**Interview A**

**Interviewer:**

Okay, tak! Jamen mit første spørgsmål er hvad du tænker på først, når jeg siger kostvaner?

**Respondent A:**

Så tænker jeg på øhm, mad. Madvaner. Det er bare et andet ord. Men når man siger kostvaner, så tænker jeg det er sådan noget mere. Sådan skemalagte madvaner. Sådan så det er madvaner der skal indtages på bestemte tidspunkter, x antal kalorier man må indtage og… Ja, i den dur.

**Interviewer:**

Okay, ja. Spændende! Når du siger sådan, er det mon så sådan du selv har det. Altså nogle bestemte madvaner, eller tænker du noget bestemt når du nævner de her ting?

**Respondent A:**

Ehm, nej jeg tænker ikke på det på den måde. Men det gjorde jeg her for en lille måneds tid siden. Hvor jeg skulle starte med at prøve på det. At ændre mine egne madvaner lidt, til det sundere. Så der var det mere sådan, hvor meget øhm. Minimum havde behov for at indtage og spise. Og en vane med kun at drikke en proteindrik og nogle grøntsager til frokost f.eks.

**Interviewer:**

Okay, ja det er spændende. Når du ændrede det på den måde, altså siger det var for at være sundere. Hvad er så egentlig sundhed for dig?

**Respondent A:**

Hvad det er?

Interviewer:

Ja, hmm. Jeg tænker at du nævner det her med, at du gerne ville leve sundere. Og så gjorde du noget bestemt. Er det så sundhed for dig at tænke over kalorier?

**Respondent A:**

Nej, det er at indtage noget der gavner din krop, markant mere. Altså… Ens blodomløb løber f.eks. bedre rundt, hvis man spiser sundt end usundt. Og hvis du ryger er det sværere at få blodomløbet til at løbe rundt. Sådan groft tegnet op. Så der er noget kost der er sundere end andet.

**Interviewer:**

ah okay. Det lyder som om, at der er ting du selv har ændret. Hvad ville du mon spise på en dag før du ændrede kostvaner, og nu hvor du har ændret kostvaner?

**Respondent A:**

Hvis det skal den slemmeste dag jeg tegner op, ikke. Så skal det være at jeg står op, tager en morgenkaffe. Spejl, nej blødkogte æg. Måske en Nutella og en ostemad med marmelade. Øhh det ville sådan være minimum det jeg ville indtage på en dårlig dag. Og så på arbejdet ville jeg så tage en kop kaffe med. Og så ville (kollegas datter) have givet (kollegaen) noget bagværk med fra lagkagehuset, hvor hun arbejder. Så der ville ligge croissanter og andet godt på bordet til fri benyttelse. Så der ville man nok også lige tage lidt. Øhm og så måske også lige en snegl eller noget til mellem måltid. Og så inden der er spisepause med eleverne ville man måske også lige nå og drikke 3 kopper kaffe. Og så ville man gå en tur ned til torvet og spise en hjemmelavet shawarma, pitabrød eller durum. Og så en sodavand med sukker. Så tilbage på arbejdet og få en kaffe øhm… Og så er der måske alt efter hvad tid man havde fri, ville man nok lige nå 2-3 kaffe mere, alt efter om der er møder eller ej. Og måske også lidt guf hist og her. Der ville ligge et æble, som man nok ikke spiste. Så komme hjem, måske få dagens første glas vand. Aftensmad hvad kunne det være. Hmm, nu tegner jeg det også groft op. Men så måske noget takeaway. Noget sushi, maccen med en big mac menu. Der ville være noget sodavand til. Og så måske lidt aften snack. Søde sager eller frugt eller chokolade og sådan. Nok mere sandsynligt med slik eller chips. Så det ville nok være kosten på en slem dag.

På en sund dag ville jeg stå op, få en kop kaffe. Øhm måske et blødkogt æg til morgenmad. Det er nok det som det typisk er. Øhm og hvis ikke et æg, så kunne det være en lille ostemad. Øhm eller overnight oat skyr ting, med Chia grøds halløj. Og så på arbejdet ville jeg drikke en urte the, der er der nemlig ikke koffein i. og så til frokost kl.11.15, det er ikke skemalagt. Men nu er det bare lige der det rammer. Øhm, så drikker jeg en proteindrik og spiser 4 cherrytomater og 4 gulerødder. Og så er det min frokost. Og når jeg kommer hjem, så har vi aftensmad kl. 18.00, prøver vi at ramme den. Og det kan være hmm, sund tærte, det kan være alt muligt. Noget der er antiinflammatorisk i hvert fald. Øhm og så er det det. Og så drikker man så vand i stedet for at snacke den og holde den der. Så det ville være en af de dage med indtagelse af mad i nyere tid.