

## Populärvetenskaplig resultatsammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig resultatsammanfattning ska lämnas inom 3 månader efter projektslut.

|   |  |
|---|--|
| Diarienummer:                               | 2015-4   |
| Projekttitel:                               | Unga vuxnas övergång till växtbaserad ekologisk mat som självterapeutisk process   |
| Anslagsmottagare:                           | Elisabeth von Essen<br>Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi<br>Sveriges Lantbruksuniversitet<br>Box 88<br>230 53 Alnarp |
| Projektledare/Kontaktperson:                | Elisabeth von Essen  |
| Projektstart:                               | 2016-01-01   |
| Projektslut:                                | 2018-06-30   |
| Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel: | 820 000 SEK  |

Resultatsammanfattning: (max 900 ord)

## Bakgrund och syfte

Idag diskuteras vi alltmer hur måltider kan bidra till att stärka vår motståndskraft och en sund utveckling och öka vårt välbefinnande. Matlagning har blivit symbol för långsiktig överlevnad, social interaktion och aktivitet. Speciella måltidsinriktningar som innehåller medelhavslika beståndsdelar bedöms medverka till en friskare livsstil och till en positiv behandling, exempelvis vid alzheimer eller depressiva tillstånd. Under senare år har den växtbaserade måltiden blivit allt viktigare för unga vuxna som ett alternativ val till den svenska traditionella. Alternativet innebär att huvudsakligen äta från växtriket samtidigt som beståndsdelar som kött, mjölkprodukter och ägg utesluts ur måltiden. Psykiska hälsa och psykologiska faktorer kan fått mer betydelse för beslutet att övergå till en växtbaserad måltid. Faktorer som kroppsliga förmågor, känslor och behov men även andra teman kan förekomma där måltidsval och ätande blir viktigt uttalanden om hälsa eller symboler för överlevnad, välbefinnande och identitet.

Syftet med studien var att undersöka övergången till den växtbaserade måltiden och vilka utmaningar, psykiska tillstånd och upplevelser som individen förknippar övergången med på en existentiell nivå? Målet var i en förlängning att se hur ungas relation till den växtbaserade måltiden kan bidra till att bättre förståelse för hur val av alternativa måltider kan bidra till hälsa och välbefinnande.

## Teori och metod

*Deltagare och rekrytering.* Målgruppen för studien var unga vuxna som av olika anledningar: kroppsligt och psykologiskt välmående, medicinska eller av etiska skäl vill förändra sin livsstil och sina måltidsvanor genom att övergå till att äta i huvudsak växtbaserad mat (inte kött). Rekrytering skedde av 18 deltagare i åldrarna mellan 18 och 35 år genom att söka deras medverkan via evenemang, Facebook-grupper, hälsofrämjande organisationer, medverkan i tidningar med mera. Svårigheter att få engagerade deltagare som ville binda sig för en längre period och medverka i både intervjuer och att föra dagbok gjorde att sju unga vuxna fullföljde studien. Den var en longitudinell kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer genomförda vid tre olika tillfällen under sex månader under våren och sommaren 2017. Dessutom fördes resursdagbok varje dag under 12 veckor. Intervjuerna genomfördes på respektive bostadsort i södra och mellersta Sverige och varade ca en timme per tillfälle. En intervjuguide användes med teman och öppna frågor men deltagarna fick även själva utveckla sina upplevelser av fenomenet övergång till den växtbaserade måltiden. Intervjuerna transkriberades Verbatim och analyserades enligt en beskrivande fenomenologisk psykologisk metod (Giorgi, 2009) som använts för liknande data i en tidigare studie av matval (Essen, 2015) med sikte på att söka delar i fenomenet.

*Etisk prövning.* Hela studien genomgick etisk prövning via Etikprövningsnämnden i Lund och genomfördes med vägledning av etiska riktlinjer som publicerats av Svenska Vetenskapsrådet (Gustafsson, Hermerén, & Petterson, 2011) med syfte att skydda och respektera deltagarna. Den fenomenologiska metodens stegvisa arbetssätt gjorde att enskilda individer ej kunde identifieras i det slutgiltiga materialet.

## Huvudresultat

Huvudresultatet visar att övergång till den växtbaserade måltiden är ett mångdimensionellt förlopp med många negativa implikationer samtidigt som den bidrar med positiva upplevelser som kan vara en del av en självterapeutisk process för individen. Förloppen har fem dimensioner: 1) Osäkerhet kring hälsa som inledning till utforskande, 2) bearbeta motstridiga känslor genom differentiering, 3) omvandla fantasi till förmåga, 4) uttrycka oberoende och eget självbestämmande samt 5) samla ihop erfarenhet till en helhet. Resultatet visar även på upplevelser av skiftande utmaningar och hinder under övergången från ett måltidsalternativ till ett annat. Det kan handla om oro, längtan och engagemang blir till utmaningar eller att yttre

bemötanden, attityder och uppfattningar blir hinder för genomförandet. Samtidigt belyses hur måltiden kunde användas som en symbol för de ungas utveckling till att uppnå balans och hälsa i livet. Det framgår dessutom att grunden till övergången ofta har hälsomässigt orsaker men att det sedan sker en förändring mot etiskt ställningstaganden. Vidare tilldelas måltidens beståndsdelar egenskaper som upplevs bidra till både hälsa och ohälsa. Skrivandet i dagboksform har öppnat upp för möjligheter att reflektera över det egna tillståndet men även att bli medveten om andra och i relation till måltiden.

### **Konklusion**

Övergång till den växtbaserad måltiden är en komplicerad process som i bästa fall leder till en bestående förändring av måltidsinriktningen och till ett större välbefinnande för individen. Det innebär att den unga tar ställning till den traditionella måltiden former och beståndsdelar så att de kan anpassas till egna behov och tillstånd.

### **Förslag till eventuella publikationer från projektet**

1) Young adults transition to the plant-based meal: A psychological study of an integration process. 2) Young adults' experiences of meat in the transition to the plant-based meal. 3) Young adults' experiences of obstacles and challenges in the transition to the plant-based meal. 4) Young adults' diary writing as a therapeutic process in the transition to the plant-based meal.

Delar av resultatet presenterades på konferensen 14<sup>th</sup> International People Plant Symposium i Malmö 11-13 oktober 2018.