og B6. **Tip!** Brug frisk ingefær, der finder du vitaminerne og mineralerne, og smagen er langt mildere end i tørret ingefærpulver. Brug den presset i juicer og revet, stegt og kogt i både varme og kolde retter.

MANDLER

Mandler har en skøn nøddesmag. De mætter godt og er fulde af sund energi – men begræns mængderne, da de også indeholder mange kalorier.

Indeholder: Protein, kostfibre, sunde olier og mineraler: Fosfor, jern, kalk, kobber, magnesium, mangan og zink. **Tip!** Mandler er gode alene som snack, ingrediens i varme og kolde retter eller malede som mel til pandekager og andet bagværk.

CHILI

Chili har en forfriskende, brændende smag, der vækker både dig og din forbrænding. **Indeholder:** Vitaminer, særligt A, B, C og E, samt mineralerne folat, mangan, kalium, thiamin og kobber. **Tip!** Brug chilier i både kolde og varme retter. Eksperimenter med de forskellige sorter og farver, og find frem til dine personlige favoritter.

SOJABØNNER

Sojabønner er en fedtfattig og proteinrig kilde til langtidsvirkende energi og mæthed. **Indeholder:** Protein, fedt og kostfibre samt vitamin B og E, calcium, fosfor, jern, kalium og zink. **Tip!** Sojabønner fungerer godt i både kolde og varme retter. Prøv dem som ingrediens i salater, supper og postejer.

KASTANJER

Kastanjer har en fyldig nøddesmag og en god mæthedsfaktor. Deres fedtindhold er mindre end andre nødder. **Indeholder:** Kulhydrat, kostfibre, vitamin B2 og B6, kobber og mangan. **Tip!** Brug dem som snack, i salater og som ingrediens i varme retter.

HYTTEOST

Hytteost har et lavt fedt- og kalorieindhold, under 5 gram fedt per 100 gram, men er fuld af protein, der kan løfte og opretholde dit energiniveau. Smagen er mild og behagelig, så de fleste kan være med.

Indeholder: Protein, calcium, fosfor og jod. **Tip!** Spis hytteost som snack, dessert eller kold frokostret tilsat grønsager, frugt og nødder.

MØRK CHOKOLADE

Mørk chokolade har et højt kakaoindhold på minimum 50 pct. og en fyldig, let bitter smag. Og løfter humøret og energiniveauet i de rette mængder. Mørk chokolade kan også tage toppen af en sukkertrang og lettere sult.

Indeholder: Kulhydrat, olie fra kakaosmør og mineraler, bl.a. magnesium og kobber. Et lille skud koffein giver den mørke chokolade også. **Tip!** Spis mørk chokolade som en lille snack, eller brug det i bagværk og i både kolde og varme retter.

POMELO

Pomelo har en forfriskende, let bitter, men også sødlig, citrussmag og en opkvikkende effekt.

Indeholder: Vitamin A og C samt B1, B2, B3, jern og kalcium.

Tip! Miks pomelo i dine salater, eller spis den som snackfrugt.

BOGHVEDE

Boghvede har en nøddeagtig smag og er rigere på protein end andre forskellige kornsorter og derfor et godt alternativ – også, hvis du lider af glutenallergi.

Indeholder: Masser af protein, kulhydrat og kostfibre. **Tip!** Brug boghvede som mel til bagværk eller i grød.

E K S P E R T E N : **Lena Vindt Holm** er Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i ernæring og fysisk aktivitet.

Forfatter: Else Marie Lehman

Link: <http://www.alt.dk/sundhed/det-hoje-c>

Dato: 24.FEB.2016

Titel: Boost dit immunforsvar med C-vitamin

Dokumentnummer: AD8

Snup en appelsin, rød peberfrugt eller put rå kål i salaten. Så er du allerede godt i gang med at booste dit immunforsvar med C-vitamin, som er det ultimative supervitamin i de kolde måneder.

3 GRUNDE TIL, AT DU SKAL SPISE C-VITAMIN

1. Beskytter kroppen mod stress

C-vitamin er en såkaldt elektrondonor, som er med til at bekæmpe oxidativ stress i kroppen. Oxidativ stress er en kemisk stress, der i modsætning til psykisk og følelsesmæssigt stress udløses af frie radikaler. Når koncentrationen af frie radikaler bliver for stor, kan den være årsag til inflammationer og betændelsestilstande i kroppen. C-vitamin neutraliserer og udskiller de frie radikaler, inden de når at gøre skade.

2. Hjælper dig af med forkølelsen

Får du 200 mg C-vitamin hver dag, reducerer du din sygdomsvarighed med 7,7 procent, hvis uheldet er ude her i de kolde måneder. Og træner du meget, kan du ligefrem halvere din risiko for en forkølelse med over 50 procent ved at få de 200 mg C-vitamin dagligt. Det skyldes, at fysisk aktivitet fører til flere frie radikaler i kroppen, og det er derfor ekstra afgørende at få C-vitamin nok for at holde balancen.

3. Booster din jernoptagelse

Mange kvinder mangler jern. C-vitamin fremmer optagelsen af jern i tarmen og hjælper dermed til at gøre mere jern tilgængeligt i kroppen. En dosis på 20-60 mg C-vitamin om dagen forbedrer jernoptagelsen i tyndtarmen med mellem halvanden og ti gange.

FÅ MAKS. UDBYTTE AF DINE C-VITAMINER

Køb lokalt.

Jo friskere din frugt og grønt er, desto højere vitaminindhold har de. Derfor får du allerflest C-vitaminer, når du køber sæsonens råvarer fra en lokal producent. Lige nu kan du f.eks. gå efter de mange kålvarianter, som grønthandlerne har på hylderne.

• Frys ned.

Når du kan se, at du ikke får spist alt det frugt og grønt, du har fået købt, så skynd dig at fryse det ned. Jo længere det ligger, desto mere vitamin når det at miste. Vær dog opmærksom på, at nedfrysningen ikke fuldt ud kan bevare hverken vitaminer eller mineraler.

• Opbevar køligt.

Vitaminindholdet i frugt og grønt reagerer med lys og luft. Ved højere temperaturer nedbrydes C-vitamin hurtigere. Derfor opbevares de fleste frugter og grønsager bedst i køleskab. Banan, avokado og tomater skal dog helst ikke under 10 grader.

- **Frisk og rå.**

Spis allerhelst frugt og grønt rå. Så undgår du at smide C-vitamin ud med kogevandet, for kogning kan fjerne op mod 60 procent af C-vitaminindholdet. Skal der noget tilberedning til, er kort kogetid bedre end lang kogetid, og mindre kogevand er bedre end meget kogevand. Bruger du også kogevandet i din ret, får du også vitaminer med derfra. Et godt alternativ er at dampe dine grønsager.

- **Spis dem straks.**

Snit dine grønsager umiddelbart inden servering. Vitaminindholdet falder nemlig markant blot få timer efter snitning. For at sænke nedbrydningen af C-vitamin kan du presse frisk citronsaft ud over snittet frugt og grønt.

SUPER C-VITAMIN-KILDER

Mange grønsager, bær og frugter har et højt indhold af C-vitamin, og disse er særligt gode. For 100 gram frugt eller grønt får du:

Rød peberfrugt 191 mg, Grønkål 169 mg, Rosenkål 140 mg, Broccoli 121 mg, Grøn peberfrugt 104 mg, Kiwi 93 mg, Blomkål 77 mg, Spidskål 66 mg, Appelsin 61 mg, Rødkål 60 mg, Spinat 54 mg, Citron 49 mg og Grapefrugt 48 mg.

Den anbefalede daglige mængde C-vitamin er 75 mg, men det er ikke farligt at spise større mængder C-vitamin end det anbefalede. Kroppen regulerer selv, hvor meget den absorberer i tyndtarmen. Spiser du store mængder C-vitamin, vil overskuddet blot passere gennem tarmsystemet. **E K S P E R T E N:** **Anne-Ditte Termannsen** er professionsbachelor i Ernæring og Sundhed.

De Officielle Kostråd starter på næste side



Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen



De officielle
Kostråd

**Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen**

Stationsparken 31-33
DK-2600 Glostrup
Tel +45 72 27 69 00
www.fvst.dk

© Fødevarestyrelsen
November 2015
ISBN (trykt version): 978-87-93147-13-3
ISBN (elektronisk version): 978-87-93147-14-0
3. udgave, 1. oplag
Oplag: 30.000
Publikationsnummer: 2015204

Design: Mannov
Foto: Iben Kaufmann
Tryk: Scanprint

Bestilling:
www.kfsbutik.dk
Varenummer 1601



INDHOLD

- 4 Lev sundere, følg kostrådene**
- 6 Spis varieret, ikke for meget og
vær fysisk aktiv**
- 8 Spis frugt og mange grønsager**
- 10 Spis mere fisk**
- 12 Vælg fuldkorn**
- 14 Vælg magert kød og kødpålæg**
- 16 Vælg magre mejeriprodukter**
- 18 Spis mindre mættet fedt**
- 20 Spis mad med mindre salt**
- 22 Spis mindre sukker**
- 24 Drik vand**
- 26 Oversigt – se alle plakater**

Lev sundere følg kostrådene

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. Du forebygger bl.a. en række livsstils-sygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft.

Men mad skal være meget mere end det – det skal være nydelse, glæde og velvære.

De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed.

Fødevarerstyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd med bidrag fra Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet, Foreningen af Kliniske Diætister, Landbrug & Fødevarer, Komiteen for Sundhedsoplysning, Coop og DTU Fødevarer-instituttet.

Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene. Børn under 3 år, gravide, småtspisende ældre og fx personer, der har en sygdom, der stiller andre krav til maden, har særlige behov.

Hvert råd indeholder en række ideer til, hvordan du nemmest muligt kan efterleve dem i hverdagen. Hvis du planlægger dine indkøb og din madlavning gør du det nemmere at variere din mad og reducere dit madspild. Dermed skåner du også miljøet.

Vi anbefaler, at du vælger madvarer med Nøglehulsmærket, når du køber ind. Sammenlignet med andre madvarer af samme type opfylder produkter med Nøglehulsmærket et eller flere af disse krav: mindre og sundere fedt, mindre sukker, mindre salt og flere kostfibre og fuldkorn.

Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance i det, du spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende aktivitetsniveau. Spiser du efter kostrådene, er der plads til lidt af det hele.

Følg os på [facebook.com/kostraad](https://www.facebook.com/kostraad)



Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grønsager og for meget salt, sukker og mættet fedt. Når du spiser varieret, har du de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, du skal bruge for at holde dig sund og rask.

Det er vigtigt, at du ikke spiser for meget og er fysisk aktiv. Så er det nemmere at holde en sund vægt. Du styrker også dit mentale og fysiske velvære og forebygger en række livsstilssygdomme.

SÅDAN GØR DU

Spis dig mæt i sunde måltider. Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen. Kartoffler hører med i en varieret kost.

Hold igen med mad og drikke, der indeholder meget fedt og/eller meget sukker, som fx fastfood, snacks, sodavand og slik.

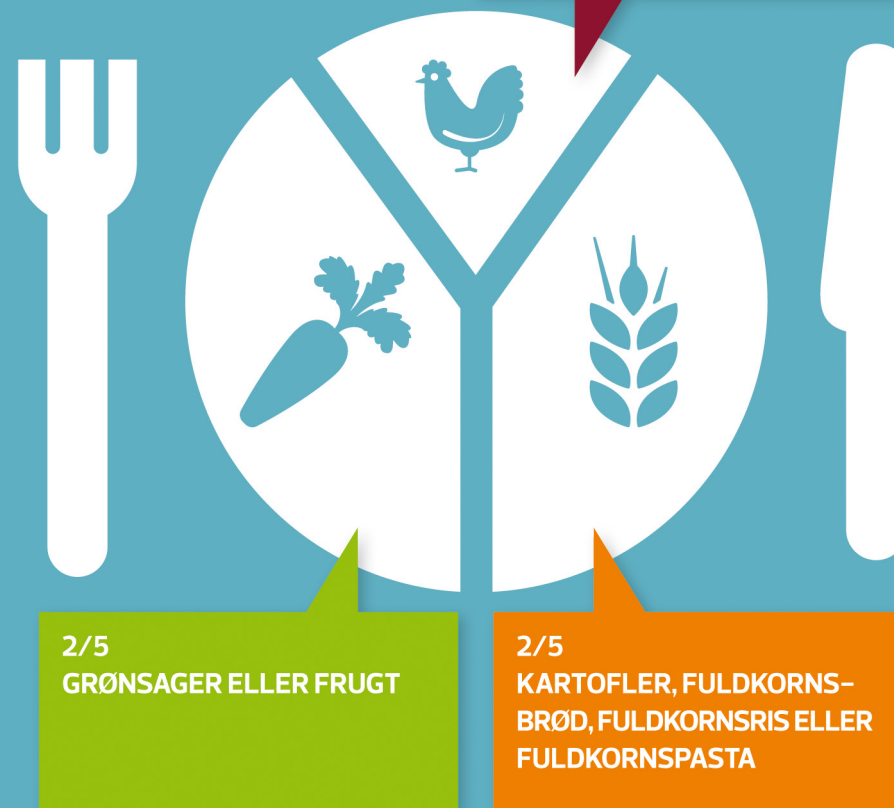
Hav en god balance mellem hvor meget energi, du får igennem mad og drikke, og hvor meget du forbruger igennem fysisk aktivitet. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet, når du køber ind.

BRUG Y-TALLERKENEN I DIN HVERDAG

Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene.

1/5
KØD, FJERKRÆ, FISK,
ÆG ELLER OST



2/5
GRØNSAGER ELLER FRUGT

2/5
KARTOFFLER, FULDKORNS-
BRØD, FULDKORNSRIS ELLER
FULDKORNSPASTA

SUNDE TIPS

■ PLANLÆG

Lav en indkøbsliste og køb ind, når du er mæt – så undgår du nemmere usunde impuls-køb. Du sparer også tid, penge og begrænser madspild.

■ VÆR OPMÆRKSOM

Nyd maden – gerne sammen med andre. Sluk fjernsynet, når du spiser og undgå at spise foran computeren.



Spis frugt og mange grønsager

De fleste af os spiser frugt og grønsager hver dag, men vi kan med fordel spise endnu flere grønsager.

Grønsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, du skal bruge for at holde kroppen sund og rask.

Grønsager og frugt indeholder desuden relativt få kalorier, og særligt de grove grønsager

indeholder mange kostfibre. Når du spiser frugt og mange grønsager, bliver det derfor nemmere at holde eller opnå en sund vægt. Desuden er det med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

SUNDE TIPS

■ TILBERED

Nyd grønsager både rå og tilberedte. Du kan fx bage, koge, dampe eller stege dem. Bland grønsager i kødretterne, kødsovsen og frikadellerne.

■ VÆLG LOKALT

Gå efter årstidens friske grønsager og frugter. Vælg lokalt, så skåner du miljøet for unødvendig transport.

■ HVAD TÆLLER MED?

Se hvad der tæller med i 6 om dagen på www.altomkost.dk/kostraad

■ GENVEJEN

Frosne grønsager eller grønsager på dåse er ernæringsmæssige gode valg. Se efter Nøglehulsmærket.



Sådan gør du

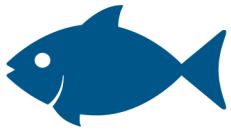
Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grønsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grønsager.

100 g grønsager eller frugt svarer til en stor gulerod eller et æble.

Vælg især de grove grønsager som fx løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og bønner.

Spis grønsager til alle dine hovedmåltider, og spis frugt og grønsager som mellemmåltider. Så når du nemmest op på 600 g om dagen.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Spis mere fisk

Vi er blevet lidt bedre til at spise fisk de seneste år, men vi skal gerne spise meget mere.

Fisk, og især fed fisk, indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.

SUNDE TIPS

■ FISK SOM PÅLÆG

Hvis du spiser 3 skiver brød med fiskepålæg, får du ca. 100 g fisk.

■ TILBERED

Prøv forskellige måder at tilberede og servere fisk på. Du kan fx koge eller stege fisken i kort tid eller bage den i ovnen med grønsager, krydderurter og krydderier.

■ FISK TIL ALLE

Børn og gravide skal også spise fisk, men det er vigtigt at variere mellem forskellige fiskearter og mellem magre og fede fisk. Se mere på www.altomkost.dk/kostraad

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.

Sådan gør du

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

I alt skal du gerne have 350 g fisk om ugen. Heraf ca. 200 g fed fisk som fx laks, ørred, makrel og sild.

Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.

Vælg fiskeprodukter med Nøglehulsmærket.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**





Vælg fuldkorn

Vi spiser meget mere fuldkorn nu end tidligere. Dog er der stadig et stykke vej til målet.

Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler.

Fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider, da de indeholder mange vigtige næringsstoffer.

Fuldkorn mætter rigtig godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Desuden er fuldkorn godt for fordøjelsen og holder maven i gang.

Når du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft.

SUNDT TIP

■ HJEMMEBAG

Brug fuldkorn, hvis du bager selv. Kom gerne lige så meget fuldkornsmel som hvidt mel i dejen. Find opskrifter på fuldkornsbrød på altomkost.dk.



Sådan gør du

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. 75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød.

Vælg fuldkorn først – det er nemt, hvis du går efter Fuldkornslogoet, når du køber ind.

Fuldkornslogoet er din garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta.

Vælg rugbrød eller andet fuldkornsbrød til madpakken.

Du kan vælge fuldkornsrís eller -pasta som del af dit varme hovedmåltid en gang imellem.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Vælg magert kød og kødpålæg

De fleste kvinder spiser den anbefalede mængde kød. Det samme gælder kun halvdelen af mændene. Begge køn spiser generelt for meget kødpålæg.

Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for.

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. Mættet fedt kan være med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

SUNDE TIPS

■ RESTER

Frem for at bruge færdiglavet kødpålæg kan du gemme noget af kødet fra dit aftensmåltid og bruge det som pålæg. Så undgår du også madspild.

■ BRUG Y-TALLERKENEN

Lad 2/5 af måltidet være fuldkornsprodukter eller kartofler, 2/5 være grønsager og kun 1/5 være kød eller fjerkræ.

■ KLIMA

Når du spiser mindre kød, er du med til at nedsætte klimabelastningen.

Der ses en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer af kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød. Undgå derfor at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød.

Rødt kød er kød fra firbenede dyr, fx okse-, kalve-, lamme- eller svinekød – uanset om det er gennemstegt eller ej.

Forarbejdet kød er røget, saltet og nitritkonserveret kød, fx kødpålæg, hamburgerryg, skinke, pølser og bacon.

Sådan gør du

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg. Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg.

Kød kan tilberedes på mange måder – det kan fx koges, grilles eller steges. Husk at variere måden, du tilbereder dit kød på, og at det ikke bør steges eller grilles, til skorpen er mørk.

Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det gør det nemt at vælge de magre kødvarianter.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Vælg magre mejeriprodukter

Vi er blevet bedre til at drikke mager mælk, men vi spiser for meget af de fede oste.

Mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler. De er bl.a. en vigtig kilde til kalcium i vores mad.

Men mejeriprodukter indeholder også mættet fedt, som i for store mængder kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

Der er plads til de fede mejeriprodukter i en varieret kost – men kun en gang imellem.

Når du vælger de magre varianter af mejeriprodukter frem for de fede, får du produktens gode næringsstoffer men mindre mættet fedt.

SUNDE TIPS

■ SKIFT UD

Du gør nemt din mad sundere ved at bytte de fedtholdige mælkeprodukter, fx creme fraiche og yoghurt 10 %, ud med magre varianter som hytteost og skyr.

■ TILSMAG

Brug krydderurter, krydderier, citronsaft, eddike, tomatpuré eller lidt sødt fx frugtgelé i stedet for at smage til med fløde eller smør.

■ PÅ INDKØB

Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Så sparer du på fedt, sukker og salt.

Sådan gør du

Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk.

Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt, med maks. 1,5 % fedt og oste med maks. 17 % fedt (30+).

Hold igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde og smør.

1/4-1/2 liter mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også pladstil 1-2 skiver mager ost (ca. 25 g) eller 1 skive fuldfed ost (ca. 15 g).

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Spis mindre mættet fedt

Over halvdelen af danskerne spiser omtrent den anbefalede mængde fedt, mens resten spiser mere. Vi skal dog alle blive bedre til at spise den rigtige type af fedt.

Vi spiser ca. en tredjedel for meget mættet fedt, dvs. det fedt, der findes i smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.

Fedt i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men for meget mættet fedt kan øge risikoen for livsstilssygdomme.

SUNDE TIPS

■ TIL SALAT

Drys fx lidt nødder, kerner eller mandler i salaten frem for ost.

■ ALTERNATIV TIL SOVS

Vend pastaen eller kartoflerne med et par teskefulde pesto eller olie og friske krydderurter i stedet for at servere fløde- eller opbagt sovs.

■ ALTERNATIV TIL SMØR

Brug pesto, hummus eller mayonnaise i sandwichen og på brødet i stedet for smør.

Sådan gør du

Skær ned på dit forbrug af mættet fedt. Vælg planteolier fx rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.

En tommelfingerregel er, at jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet fedt indeholder det.

Skrab brødet – eller undlad helt at bruge fedtstof.

Steg kød og grønsager i olie frem for smør, og smid stegefedtet væk.

Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind. Det viser vej til de fedtstoffer, der indeholder mindre mættet fedt.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**





Spis mad med mindre salt

Vi spiser for meget salt, da kvinder dagligt får 7–8 g, og mænd dagligt får 9–11 g salt igennem maden.

Du kan med fordel sænke dit forbrug med ca. 3 g dagligt. Det svarer til 1/2 tsk.

SUNDE TIPS

■ SKIFT SALT UD MED KRYDDERURTER

Skær gradvist ned på saltet, og brug i stedet flere krydderier og krydderurter i maden.

■ KØDPÅLÆG OG OST

Kødpålæg og ost indeholder en del salt. Derfor kan du fx nøjes med én mad med ost eller kødpålæg.

Det meste salt får vi fra forarbejdede produkter som brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Gennemsnitligt får vi 11–12 % af vores salt igennem det, vi selv tilsætter, når vi laver mad eller salter ved bordet.

Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjertekar-sygdomme.

■ UNDGÅ SALT PÅ BORDET

Sæt ikke saltbøssen på bordet. Så tænker du dig om en ekstra gang, før du salter maden.

■ BAG SELV DIT BRØD

Brug 2–3 tsk groft salt pr. kg mel. Se opskrifter på brød og boller på www.altomkost.dk/opskrifter.

Sådan gør du

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.

Smag på maden, før du salter. Både når du laver mad og ved bordet.

Vi har vænnet os til at spise meget salt, men vores smagsløg kan også vænne sig til mindre.

Fastfood og andre færdigretter indeholder ofte meget salt. Tænk derfor over, hvor ofte du spiser fastfood og færdigretter.

Du kan nemt skære dit saltforbrug ned ved at lave maden selv og gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**



Spis mindre sukker

6 ud af 10 børn og 4 ud af 10 voksne får for meget sukker.

Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får ca. 10 % fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som fx frugtyoghurt.

Der er plads til lidt af de søde sager en gang

imellem. Hvis du får mange tomme kalorier i form af sukker fra det, du spiser og drikker, optager det pladsen for den sunde mad. Det kan gøre det svært at få de vitaminer og mineraler, du har brug for.

Mad og drikke med meget sukker øger desuden risikoen for at blive overvægtig og få hul-ler i tænderne.

SUNDE TIPS

■ ALTERNATIVER TIL DET SØDE

Der findes gode alternativer til slik, is og kage. Du kan fx servere frugtsalat med lidt mørk chokolade eller nødder.

■ MORGENMAD

Gør yoghurt, havregrød, smoothie m.m. sødere med moden frugt, fx banan, ananas, jordbær eller hindbær.

Sådan gør du

Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Drik maks. en halv liter sodavand, saft eller energidrik om ugen og server vand eller Nøglehulsmærket mælk til måltiderne.

Køb ikke slik, kager og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.

Spiser du slik og kage, så spis mindre portioner.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**





Drik vand

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt.

Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.

Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol, er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.



Sådan gør du

Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.

Når det ikke er så varmt, er det som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1 1/2 liter væske i døgnet.

Vælg gerne vand fra hanen. Vand fra hanen i Danmark er rent.

Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab. Husk dog at spare på sukkeret og fløden.

**Lev
sundere
følg
kostrådene**

De officielle Kostråd

Spis frugt og mange grønsager

Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grønsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grønsager.

100 g grønsager eller frugt svarer til en stor pålægsalat eller et æble.

Vælg frugt og grønsager som fx æbler, ærter, blomkål, broccoli, rodfrugter og bærner.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g sliberet kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg.

Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælfrugter de øvrige dage og som pålæg.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mad med mindre salt

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.

Smag på maden, før du salter. Bløde når du laver mad og ved bordet.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på www.altomkost.dk

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mere fisk

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

I alt skal du gerne have 350 g fisk om ugen. Heraf ca. 200 g fedt fisk som fx laks, ørred, makrel og sild.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Vælg magre mejeriprodukter

Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk. Vælg surmælksprodukter, fx yoghurt, med maks. 0,7 % fedt og ost med maks. 17 % fedt (30+).

Hold igen med at bruge mejeriprodukter med høj fedtindhold, fx fløde og smør.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mindre sukker

Skær ned på de søde sager og drikke i hverdagen og på friidag. De fleste kan med fordel bære forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Vælg fuldkorn

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn finder du i mæd, der er lavet af kornprodukter, og hvor hele kornet er taget med.

75 g fuldkorn svarer fx til 2 til havregryn og en skive fuldkornsbread.

Vælg fuldkorn først – det er nemt, hvis du går efter fuldkornspøt, når du køber ind.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Spis mindre mættet fedt

Skær ned på dit forbrug af mættet fedt.

Vælg planteoiler fx rapsolie og olivenolie. Flydende margarine og blødt margarine i stedet for smør. Smørblandinger og hard margarine.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Drik vand

Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftlevand. Bløde til maden, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.

Lev
sundere
følg
kostrådene

Læs mere om de officielle kostråd på altomkost.dk

Her kan du også hente plakaterne og folderen.

Mød os på facebook facebook.com/kostraad





Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen



Bilag 2 – Søgebilag for specialets litteraturstudie

Specialets problemformulering

Problemformulering

Hvordan kan der udvikles et forandringsiltag, så ortoreksi kan forebygges hos kvinder?

Forskningsspørgsmål

Hvilken viden eksisterer der om ortoreksi?

Hvilke diskurser om sund kost findes der i danske internetbaserede medier henvendt til kvinder samt De Officielle Kostråd, og hvilken magt indeholder disse diskurser?

Den systematiske litteratursøgning har til hensigt at besvare det første forskningsspørgsmål: *Hvilken viden eksisterer der om ortoreksi?*

Anvendte søgetermer

Den systematiske litteratursøgning tog udgangspunkt i facetsøgning. De anvendte søgetermer i den systematiske litteratursøgning, der danner grundlag for specialets litteraturstudie, er Orthorexia og Orthorexia nervosa. Søgeordene er udledt på baggrund af inspiration fra litteraturen i problemanalysen. Den systematiske litteratursøgning er blevet foretaget med én søgefacet i alle databaser undtagen i Sociological Abstracts. Orthorexia og Orthorexia nervosa er kombineret med den booleske operatorer OR, der indikerer at artiklen enten skal indeholde Orthorexia eller Orthorexia nervosa. OR medvirker til at udvide søgningen. I Sociological Abstracts er den booleske operatorer AND anvendt, hvilket medvirker til at indsnævre søgningen idet søgefacetterne kombineres.

- Frasesøgning ("...") er anvendt, således at ordene, fx "Orthorexia nervosa" kommer i nævnt rækkefølge.
- (MeSH) indikerer, at der er anvendt kontrollerede emneord.
- (fritekst) indikerer, at der er anvendt fritekstsøgeord.

Der henvises til afsnit 4.6.1. for en udførlig beskrivelse af den systematiske litteratursøgning.

Facetsøgning

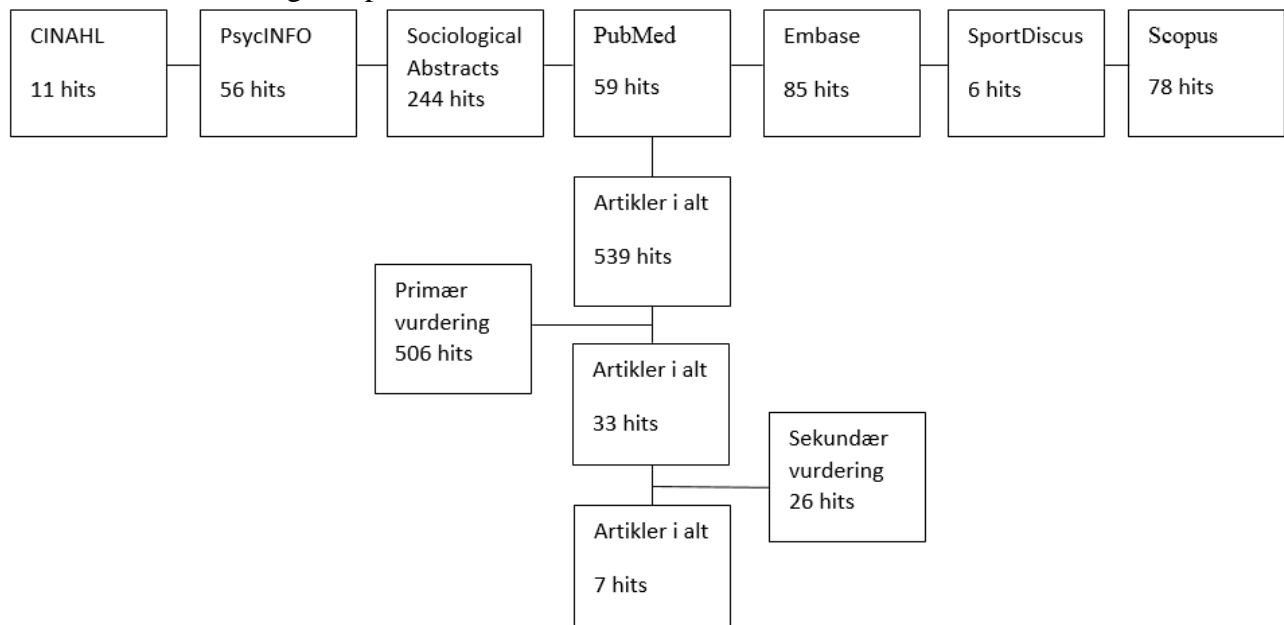
Facet 1 Ortoreksi	
CINAHL Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst)	
PsycINFO Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst)	
PubMed Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst)	
Embase Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst)	
Sport discus Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst)	
Scopus Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst)	

Sociological Abstracts Facet 1 – Kost Diet (MeSH) OR Food (MeSH) OR Eating (fritekst) OR Food security (MeSH) OR Food preparation (MeSH) OR Nutrition (MeSH)	Sociological Abstracts Facet 2 – Diskurs Discourse (MeSH) OR Discourse analysis (MeSH) OR Discursive practices (MeSH) OR Mass Media Effects (MeSH)
--	--

Resultater

	CINAHL	PsycINFO	Sociological Abstracts	PubMed	Embase	SportDiscus	Scopus
Facet 1	11 hits	56 hits	244 hits	59 hits	85 hits	6 hits	78 hits

Flowchart over udvælgelsesprocessen



Afgrænsninger via databasernes limitsfunktion

Database	Limits
CINAHL	Sprog: dansk og engelsk – der var kun artikler på dansk og engelsk hvormed det ikke var muligt at vælge norsk og svensk. Derudover er begrænsningen Academic Journals anvendt.
PsycINFO	Begrænsningen Peer Reviewed Journal er anvendt.
Sociological Abstracts	Sprog: engelsk. Der var ingen artikler på dansk, svensk eller norsk. Derudover er begrænsningen Peer reviewed anvendt.
PubMed	Sprog: dansk, engelsk, norsk og svensk.
Embase	Sprog: dansk, engelsk, norsk og svensk.
SportDiscus	Begrænsningen Peer Reviewed er anvendt.
Scopus	Sprog: engelsk og svensk. Der var ingen norske eller danske artikler hvormed det ikke var muligt at vælge disse sprog. Desuden er begrænsningen Journals anvendt.

Inklusionskriterier og eksklusionskriterier for videnskabelig litteratur

Inklusionskriterier	<ul style="list-style-type: none"> • Studier der omhandler ortoreksi eller et overdrevent fokus på sund kost • Dansk, svensk, norsk eller engelsk • Peer-reviewed litteratur
Eksklusionskriterier	<ul style="list-style-type: none"> • Studier der omhandler prævalens af ortoreksi • Studier der omhandler mulig validering af måleredskaber til ortoreksi • Studier der omhandler ortoreksi sporadisk

De inkluderede studier er kritisk vurderet med inspiration fra CASP Qualitative Checklist, CASP Systematic Review Checklist og Oxford Brookes University guide *'Be more Critical!'*.

Valgte informationskilder

Database	Begrundelse for valgte kilde
CINAHL	Database med sygeplejevidenskabelige artikler samt lignende sundhedslitteratur. Det vurderes dermed at denne database er relevant at inddrage i forhold til ortoreksi.
PsycINFO	PsycINFO beskæftiger sig med litteratur inden for psykologi, sundhedsvidenskab og psykiatri, og derfor vurderes det at denne database kan være relevant i forhold til sundhedsvidenskabelig litteratur om ortoreksi.
Sociological Abstracts	Sociological Abstract anvendes med henblik på at give et sociologisk perspektiv på et overdrevent fokus på sund kost, idet databasen indeholder sociologisk litteratur samt sundhedssociologi. Dermed vurderes det at databasen kan bidrage med et muligt diskursanalytisk perspektiv på problemstillingen.

PubMed	PubMed er verdens største videnskabelige database, som indeholder alle områder vedrørende medicin, sundhedsteknologi og sundhedsvidenskab hvormed at denne database kan bidrage med sundhedsvidenskabelig viden omkring ortoreksi.
Embase	Embase er en af de største databaser inden for medicin og supplerer dermed PudMed ved at indeholde mere europæisk litteratur. Desuden dækker databasen også samfundsmedicin.
SportDiscus	Sportdiscus er en videnskabelig database som dækker sportsvidenskab og er udvalgt i forbindelse med at et overdrevent fokus på sund kost kan vise sig i subkulturer indenfor sport, hvormed denne database kan tænkes at kunne bidrage til at give et indblik i ortoreksi.
Scopus	Scopus er udvalgt idet den dækker videnskabelige felter indenfor de humanistiske, samfundsvidenskabelige, sundhedsfaglige og ingeniørfaglige problemfelter. Den er valgt for at supplere de sundhedsfaglige databaser og primært med henblik på at afdække diskurser.

Dato og identifikation

Den systematiske litteratursøgning er foretaget i perioden 10.04.2017 – 02.05.2017 af Mads Grabas, studerende på kandidatuddannelsen i Folkesundhedsvidenskab, Aalborg Universitet.

Bilag 3 – Oprindelige søgebilag om ortoreksi og diskurs

Dette søgebilag viser den oprindelige søgestrategi hvor formålet var at identificere videnskabelige artikler om ortoreksi og diskurser. Resultaterne af denne søgning viser imidlertid, at der ikke findes nogle videnskabelige studier, der omhandler ortoreksi og diskurser når de to søgefacetter kombineres. Fordi denne søgestrategi var insufficient, så har specialet anvendt den søgestrategi, der er anvendt i Bilag 2 - Søgebilag for specialets litteraturstudie.

I denne søgning er der ikke anvendt nogen form for limits i de videnskabelige databaser.

Alle søgetermerne er kombineret med OR inden i facet 1 og facet 2. Facet 1 og facet 2 er tillige kombineret med AND.

- Frasesøgning ("...") er anvendt, således at ordene, fx "Orthorexia nervosa" kommer i nævnt rækkefølge.
- (MeSH) indikerer, at der er anvendt kontrollerede emneord.
- (fritekst) indikerer, at der er anvendt fritekstsøgeord.

Facet 1 Ortoreksi	Facet 2 Diskurs
CINAHL Orthorexia (fritekst) OR "Orthorexia nervosa" (fritekst) OR "Pathologically healthy eating" (fritekst) OR "Disordered healthy eating" (fritekst)	CINAHL Discourse (friteskt) OR Discourse analysis (MeSH) OR Health Information (MeSH) OR "Health communication" (fritekst)
PsycINFO Orthorexia (fritekst) OR	PsycINFO Discourse Analysis (MeSH) OR

<p>“Orthorexia nervosa” (fritekst) OR ”Disordered healthy eating” (fritekst)</p>	<p>Discourse (fritekst) OR “Health communication” (fritekst)</p>
<p>Sociological Abstracts</p> <p>“Pathologically healthy eating” (fritekst) OR “Disordered healthy eating” (fritekst) OR “Restricted diet” (fritekst)</p>	<p>Sociological Abstracts</p> <p>Discourse (MeSH) OR Discursive practices (MeSH) OR Discourse Analysis (MeSH)</p>
<p>PubMed</p> <p>Orthorexia (fritekst) OR “Orthorexia nervosa” (fritekst) OR “Pathologically healthy eating” (fritekst)</p>	<p>PudMed</p> <p>Discourse (fritekst) OR Health communication (MeSH)</p>
<p>Embase</p> <p>Orthorexia (fritekst) OR “Orthorexia nervosa” (fritekst) OR “Pathologically healthy eating” (fritekst) OR “Disordered healthy eating” (fritekst)</p>	<p>Embase</p> <p>Discourse analysis (MeSH)</p>
<p>Sport discus</p> <p>Orthorexia (fritekst) OR “Orthorexia nervosa” (fritekst)</p>	<p>Sport discus</p> <p>Discourse (fritekst)</p>

Scopus Orthorexia (fritekst) OR “Orthorexia nervosa” (fritekst)	Scopus Discourse (fritekst) OR “Health information” (fritekst)
---	--

Resultater

	CINAHL	PsycINFO	Sociological Abstracts	PudMed	Embase	SportDiscus	Scopus
Søgefacet							
Facet 1	19	61	2	81	106	17	107
Facet 2	13,301	46,934	18,607	13,197	748	2,525	136,228
Facet 1+2	0	0	0	0	0	0	0

Dato og identifikation

Den systematiske litteratursøgning er foretaget i perioden 05.04.2017 – 07.04.2017 af Mads Grabas, studerende på kandidatuddannelsen i Folkesundhedsvidenskab, Aalborg Universitet.