



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2018 30 stp

Fakultet for kjemi, bioteknologi og matvitenskap

Paula Alejandra Varela Tomasco

«Det beste måltidet» Gode måltidssituasjoner for hjemmeboende pensjonister

«The best meal»

Good meal situations for home living elderly

Ine Schillinger

Matvitenskap (produksjon og utvikling av næringsmidler)

Fakultet for kjemi, bioteknologi og matvitenskap

Forord

Denne oppgaven er min avslutning på masterstudiet i matvitenskap, retning «Produksjon og utvikling av næringsmidler» ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Da jeg først ble gjort oppmerksom på denne oppgaven for ett år siden var jeg rask til å melde min interesse. Eldre som en gruppe både fra et ernæringsmessig perspektiv og fra et forbrukerperspektiv er noe jeg lenge har interessert meg sterkt for. Dette gjorde at det ikke ble vanskelig for meg å velge denne oppgaven, og jeg har følt meg veldig heldig som har fått lov til å skrive en masteroppgave om hva eldre trenger for å oppleve sitt beste måltid. Jeg kunne ikke bedt om et bedre tema.

I arbeidet med denne oppgaven er det flere som fortjener en stor takk. I prosessen med å rekruttere respondenter har ansatte på Moss Frivillighetssentral vært helt fantastiske. Jeg fikk lov til å være med på treff de arrangerte, og jeg fikk låne kontor til intervjuene mine. Når du er en fersk masterstudent midt i startfasen av en stor oppgave var den vennligheten jeg møtte der enormt god å ha med seg. Jeg må også få rette en stor takk til alle jeg har fått lov til å intervju i forbindelse med denne masteroppgaven. De har ikke bare sluppet meg inn i sine hjem, men også inn i sine tanker og opplevelser rundt deres mathverdag, og denne oppgaven hadde aldri skjedd uten deres hjelp. Min biveileder Øydis Ueland har vært helt uvurderlig i denne prosessen, og oppgaven kunne ikke blitt det den er i dag uten hennes tilbakemeldinger. Jeg føler meg heldig som har fått lov til å ha en så engasjert biveileder. Min hovedveileder Paula Varela må også få en stor takk for hennes gode råd og innspill mot slutten av oppgaven. Ikke minst må Antje Gonera og Ida Synnøve Grini få en stor takk for fantastisk gode innspill til intervjuguiden, tusen takk! En stor takk rettes også til Nofima AS for at jeg fikk lov til å ha kontor plass hos dem.

Til sist må venner og familie takkes. Takk til min mor som helt i startfasen av denne oppgaven var utrolig god å diskutere tematikken med, takk til vennene mine på studiet som har gjort tre år på Ås helt fantastiske, og ikke minst takk til min kjæreste, som har holdt ut med meg i alle disse månedene jeg har skrevet master. Du har heiet på meg når jeg har vært lei, og vært mitt fristed når jeg trengte pauser fra skrivingen. Takk!

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

Ås, 10. Mai 2018

Ine Schillinger

Sammendrag

Hensikt: Vi vet mye om hvordan kan man øke måltidstrivsel blant eldre på sykehjem, men vi vet mindre om hva friske eldre som bor hjemme trenger for å oppleve et godt måltid. Denne studien ønsker å se nærmere på hva friske, pensjonerte hjemmeboende menn og kvinner over 67 år anser som viktig for å ha et godt måltid.

Metode: Det ble gjennomført 14 semistrukturerte dybdeintervjuer med 13 personer over 67 år, hvorpå til slutt fem menn og fem kvinner ble inkludert i studien. Tre av mennene var gift, en var enslig og en var enkemann, og tre av kvinnene var gift, en var skilt og en var enke. Alle respondentene bodde på Østlandet, og ble rekruttert fra den lokale frivillighetssentralen, caféer, eller møteplasser for eldre. Kriteriet var at de alle var pensjonister som kjøpte og lagde sin egen mat. Intervjuene hadde en varighet på 1.5-2 timer, og ble tatt opp med en mobiltelefon før de ble transkribert.

Resultater: Fire forskningsspørsmål stod sentralt i denne studien: 1) «Hva påvirker dine matvalg?», 2) «Hva gjør du i hverdagen for å hygge deg med et måltid spist alene?», 3) «Hva påvirker matlysten din?», og 4) «I hvilke situasjoner hygger du deg mest med maten?»

«Hva påvirker dine matvalg?»: Matvalg ble påvirket av respondentenes holdning til sunnhet, matlaging og om det var helg eller hverdag. Ferdigmat ble generelt sett på som et lettvinnt alternativ som ikke var ansett til å være spesielt sunt, og ble av flere respondenter derfor unngått. Jo mindre respondentene likte å lage mat, jo mindre mat lagde de selv. Matvalg i helgene var avhengig av om respondentene bodde sammen med sin ektefelle, eller bodde alene, og de som bodde alene gjorde mindre ut av helgen matmessig enn de som bodde med sin ektefelle.

«Hva gjør du i hverdagen for å hygge deg med et måltid spist alene?»: Opplevelsen av å spise et måltid alene var avhengig av om respondenten bodde med sin ektefelle, hadde blitt alene, eller alltid hadde vært alene. De aller fleste respondentene brukte strategier som å lese i avisen, se på TV eller høre på radio når de spiste et måltid alene. De samboende eldre forklarte at dette ble gjort for at de ikke skulle kjede seg under måltidet. Respondentene som hadde mistet sin ektefelle forklarte at strategiene ble brukt for å ikke kjenne på det å være alene.

«Hva påvirker matlysten din?»: Smak og lukt var i stor grad med på å påvirke hvor smakfullt et måltid kunne være, sammen med selskapet til maten. Matlyst hang også sammen med om måltider ble opplevd som en fornøyelse eller plikt, og respondentene som bodde alene så mer på måltider som en plikt enn de samboende eldre.

«I hvilke situasjoner hygger du deg mest med maten?»: Det ideelle måltidet ble sett på som et middagsmåltid man fikk servert i selskap med gode venner og familie. Det er ikke nødvendigvis maten som gjør det til et ideelt måltid, men atmosfæren rundt måltidet. Det var et tydelig skille mellom det de eldre anså som sitt beste måltid per i dag, og det de anså som det perfekte måltid eller drømmemåltid. Et perfekt måltid eller drømmemåltid involverte oftere et festmåltid enn et «beste måltid», som kunne være en frokost eller lunsj. Eldres beste måltid kan altså oppleves både ved frokostbordet som ved middagsbordet, og fordrer ikke nødvendigvis et festmåltid.

Konklusjon: Eldre trives best med å dele et måltid med kjente, og hva som blir servert er mindre viktig om man er i godt selskap. Eldre som har mistet sin ektefelle har mindre matglede enn de samboende eldre, og middagen var det måltidet som ble satt størst pris på å dele med noen. Middagen var også det måltidet hvor følelsen av ensomhet virket størst, hvis middagen ble spist alene. Et ideelt måltid ble oftest beskrevet til å foregå i et sosialt lag med venner og familie.

Abstract

Objective: We know much about how to increase wellbeing in meal situations for elderly in nursing homes, but we know less about what healthy elderly people living at home need to experience a good meal. The aim of this study is to consider what healthy, retired, at-home-living men and women over the age of 67 need to experience an ideal meal.

Method: Fourteen semi-structured in-depth interviews with thirteen people over the age of 67 were conducted, where eventually five men and five women were included in the study. Three of the men were married, one was single and one was a widower, while three of the women were married, one was divorced and one was a widower. All respondents lived in Eastern Norway, and were recruited from the local volunteer centre, cafes, and meeting places for the elderly. The criterion was that they were all retirees who shopped and made their own food. The interviews had a duration of 1.5-2 hours and were recorded with a mobile phone before they were transcribed.

Results: Four research questions were the basis of this study: 1) «What affects your food choices?», 2) «How do you enjoy a meal eaten alone?», 3) «What affects your appetite?» and 4) «In which situations do you enjoy your meal the most?»

«What affects your food choices?»: Food choices were influenced by the respondents attitude towards health, cooking and whether it was a weekend or a weekday. Ready-to-eat meals were generally considered just to be a convenient alternative, however not particularly healthy, and was therefore avoided by several respondents. The less the respondents liked to cook, the less food they made themselves. Food choices at weekends were dependent on whether the respondents lived with their spouse or lived alone, and those living alone cooked less of the food eaten on weekends than those living with their spouse.

«How do you enjoy a meal eaten alone?»: The experience of eating a meal alone was dependent on whether the respondent lived with their spouse, had lost their spouse and therefore lived alone, or if the respondent had always lived alone. Most respondents used strategies like reading a newspaper, watching television or listening to the radio when they ate a meal alone. The elderly respondents that lived with their spouse explained that this was done so that they did not get bored during the meal. Respondents who had lost their spouses explained that the strategies were used so that they wouldn't feel so alone.

«What affects your appetite?»: Taste and smell greatly contributed to the influence of how tasteful a meal is, along with the company. The appetite was also related to whether meals were experienced

as a pleasure or as a duty, and the respondents who lived alone regarded meals more as a duty than the respondents living with their spouse.

«In what situations do you enjoy your meal the most?»: The ideal meal was seen as a dinner served in a company of good friends and family. It's not necessarily the food that makes it an ideal meal, but the atmosphere around the meal. There was a clear distinction between older people's best meal per today and older people's perfect meal or dream meal. A perfect meal or dream meal more often involved a feast than what a "best meal" did, which could be a breakfast or lunch. Elderly people's best meal can in other words be experienced at the lunch table as well as at the dinner table, and may not necessarily require a feast.

Conclusion: Elderly people like to share a meal with people they know, and what is served is less important if they are in good company. Older people who have lost their spouse appreciate food less than the elderly living with their spouse, and dinner was the meal that most of the respondents wanted to share with someone. Dinner was also the meal where the feeling of loneliness seemed the greatest, if the dinner was eaten alone. An ideal meal was most often described as taking place in a social environment with friends and family.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
1.1. Problemstilling	2
2. Teori	3
2.1. Eldrebølgen	3
2.2. Hvem er de eldre?	4
2.3. Aldringsprosessen	4
2.3.1. Underernæring	5
2.3.2. Aldrings effekt på lukt og smak	5
2.4. Ernæringsbehov	7
2.4.1. Makronæringsstoffer	7
2.4.2. Vitaminer og mineraler	7
2.5. Kostvaner hos eldre	8
2.6. Matglede og matvalg hos eldre	9
2.6.1. Matvalg	10
2.6.2. Endring av matvaner etter tap av ektefelle	10
3. Metode	12
3.1. Valg av metode	12
3.2. Intervjuguide	13
3.3. Pilotintervjuer	14
3.4. Rekruttering	15
3.5. Utvalget	15
3.6. Intervjuene	17
3.7. Transkribering	18
3.8. Analyseprosessen	19
3.8.1. Systematisk tekstkondensering	19
3.8.1.1. Dannelse av helhetsinntrykk	19
3.8.1.2. Meningsbærende enheter	20
3.8.1.3. Kondensering	21
3.8.1.4. Syntese – sammenfattelse av funnene	21
3.9. Vurdering av forskerrollen, forskningens kvalitet og forskningsetikk	21
3.9.1. Forskerrollen	21
3.9.2. Vurdering av forskningens kvalitet	22
3.9.3. Forskningsetikk	24
3.9.4. Godkjenninger	25
4. Resultater og diskusjon	26

4.1. Informantene	26
DEL 1:	29
4.2. Forskningsspørsmål 1: Hva påvirker dine matvalg?	29
4.2.1. Sunnhet	29
4.2.2. Matlaging	31
4.2.3. Ferdigmat	32
4.2.3.1. Lettvintet	32
4.2.3.2. Sunnhet	33
4.2.3.3. Smak	33
4.2.4. Helg versus hverdag	34
4.3. Forskningsspørsmål 2: Hva gjør du i hverdagen for å hygge deg med et måltid spist alene? 36	
4.3.1. Husstand	36
4.3.2. Matlaging	37
4.3.3. Måltidet	38
4.3.4. Strategier ved et måltid spist alene	40
4.4. Forskningsspørsmål 3: Hva påvirker matlysten din?	41
4.4.1. Smak	41
4.4.1.1. Selskap	41
4.4.1.2. Smak og lukt	43
4.4.1.3. Presentasjon	44
4.4.2. Sultfølelse	45
4.4.3. Mest lyst på mat	46
4.4.4. Mindre lyst på mat	47
4.4.5. Plikt eller trivsel	48
4.5. Forskningsspørsmål 4: I hvilke situasjoner hygger du deg med maten?	49
4.5.1. Matglede	49
4.5.1.1. Matglede knyttet til det sosiale	50
4.5.1.2. Matglede knyttet til måltidet	51
4.5.1.3. Matglede knyttet til maten	53
4.5.2. Det beste måltidet	53
4.5.2.1. Frokost	54
4.5.2.2. Lunsj og annet	55
4.5.2.3. Middag	55
4.5.3. Det perfekte måltid	56
4.5.4. Drømmemåltid	59

4.6.	Viktige tema utenom forskningsspørsmålene.....	61
4.6.1.	<i>Emballasje</i>	61
4.6.2.	Pakningsstørrelse.....	62
DEL 2:	63
4.7.	Bruk av kvalitative dybdeintervjuer.....	63
4.8.	Utvalgsprosessen	63
4.9.	Gjennomføring.....	64
4.10.	Analyseprosessen	65
4.11.	Min rolle som forsker	65
4.12.	Ekskludering.....	67
4.13.	Validitet.....	68
4.13.1.	Intern validitet	68
4.13.2.	Ekstern validitet	68
4.14.	Reliabilitet.....	69
5.	Konklusjon.....	71
Litteraturliste	74
Vedlegg 1	77
Vedlegg 2	81
Vedlegg 3	83
Vedlegg 4	84

1. Innledning

Eldre mennesker utgjør en stadig større andel av befolkningen (Statistisk sentralbyrå, 2017).

Endringene i befolknings sammensetningen stiller nye krav til samfunnet, og for å takle endringene må man legge til rette for at eldre kan klare seg selv og bo hjemme så lenge som mulig. Dette har blant annet ført til at regjeringen har lansert en strategi for et aldersvennlig samfunn (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Denne strategien henviser til Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling (OECD) sin årlige helse rapport, som viser at norske kvinner og menn i 65-års alderen kan ha opptil 18 funksjonsfriske år foran seg (OECD, 2015). Dette viser at eldre kan klare seg hjemme i mange år etter nådd pensjonsalder. Verdens Helseorganisasjon (WHO) viste i 2003 at et økt fokus på gruppen friske eldre kunne resultere i en bedret helsestatus hos dem (World Health Organization, 2003). Riktig og nok mat sammen med fysisk aktivitet er de forebyggende tiltakene for å få til dette.

Det er mye fokus på helse og en god ernæringsstatus hos eldre på sykehjem, men ikke like mye fokus på forebyggende helsetiltak hos eldre som er friske og bor hjemme. Studier viser at en stor andel av de eldre som innlegges på sykehus og sykehjem er underernært (Guttormsen et al., 2013).

Underernæring reduserer mulighetene for at medisinsk behandling skal virke optimalt, og det vil derfor være svært viktig at eldre opprettholder en god ernæringsstatus.

Med dette i tankene er det i denne masteroppgaven ønskelig å ta et dypdykk ned i friske eldre menn og kvinners matverdag, og prøve å forstå hva de trenger for å oppleve et godt måltid. Slik kan man tilby de bedre måltidsløsninger og muligvis forebygge en feilernærings-status.

1.1. Problemstilling

Målsetningen med denne studien er å få en dypere innsikt i hva pensjonerte, friske, hjemmeboende menn og kvinner over 67 år assosierer med deres beste måltid, og hvilke forhold som må være til stede for å hygge seg med maten. Problemstillingen skal besvares gjennom fire forskningsspørsmål, som også vil være grunnlaget for kapittelet «resultater og diskusjon».

Forskningsspørsmål 1: Hva påvirker dine matvalg?

Forskningsspørsmål 1 ønsker å utforske hvordan eldres holdning til måltider og matlaging påvirker deres valg av mat. Faktorer som helse og om det er helg eller hverdag vil være sentrale spørsmål her.

Forskningsspørsmål 2: Hva gjør du i hverdagen for å hygge deg med et måltid spist alene?

I forskningsspørsmål 2 ønskes det å nærmere belyse tankene respondenten gjør seg rundt det å spise et måltid alene, og om det brukes noen strategier for å gjøre det til et trivelig måltid.

Forskningsspørsmål 3: Hva påvirker matlysten din?

Det tredje forskningsspørsmålet handler om hva som påvirker eldres matlyst. Dette kan være faktorer de eldre mener er viktig for å oppleve at et måltid er godt, som eksempelvis det å spise sammen med noen, smak og lukt eller om måltidet oppleves som en plikt eller fornøyelse.

Forskningsspørsmål 4: I hvilke situasjoner hygger du deg mest med maten?

I forskningsspørsmål 4 ønskes det å få tak hva eldre synes de trenger for å hygge seg med maten, og jeg vil undersøke i hvilke situasjoner de trives best med måltidet, og hva matglede er for dem. Det blir her viktig å ikke bare finne ut hva deres ideelle måltid er, men hva ved det måltidet som gjør det ideelt. Dette forskningsspørsmålet rangerer «ideelt» i tre ulike settinger: eldres beste måltid per i dag, eldres perfekte måltid med de ressursene de har tilgjengelig i dag, og eldres drømmemåltid.

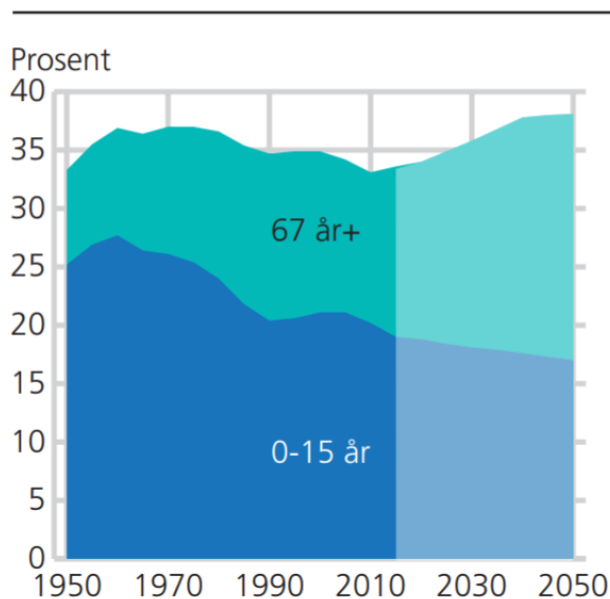
For å få nærmere innsikt i disse spørsmålene er det viktig å innhente tanker og refleksjoner hos de eldre, og slik få dannet et inntrykk over hva de ser på som det mest vesentlige for et godt måltid. I denne masteroppgaven vil jeg derfor bruke kvalitativ metodikk for å nærmere kartlegge eldres ønsker og tanker rundt et godt måltid, og for å skape ny innsikt som kan bidra til råd og innspill med tanke på å legge til rette for en god ernæringsstatus i en stadig eldre befolkning.

2. Teori

I dette kapittelet vil bakgrunn og viktige forhold som ligger til grunn for oppgavens tema bli utdypet. Kapittelet vil starte med en introduksjon av hva som definerer en eldrebølge, før en definisjon på eldre og en beskrivelse av forhold knyttet til aldringsprosessen vil bli gitt. Deretter vil noen viktige forhold rundt ernæringsbehovet for eldre beskrives, før kapittelet avsluttes med en utdyping om eldres måltidsmønstre og deres matglede.

2.1. Eldrebølgen

Begrepet «eldrebølgen» beskriver det fenomenet som oppstår idet de store etterkrigskullene går inn i pensjonistenes rekker (Statistisk sentralbyrå, 2017). «Babyboomen» i etterkrigstiden varte frem til 1960, og i 2015 ble de første etterkrigskullene pensjonert. Det vil si at eldrebølgen allerede er over oss (Statistisk sentralbyrå, 2009; Statistisk sentralbyrå, 2017). Den offisielle pensjonsalderen i Norge i dag er 67 år, men for enkelte yrkesgrupper er det også en mulighet for å gå av tidligere (Statistisk sentralbyrå, 2008). Et tilbakeblikk til årstallet 1950 viser at andelen over 67 år eller eldre var 8 %, sammenlignet med 2017 hvor denne andelen hadde steget til 15 % (Statistisk sentralbyrå, 2017). I 2030 er denne andelen forventet å stige til 18 %, og i 2050 til 21 %, se figur 1.



Figur 1. Prosentandel unge mellom 0-15 år og andel eldre 67 år og høyere i befolkningen fra 1950 frem til 2050 (Statistisk sentralbyrå, 2017).

Den økende befolkningsandelen av personer over 67 år skyldes i tillegg til store fødselskull i disse årgangene, en økt levealder grunnet en sterk nedgang i dødelighet knyttet til hjerte- og karsykdommer og en generelt bedret helse (Statistisk sentralbyrå, 2017). Dette betyr at vi blir færre «i bunnen» og flere «på toppen» av aldersskalaen. I perioden 1946-1950 kunne menn og kvinner

forvente en levealder på henholdsvis 69.3 og 72.7 år. I 2017 har dette steget betraktelig, til 80.6 år for menn og 84.2 år for kvinner.

2.2. Hvem er de eldre?

Statens seniorråd deler gruppen «senior» inn i to kategorier: personer i alderen 50-66 år (yngre seniorer), og personer som er 67 år eller eldre (eldre seniorer) (Statens seniorråd, 2011). De norske myndighetene bruker betegnelsen eldre hos de som er mellom 65-75 år, hvorpå de over 75 år defineres som «gammel» og de over 85 år som «meget gammel» (Helsedirektoratet, 2012). Statistisk sentralbyrå bruker alderen 67 år i tillegg til det å være pensjonert som definisjonen på «eldre» (Statistisk sentralbyrå, 1999). Dette er også definisjonen på eldre denne studien har valgt å bruke og som også var ett av inklusjonskriteriene.

2.3. Aldringsprosessen

Aldringsprosessen foregår både sosialt og biologisk og den påvirkes av arv, samfunnsmessige forhold og levevaner (Pedersen et al., 2012). Den sosiale aldringsprosessen handler om grad av helsemessig funksjonsevne og hvilken rolle man har i samfunnet. Eksempelvis overgangen fra å være i arbeidslivet til å bli pensjonist, som er en situasjon hvor det forekommer store sosiale forandringer, i tillegg til at det for noen også blir en fremskyndelse av aldringsprosessen som en helhet.

Biologisk aldring handler om de fysiologiske og biokjemiske endringene som skjer i kroppen gjennom hele livet. De fleste teorier på den biologiske aldringsprosessen nevner genetiske faktorer som det mest vesentlige, men uansett teori er det i hvert fall sikkert at våre kroppsfunksjoner anses å være på topp i 20-30-årene. Etter dette avtar de gradvis, men det er først etter cirka 65 år at disse endringene kan få en effekt for dagliglivets gjøremål (Pedersen et al., 2012). Biologisk aldring omfatter både celletap i organer og vev, i tillegg til redusert funksjon i de cellene som er igjen. Fra man er 30 til 70 år vil skjelettmuskelmassen reduseres med cirka 40%, hvorpå benmassen hos kvinner og menn reduseres henholdsvis 25 % og 12 % fra alderen 40-80 år. Endringer i fordøyelsessystemet skjer også naturlig ved økt alder. Studier har vist at både absorpsjonen og fordøyelse av protein hos eldre personer er lavere enn hos yngre, og at de derfor har behov for et høyere proteininntak (Milan et al., 2015; Nowson & O'Connell, 2015). Endringer i fordøyelsessystemet vil også innebære forstoppelse grunnet for lite væskeinntak, for lavt inntak av fiber eller lite fysisk aktivitet (Mahan & Raymond, 2016). Økt alder vil også føre til en endret oral helse. Denne endringen innebærer blant annet munntørrhet og nedsatt spyttsekresjon, som igjen kan føre til en dårligere munnhygiene. Dette er endringer som kan medføre at noen matvarer blir vanskeligere eller umulig å tygge, og som en konsekvens vil matinntaket og appetitten bli påvirket (Pedersen et al., 2012). Selve måltidet vil også ta lengre tid, og totalt sett vil det også føre til mindre inntak av mat.

Fordi både kosthold og fysisk aktivitet gjennom livet spiller inn i hvordan aldringsprosessen forløper, er det store individuelle forskjeller på når de fysiologiske endringene skjer (Pedersen et al., 2012). Disse endringene er blant annet en redusert energiomsetning, delvis grunnet en naturlig nedgang i den basale energiomsetningen og delvis grunnet nedsatt fysisk aktivitet hos eldre. Ifølge Pedersen et al. (2012) regnes det med en reduksjon i energibehovet på 25% fra 20-årene frem mot de neste 55 årene. Det vil si at kroppen trenger mindre mat for å opprettholde vekten, eller for å unngå overvekt. Hos eldre er det derimot en større risiko for undervekt enn overvekt, ikke bare på grunn av nedsatt matlyst, men også på grunn av sykdom og/eller medikamentbruk. Type medikamenter kan påvirke matlysten, da nedsatt matlyst ofte er en bivirkning ved flere medikamenter (Oslo kommune, 2015). Jo flere medikamenter som brukes sammen (polyfarmasi), dess mer øker risikoen for bivirkninger, blant annet dårlig appetitt, og/eller endret smaks- og luktesans. Dårlig appetitt kan blant annet komme ved bruk av sterke smertestillende medikamenter eller ved bruk av metformin, som er et vanlig medikament i behandlingen av diabetes mellitus type II. Metformin har en direkte hemmende effekt på appetitten. Med tanke på at næringsbehovet er like stort hos eldre som hos yngre per kilo kroppsvekt og høyere for noen næringsstoffer, stiller dette større krav til nærings sammensetningen av maten. En meta-analyse fra 2016 viser at metthetsfølelsen hos eldre (~73 år) var 37% høyere enn hos yngre voksne (~26 år), i tillegg til at sultfølelsen var mellom 25-39% lavere (Giezenaar et al., 2016). Dette vil igjen si at eldre har en ekstra utfordring ved å få i seg nok mat, både fordi de føler seg raskere mette og fordi de kjenner mindre på sultfølelse enn de yngre, noe som hos noen kan føre til underernæring.

2.3.1. Underernæring

Helsedirektoratet definerer underernæring som «...en ernærings situasjon der mangel på energi, protein og/eller andre næringsstoffer forårsaker en målbar ugunstig effekt på kroppssammensetning og -funksjon...» (Helsedirektoratet, 2009).

Ved underernæring vil fett- og proteinreservene i kroppen avta, og man vil oppleve vekttap og muskelsvinn, i tillegg til vitamin- og mineralmangel (Guttormsen et al., 2013). Dette vil ikke bare gi en redusert livskvalitet, men også gjøre en mer utsatt for infeksjoner og komplikasjoner ved sykdom, i tillegg til potensielt forverret fysisk og mental funksjon. Det å være underernært øker også dødeligheten.

Da konsekvensene av underernæring er så store, vil det være av stor interesse å ha fokus på økt inntak av næringsrik mat.

2.3.2. Aldringens effekt på lukt og smak

Lukte- og smakssansen er viktige sanser for å opprettholde en hensiktsmessig ernæring. Vi vet at begge sansene reduseres med årene, og reduksjonen er særlig fremtredende etter 80-års alderen

(Jacobsen, 2017). Tap av lukte- og smakssans innebærer en reduisering av antall luktreseptorer i nesehulen, i tillegg til et mindre antall smaksløker i munnhulen. Det er også viktig å være klar over at svikt i luktesansen vil gi økt tap av smak.

En reduisering av disse sansene er endringer som eldre ofte ikke selv oppdager, men en konsekvens kan være redusert appetitt og feilernæring i form av eksempelvis mer salting av maten. Aldringens effekt på smakssansen rammer sterkest den salte smaken, i tillegg til umami¹ og surt. En kostholdsundersøkelse fra 2016 viste at hos eldre som led av smakstap ble det konsumert mer saltholdig mat enn tidligere, i tillegg til mer søt mat (Sergi et al., 2017). Økt konsum av søt mat hadde ikke nødvendigvis noe med nedsatt evne til å smake søtt å gjøre, men kunne handle mer om sosiale og psykologiske faktorer.

Selve luktesansen reduseres fordi antall luktreseptorer og antall fibre i luktenerven reduseres (Jacobsen, 2017). En amerikansk undersøkelse fra 2015 undersøkte *selvrapporterte* lukt- og smaksforstyrrelser hos voksne over 40 år, og fant at de var henholdsvis på 5 % og 10 % (Bhattacharyya & Kepnes, 2015). Disse tallene var begge økende med alder. Når lignende undersøkelser har blitt gjort i form av intervjuer hos personer over 80 år, har respondentene selvrapportert luktforstyrrelser til å være 32% og smaksforstyrrelser til 27% (Rawal et al., 2015). Dette tolkes som lave tall, og kan muligvis være fordi de eldre ikke nødvendigvis selv legger merke til problemene. Når det gjelder vurdering av sin egen luktesans, er det ikke uvanlig å undervurdere hvor svekket denne egentlig er, og særlig hos menn er det vanlig med en betraktelig svekking av luktesans etter fylte 70 år (Jacobsen, 2017). Kliniske undersøkelser fra USA har hos en populasjon mellom 53 og 97 år vist til en svikt i luktesans hos 25% av denne populasjonen. Når samme undersøkelse ble gjort på en populasjon over 80 år hadde andel prosent med svikt i luktesans økt til 60 %. Dette viser at tap av luktesans etter fylte 80 år er høy. Dette lukttapet viste seg å være knyttet til blant annet sykdom og røyking, men det er likevel interessant at deltakerne selv ikke hadde merket noe til dette tapet.

Den fysiologiske aldringsprosessen i munnhulen innebærer degenerative endringer som lavere spyttsekresjon grunnet en tynnere og tørrere slimhinne, i tillegg til at spyttkjertlenes sekretoriske celler blir erstattet med mer fibrøst bindevev. Disse degenerative endringene vil føre til en nedsatt funksjon av smakcellene i tillegg til en synkende tetthet av enkelte type smaksløker. Dette vil føre til smakstap, og kan begrense seg til bestemte områder som for eksempel tungen.

Både smak og lukt er viktige sanser for matglede. Man ønsker å smake og lukte det man spiser i samme grad som man alltid har gjort, og her kan en sviktende smak ha stor påvirkning ikke bare på

¹ Umami finnes naturlig i matvarer som oster, grønnsaker og spekemat, og er knyttet til aminosyren mononatriumglutamat (MSG) (Jacobsen, 2017).

matglede, men i sosiale sammenhenger (Jacobsen, 2017). Det kan tenkes at man med en sviktende smakssans ikke lenger føler den store gleden ved å være med i sosiale sammenkomster hvor mat er den samlende faktoren. Dette kan føre til tilbaketrekning fra det som er en verdifull sosial situasjon. Både smak og lukt er viktig for den sosiale hygien, livskvalitet og en tilfredsstillende ernæringsstatus. Ernæringsstatus er særlig viktig for å unngå vekttap og en generell dårlig allmenntilstand.

2.4. Ernæringsbehov

Selv om energibehovet synker med alderen, er fortsatt vitamin- og mineralbehovet enten det samme eller økt. Med unntak av protein, er anbefalingene for andre næringsstoffer som karbohydrater og fett det samme hos voksne som for personer over 65 år (Nordic Council of Ministers, 2014).

2.4.1. Makronæringsstoffer

For makronæringsstoffene karbohydrater og fett er det ingen spesifikke anbefalinger for eldre, annet enn de samme anbefalingene som gjelder for voksne og barn over 2 år, det vil si henholdsvis 45-60E%² for karbohydrater og 25-40 E% for fett (Nordic Council of Ministers, 2014).

Verdens Helseorganisasjon (WHO), Forente Nasjoners organisasjon for ernæring og landbruk (FAO) og Forente Nasjoners Universitet (UNU) definerer proteinbehovet til hver enkelt som det laveste inntak av protein man kan ha, og samtidig være i nitrogen-balanse. Slik vil kroppens proteinmasse bli opprettholdt. Studier har vist at nitrogenbehovet hos eldre over 65 år er større enn hos yngre, og derfor har eldre også et større behov for proteiner for å opprettholde styrke og muskelmasse (Nordic Council of Ministers, 2014; Nowson & O'Connell, 2015).

Proteinanbefaling for alle voksne mellom 18-64 år er 10-20 E%, som vil si mellom 0.8-1.5 g/protein/kg kroppsvekt per dag. For eldre over 65 år har anbefalingene steget til 15-20 E%, som vil si cirka 1.1-1.3 protein/kg kroppsvekt per dag. Disse anbefalingene er avhengig av aktivitetsnivå.

2.4.2. Vitaminer og mineraler

Det er enkelte vitaminer og mineraler eldre skal ha ekstra fokus på å få i seg nok av, blant annet vitamin D og vitamin C, kalsium, fiber, jern, vitamin B1 og B12 (Helland-Kigen, u.å.; Pedersen et al., 2012). I tillegg er det også viktig å passe på væskeinntaket. Anbefalt inntak for disse vitaminene og mineralene med unntak av vitamin D er det samme som hos personer under 60 år, men blir trukket frem fordi eldre grunnet nedsatt matlyst ofte kan ha et problem med å få i seg nok mat.

Vitamin D og kalsium bidrar sammen til å opprettholde bentetthet og slik forebygge brudd (Helsedirektoratet, 2014). Eldre over 75 år har et økt vitaminbehov for vitamin D, som man etter 75

² Energiprosent

år skal øke fra 10 til 20 mikrogram (Nordic Council of Ministers, 2014). I tillegg til at vitamin D stimulerer tarmens opptak av kalsium, er vitamin D også viktig for opprettholdelse av en normal muskelfunksjon (Helland-Kigen, u.å.; Pedersen et al., 2012). Det blir derfor særlig viktig å sikre et godt inntak av vitamin D, som finnes i blant annet fettrike matvarer som fet fisk, tran og vitamin D-berikede meieriprodukter, i tillegg til at vitamin D dannes naturlig ved eksponering for sollys. Vitamin B1 finnes i kjøtt, melk og kornvarer, og eldre personer kan være utsatt for vitamin B1-mangel om de får i seg for lite mat (Pedersen et al., 2012). Ett av symptomene på vitamin B1-mangel er nedsatt appetitt, noe som gjør det ekstra viktig å forebygge denne mangelen.

2.5. Kostvaner hos eldre

I 1999 ble det publisert en Norkost-studie som blant annet så på kostvaner hos menn og kvinner i alderen 16-79 år (Johansson & Solvoll, 1999). Resultatene av denne studien viste at både antall hovedmåltider og mellommåltider avtok med økende alder, med størst endring i antall mellommåltider. Eksempelvis hadde gruppen 50-59 år en gjennomsnittlig hyppighet på mellommåltider på 1.7 for menn og 2.4 for kvinner. For aldersgruppen 60-69 som er et tiår hvor de fleste går av med pensjon, hadde hyppigheten av mellommåltider avtatt til 1.4 for menn og 1.5 for kvinner, og i aldersgruppen 70-79 år hadde disse tallene sunket videre til 1.2 for menn og 1.3 for kvinner. Når det gjelder hyppighet av hovedmåltider som frokost, lunsj og middag var det ingen endring for menn og kvinner i aldersgruppene 50-59 år og 70-79 år. Men når den totale måltidshyppigheten ble sett på, altså antall måltider totalt, ble en nedgang for disse to gruppene vist. I gruppen 50-59 år hadde menn en total måltidshyppighet på 4.9, og kvinner 5.5. I aldersgruppen 70-79 år hadde denne måltidshyppigheten sunket til henholdsvis 4.4 og 4.5. Videre viste studien at friske eldre stort sett hadde et godt kosthold, med et lavere inntak av sukker og et høyere inntak av fisk, grønnsaker og poteter enn de yngre aldersgruppene. De eldre var også flinkere til å bruke tran enn yngre.

En ny Norkost-studie ble publisert i 2012, hvor de så på kostholdsvaner hos menn og kvinner mellom 18 og 70 år (Totland et al., 2012). Denne studien viste at begge kjønn i gruppen 60-70 år spiste mer fisk og frukt/bær og drakk mer vin og kaffe enn menn og kvinner i gruppen 18-29 år. Det som derimot avtok med alderen var inntaket av drikkevann, snacks, kornvarer og saft/brus. I motsetning til Norkost-studien fra 1999 var det ingen endring i inntak av grønnsaker for menn og kvinner i noen av aldersgruppene. Norkost-studien fra 2012 hadde ikke sett på måltidshyppighet, men heller energiinntak for de ulike aldersgruppene. For både menn og kvinner avtok energiinntaket med økende alder. Menn i gruppen 50-59 år hadde et gjennomsnittlig inntak på 10.4 MJ³ sammenlignet

³ Energienheten Megajoule. 1 Megajoule tilsvarer 238,8 kilokalorier (kcal) (*Enhetsomregner*, 2018).

med 9.9 MJ i gruppen 60-70 år. For kvinner i gruppen 50-59 år og 60-70 år hadde energiinntaket sunket fra henholdsvis 7.9 MJ til 7.4 MJ. Inntaket av karbohydrater og tilsatt sukker gikk dette også ned med økende alder, men andelen av energi fra alkohol og kostfiber økte. I tillegg økte vitamin D-inntaket med alderen for begge kjønn.

Det er særlig de eldste eldre og de syke eldre som er i risiko for å utvikle en underernæring, og eldre som bor alene kan være mer preget av dårlig appetitt enn de som bor sammen med noen (Mahan & Raymond, 2016).

I en studie fra 2017 ble det sett på personer over 60 år sine matvaner og livskvalitet, og om dette endret seg når de ble pensjonerte eller mistet ektefelle (Bundgaard et al., 2017). Her kom det frem at både eldre som bor alene og eldre som bor sammen med andre klarer relativt mye selv. Eldre som bor sammen med andre er riktignok litt bedre på matrelaterte gjøremål enn de som bor alene, noe som forklares med at de enslige ikke har noen å dele disse oppgavene med, sammenlignet med de som bor sammen med noen. Til gjengjeld opplevde de enslige at de i større grad kunne velge både hva de skulle spise og når de skulle spise, men de følte også at de i mindre grad kunne velge hvem de skulle spise sammen med, nettopp fordi de er aleneboende. Dette til tross for at enslige eldre gjerne vil spise i selskap med andre, da særlig venner og familie. Ved spørsmål om hvor ofte de eldre kjøpte ferdigmat, svarte 63.2 % av de som bodde sammen med noen og 45.6% prosent av de som bodde alene at de aldri kjøpte ferdigmat. Dette viser at det å kjøpe ferdigmat er mer vanlig hos de enslige eldre enn de som bor sammen med noen. På spørsmål om hvor viktig det var å velge når man skulle spise dagens hovedmåltid, og hva dette hovedmåltidet skulle inneholde, viste det seg at de enslige eldre i langt større grad enn de samboende eldre var opptatt av å selv kunne velge hvor måltidet skulle inntas, og hva som skulle spises. ~~Det kan tenkes at dette for de enslige har med trivsel å gjøre, altså det å gjøre det beste ut av et måltid spist alene.~~ En studie viste også at *hvordan* eldre foretrekker å spise et måltid alene er et viktig aspekt (Grini, 2012). Det kommer ikke klart frem hvorfor enslige eldre har større behov for å kontrollere måltidene, i denne oppgaven vil jeg derfor utforske dette nærmere.

2.6. Matglede og matvalg hos eldre

I 2017 gjennomførte Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse en kunnskapsoppsummering av forskningsresultater på mat og ernæring til eldre over 65 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Dette gjaldt hjemmeboende eldre både med og uten helsetjenester, i tillegg til eldre på sykehjem. Her fant de blant annet at det å bo alene påvirker appetitten i negativ retning, og øker dermed risikoen for å få i seg for lite mat. Det som derimot var med på å øke matinntaket var det å ha på radio eller TV, kunne spise i rolige omgivelser og det å spise sammen med noen. Dette er typiske psykologiske faktorer som kan påvirke både matinntak og appetitten, og som også har et visst

sosialt aspekt ved seg. En kvalitativ masteroppgave trakk frem at det å ha noen å spise sammen med var noe flere savnet, da de opplevde det som hyggelig å dele et måltid med noen (Grini, 2012).

2.6.1. Matvalg

Matvalg kan påvirkes av både bosituasjon, helsefokus og holdning til måltider. Eldres bosituasjon kan for eksempel være om de bor alene eller sammen med noen, og dette kan påvirke både hva slags mat de velger, og/eller mengde mat de spiser. Nostalgi og gode minner rundt bosituasjonen kan gjøre at noen hygger seg mer med et måltid og dermed spiser mer, mens minner fra den gangen en enke eller enkemann hadde sin ektefelle hos seg kan også påvirke matvalg i negativ retning. Bosituasjon kan igjen påvirke sinnsstemning, og dermed også matvalg. I tillegg kan bevissthet rundt et sunt kosthold påvirke deres matvalg i like stor grad som lite bevissthet rundt et sunt kosthold kan gjøre. Eldres holdninger til mat kan også påvirke deres matvalg, både med tanke på grad av sultfølelse, en opplevelse av plikt eller trivsel rundt et måltid, om det er helg eller hverdag eller deres holdning til matlaging. Matlysten kan påvirke matvalg og matinntak, da man vet at eldre kjenner mindre på sultfølelsen og lettere kjenner metthetsfølelse enn yngre (Giezenaar et al., 2016). For mange eldre kan også det å oppleve måltidet mer som «plikt» enn som en hygge være med på å påvirke de valg som tas i matveien, på samme måte som helg kan gjøre at man tar andre matvalg enn i ukedagene. Hverdag eller helg kan påvirke matvalg i den retning at man ofte har en tendens til å ville kose seg litt mer i helgen, selv når man er pensjonist og alle dager i teorien er «fridager». Men hvordan dette oppfattes er individuelt, og kan løses ulikt hos ulike typer pensjonister. Eldres holdning til matlaging, altså hvor glad de er i å lage mat, kan også i stor grad påvirke deres matvalg.

2.6.2. Endring av matvaner etter tap av ektefelle

I studien til Bundgaard et al. ble det sett en tendens til at de som mistet sin ektefelle la mindre energi i det å lage mat, da særlig med tanke på varme måltider som krevde litt innsats, for eksempel middag (Bundgaard et al., 2017). Flere eldre kunne fortelle at de da heller gjorde litt ekstra ut av måltider som var enklere å tilberede, for eksempel frokosten. En kvinne i studien kunne fortelle at hun etter sin manns død ikke lenger lagde slik mat som hun pleide da han levde. Studien forklarer videre at selv om kvinnene har vært vant med å lage mat i alle år, betyr ikke det at de har lyst til det. Mennene i studien kunne fortelle om vanskeligheter med å lage særlig middag etter at dere ektefelle gikk bort, da ektefellen alltid hadde stått for matlagingen. Chipperfield & Havens fant at det skjer en forringelse av livskvalitet hos mennesker mellom 67-102 år når deres partner faller bort, og at det var menn som opplevde den største nedgangen i sin livskvalitet (Chipperfield & Havens, 2001).

Teorien i dette kapittelet gir et grunnlag for å forstå hvordan mathverdagen til noen eldre kan være, men går ikke nærmere inn på personlige tanker og opplevelser eldre kan ha som skiller deres mathverdager fra hverandre. For å få innsikt i hvordan friske, hjemmeboende pensjonister opplever sin

mathverdager er det nødvendig å se nærmere på denne gruppen, og innhente kunnskap om deres opplevelser med tanke på måltider.

3. Metode

I dette kapittelet vil metoden bli presentert, og begrunnelsen for de valg som er tatt vil også bli nevnt her. På de steder hvor *min* erfaring med studien og min rolle i studien er viktig, vil en «jeg»-form bli brukt. Dette vil derimot ikke gjelde på de steder hvor det er underforstått at valgene som er tatt er mine.

3.1. Valg av metode

Det er i hovedsak to metodiske tilnærminger, kvantitativ og kvalitativ, som kan anvendes når man ønsker å utforske problemstillinger knyttet til forbrukere. Bruk av kvantitativ metodikk er veien å gå i de settinger hvor det ønskes svar på «hvor ofte», «er a mer effektivt enn b?» eller «hvor mange?» (Malterud, 2011). I kvantitative studier brukes statistiske metoder for å systematisere kvantifiserbare størrelser, og brukes for å analysere et stort antall enheter, eksempelvis antall personer eller bedrifter. I denne studien er formålet å utforske enkeltindividers oppfatning av et tema, noe som innebærer at det vil være behov for å stille nye spørsmål og innhente nye innsikter underveis i undersøkelsen. I slike tilfeller egner ikke kvantitativ metodikk seg, og man må bruke andre tilnærminger som kvalitative metoder for å få innsikten man er ute etter.

Kvalitativ metodikk handler om å systematisere og gi innsikt i menneskelig erfaring, enten det er atferd eller språklige ytringer (Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, 2010). Da selve formålet med denne oppgaven har vært å få dypere innsikt i hva pensjonerte eldre over 67 år trenger for å hygge seg med et måltid, har kvalitativ metode derfor blitt valgt. Bruk av kvalitativ metodikk gir bedre innblikk i tilfeller hvor det ønskes å vite mer om blant annet forbrukerperspektiver, erfaringer, opplevelser, holdninger og forventninger, med andre ord menneskelige egenskaper (Lawless & Heymann, 2010; Malterud, 2003). Vi ønsker å forstå, ikke nødvendigvis forklare. Det kvalitative systematikk omhandler analysering av det man har funnet, enten det er i skriftlig tekst, observasjon eller gjennom samtaler. Selve formålet med kvalitative metoder er å utforske den personlige opplevelsen av sosiale fenomener, og prøve å forstå hvordan intervjupersonen oppfatter verden rundt seg (Kvale & Brinkmann, 2015). På samme måte som en forsker går inn i en intervjuetting med sine perspektiver, vil også intervjuobjektet bli påvirket av situasjonen både med tanke på hva de snakker om og hvordan de snakker om det. En av fordelene ved kvalitative studier er deres fleksibilitet, i den forstand at avdekking av ny informasjon kan føre til en endring i selve studien, noe som gjør at studien tilpasser seg etter hvert som ny informasjon blir avdekket (Lawless & Heymann, 2010).

Det er undersøkelsens formål som er med på å bestemme hvilken kvalitativ metode man skal benytte seg av - det være seg fokusgrupper, observasjonsstudier eller dybdeintervjuer (Lawless & Heymann, 2010; Malterud, 2003). Fokusgrupper benyttes for å få en større innsikt i for eksempel

forbrukermotiver og forbrukerens varepreferanser, og foregår ved å samle mellom seks til ti personer som sammen diskuterer et gitt tema styrt av en moderator, også kalt ordstyrer (Bjørklund, 2005; Kvale & Brinkmann, 2015). Observasjonsstudier innebærer å faktisk observere hva forbrukeren gjør, ikke bare hva forbrukeren sier at hen gjør (Malterud, 2017). Her kan forskeren få en mer direkte tilgang til hendelser, og man kan studere uten å selv inngå i prosessen. Dybdeintervjuer er semistrukturerte intervjuer med individuelle respondenter. Dybdeintervju velges i situasjoner hvor man er ute etter respondentenes egne erfaringer, tanker og følelser. Det legges vekt på å oppnå en trygg relasjon mellom intervjuer og respondent, da respondentene ofte trenger trygghet for å åpne seg. Et semistrukturert dybdeintervju innebærer utarbeidelse av en intervjuguide som under intervjuet skal sikre at de temaene det ønskes data om, blir dekket. Et semistrukturert intervju er også til en viss grad ustrukturert, da intervjueren ikke er låst til rekkefølgen på spørsmålene i intervjuguiden.

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke semistrukturerte kvalitative dybdeintervjuer. Det vil si en-til-en-intervjuer fremfor fokusgrupper eller observasjonsstudier. Dette velges fordi semistrukturerte dybdeintervjuer oppfattes som det mest hensiktsmessige for å få tilgang på den informasjonen det ønskes å vite mer om, som refleksjoner, tanker og følelser rundt måltider. Fokusgrupper ville også vært interessant å utføre, men grunnet tidsbegrensning var ikke dette aktuelt. Siden det i denne studien var fokus på respondentenes tanker og følelser rundt et spesielt tema, ble det vurdert at observasjonsstudier ikke ville gi den innsikten denne studien var på jakt etter. Dette fordi studien ikke er like mye ute etter *hva* eldre gjør, som den er ute etter *hvorfor* eldre gjør det.

I motsetning til kvantitative metoder kan man ved kvalitative metoder sjelden bevise noe (Lawless & Heymann, 2010). Dette er noe grunnet kvalitativt metodikk sitt begrensede antall respondenter, men metodene er likevel hypotese-genererende. Med tanke på generalisering videre til befolkningen skal det utøves forsiktighet, da meninger og synspunkter som kommer frem er nettopp det, og derfor er subjektive. Resultatene kan derfor ikke sies å gjelde for en populasjon, men resultatene lar oss oppnå en dypere forståelse av enkelte fenomener, og kan hjelpe oss med hvilken retning som man bør velge videre.

3.2. Intervjuguide

En intervjuguide kan ses på som selve intervjuets «manus» (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er her strukturen på intervjuet blir satt, enten i form av overordnede forskningsspørsmål som skal dekket, eller en rigid rekkefølge av velformulerte intervju-spørsmål, hvorpå sistnevnte er en mer lukket variant. Ved semistrukturerte dybdeintervjuer er det mer vanlig med en intervjuguide basert på forskningsspørsmålene, i form av temaer som skal dekket med tilhørende intervju-spørsmål til hvert tema. Denne teknikken ble brukt i dette studiet, der rekkefølgen på spørsmålene var avhengig av

respondenten. Intervjuguiden ble så utarbeidet med forskningsspørsmålene i fokus, se tabell 1. Disse forskningsspørsmålene genererte så selve intervjuguiden, som ses i vedlegg 1.

Tabell 1. De fire forskningsspørsmålene som var utgangspunktet for intervjuguiden.

Forskningsspørsmål	Eksempel på intervju spørsmål
1: Hva påvirker dine matvalg?	<ul style="list-style-type: none"> - Hva tenker du om mat fra bunnen av sammenlignet med ferdigmat? - Hva liker du/liker du ikke ved å lage mat?
2. Hva gjør du i hverdagen for å hygge deg med et måltid spist alene?	<ul style="list-style-type: none"> - Hva gjør et måltid som du spiser alene hyggelig/mindre hyggelig? - Bruker du noen strategier?
3: Hva påvirker matlysten din?	<ul style="list-style-type: none"> - I hvilke situasjoner er det mat frister mest/minst?
4: I hvilke situasjoner hygger du deg mest med maten?	<ul style="list-style-type: none"> - Hva betyr matglede for deg? - Kan du beskrive ditt perfekte måltid?

Intervjuguiden bestod av åpne spørsmål, dette for å ikke låse respondenten for mye til ett svar (Lawless & Heymann, 2010). Åpne spørsmål har både fordeler og ulemper. En ulempe er at åpne spørsmål risikerer å favorisere utadvendte personer eller respondenter som har mer kunnskap om det aktuelle temaet. For de som har problemer med å åpne seg eller snakke fritt kan slike åpne spørsmål føre til lite ny informasjon. Åpne spørsmål kan også føre til tvetydige svar, eller svar som er vanskelig for intervjuer å forstå. Dette fordrer en intervjuer som i slike tilfeller er rask på «ballen», og kan stille oppfølgingsspørsmål som oppklarer eventuelle misforståelser. Til tross for dette er fordelene ved en intervjuguide med åpne spørsmål sett på som større, da åpne spørsmål ikke bare bidrar til at respondenten bruker sine egne ord, men også at nye fenomener eller temaer kan bli avdekket. Dette fordi åpne spørsmål er langt mer objektive enn lukkede spørsmål, og slik ikke legger føringer for respondenten. Det er en viss struktur hva gjelder rekkefølgen spørsmålene og temaene kommer i, men denne rekkefølgen avvikes der temaer dukker opp naturlig (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette gir en flyt i samtalen som er gunstig, og dette er fordelene med et semi-strukturert intervju. Det gjør også at praten flyter bedre, noe som kan gi en økt trygghet og åpenhet i intervjusituasjonen.

3.3. Pilotintervjuer

Det kan ofte være vanskelig å vite om spørsmålene i intervjuguiden vil fungere under selve intervjuet. Med forskerbakgrunn kan det også skje at man opererer med et for teoretisk språk for respondenten, noe som er viktig å oppdage før studiens start (Malterud, 2017). Formålet med en (eller flere) pilot(er) er blant annet å teste ut intervjuguiden med tanke på om spørsmålene er

forståelige, relevante, om de trenger å være med eller om er de gode nok til å gi svar på det en lurer på. Man får også erfare hvordan en selv er som intervjuer. For å oppnå en så trygg og god dialog som mulig, kan det å få tilbakemelding på hvordan en er som intervjuer også være nyttig (Kvale & Brinkmann, 2015). De to første intervjuene i denne studien ble derfor gjennomført med tanke på at de skulle fungere som pilot for eventuelle endringer i intervjuguiden. I disse to pilotene ble respondentene ikke bedt om å gi tilbakemelding på hvordan de oppfattet meg som intervjuer. Denne tilbakemeldingen fikk jeg av en ansatt på Nofima, med tanke på råd og tips til hvordan jeg som intervjuer kunne være. Etter tilbakemeldingen og de to pilotene ble intervjuguiden modifisert. Denne endringen omfattet fjerning av flere spørsmål som ikke var relevant for studien, og selve spørsmålene ble også endret til å inneholde langt flere stikkord enn de opprinnelig gjorde.

3.4. Rekruttering

Respondentene ble rekruttert fra caféer på kjøpesentre og på organiserte treff for eldre i Østfold. De fikk utdelt en invitasjon, se vedlegg 2, i tillegg til muntlig meddelelse om hva intervjuene skulle dreie seg om.

Et av rekrutteringsstedene var treffsted for eldre på en frivillighetssentral, og her ble koordinatoren for treffstedet kontaktet via telefon. Her presenterte jeg meg og bakgrunnen for å ta kontakt, og jeg ble ønsket velkommen på eldretreff der noen dager senere. På treffet satte jeg meg ned med de eldre og spiste lunsj med dem, forklarte hvem jeg var og grunnen til at jeg hadde blitt invitert. Her ble jeg også informert om et annet treffsted for eldre, som jeg besøkte to dager senere. På dette treffstedet reiste jeg meg opp og holdt et lite innlegg for alle om hvem jeg var og hva hensikten med masteroppgaven var, før jeg satt meg ned og tilbragte litt tid sammen med dem, noe jeg opplevde de satte pris på. En uke senere var jeg tilbake på dette treffstedet og pratet med en annen gruppe mennesker som spilte en form for ballspill, og forklarte at jeg var på jakt etter noen menn å intervjuer.

I de tilfellene hvor intervjuobjektene ble oppsøkt på café, var det ingen mulighet til å forberede dem. De ble oppsøkt ved tilnærming, og ved spørsmål om de kunne bli litt forstyrret, noe de fleste bare syntes var hyggelig. I flere tilfeller ble jeg bedt om å ta en stol og sette meg ned med dem. En respondent ble også rekruttert gjennom bekjentskaper. De fleste avtalte time der og da, men noen tok også kontakt i ettertid og sa de kunne være med.

3.5. Utvalget

Utvalget bestod av pensjonerte kvinner og menn over 67 år som hadde vært pensjonert i minst to år og som handlet og laget maten sin selv (eller en ektefelle gjorde det for dem). For å få en bredde i utvalget av respondentene ble det lagt vekt på å inkludere både enker, enkemenn, enslige og ektepar.

Til studien ble det i alt gjort 14 intervjuer med 13 personer, hvorpå to av personene var i pilotundersøkelsen. Den ene av de to fra pilotundersøkelsene ble invitert til å være med videre i hovedstudien, noe som førte til at det i hovedstudien ble gjort i alt 12 intervjuer. I ettertid ble to av disse 12 ekskludert, noe som vil bli nærmere diskutert i resultater og diskusjons-kapittelet. I alt ble det inkludert ti personer i studien, hvor fem av dem var kvinner og fem var menn. Tre av mennene var gift, én var enslig og én var enkemann. Når det gjaldt kvinnene var tre gift, én var skilt og én var enke. Av de intervjuede var det to par, Emma og Alf og Peder og Marte. Disse ble intervjuet hver for seg med cirka én ukes mellomrom, og kvinnene ble intervjuet før mennene. Aldersspennet på de inkluderte var fra 69 til 88 år, og de hadde vært pensjonert i alt fra 7 til 22 år, se tabell 2 for full oversikt.

Tabell 2. Oversikt over de inkluderte menn og kvinner i studien, i tillegg til deltakerne fra pilotstudiene og de ekskluderte. Alle navnene på intervjuobjektene er pseudonymer.

Alias	Alder	Sivilstand	Antall år som pensjonist
Jan, pilot	70	Gift	8
Martin, pilot og respondent	69	Enslig	7
Albert	69	Gift	7
Alf	74	Gift med Emma	12
Emma	75	Gift med Alf	14
Odd	75	Enkemann	16
Peder	83	Gift med Marte	18
Marte	83	Gift med Peder	18
Bente	80	Gift	19
Oda	83	Enslig, skilt for 29 år siden	20
Petra	88	Enke	22
Olav, ekskludert	71	Gift	3
Birte, ekskludert	80	Gift, mann på sykehjem. Bor med sin datter.	13

Kvale & Brinkmann skriver «*intervju så mange personer som det trengs for å finne ut det du trenger å vite*» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 148). Det var i dette tilfellet absolutt ønskelig, men med tanke på oppgavens omfang tidsmessig, kunne ikke dette følges til punkt og prikke.

I denne studien bodde alle informantene på Østlandet. Oppgaven ville absolutt fått et bredere spekter hadde det blitt inkludert mennesker fra hele landet, men grunnet oppgavens begrensning både med tanke på tid og økonomi ble dette ikke prioritert. Deltagere ble heller rekruttert fra ulike arenaer, som gjennom bekjente, caféer og diverse møteplasser for eldre, med et håp om et variert utvalg blant de som deltok. Det optimale ville vært mer tid til å både intervju flere mennesker, inkludere flere enker og enkemenn, og inkludere personer fra ulike deler av landet. For eksempel kan det tenkes at personer over 67 år bosatt i nord kunne ha fortalt om en helt annen kultur rundt inntaket av for eksempel fisk, enn hva respondentene på Østlandet kunne.

3.6. Intervjuene

Informantene kunne selv velge hvor intervjuene skulle gjennomføres, og de fleste valgte at jeg skulle komme hjem til dem. Noen få valgte å møte meg på et kontor jeg fikk ha til disposisjon på Moss Frivillighetsentral. Alle intervjuene ble gjennomført på dagtid, og varte fra 70 til 135 minutter. Ifølge Kvale & Brinkmann er starten på et intervju avgjørende, med tanke på respondentens oppfattelse av intervjueren (Kvale & Brinkmann, 2015). Under et intervju skal respondenten (avhengig av tema) gå inn på personlige livserfaringer som for noen kan være sårt å snakke om, og det blir da viktig å skape en god kontakt mellom respondenten og intervjueren. Det kan gjøres ved at du som intervjuer viser interesse for respondentens liv, lytter oppmerksomt og viser respekt for det respondenten har å si. I de tilfellene hvor jeg dro hjem til respondenten, ble det viktig for meg å skape en trygg ramme i at en ukjent fikk komme hjem til dem, og jeg var nøye med å takke ja til det jeg ble tilbudt, enten det var en kopp kaffe, et glass vann eller annen servering. Det kunne også bli litt løst snakk om hvor lenge de hadde bodd der, og kommentering av bilder på veggen eller hvor fint de hadde det. I de tilfellene hvor intervjuene ble gjort på kontoret på Frivillighetsentralen var jeg nøye med å be dem på en kopp kaffe og i slutten av intervjuet takke så mye for at de kunne stille opp.

I de tilfellene hvor ektefellene var hjemme når intervjuet ble gjort, initierte ektefellen selv til at de gikk og satt seg et annet sted mens intervjuet ble gjennomført, og jeg ble dermed ganske sikker på at respondentene snakket mer fritt enn de muligvis ville gjort om ektefellen var til stede. I ett tilfelle kunne mannen til ei jeg hadde intervjuet uken før, fortelle meg at de bevisst hadde unngått å snakke om intervjuet, så han ikke skulle bli påvirket av det.

Som båndopptaker ble min private mobiltelefon brukt, noe jeg opplevde at alle respondentene syntes var ok. Jeg var på forhånd litt spent på om de kom til å reagere på at samtalen ble tatt opp,

men alle visste at dette var de klar over fra før av, og det bød ikke på noen problemer. I tillegg startet også intervjuene «mykt» ved at jeg fortalte litt om meg selv, og ba de så si litt om hvordan hverdagene deres var. Dette oppfattet jeg som en fin oppvarming til det de senere skulle snakke om, altså hvordan deres mathverdag var. Det var kun én respondent som fortalte at han ikke ville si noe om hverdagen sin, da den var ganske tøff for tiden. Denne respondenten ble senere ekskludert fra studien, noe som diskuteres nærmere i resultater og diskusjons-kapittelet.

Etter endt intervju er det ofte en stor fordel med *debriefing* (Kvale & Brinkmann, 2015). Debriefing vil si å spørre respondenten om vedkommende har noe mer å legge til før intervjuet avsluttes, og det kan også gjerne spørres hvordan intervjuet opplevdes. Dette er en måte å få respondenten til å utdype nærmere om det er noe vedkommende «brenner inne» med. Har noe av det som respondenten har fortalt om seg selv ført til bekymring hos den enkelte, kan det også få være godt å få nevnt dette før intervjuet avsluttes. Dette ble ikke opplevd som tilfelle blant de respondentene inkludert i dette studiet. En debriefing er en fin anledning til å oppsummere det man har snakket om, og kan føre til at respondenten kommer med tilleggsinformasjon, eller utdyper noe av det som har blitt sagt. Med tanke på min rolle som intervjuer og forsker, var jeg ikke god nok på å debriefe etter endt intervju. Det var kun et fåtall dette ble gjort med, og kan muligvis forklares i min uerfarenhet som intervjuer. Likevel burde dette vært fokusert på, og vil bli nærmere diskutert i resultater og diskusjons-kapittelet.

Etter hvert intervju satte jeg meg ned rett etterpå og skrev ned mine refleksjoner rundt intervjuet. Dette ble gjort for å prøve å fange det som kan være vanskelig å oppfatte ved en senere transkribering av intervjuet, nemlig opplevelsen av hvordan respondenten var og hvordan intervjuet gikk.

3.7. Transkribering

Ved transkribering struktureres intervjuet ved at det muntlige blir skriftlig, noe som letter analysearbeidet betraktelig (Malterud, 2017). Dette betyr at intervjuet kan leses i sin helhet, fremfor å bare høres. Dette gir en god oversikt og transkriberingen er i seg selv en slags begynnelse på analysearbeidet.

I alt var det ti intervjuer som skulle transkriberes. Fem av disse ble transkribert av meg, og de resterende fem ble sendt til en transkribent grunnet oppgavens tidsramme. Ifølge Malterud er det mest hensiktsmessig at intervjueren transkriberer intervjuene selv (Malterud, 2003). Kvale & Brinkmann nevner at det å transkribere selv vil bety at meningsanalysen starter allerede under transkriberingen, noe man mister hvis man overlater transkriberingen til noen andre (Kvale &

Brinkmann, 2015). Mine notater etter hvert intervju ble brukt for å kompensere for at jeg ikke transkriberte alle intervjuene selv.

3.8. Analyseprosessen

For å unngå å miste verdifull informasjon som kan dukke opp under selve innsamlingen av data er det viktig at dataanalysen ikke starter *etter* datainnsamlingen (Ezzy, 2002). Om man eksempelvis stiller mange lukkede spørsmål under intervjuene, uten å analysere dem der og da, vil man kunne ende opp med resultater som kunne vært langt bedre, hadde man stoppet opp tidligere i prosessen og analysert metoden. Under intervjuene blir det også viktig å være klar over sin egen *forforståelse* i den grad det er mulig. Gadamer beskriver forforståelse som de erfaringer og forutsetninger vi mennesker har med oss i vårt tolkningsgrunnlag, enten bevisst eller ubevisst (Malterud, 2017). Forforståelse kan i dette tilfellet ses på som en slags «ryggsekk» man har med seg inn i en intervjusituasjon, og vil i mitt tilfelle bestå av antagelser om hvordan eldre lever sine liv, og hvordan deres kosthold er. Denne forforståelsen vil i alle tilfeller påvirke hvordan man leser en situasjon, tolker og/eller samler data på. Nærmere forklart er vår forforståelse ofte basert på våre faglige perspektiv, erfaringer og hypoteser. Dette kan i noen tilfeller ses på som negativt, men kan også være en positiv ryggsekk som kan gi styrke til prosjektet, alt ettersom hvor bevisst man er sin egen forforståelse.

3.8.1. Systematisk tekstkondensering

For analyse av kvalitative data foreslår Malterud en systematisk tekstkondensering, som brukes her (Malterud, 2017). Dette vil gi en tematisk tverrgående analyse av dataene – noe som ikke bare er systematisk, men også praktisk i den forstand at den kan brukes til å analysere mange ulike typer empiriske data. Denne tekstkondenseringen foregår i fire trinn: 1) å gjøre seg kjent med materialet ved å danne seg et helhetsinntrykk, 2) organisering av materialet som skal studeres ved å finne meningsbærende enheter, 3) kondensering, eller koding av de meningsbærende enhetene og 4) sammenfattelse av funnene.

3.8.1.1. Dannelse av helhetsinntrykk

Dette trinnet handler om å bli kjent med materialet og å få et fugleperspektiv på det. Helheten skal oppfattes fremfor innlysende detaljer. Det blir her viktig å prøve å legge til side sin forforståelse, uten å glemme problemstillingen, for å være så åpen som mulig for inntrykk intervjuene kan gi. I mitt tilfelle ble dette gjort ved at jeg rett etter hvert intervju skrev ned mine egne tanker og erfaringer rundt intervjuet, både med fokus på meg som intervjuer, og hva jeg så på som mine viktigste inntrykk fra intervjuet. Slik fikk jeg en mulighet til stadig forbedring og et overblikk. Et fugleperspektiv innebærer også en gjennomlesing av intervjuene etter transkribering, og gjøre seg små notater i margin. Med de intervjuene jeg selv transkriberte, ble disse kommentarene skrevet ned underveis

som noe meningsbærende dukket opp. Ved de intervjuene som jeg fikk ferdig transkribert, ble kommenteringen gjort samtidig som kodingen av dem. Etter gjennomlesing av alt materialet er det viktig å oppsummere inntrykkene og se etter om det allerede er noen temaer som går igjen, eller om det er noe som utmerker seg.

3.8.1.2. Meningsbærende enheter

I dette trinnet skal materialet organiseres. Malterud anbefaler at dette trinnet blir gjennomført med en annen forsker for eventuelt nye oppdagelser (2017). I mitt tilfelle ble ikke dette gjort, da masteroppgaven er et selvstendig arbeid, men enkelte av funnene ble diskutert med min veileder. Her skal teksten kodes for å organisere materialet, og foregår ved å markere meningsbærende utsagn og ta det med videre. Disse meningsbærende utsagnene kan være alt fra korte til lange, og de kan også tas med for å senere forkastes. Det viktigste er å ikke la noe du *tror* kan være viktig stå igjen. Kodingen er en systematisering av de meningsbærende enhetene vi oppdager (Malterud, 2017). Det er ikke et verktøy for å tolke selve intervjuet, men det brukes for å kategorisere teksten. Selve kodingen ble gjennomført ved å bruke det kvalitative dataanalyse-programmet atlas.ti⁴, se figur 2.

I: Det er jo bra det da. Mellommåltid –

A: Nei.

I: Hva legger du i mellommåltid?

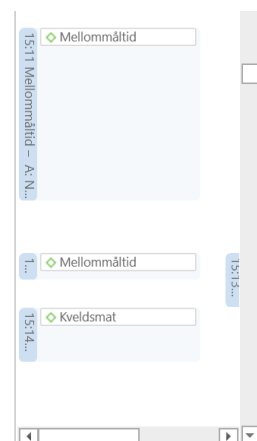
A: Det må bli en sånn skive, men det er ikke nødvendig så lenge jeg får skikkelig frokost, da behøver jeg ikke det. Da kan jeg starte opp med middagen så jeg får den klokken to, og eventuelt hvis det er noe fisk eller noe lett så må jeg ha det på kvelden.

I: Tenker du på det som mellommåltid?

A: Jeg tenker ikke på mellommåltid, jeg tenker at jeg er sulten. Men det blir ikke noe fast, av og til hopper jeg over det. Har jeg fått den frokosten og middagen så holder det. Vann må jeg ha, og kaffen må jeg ha, men jeg kjenner at jeg ikke må ha så mye kaffe. Den middagen- Om du har polse en dag eller fisk, man blir gjerne litt sulten på kvelden av fisk. Hvis jeg har lyst på noe så kan det hende at jeg skjærer av en bit stek som jeg tar, men det blir ikke så mye mat.

I: Så med mellommåltid tenker du på en skive ost eller skinke som du har der?

A: Ja.



Figur 2. Skjermdump av et av intervjuene kodet i atlas.ti.

Kodingen foregår ved å merke utsagnene og tilegne de en kode, for eksempel «kveldsmat» eller «det beste måltidet». Her blir de ulike utsagnene identifisert og sortert, og det er i dette tilfellet viktig å kode hele utsagnet, ikke bare ett ord. Dette fordi all kodingen senere skal samles i en journal, og koding av bare ett ord vil ikke gi oss sammenhengen ordet er sagt i.

⁴ Et dataprogram som brukes for å behandle kvalitative data og gi innsikt i det materialet man har, ved ulike former for koding av meningsbærende utsagn (Friese, 2011).

3.8.1.3. Kondensering

I analysens tredje trinn skal de kodede utsagnene sorteres, og det gjøres en vurdering på om de skal tas med videre, eller eventuelt bli tildelt en annen kode. De meningsbærende enhetene kodet sammen skal med andre ord kondenseres. Det kan også hende at det oppdages at noen kodegrupper er såpass store at det kan lønne seg å dele dem opp, eksempelvis «måltid» ble i dette tilfellet kategorisert i koder som «frokost», «lunsj», «middag», «kvelds» og «mellommåltid». Måltidene som ikke falt innenfor noen av disse kategoriene ble kodet «uspesifiserte måltider». Det kan også vurderes om noen koder skal falle bort, eller ikke skal tas med videre til trinn 4. Som et eksempel ble koden «alkohol» etter hvert vurdert til å bli nedprioritert, og på et punkt ble det stoppet å kode for dette, da det ikke ble vurdert til å være fokus i denne studien. Det går også an å lage en hovedkategori med undergrupper under dette igjen. Eksempelvis kunne «måltid» vært en hovedkategori, og de ulike måltidene kunne være undergruppene. I denne studien ble dette valgt bort, da jeg opplevde at jeg klarte å sortere materialet uten disse hovedkategoriene og undergruppene ved å kode kategoriene hver for seg.

På slutten av dette trinnet skal det empiriske materialet være systematisk gjennomgått, og det bør være en klar formening om hva de kodede sitatene kan tilføre forskningsspørsmålene.

3.8.1.4. Syntese – sammenfattelse av funnene

I det siste trinnet skal det gås fra kondensering til rekontekstualisering, med andre ord skal materialet sammenfattes og beskrives. Her er det viktig å være lojal overfor respondenten, gi leseren innsikt, og samtidig at forskeren tar på alvor sin rolle som fortolker av materialet. Det skal vurderes om resultatene her henger sammen med det sitatet de er hentet ut fra, og en analytisk tekst skal lages. I denne analytiske teksten får hver kode eller kategori sitt eget avsnitt. Det er ingen nødvendighet å sitere alle respondentene like ofte, men det er viktig å sy alle funnene sammen til en analytisk tekst hvor de mest meningsbærende sitatene brukes for å understøtte funnene. Det er dette som ligger til grunn for resultater og diskusjons-kapittelet.

3.9. Vurdering av forskerrollen, forskningens kvalitet og forskningsetikk

Her vil min rolle som forsker bli gjennomgått, samt kvaliteten på forskningen og forskningsetikken.

3.9.1. Forskerrollen

Uansett forskningsmetode er det også viktig å huske på at forskeren bare er et menneske, og slik bærer med seg sin forforståelse og motiver inn i forskningen (Malterud, 2017). For at en studie skal bringe frem noe mer enn det vi allerede vet, er det viktig at man som forsker holder et åpent sinn hvor det er rom for uventede endringer i for eksempel problemstillingen. Dette gjøres blant annet ved å klargjøre sin forforståelse, og å dele dette, samt sine hypoteser med leseren. Slik kan leseren lettere forstå hvordan forskeren har reflektert og konkludert som den har. I mitt tilfelle vil min

forforståelse handle om de tankene jeg på forhånd hadde gjort meg opp om hvordan friske, hjemmeboende pensjonister levde sin hverdag. Disse tankene handlet blant annet om at de var opptatt av et sunt kosthold, og å holde seg i aktivitet. Jeg hadde også en forforståelse om at deres matvalg skulle være preget av hvor lett maten var å tygge for dem, og at alle skulle foretrekke å spise sine måltider i fellesskap med andre. I tillegg ble det viktig for meg at uventede endringer, som eksempelvis temaer som vek fra intervjuguiden, også fikk sin plass for at respondenten skulle få snakke mest mulig fritt og sikre at jeg som intervjuer holdt et åpent sinn. Malterud poengterer også viktigheten av forskerens posisjon med tanke på refleksivitet (2017). Refleksivitet vil si at forskeren skal være forberedt på å gå så langt som å forkaste ikke bare resultater, men også konklusjoner, som man som forsker kanskje trodde en hadde.

Fordi det er en naturlig skjevfordeling i en intervjusituasjon, med tanke på at det er forskeren som bestemmer temaene, er det ekstra viktig å være klar over forskerens rolle under intervjuet. Et mål bør derfor alltid være en god toveiskommunikasjon, da dette vil oppleves berikende for begge parter, i tillegg til å gjøre selve intervjuprosessen mer naturlig (Kruuse, 2001). Det ble også tydelig forklart i samtykke-kontrakten de signerte på at man kunne trekke seg når som helst, se vedlegg 3. Dette ble også meddelt muntlig. Som intervjuer opplevde jeg at respondentene kun så på denne kontrakten som en ren formalitet, og ingen uttrykte at det var mulighet for at de kom til å trekke seg på noe tidspunkt. Flere respondenter sa det var bra det var anonymt, og det ble tolket til at det var dette som var viktigst for dem fremfor noe annet.

3.9.2. Vurdering av forskningens kvalitet

Ved kvalitative studier er det viktig å etterprøve studiens validitet, altså troverdighet. Johannessen, Tuftes & Christoffersen tar i den forbindelse opp tre begreper i tillegg til validitet: overførbarhet, pålitelighet (reliabilitet) og bekreftbarhet (Johannessen et al., 2010).

Validitet innenfor kvalitativ forskning handler om hvordan forskerens fremgangsmåte og funn representerer virkeligheten og samtidig reflekterer formålet med studien. Undersøker metoden faktisk det den hadde til hensikt å undersøke? Det er viktig å være klar over at ingen kunnskap er allmenngyldig (Malterud, 2017). Med dette menes at ingen kunnskap kan gjelde for alle omstendigheter for ethvert formål. Dette vil si at uansett hva forskeren har av ambisjoner om overførbarhet, kan det være vanskelig å generalisere funnene. En forsker skal alltid ta stilling til funnenes generaliserbarhet, altså i hvilken grad funnene kan overføres utover den sammenhengende studien er gjennomført i. I og med at vi sjelden kan svare ja eller nei på om det vi har funnet er sant, er det desto viktigere å tenke på *hva* det er sant om. Med andre ord hva materialet og metoden kan si noe om, og hvor overførbare resultatene er. Dette fordi konteksten funnene er hentet i, alltid vil være med å bestemme kunnskapens rekkevidde, både i tid og rom. Hva funnene er sant om, kalles

for *intern validitet*. Intern validitet handler på et vis om vår forforståelse, da eksempelvis begrepet «frokost» eller «mye mat» kan oppfattes ulikt av den som mottar budskapet og den som formidler budskapet. Risikoen er at respondenten svarer på noe annet enn det det egentlig spørres etter, men at svaret likevel er sant for respondenten. Denne risikoen er særlig høy når det forskes på blant annet mennesker fra en annen kultur, eller mennesker fra en annen generasjon enn oss, all den tid ulike generasjoner kan ha ulik kultur. Ved intern validitet blir det derfor viktig å gjennomgå metoden som brukes for å få tak i kunnskapen. Dette gjøres for å sikre at metoden er egnet til å svare på det vi faktisk lurer på. Blir ikke dette gjort, vil heller ikke kartleggingen bli gjennomført på en måte som er relevant for formålet, og den interne validiteten vil slik bli lav. I denne studien blir derfor den interne validiteten sørget for ved å sikre at spørsmålene brukt er velformulerte og lette å forstå, i tillegg til at det av meg som intervjuer kreves at jeg oppklarer eventuelle misforståelser der og da. Det kan også bety at jeg som intervjuer er god på å plukke opp eventuell usikkerhet hos respondenten selv når dette ikke blir kommunisert, all den tid det kan være vanskelig for respondenten å innrømme at vedkommende ikke forstår spørsmålet. Forekom det under intervjuet at respondenten ikke forstod det som ble sagt, var det viktig at jeg som intervjuer prøvde å forklare det på en så lettfattelig måte som mulig. Dette gjøres for å sikre gyldige resultater, både med tanke på utvalget og fenomenet.

Ved spørsmål om validitet trekkes både den interne validiteten inn, men også den eksterne. Dette vil bli gjennomgått under det neste punktet: overførbarhet.

Et av de fire begrepene til Johannessen, Tufte & Christoffersen er overførbarhet (Johannessen et al., 2010). Dette kan også kalles for *ekstern validitet* (Malterud, 2017). Ekstern validitet handler om i hvilken grad resultatene kan overføres til liknende fenomener, altså hvor overførbar kunnskapen er (Johannessen et al., 2010). Dette i motsetning til kvantitative studier, hvor det snakkes om generalisering, noe som tidligere nevnt ikke kan gjøres ved kvalitative studier. Ifølge Malterud er *kontekst* et nyttig stikkord ved ekstern validitet (Malterud, 2017). Er funnene gjeldende utover den konteksten de er kartlagt i, og hvilke sammenhenger kan de eventuelt overføres til? Eksempelvis kan vi ikke automatisk overføre funnene fra denne studien til å gjelde personer over 67 år i andre land, eller anta at det som er kvinnenes virkelighet også er mennenes. Det blir derfor viktig å gjennomgå forholdet mellom den kunnskapen vi ønsker å se nærmere på, utvalget vi henter data fra og hvilken rekkevidde funnene på det grunnlaget kan få. Hvis studien kun forholder seg til den lokale konteksten uten å ta innover seg betingelsene for overførbarhet av kunnskapen, vil den eksterne validiteten være svak. I denne studien ble det derfor viktig å ha et avklart forhold til både kunnskapen det skulle ses nærmere på og utvalget denne kunnskapen ble hentet fra, for å sikre en så god ekstern validitet som mulig. Hvor overførbare funnene i kvalitative studier er, er ikke bare knyttet til utvalget, men også til spørsmålet om relevans. Med andre ord: kan funnene fra en studie

bidra til forståelse av en liknende problemstilling, selv om sammenhengen er en annen? Kan eksempelvis denne studien på matglede blant pensjonerte personer over 67 år fra Østlandet si noe om matglede hos den samme målgruppen i Nord-Norge?

Pålitelighet handler om bearbeiding av studiens data, både med tanke på hvilke data som brukes, men også metoden for innsamling av data, og videre bearbeiding av data (Johannessen et al., 2010). Problemet med en kvalitativ forskning er at den er vanskelig å kopiere nøyaktig. Dette skyldes mye fordi forskeren i seg selv er et instrument i studien, og er den eneste som har akkurat sin erfaringsbakgrunn og forforståelse, noe som gjør at tolkningen blir unik. Det vil derfor være vanskelig å replikere forskerens tolkning, nettopp fordi den er forskerens *personlige* tolkning. I tillegg er samtalen mellom forskeren og intervjuobjektet, altså selve datainnsamlingen, i høy grad styrt av hva respondenten sier. Observasjonene gjort er også kontekstavhengige, og det blir derfor viktig at forskeren så nøyaktig som mulig beskriver både kontekst og fremgangsmåte for hele forskningsprosessen. I denne studien vil den nøyaktige beskrivelsen av gjennomføring, intervjuobjekt og situasjon bidra til en forståelse av resultatenes pålitelighet.

Bekreftbarhet handler om grad av objektivitet. Her kommer forskerens forforståelse inn i bildet, og det er viktig at forskeren har et avklart forhold til sin egen forforståelse. Selv om en forskers blikk er unikt, skal forskningen heller ikke bære preg av subjektive meninger som en forforståelse ofte kan gi. Det er dette bekreftbarhet skal unngå, ved å se på i hvilken grad resultatene fra studiet kan bekreftes gjennom tilsvarende studier. Beskrivelsen av min forforståelse vil være utgangspunkt for drøfting og for eventuelle fremtidige studier.

3.9.3. Forskningsetikk

Forskningsetiske retningslinjer tar særlig for seg tre typer hensyn (Johannessen et al., 2010). Det første hensynet handler om respondentens rett til autonomi og selvbestemmelse, og de to andre hensynene handler om henholdsvis forskerens ansvar for å unngå å skade respondenten og forskerens ansvar for å ha respekt for respondentens privatliv.

Respondentens rett til autonomi og selvbestemmelse handler om å la respondenten selv bestemme over sin egen deltakelse, ved å gi informasjon om at deltakelsen er frivillig og at det når som helst er lov til å trekke seg. Dette ble i denne studien informert om i invitasjonene delt ut ved rekruttering. Forskeren skal videre respektere respondentens privatliv ved å blant annet garantere anonymitet, sikre konfidensialitet og la deltakerne selv bestemme hva de vil fortelle rundt de aktuelle temaene. For denne studien innebar dette for eksempel å respektere respondenten når det ble uttrykt at det var temaer de ikke ville snakke om, noe som også skjedde. Konfidensialiteten og anonymiteten ble også sikret ved å gi deltakerne pseudonymer fremfor deres ekte navn, og de fikk også beskjed om at

all informasjon kom til å bli slettet etter studiens avslutning, eventuelt etter publisering. Videre handler konfidensialitet om å sikre at ikke noe av informasjonen de har gitt fra seg kan spores tilbake til de, det være seg navn, tidligere yrke eller bosted. Dette ble derfor tatt bort i tabellen, mens alder, sivilstatus og antall år de hadde vært pensjonert ble inkludert.

Forskeren skal også unngå å skade respondentene, et tema som nok er mer aktuelt i medisinsk forskning enn ved kvalitative dybdeintervjuer, men prinsippet er likevel det samme. Det å skade respondenten kan i kvalitative intervjuer henge sammen med hensynet om å respektere respondentens privatliv. «Faren» ved dybdeintervjuer er at det kan risikeres å komme borti temaer som for respondenten er sårt å snakke om, og muligvis også vanskelig å legge fra seg etter endt intervju. Det er et hovedpoeng at de som deltar i studien skal bli utsatt for så lite belastning som mulig. I denne studien ble prinsippet om å utsette respondenten for så lite belastning som mulig sikret ved å respektere de gangene det ble ytret at de ikke ønsket å snakke videre om spesifikke samtaleemner, samtidig som jeg lot de snakke fritt i de situasjonene de viste at de ville det. Jeg prøvde også å være forsiktig ved å ikke «grave» for mye i temaer som kunne være såre for de, eksempelvis ved tap av ektefellen.

Med tanke på at det i kvalitativ forskning, i dette tilfelle dybdeintervjuer, oppstår en situasjon hvor både personlige erfaringer og meninger hos respondenten kommer frem, blir det desto viktigere å fokusere på etablering av et tillitsfullt forhold til intervjuobjektet. Dette handlet om å trygge respondenten i min rolle som intervjuer, blant annet ved å takke ja til det som ble tilbudt, og å fortelle litt om meg selv før intervjuets start. De ble også trygget i at all informasjon ble behandlet konfidensielt, og at det etter en viss tid ville bli slettet. I tillegg ble intervjuguiden en fin støtte for meg, all den tid jeg ikke alltid husket hva neste tema var, eller om alle temaer var gjennomgått. Dette kan muligvis gjøre respondenten mer avslappet, med tanke på at jeg da ble mye tryggere i min rolle som intervjuer, og kunne la samtalen flyte mer fritt uten å føle meg for bundet til hukommelsen min.

3.9.4. Godkjenninger

Da dette er et forskningsprosjekt som behandler personopplysninger, er det derfor omfattet av personopplysningsloven og er meldepliktig (Kalleberg et al., 2006). Dette prosjektet ble derfor sendt inn til NSD - Norsk senter for forskningsdata AS hvor det ble godkjent, se vedlegg 4.

4. Resultater og diskusjon

Det er her valgt å presentere resultater og diskusjon i samme kapittel. Kapittelet tar først for seg en introduksjon av de ulike respondentene, med en anonymisering av deres person og navn. Videre er kapittelet delt inn i en del 1 og del 2, hvor del 1 vil omhandle resultater og diskusjon i henhold til de forskningsspørsmålene som ble presentert i innledningen, og del 2 vil være en generell diskusjon av masteroppgaven som en helhet.

4.1. Informantene

Albert

Albert er en gift mann på 69 år, som har vært pensjonert i syv år. Han forteller at han nesten pensjonerte seg på dagen, og forklarte det med at han hadde jobbet skiftarbeid i nesten 44 år, og var lei av det. Han fortalte at uregelmessige arbeidstider gjorde at måltidsmønsteret kom litt skjevt ut, og at han valgte mange lettvinde løsninger i matveien for å spare tid. Alt dette ble bedre da han ble pensjonist, og han forteller at fordøyelsen hans også ble bedre. Som pensjonist forteller han at på grunn av diabetes type II blir nødt til å holde seg i aktivitet, og derfor går en god del turer. På sommeren kan han gå opp mot én og en halv mil hver dag. Som pensjonist så kjeder han seg ikke, men han ønsker seg muligvis en liten bijobb hvor han kunne disponert tiden sin selv. Han forteller tidlig i intervjuet at han ikke er noen «matfreak», og aldri har vært det. Han trives blant annet ikke i store lag hvor mange mennesker samles rundt festmåltider. Han og kona pleier å lage middagen sammen, og det er han som pleier å stå for laging av kjøttkaker og karbonader fra bunnen av, noe han sier at han synes er hyggelig. Han forteller at han er ikke den som koser seg med maten, med unntak av et stykke godt kjøtt, som er noe av det beste han vet.

Alf

Alf er en 74 år gammel mann som har vært gift med Emma i 50 år. Alf gikk av med avtalefestet pensjon da han var 62, og forteller om en aktiv tilværelse som pensjonist. Han spiller i to korps, i tillegg til å være med på trim to ganger i uken. Det ene korpset har han vært med i 25 år. Om sommeren steller han i hagen, i tillegg til at han er glad i å se på sport. Han forteller også at han og Emma pleier å reise en del sammen. De gjør begge frivillig arbeid i kommunen ved å hjelpe de eldre som er dårlige til beins med å handle for dem. Han forteller at matlaging er noe han aldri har lært, og heller ikke er særlig glad i. Av de to så er det Emma som lager alle måltidene, og Alf forteller at han finner seg noe lettvint hvis hun ikke er hjemme. Siden Albert har diabetes prøver han å være nøye med å spise til faste tider. Selv om han ikke er glad i å lage mat, er han veldig glad i å fortelle om hvordan type mat han liker, det være seg alt fra vanlig husmannskost til julemat. Han forteller at i helgene går de ofte ut og spiser for å avlaste Emma fra matlagingen.

Emma

Emma er 75 år, og ble trygdet når hun var 61. Før dette jobbet hun som servicemedarbeider i 32 år. Emma er gift med Alf, og har vært det i 50 år. Hun forteller at hun er glad i å få med seg nyheter, og starter ofte dagen med avis og tekst-TV. Hun og mannen kan ofte ta seg en biltur, og hun jobber som frivillig på treffsteder for eldre. Om sommeren hygger hun seg med å rydde i hagen, men forteller at vinteren er vanskeligere for henne på grunn av været. Hun forteller at hun og Alf prøver å komme seg ut, men at de ikke har så stor omgangskrets. Hun passer på å ikke sette seg for mye foran PC-en, og forklarer det med at det ikke er sunt. I huset er det Emma som lager maten, noe hun forteller at hun ikke trives med. Hun er ikke glad i å lage middagsmat, og sier at det er noe hun gjør for å overleve.

Bente

Bente er en gift dame på 80 år, som pensjonerte seg fra jobben sin i skoleverket da hun var 61. Hun forteller at hun og mannen som regel alltid er ute og går tur på formiddagen, og at hun ellers liker å lese og se på TV, og ofte treffer gode venninner. Hun og mannen er veldig glad i fisk, og kan spise det opptil fem ganger i uka. Hun forteller selv at hun ikke ser på seg selv som en matelsker og at hun ikke er glad i å stå på kjøkkenet. På tross av dette har Bente mange gode refleksjoner rundt hva det vil si å ha et godt måltid. Hun ser heller ikke på seg som en av de som nødvendigvis husker så godt *hva* som ble spist til et måltid, men heller stemningen rundt måltidet, og at det er det som er viktig for henne.

Peder

Peder (83) er gift med Marte, og har jobbet i skoleverket før han pensjonerte seg for 18 år siden. Peder har en aktiv hverdag som pensjonist, både som medlem i en støtteorganisasjon, som medlem av en turgruppe, samt som styremedlem i en pensjonistforening. Han og Marte er ofte med på kulturelle innslag i byen sin, og han er på trening to til tre ganger i uken. Han forteller om en hofteoperasjon for noen år siden som ikke gikk som den skulle, som dermed har gjort at han har måttet gå fra å være en som hjelper andre, til å selv trenge hjelp, som han selv sier det. Dette forteller han var en stor overgang for ham. Peder og Marte lager ofte middagen sammen, og han viser en stor glede for mat når han blir spurt om hva som er viktig for han for at maten skal smake godt. Peder forteller at han liker godt å lage kaker, for det kan han gjøre sittende uten å belaste hofta for mye.

Marte

Marte er en aktiv dame på 83 år som har vært pensjonert fra læreryrket i 18 år. Hun er gift med Peder, og sammen flyttet de til Østfold for noen år siden for å være nærmere barn og barnebarn. Hun forteller om et aktivt liv som hun har fortsatt med i pensjonist-tilværelsen. Hun er politisk aktiv, ofte med på treff for eldre, og sitter i diverse styrer og er med i noen damegrupper, som hun kaller det. Både hun og mannen er glad i å holde selskap, og forteller at de ofte inviterer flere venner på

middag i helgene. Diabetesen hennes gjør at de har måttet kutte ned på en del søtsaker, men Marte synes at sukkererstatningene man får i dag er så gode, at hun ikke savner vanlig sukker. Hun og mannen eier en leilighet i Tyrkia som de ofte er i både på våren og høsten. Marte liker å lage mat, men sier også at hun ikke er like glad i det lenger som hun var før, men hun liker veldig godt å stelle i stand maten.

Martin

Martin er en singel mann på 69 år, som pensjonerte seg etter 45 år i jobben sin da han var 62. Martin forteller at han alltid har vært singel, og flyttet til Østfold for 22 år siden. Han forteller at han har faste rutiner i dagene sine, og pleier alltid gå en tur hver dag, enten til kjøpesenteret eller til havna. Middagen spiser han i 14-tiden, og etter det er ikke rutinene like faste lenger. Han kan gå på butikken om han ser han trenger det, og ellers går kveldene med til TV-titting. Til middag pleier Martin å lage seg enten noe kjøtt, fisk eller grønnsaker. Han forteller at det å lage mat er noe han liker, og han lager ofte mat, men at han liker kanskje enda bedre å få maten servert. Martin forteller at han like gjerne kan ta et lørdagsmåltid på en tirsdag, og forklarer dette med at det var noe han ble vant med etter å ha jobbet både helg og hverdag i alle år. Martin tilbringer også seks måneder av året i Thailand, hvor han ofte starter dagen med en times gåtur før han deretter svømmer en time.

Oda

Oda er en kvinne på 83 år som jobbet i helsevesenet før hun ble dårlig og pensjonerte seg i 1994. Hun ble skilt for nesten 30 år siden, og er derfor aleneboende. Oda var godt forberedt til intervjuet, og hadde skrevet noen sider om seg selv og sine matvaner på ark som jeg fikk ta med meg. Hun forteller om en hverdag som består i å rydde huset med en gang hun våkner, før hun spiser frokost. Etter frokosten går hun en liten tur for å få frisk luft. Hun pleier ofte å sitte ved kjøkkenbordet og øve på russiske gloser, dette forklarer hun at hun gjør fordi hun mener det skjerper hjernen. Hun foretrekker å bake sitt eget brød, og sier at det er det hun føler er best for helsen hennes. Hun forteller at hun ikke er noe glad i mat, men at hun spiser hvis hun er sulten. For Oda er helger og hverdager like, og hun spiser derfor ikke noe annerledes i helgene. Dette forklarer hun med at man trenger ikke å lage så mye greier når man er alene. Hun sier at når hun skal kose seg leser hun heller en bok eller ser på TV, og at for henne er det ikke kos i mat. Til tross for dette er hun veldig strukturert i mathverdagen sin, og forteller nøye om hvordan hun lager handleliste og handler inn stort en til to ganger i måneden, og hvordan hun tilbereder maten for fryseren når hun kommer hjem. Denne handlelisten hadde hun også skrevet ned på forhånd til meg.

Odd

Odd ble enkemann for litt over syv måneder siden, og bor alene i leiligheten han og hans kone hadde sammen. Han er 75 år, og ble pensjonert for 16 år siden. Han forteller om en hverdag som har endret

seg totalt etter at hans kone døde, men at han raskt bestemte seg for å prøve å leve et ordnet liv, med å blant annet stå opp tidlig om morgenen og legge seg tidlig om kvelden. Disse rutinene forteller han at han også har klart å holde. Odd er blant annet med i en pensjonist-forening, i tillegg til at han er med i en forening for filatelister. Han beskriver selv livet sitt som ordinært og stille, men forteller at han finner glede i den lokale blues-klubben, som han vurderer å melde seg inn i. Da hans kone levde var det hun som tok seg av all matlaging, så det har blitt en stor overgang for Odd, hvor det nå går mye i ferdigmat. Det eneste måltidet han lager selv i dag er frokosten, resten er ferdigmat i form av Fjordland eller frosne ferdigretter kjøpt i Sverige. Det er heller ingen forskjell på helg og hverdag for Odd, med mindre han går ut med dattera si og spiser på lørdagskvelden. Han kan fortelle at det å spise måltider alene ikke er noe han trives med, og at han spiser for å overleve.

Petra

Petra er en 88 år gammel dame som ble enke for fem år siden. Hun bor nå alene i huset hun og mannen eide sammen. Petra forteller at det er viktig for henne å holde huset sitt rent, og hun er glad for at hun klarer seg selv, og kan lage sin egen mat. Hun prøver å gå en tur hver dag, men forteller at dette er vanskelig å få til på vinterhalvåret. Hun er i tillegg til å delta på forskjellige kurs, også med i en orden for kvinner. Petra er glad i å lese og løse kryssord, og om sommeren liker hun å stelle i hagen. Hun forteller at særlig middagen har totalt endret seg etter at mannen hennes døde, og at det som før var en lystbetont aktivitet nå blir sett på som det måltidet hun trives minst med. Hun er likevel nøye med å dekke på bordet til hvert måltid selv om hun er alene, og forteller at lunsjen er et måltid hun alltid gleder seg til.

DEL 1:

Del 1 inneholder presentasjon og diskusjon av resultatene relatert til de fire forskningsspørsmålene. Hvert forskningsspørsmål er delt inn i undertitler som representerer funn gjort innenfor det aktuelle spørsmålet.

4.2. Forskningsspørsmål 1: Hva påvirker dine matvalg?

Valg som tas i matveien kan både være bevisste og ubevisste valg, alt etter hvilken situasjon man befinner seg i. Det vil her bli belyst ulike forhold som sunnhet, matlaging og helg versus hverdag som kan ha innvirkning på de valgene eldre tar i matveien.

4.2.1. Sunnhet

Selv om sunnhet og hvor opptatte de eldre var av dette ikke var et stort fokus i intervjuguiden, dukket det likevel naturlig opp i enkelte av samtalene. Det skulle vise seg at helse var en minst like viktig faktor for matvalg som smak og matglede for flere av respondentene. Helseforhold satte for mange en begrensning på både hva de valgte å spise og hva de valgte å ikke spise, og var noe som uoppfordret ble nevnt av flere. Hvor opptatt en er av sunnhet, eller hvor lite opptatt en er av det, kan

i stor grad påvirke de valg som tas rundt matbordet med tanke på maten som blir spist. Peder (83) kunne fortelle at hans matvalg i noen grad også er preget av ønsket om å spise sunt, og at han før kunne spise mye mer søtt enn hva han gjør i dag. Dette forklarte han også var delvis fordi Marte (83) hadde diabetes, og at «(...) *da er det jo ikke så veldig festlig å sitte å spise mye søtt, når en annen bare sitter og ser på*». Dette illustrerer godt det faktum at selskap i et godt måltid oppleves viktig for Peder. Både Peder og Marte kunne fortelle at til lørdagsgrøten gjorde de et litt uvanlig valg ved å blande halvparten ris og halvparten helkorn av hvete. Dette fortalte Marte at de startet med for cirka ett år siden etter å ha fått tips fra en venninne om at dette ikke ville gi den store blodsukkerstigningen, da venninnen hadde en mann med diabetes. Siden Marte har fått påvist diabetes type II ble dette også sett på som et godt valg for deres lørdagsgrøt, i tillegg til at Marte forteller at smaken blir bedre. Hun fortalte også at de gangene de spiser reker til middag pleier de alltid å bruke grovbrød istedenfor loff: «(...) *så bruker vi aldri loff. Vi synes det er bedre med ordentlig brød*». Marte sier at dette vet hun ikke er så vanlig, og er noe gjester pleier å reagere på når de serverer reker. Peder forteller også at de bruker grovbrød til rekene, og han forteller «*vi er bevisst på at vi kjøper ikke loff, selv til reker. For eksempel med diabetes II, da får man sånn veldig topp, sånn, og så ned. Og dessuten så synes vi det er mye bedre også, at det er litt å tygge på*». Jeg hadde på forhånd en forforståelse om at eldre kanskje kom til å velge bort nettopp slike grove kornprodukter fordi de var vanskelig å tygge, men det var altså her ikke tilfellet. Det er mulig at Peder og Marte er i en aldersgruppe som enda ikke har begynt å få problemer med tennene. Peder forteller at matvalgene hans med tanke på sunnhet nok har endret seg litt siden han ble pensjonert, og forteller at han spiser nok litt sunnere nå som pensjonist enn da han var i jobb. Bente (80) fortalte hvor glad hun var i laks, og reflekterte over at noe av grunnen til dette kunne være fordi hun visste hvor sunt det var, og at det slik var med på å ubevisst påvirke matvalget hennes: «*kanskje det spiller en rolle at du vet at det er veldig sunt å spise fisk da, det ligger sikkert i bakhodet, jeg tror det*». Bente fortalte også at hun ikke var så glad i svin, og utdyper dette: «(...) *og så kanskje man har hørt at svin ikke, vet ikke om det har med sunnhet eller, det er jo ganske magert det svinekjøttet for tiden og, men en eller annen gang var jo svinekjøtt mye feitere enn oksekjøtt, så det kan godt hende at den informasjonen ligger baki sånn og bevisstgjort en at det også medvirker, ikke sant ... Så vi bruker veldig sjeldent grisekjøtt for å si det sånn. Kanskje to ganger i året*». Dette er godt reflektert av Bente, og sier noe om at begrunnelsen for valgene vi tar i enkelte tilfeller kan være ubevisste, men likevel er med på å påvirke de matvalgene som tas. For Marte og Peder var det også tydelig at de gjorde noen matvalg begrunnet i Marte sin diabetes, men at dette virket veldig bevisst. I tillegg til at valgene handlet om diabetesen til Marte, virket det også som valgene handlet om et ønske om å holde et sunt kosthold, da hverken Marte eller Peder nevnte at dette var endringer som plaget dem.

Peura-Kapanen et al. viste blant annet i sin studie at det å holde et sunt kosthold var noe eldre var opptatt av (Peura-Kapanen et al., 2017). Mat fra bunnen av var sett på som særlig bra fordi man da kunne tilsette friske grønnsaker og råvarer selv. Men det er heller ikke uvanlig at personer som når en viss alder slutter å være opptatt av det å holde et sunt kosthold, nettopp fordi de har nådd en såpass høy alder at de ikke ser på dette som viktig lenger (Bundgaard et al., 2017). Dette ble derimot ikke sett i denne studien, og kan muligvis være fordi ingen av respondentene følte de var kommet i «den» alderen riktig ennå, eventuelt at de var opptatt av å holde et sunt kosthold uansett alder.

4.2.2. Matlaging

Hvor godt man trives med å lage mat kan igjen påvirke matvalg som tas, både med tanke på hva slags type mat man lager og hvor godt man trives med å spise maten. Petra (88) fortalte også at selv om hun nå synes *«det er en pest og en plage»* å lage mat, er lunsjen det måltidet hun trives best med å lage. *«Da er jeg gjerne litt småsulten, og da, den lager jeg med omhu»* forteller hun. I tillegg forteller Petra at hun er glad i å bake brød, og at det er noe hun hygger seg med. Marte forteller at det måltidet hun trives best med å lage må være middagen, fordi det fordrer litt mer tilberedning enn frokosten, da tilberedningen er noe hun trives med. *«Det ville vært ille hvis jeg ikke likte å lage mat»* sier hun. Når jeg spør om det er noe hun liker spesielt godt med det å lage mat, svarer hun *«dette med å gjøre litt nye forsøk, finne nye oppskrifter og prøve noe nytt»*. Det var tydelig at Marte fant mye glede i det å eksperimentere med nye oppskrifter. I samtalen med Odd (75) forteller han at han hverken er glad i å lage mat eller kan lage mat, og sier seg enig i at det nok kan stemme at han ikke liker å lage mat fordi han ikke får det til. Jeg spør han likevel om det er et måltid han trives med å lage, og da svarer han at det eneste måltidet han lager er frokosten. Men for Odd handler det å lage frokosten mer om å overleve enn at han liker det, men han sier likevel *«men jeg mistrives jo ikke med det, for hadde jeg mistrives med det, så hadde jeg jo droppa det»*. På spørsmål om det er noe han liker med matlaging svarer han at han liker å steke egg og bacon, og at det er fordi det er noe han får til. Da jeg spør om det kan dreie seg litt om mestringsfølelse, svarer han *«ja, det lærte jeg til sjøs, og det har liksom vært der hele tiden»*. Peder forteller at han trives med å lage formiddagsmaten, og at det handler om at den er enklest for han å tilberede, da han får vondt av å stå lenge oppreist på grunn av hofta. Han forteller at han særlig liker å bake kaker, og at dette handler om at han kan lage de mens han sitter nede. Etter litt refleksjon rundt dette forteller han at kakebaking nok er det han liker best å lage, og at han er kjent som kakebakeren i familien. Han sier videre *«ja, jeg er nok nokså bevisst på at det jeg kan greie skal jeg gjøre, for at jeg trenger hjelp til ting på grunn av de krykkene, så da er det litt det å være litt bevisst på at "dette kan jeg gjøre selv om"»*. Det er tydelig at for Peder handler mye av det å bake kaker om å fortsatt kjenne på at han er til nytte. Emma (75) forteller også at det hun liker best å lage er kaker, og når jeg spør hva hun liker med kakebaking svarer hun *«at jeg får et ferdig produkt, at jeg har laget det selv. Jeg er glad i kaker og han [Alf] er glad i kaker, men jeg*

ser et ferdig produkt og noe jeg har laget selv». Det virker også på Emma under intervjuet som at det å bake kaker er noe hun føler seg tryggere på enn det å lage middagsmat. Hun utdyper *«jeg lager ikke pizza selv, jeg kjøper ferdig, for jeg synes det er deilig å slippe å stå og lage masse mat i den alderen jeg er i nå, og jeg har aldri hatt den store gleden av å lage middagsmat, jeg lager det fordi vi skal ha mat».* Alf (74) forteller at det å lage mat hverken er noe han kan så godt eller liker, og sier at han ville fått et problem om han plutselig måtte begynne å stå for matlagingen.

4.2.3. Ferdigmat

I Peura-Kapanen et al. sin studie ble eldre personers holdninger til ferdigmat undersøkt (Peura-Kapanen et al., 2017). Selv om ferdigmat er en måte å sikre en god ernæringsstatus på i en alder hvor nedsatt helse forekommer og lysten til matlaging muligvis er nedsatt, viste studien at ferdigmat likevel er sett negativt på, og ble sett på som en lettvinthet i enkelte situasjoner. En mindre negativ holdning til ferdigmat fordret produkter som blant annet var sunne, hadde en miljøvennlig emballasje, og at maten hadde en smak som de likte. Noe av dette ble også sett i denne studien, da ferdigmat blant respondentene ble sett på som noe lettvinthet, men ikke nødvendigvis sunt, og derfor av flere ble valgt bort. Det skulle vise seg å være særlig tre temaer i forbindelse med ferdigmat som gikk igjen: lettvinthet, sunnhet og smak.

4.2.3.1. Lettvinthet

Selv om både Marte og Peder uttrykte at de var opptatt av å lage mest mulig av maten fra bunnen av, kunne Marte også fortelle at ferdigmat av og til kunne være en grei løsning: *«(...) men fordi det er lettvinthet og stort sett godt så er det litt ålreit å kunne gjøre det enkelt ved å kjøpe litt ferdigmat».* Både Petra og Marte kunne fortelle at de så på posesuppe som ferdigmat, og at de da kunne putte oppi litt ekstra som fløte, pølser, eller noe krydder. Særlig Petra brukte mye posesuppe til middag. Bente forteller også at hun vet at det er smart å lage all mat fra bunnen av, men at hun av og til kan kjøpe ferdigmat hvis de har det travelt og må ha noe lettvinthet: *«men det hender jo vi kan kjøpe en pakke med riskrem, hvis vi har det travelt og må ha det litt lettvinthet fort, før du skal ha noe ordentlig seinere liksom, det har vi kjøpt, men ikke noe annen Fjordland eller noe sånt noe nei, ikke foreløpig i hvert fall (ler)».* Hun forteller at hun definerer Fjordland-produktene som ferdigmat, og at fiskekakene de kjøper i butikken ikke er ferdigmat for henne. Peder forteller at de pleier å kjøpe fiskegrateng fremfor å lage den selv, som var noe de gjorde før: *«(...) det vi kjøper ferdig er vel ofte, det kan være fiskegrateng, det lager vi ikke selv lenger, det kjøper vi».* Dette reflekterer han rundt om har med makelighetshensyn å gjøre, noe jeg tolker til å bety at de synes det er behagelig å slippe å lage fiskegratengen fra bunnen av. Peder forteller videre at han kan irritere seg over ferdigmat, fordi det ofte er mer jobb enn man først tror: *«ja det er jo ofte et problem, for hvis man kjøper ferdigmat så står det som regel på pakkene hva du må ta i tillegg, og det er litt sånn irriterende hvis man kaller det*

ferdigmat». Han forteller også at de kjøper lite ferdigmat, men at det nok kunne hendt at han hadde kjøpt mer om han hadde vært alene. Albert (69) forteller at han ser på behandlede kjøttprodukter som karbonader, kjøttkaker og kjøttboller som ferdigmat. Han forteller også at han nesten mener at okse- og skinkestek burde bli sett på som ferdigmat, fordi de har vært innom en kokeprosess før de havner i butikk, selv om dette ikke er noe som gjør han noe. Odd forteller at han definerer ferdigmat som mat som er ferdig til å spise, og kun må varmes opp. Han kunne også fortelle at han stort sett spiste ferdigmat til middag, men på spørsmål om hva han tenker om mat fra bunnen av sammenlignet med ferdigmat svarte han *«jeg har ingen forutsetninger for å si noe om det»*. Dette er interessant da han selv sa at han ikke lager mat (da særlig middag), men kjøper ferdigretter, og var vant med hjemmelagd mat fra da kona hans levde. Dermed kan man tenke seg til at Odd burde ha en god del forutsetning for å si noe om dette temaet. Det kan tenkes at Odd sin manglende refleksjon rundt dette temaet gjenspeiler hans lille interesse for mat generelt, og at han slik faktisk manglet forutsetningen for å svare på spørsmålet.

4.2.3.2. Sunnhet

Flere av respondentene tok opp det faktum at de ikke så på ferdigmat som sunt, og at ferdigmat ofte ble brukt når de skulle ha noe raskt og lettvtint. Det at ferdigmat oppfattes som lettvtint var ingen overraskelse, men det kan se ut som at lettvtint mat også dermed automatisk ses på som usunn mat. Marte illustrerte hennes syn på ferdigmat da hun sa *«egentlig så er jo det å lage mat fra bunnen av mer sunt, enn hvis man kjøper ferdigmat»*. Albert uttrykte at han var mer trygg på mat fra bunnen av som du selv kunne krydre som du ville, sammenlignet med ferdigmat som man ikke alltid kunne vite hva inneholdt: *«(...) og så vet du hva som er puttet oppi det [mat fra bunnen av], i motsetning til ferdigmat så har du aldri noen helt trygghet i hva det er som er i denne røkte pølsen»*. Oda (83) fortalte at hun ikke brukte Fjordland, og sier *«da tar jeg heller et stykke brød og to egg, hvis jeg ikke har spist to egg tidligere på dagen, i stedet for middag»*. Hun nevnte aldri at dette var begrunnet i et ønske om å være sunn, men det ble likevel oppfattet som om ferdigmat ikke var et fullgodt alternativ for henne.

4.2.3.3. Smak

Både Alf og Emma forteller at de spiser mye ferdigmat, og at det er noe de kan kose seg med. Emma forteller også at dette er en del av lørdagen deres, for at hun skal slippe å lage mat. Når Alf får spørsmål om hva han tenker om mat fra bunnen av sammenlignet med ferdigmat sier han *«det kan ikke sammenlignes»*, uten å utdype det noe videre. Her burde jeg som intervjuer ha plukket opp dette, og bedt ham om å utdype. Jeg tolker det derimot dithen at han foretrekker mat fra bunnen av fremfor ferdigmat, men dette blir bare antakelser. Albert sier også at maten kan friste mindre hvis det er ferdigmat, selv om han ikke ser på seg selv som den store kritikeren av ferdigmat. Han sier

videre at for han blir ofte ferdigmat litt smaksløst, og utdyper: *«jeg vet ikke, når det blir smaksløst så blir jeg litt negativ i utgangspunktet jeg, da. Mye ferdigmat kan være smaksløs»*. Når jeg ber han om å sammenligne ferdigmat med mat fra bunnen av svarer han *«begge deler har sin plass og det kommer litt an på situasjonen og tidsklemmen din. Derfor så gjør det ingenting å bruke litt ferdigmat sånn hvis det ikke er daglig, og gjerne det hvis noe av det er brukbart i smak og»*. For Oda er det viktig at hun har laget maten selv, og hun forteller at hun ikke bruker retter som for eksempel Fjordland. Hun utdyper videre *«det er nesten vanskelig med ferdigmat å få den god. Den blir litt tørr, du må spe på med noe fett»*.

Det var tydelig at ferdigmat for respondentene handlet både om lettvinhet, sunnhet og smak. Flere av respondentene så på ferdigmat som et dårligere alternativ enn hjemmelaget mat, men at det i enkelte situasjoner kunne være praktisk om man hadde det travelt. Det ble ikke nevnt av respondentene at noen typer ferdigmat kan være sunt, og det virket heller ikke som det var et alternativ for de å erstatte eksempelvis frokosten med et ferdigmatmåltid. Ferdigmat ble tydelig sett på som en erstatning for (hjemmelaget) middag, selv om det i dag finnes ferdigmat som er alternativer til andre måltider enn bare middagen. Både Oda og Albert uttrykte at smaken på ferdigmat ikke er den beste, men Albert fortalte likevel at ferdigmat kunne brukes i de rette anledningene. Det var interessant at Oda opplevde ferdigmaten som tørr, og hun var også den eneste som trakk frem dette ved ferdigmat. Både Emma og Alf trakk frem for dem det positive ved ferdigmat, som handlet om å gi Emma en mulighet til å slippe å lage mat. Dette var noe de begge var veldig åpne om og bevisste rundt, og Alf brukte ordet «avlaste» for å forklare hva det å velge ferdigmat i helgene gjorde for Emma. Dette vil bli nærmere omtalt i neste undertittel, som omhandler matvalg gjort i helgene sammenlignet med hverdagene.

4.2.4. Helg versus hverdag

Ofte kan de matvalg som blir tatt være avhengig av om det er hverdag eller helg, da helgene tradisjonelt sett ofte er forbundet med mer hygge og festmåltider enn hverdagene. Det skulle vise seg at mange av respondentene opprettholdt rutinene med å spise litt annerledes i helgene, selv om lørdagsmåltidet i teorien for dem er et måltid de kan ta en vanlig hverdag også. Dette samsvarer også med hva man har funnet i andre undersøkelser, hvor det blant annet ble beskrevet at det i helgene ble spist litt finere mat, pris ble ofte nedprioritert fremfor kvalitet og smak, og de kunne gjerne bruke litt lengre tid på matlagingen (Grini, 2012).

Bente forklarer fint hvordan hun føler helgene kan være for pensjonister når hun sier *«dagene er jo stort sett like ikke sant, du går jo ikke på jobb, så du må bare vedta at "nå er det lørdag og søndag, da skal man liksom ha det litt mer sånn hyggelig", det ligger nok der. For fra du jobba ikke sant så kom det liksom en lørdag, og søndag var liksom litt spesielt for du varierte nok mer mat og hygge da»*.

Likevel fortalte Bente videre at hun og mannen gjerne kunne spise hverdagsmat på en søndag, men at de nok koste seg med litt mer dessert i helgene. Hun sier *«ja nei jo, kanskje litt mer desserter og sånt. Da kan det hende at vi spiser enda mere, ja altså i hverdagene så spiser vi jo ikke noe særlig is for eksempel, det gjør vi ikke, det kan vi gjøre på lørdag og søndag»*. Peder kunne fortelle at de ofte gjorde litt mer stas på søndagsfrokostene enn ellers i ukedagene. Til søndagsfrokosten dekket de bordet og ordnet til med brød og pålegg, sammenlignet med hverdagsfrokosten som bestod av korn og yoghurt. Denne søndagsfrokosten var såpass viktig for dem, noe Peder illustrerte ved å fortelle om en spesiell hendelse: *«men vi var av gårde i går [søndag], og da stod vi opp såpass tidlig at vi hadde tid til den frokosten uten noe ekstra stress. Vi satte på ringeklokka slik at vi kunne rekke frokosten uten å lure på om vi rakk ferga»*. Det blir tydelig i dette utsagnet at helgefrokosten er noe de verdsetter. For Emma og Alf handler det å spise annerledes i helgene om at Emma skal få slippe å lage mat. Alf forteller at grunnen til at de gjør det lettvis på lørdagene med for eksempel en kjøpepizza er for å avlaste Emma: *«ja, i og med at det er kona som står for matstellet da, så ... Det er liksom for å avlaste henne på en måte»*. Dette bekrefter Emma under sitt intervju når hun sier *«lørdag vil jeg helst ikke stå og lage masse mat, så da blir det kanskje en pizza eller noe ganske enkelt»*. Albert forteller at for han og kona er helgene annerledes enn hverdagene, og de pleier alltid ta en bedre frokost på søndagene, hvor de dekker på og spiser frokosten sammen. Han forteller også om at middagen i helgene ofte skiller seg ut: *«kan vel si det at middagen er annerledes for at man spiser kanskje litt, for meg bedre mat, da. Jeg har blitt glad i fisk, men vi unner oss en indrefilet et par turer i måneden og da blir det et glass vin, og så blir det gode poteter, og lage god saus til dette her og da hender det seg at vi også har en dessert, men det er det ikke så ofte vi har»*. På spørsmål om han har tenkt noe på hvorfor de spiser annerledes i helgene enn i hverdagene svarer han at det for dem faller seg helt naturlig å gjøre, og at det har med trivsel, velvære og kos å gjøre: *«jeg tror det har noe med det å gjøre, at vi skal ha det litt hyggeligere på alle måter når helgen kommer, men vi kan ha det hyggelig hele uken vi som ikke har noen jobb, men det blir nok litt sånn ... det blir litt skrudd av at alle andre gjør det, så vi gjør det vi og»*. Odd kunne fortelle at han ikke spiste noe annerledes i helgene, med mindre han går ut for å spise med datteren sin. De gangene han spiser alene i helgene velger han ikke noe annerledes mat enn han ville gjort en hverdag, og han forteller at han ikke ser annerledes på helgene enn hverdagene. Dette gjaldt også for Oda, som heller ikke skilte på måltider i hverdag og helg. Petra forteller at hennes helger er stort sett like som hennes hverdager, og på spørsmål om dette var annerledes når hennes mann levde svarer hun *«jeg kan egentlig ikke si det, fordi vi spiste godt, og vi spiste det vi hadde lyst på»*. Hun forteller videre at hvis de så noe som så godt ut, kunne de spise det enten det var tirsdag eller søndag, så det at helgen kom var derfor ikke så viktig for dem. For Martin (69) er både hverdag og helg like, og han forteller at han ikke skiller på

hvilken ukedag det er. Dette forklarer han at skyldes at han har jobbet skift i alle år, og slik er blitt vant med å spise for eksempel nyttårsaftemåltidet eller julemåltidet noen dager før.

Det ble etter hvert tydelig at de som bodde alene hadde en tendens til å gjøre mindre ut av helgen enn de som bodde med sin ektefelle, selv om eksempelvis Bente også kunne fortelle at de ikke skilte like mye på helg og hverdag. Der hvor Albert fortalte tydelig hvordan han og konas helg matmessig var annerledes enn hverdagene, var Odd, Oda, Petra og Martin ikke like opptatt av å spise annerledes i helgene. Det kan tenkes at dette har sammenheng med at interessen for måltider ikke er like stor for de aleneboende, eller som Oda sier *«er du alene, så skal du ikke lage så mye greier»*. Det kan virke som at det å spise måltidene alene for noen kan handle om å gjøre det mest mulig lettvtint, og at det å spise et bedre måltid i helgene handler mer om det sosiale enn selve måltidet.

4.3. Forsknings spørsmål 2: Hva gjør du i hverdagen for å hygge deg med et måltid spist alene? Forskning utført av Shahar et al. viser at det å spise alene kan være en risikofaktor for eldres helse, og det ble blant annet sett et høyere vekttap blant de som hadde mistet en ektefelle og derfor spiste sine måltider alene, enn hos de som fortsatt var gift (Shahar et al., 2001). Enkene og enkemennene opplevde også mindre nytelse ved måltidene. Kunnskapsoppsummeringen fra Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse fant også at det å bo alene, og derfor også spise måltider alene, økte risiko for både redusert appetitt og matinntak (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Det blir derfor viktig å prøve å få fatt i hva det er med et måltid som spises alene som oppleves som vanskelig, og hva som eventuelt oppleves fint med det. Aspekter ved det å spise alene ble i denne studien vist å særlig omhandle fire faktorer: husstand, matlaging, opplevelsen av å spise et måltid alene og strategier brukt når et måltid spises alene.

4.3.1. Husstand

Det var tydelig at respondentenes opplevelse ved det å spise alene blant annet var avhengig av om de bodde alene eller sammen med noen. Bor man alene kan man i større grad selv velge hva man vil spise og når man vil spise, sammenlignet med det å ha en samboer, som gjør at måltidene planlegges og spises mer i fellesskap. Et fellesskap rundt måltidet vil av mange i utgangspunktet oppleves som positivt, men Albert illustrerte en annen side av det å spise alene når de vanligvis er to da han sa *«bare det at jeg kan velge selv uten å spørre andre om hva jeg skal ha, det er jo en form for lykke det og, da»*. På samme måte som det at man ofte står friere til å ta egne matvalg når man bor alene eller spiser et måltid alene, blir man også påvirket av den man bor sammen med sine matvalg. For Odd som ganske nylig var blitt enkemann, hadde hverdagen hans blitt helt snudd på hodet. Han fortalte at da hans kone levde var det hjemmelaget mat til middag hver dag, og at han heller aldri pleide å få slippe til på kjøkkenet. Dette gjorde at han nå som enkemann hadde en helt annerledes mathverdag enn da hans kone levde, og at det for det meste gikk i frossen ferdigmat. Endringer i mathverdag

etter ektefellens bortgang gjaldt også for Petra, som med stor glede fortalte om hvordan de hadde det rundt middagsbordet da hennes mann levde: «(...) *Og så satt vi oss til bords og hadde blomster og lys på bordet, og et glass vin til maten dersom vi ikke skulle kjøpe mer, og hygget oss, og hadde det så koselig. (...) Og til lunsj eller frokost [nå] har jeg avis, da merker jeg ikke at jeg er alene, men middagen da slenger jeg et eller annet i hop*». Det er tydelig at Petras tap av ektemannen i stor grad påvirker hennes mathverdag da hun nå forteller at hun ved middagen bare «*slenger noe i hop*» sammenlignet med før, samtidig som hennes liv med sin mann viste seg å påvirke de valgene hun tar i matveien selv i dag. Petra kunne fortelle at et måltid hun særlig gledet seg til var skreien, noe hun fulgte opp med å fortelle om hvordan hennes mann og svigerfar for mange år siden da de var unge pleide å krangle om hvem som skulle få torskehodet når de spiste fisk. Hun utdyper: «(...) *og nå kommer snart et måltid som jeg faktisk gleder meg til, for nå kommer skreien, og da skal jeg kjøpe torskehode. Det spiste vi med stor fornøyelse så ofte vi fikk tak i det, det er aldeles nydelig*», fortalte hun. Dette kan tyde på at nostalgi rundt et måltid kan påvirke de matvalgene vi tar, i den grad vi har gode minner knyttet til det måltidet. Dette var tydelig tilfellet for Petra, som så på skrei-måltidet som et positivt minne, som kunne gi henne ekstra matlyst selv i dag.

4.3.2. Matlaging

Bundgaard et al. (2017) viste i sin studie til en tendens til at det ble lagt færre krefter i matlagingen etter at ektefellen døde, og det handlet ofte om måltider som krevde litt mer innsats, eksempelvis middagen, da dette var noe de følte mindre lyst og overskudd til. Dette ble særlig tydelig hos Petra som fortalte at hun før hadde trivdes med å lage mat med sin mann, og at dette var noe de alltid koste seg med, i motsetning til nå hvor hun ofte gjør tilberedningen så enkel som mulig ved å spise blant annet posesuppe. Petra fortalte fint om hvordan matlagingen foregikk da hennes mann levde: «*min mann og jeg, vi hadde det alltid så hyggelig. Vi lagde maten sammen - det vil si ofte lagde min mann maten - og jeg assisterte og ryddet opp og hakket opp og sånn. Det gjorde vi sammen*». Hun fortalte videre at det å lage maten alene når de var to ikke hadde plaget henne, og at hun da så på matlagingen som en hyggelig oppgave: «*men når jeg lagde mat, da var jeg som regel alene om det, men da synes jeg liksom det var greit, det var sånn det skulle være, og vi hadde jo bestemt måltidene i fellesskap, hva vi skulle ha så ... det var en hyggelig oppgave som måtte løses hver dag, så det var greit*». Dette illustrerer godt hvordan tilberedningen av middagsmaten til Petra har endret seg fra da de var to hvor det handlet om å gjøre det å lage middag til et høydepunkt som de begge bidro til, til at hun i dag bare «*slenger et eller annet i hop*», som hun sa. I samtalen med Odd ble det tydelig at det å lage mat hverken var noe han var vant med, eller likte. Da hans kone levde var det hun som hadde stått for matlagingen, noe som gjorde at Odd slapp å lage mat. Det virket ikke på Odd som hans kones død hadde ført til at han startet å lage maten selv, derimot hadde han heller startet å gå til innkjøp av ferdig frossenmiddag. Når vi kommer innpå temaet matlaging, og jeg starter med å

spørre hva ved matlaging han ikke er glad i, utbryter han «... ikke glad i, jeg kan ikke!». Dette illustrerte godt hva han følte om matlaging, og var nok også noe av grunnen til at han i dag lagde svært lite mat selv. Alf kunne fortelle at de gangene han må lage mat selv ender opp med at han kjøper seg en ferdigrett på butikken, eller noe annet som er lett å tilberede. Dette var tilfellet for både Alf og Peder, at de begge gjerne fikset seg noe lettvint i de tilfellene hvor de enten måtte stå for matlagingen selv eller skulle spise alene. Peder sier «*da kan det hende hvis jeg vet at jeg blir alene, så kan det hende jeg dropper middagen og tar noe annet. For jeg er ikke avhengig av middag, og da kan det hende jeg forenkler det litt. Da kan det hende at jeg kanskje lager meg suppe, kanskje jeg tar en brødslike med noe vanlig, noe te og brødslike isteden*». På spørsmål om hvorfor han tror han ofte velger noe enkelt om han er alene, svarer han «*nei det er vel rent innholdsmessig, og så oftest at en sitter og ikke gjør noe annet. Da er det praten gjerne, og den er borte*», og uttrykker slik at selskapet for han er viktig for et godt middagsmåltid. Når Alf skal fortelle hvordan han løser middagen når han er alene sier han «*og de gangene jeg må lage mat selv, hva gjør jeg da? Går ned og kjøper meg sånn pose med pytt i panne. Eller kjøper en kotelett. Et eller annet sånt som er veldig lett å tilberede*». I Alf sitt tilfelle ble det også veldig tydelig at hva han spiste til middag i stor grad var avhengig av hva Emma lagde, og om han selv måtte lage seg middag eller ei. For Peder handlet det nok derimot mer om at selskapet forsvant, og at lysten til å lage mat kun til seg ikke var der i like stor grad.

Det kan se ut som tendensen til å forenkle matlagingen når man er alene ikke bare gjelder for enker og enkemenn, men også kan gjelde for personer som vanligvis bor med sin ektefelle og opplever å ha dager hvor de blir alene med middagsmaten. Både Peder og Alf viste veldig tydelig at de i slike situasjoner tydde til enklere løsninger.

4.3.3. Måltidet

Når temaet omhandlet det å spise et måltid alene, ble det straks tydelig at middagen var et tema som opptok flere. Med unntak av Oda og Albert, som ikke tydelig nevnte at middagen var noe de foretrakk å spise med andre, beskrev de resterende åtte middagen som det måltidet som er kjedeligst å spise alene. Albert beskrev seg selv som en fyr som kunne trives med å spise middagen alene. Dette kan muligvis være fordi han er gift, og slik vant med å spise de fleste måltidene i lag med sin kone, og føler seg derfor ikke ensom selv om han har et måltid alene i ny og ne. Samtidig kunne han også fortelle at «*når du er to, det synes jeg blir helt riktig, da koser jeg meg bedre med maten enn når jeg hadde sittet der og spist samme maten helt alene*». Oda forteller at alle måltidene er noe hun koser seg med, og hun kan heller ikke fortelle om noe spesielt vanskelig ved det å skulle spise maten alene. Faktisk er hennes perfekte måltid også et måltid hun beskriver som noe hun spiser alene. Hun forteller at hun ikke liker å gjøre noe mens hun spiser, men å heller ha litt ro for å ikke sluke maten. Petra forteller sterkt om middagen, og sier rett ut «*middagen er det verste*». Hun forteller at da

mannen hennes levde var middagen den store hyggen, og noe de koste seg med å både tilberede og spise sammen, mens hun nå beskriver middagen som et måltid hvor hun merker ekstra godt at hun er alene. Selv om Martin bor alene, og slik er mer vant med det å spise middag alene også, beskriver også han middagen som et måltid det er greit å dele med noen. Han forteller at det som kan gjøre et måltid han spiser alene hyggelig må være selve maten: «*det må være det at det er mat som jeg har sett fram til å spise og som jeg liker*», sier han. Alf beskriver veldig godt hvordan det for han vil oppleves å skulle spise måltider, ikke bare middagen, alene: «*den dagen en av oss blir borte, altså det blir en helt annen verden, også når det gjelder måltider ... da tror jeg det blir veldig tråkig, da blir det veldig vanskelig å sitte å spise alene*». Kona til Alf, Emma, forteller at får hun et måltid som virkelig smaker godt, og hun er sulten, er det det samme om hun spiser det alene eller sammen med noen. Hun forteller at hun også pleier å ta noe mannen hennes ikke liker de gangene hun spiser alene, samtidig som hun sier at hun ikke ser på dette måltidet som noe kos, «*da bare spiser jeg for å spise*», forteller hun. Hun forteller at middagen er det måltidet hun minst setter pris på å være alene i. Odd som er enkemann startet intervjuet ganske tidlig med å si «*det er jo ikke noe hyggelig når du ikke har selskap*». Som en kommentar til meg som intervjuer kunne jeg her ha fulgt opp med å be han fortelle litt mer om det, men det skal nevnes at jeg opplevde det som vanskelig å pirke for mye i det faktum at han var alene, fordi dødsfallet til kona hadde skjedd for kun et halvt år siden. Bente forteller at hun sjeldent spiser et måltid alene, og utdyper «*når jeg spiser alene, så har jeg så mange ting jeg kan drive med samtidig for å si det sånn. Så jeg er jo ikke aleine, det er det*». Dette opplevde jeg som en god beskrivelse av hva samboende eldre kan føle rundt det å spise et måltid for seg selv, nettopp det at de ikke føler seg alene, og kanskje dermed ikke heller ensomme, fordi de vet at de i utgangspunktet er to. Respondentene ble også spurt om det var noe ved et måltid spist alene de opplevde som mindre hyggelig, og her varierte svarene veldig, hvorpå cirka halvparten av respondentene ikke kunne komme på noe spesielt. Alf forklarte at noe av grunnen til at han ikke kom på noe spesielt utrivelig ved å spise alene var fordi han visste det var noe som ikke skjedde så ofte. «*Jeg vet det her er bare sånn, dette er et engangstilfelle*», forteller han, og slik er han innpå den kanskje største forskjellen ved det å spise alene når man egentlig er to, og det å spise alene når man har blitt alene. Det å spise et måltid alene når man egentlig bor sammen med noen kan virke som på flere av respondentene at ikke plager de like mye som det plager de som har blitt alene. Det kan til og med virke som de samboende eldre av og til setter pris på det å kunne spise alene, eksempelvis Emma og Albert som nevner at de da kan spise noe deres ektefelle ikke liker, eller noe de har veldig lyst på selv. Når jeg spør Albert hva som kan gjøre et måltid han spiser alene trivelig, utdyper han dette ved å si «*hvis jeg har lyst på grøt en dag så har jeg det og da spiser jeg rømmegrøt. Det er noen ganger jeg har lyst på det og da synes jeg at "nå har jeg det bra". Da sitter jeg og spiser rømmegrøt*

og drikker rød saft». Det kan virke som de samboende eldre er veldig klar over at et måltid spist alene er unntaket, ikke regelen.

4.3.4. Strategier ved et måltid spist alene

Forskning viser at mange aleneboende eldre spiser foran TV-en, leser avis eller bruker andre strategier for å gjøre måltidet til noe mer enn bare en fôringssituasjon, og at dette også er noe som viser seg å øke deres matinntak (Braude & Stevenson, 2014; Hetherington et al., 2006). Tanken er at distraksjonen eksempelvis TV-en gir, gjør at man blir mindre oppmerksom ovenfor andre signaler som metthet, og derfor spiser mer (Braude & Stevenson, 2014). I denne studien er jeg på jakt etter tankene rundt *hvorfor* man velger disse distraksjonene når man spiser alene, eller hvorfor man eventuelt ikke velger det.

De fleste informantene i denne studien kunne fortelle at de brukte «hjelpemidler» i form av enten avis, radio, TV eller bok når de spiste alene, og fortalte at dette var for å ha «selskap» til måltidet. Her var blant annet Martin et interessant unntak, da han i mindre grad fortalte om sine hjelpemidler ved et måltid spist alene. Dette kan være fordi han er aleneboende, og (slik det ble forstått på ham) alltid har vært det, og dermed har en litt annen oppfatning av det å spise et måltid alene. For Martin er ikke det å spise alene et unntak, men hovedregelen, og han er muligvis derfor mer vant til det. På direkte spørsmål om det er noe han gjør for å kose seg med et måltid når han spiser alene, sier han *«jeg bare spiser for å spise»*. Det samme gjaldt også for Emma, som fortalte at hun heller ikke gjorde noe spesielt når hun spiste alene. *«Da blir det ikke noe ekstra kos, da bare spiser jeg for å spise»*, sier hun. Oda som har vært alene i nesten 30 år var veldig bestemt på at hun ikke likte å gjøre noe mens hun spiste, men at hun gjerne kunne ta med middagen inn i TV-stua hvis det var noe interessant på fjernsynet. På spørsmål om det er noe som gjør et måltid hun spiser alene mindre hyggelig, om det for eksempel blir kjedelig, svarer hun *«nei, jeg har aldri kjedet meg. Det vet jeg ikke hva er»*. Oda virket som en dame som koste seg med alle måltider, noe hun også sa, og at det var uavhengig av om hun spiste med noen eller spiste alene. Albert forteller at når han spiser alene legger han brikker på bordet, og kan også tenne et lys hvis det står der. Han brukte også radioen, og forteller at det er bevisst at han skrur den på når han spiser alene. Peder forteller at når han spiser et måltid alene kompenserer han veldig ofte med enten avis, bok eller tv. *«Vi får si noen sånne ytre attributter»*, forklarer han. Peder sier også at han gjerne kan sitte i stillhet og spise et måltid, men tar også gjerne med seg en avis for å sikre at han ikke sluker måltidet, men har noe å gjøre mens han spiser. Petra forteller at selv om spisingen har blitt et pliktlop, steller hun likevel i stand til måltidet slik det ble gjort da mannen hennes levde: *«så har jeg jo den duken på bordet, og jeg har lys, og jeg har blomst. Og jeg dekker på og legger frem serviett og salt og pepper og setter alt frem, akkurat som vanlig. Og det gjør jeg egentlig også nå som spisingen er pliktlop»*. Dette begrunner hun med at hun tror det er

viktig når man ikke egentlig er så interessert i det man spiser at rammen rundt måltidet ihvertfall skal være hyggelig, og at hun derfor prøver å «*holde stilen*» selv etter at hennes mann døde. Hun forteller også at hun leser avisen til måltider, og at dette gjør at hun ikke føler seg så alene. Odd sier rett ut at han bruker avis og radioen bevisst for å bli distraheret, og for å slippe å se på det han spiser.

Det blir tydelig i denne studien at disse hjelpemidlene gjør at respondentene ikke føler seg så alene, noe som igjen understreker det viktige ved å gjøre måltidet til en sosial sammenkomst. Petra illustrerer dette godt når hun sier at avisen gjør at hun ikke føler seg alene ved måltidet. Det var derimot en forskjell mellom det å spise alene for de som vanligvis var to, og på det å spise alene når man var blitt enke eller enkemann. Både Petra og Odd forteller at de bruker avis og tv som strategier for å unngå å kjenne at de er alene, kontra flere av de som hadde ektefelle, som beskrev at disse strategiene ble brukt mer fordi det var kjedelig å spise alene, men at de også visste at det ikke hendte ofte. Det var tydelig at middagen ble sett på som et måltid de fleste ønsket å dele med andre, og derfor også det måltidet som de færreste likte å spise alene. Det er mulig at det å spise en frokost eller lunsj alene ikke oppleves like ensomt eller kjedelig som et middagsmåltid alene, og illustrerer hvor viktig middagen for mange kan være som en sosial arena.

4.4. Forskningsspørsmål 3: Hva påvirker matlysten din?

Man vet at matlysten er noe som kan minke med alderen, i tillegg til at faktorer som det å spise alene i høy grad kan påvirke appetitten (Giezenaar et al., 2016; Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

Det som påvirker matlysten kan avhenge av hva eldre føler de trenger for at et måltid skal smake godt, eldres sultfølelse, når eldre opplever størst og mindre matlyst eller om måltidet oppleves som noe trivelig eller som en plikt. Under dette forskningsspørsmålet vil de ulike aspektene ved matlyst hos respondentene bli belyst.

4.4.1. Smak

Hva respondentene opplevde som viktig for god smak har stor innvirkning på matlysten. Dette var derfor et stort spørsmål, og det skulle vise seg at smak ble påvirket av både selskap, smak og lukt på maten og hvordan måltidet ble presentert.

4.4.1.1. Selskap

Som intervjuer hadde jeg fra før av en forforståelse om at alle skulle beskrive det å spise i fellesskap med andre som viktig for å oppleve et godt måltid, men dette stemte ikke. De aller fleste nevnte at det å spise sammen med noen var viktig for god smak, men ikke alle.

For Bente var det å spise sammen med andre og å ha en hyggelig atmosfære viktig for at maten skulle smake godt: «(...) *første vil jeg si er å spise sammen med andre, som du liker. Og atmosfæren rundt, at det er hyggelig atmosfære*». Hun forklarer videre hvorfor hun føler at atmosfæren for henne er det viktigste da hun sier: «*når jeg var 80 år nå så var jeg i Spania, så kom det to døtre og en*

svigersønn ned mens vi var der, og de spanderte lunsj den dagen jeg hadde bursdag, og så satt vi ute like ved havet. Etter at jeg snakka med deg [ved rekrutteringen] så snakka jeg med dattera mi, og så sier jeg "hva var det vi spiste?", for jeg huska at det måltidet var så veldig hyggelig, men jeg kan ikke huske ... for det er noen som husker mat da vet du, så jeg har prøvd å tenke hva var det som var så spesielt med det måltidet? Og jeg har ikke peiling på hva jeg spiste. (...) Men så fant vi ut av at det var så fint vær, og hyggelig selskap, og det var god vin, så fant vi ut at alt det der rundt var viktigere for meg enn akkurat den maten jeg spiste. (...) Ja, jeg tror liksom at folk rundt kanskje betyr mye, mye mer enn hva jeg spiser». Dette synes jeg var godt reflektert av Bente, og det var interessant å høre henne fortelle så detaljert hvorfor hun mente at mennesker og atmosfære var så mye viktigere for henne fremfor smak. Odd nevnte at han ønsket å ha det stille og rolig rundt seg uten forstyrrende elementer, og at selskapet ikke hadde noe å si for god smak. Dette ble oppfattet som interessant, da Odd også tidlig i intervjuet uttrykte at det å spise alene var kjedelig, men det kan tenkes at han opplever at selve smaken på maten ikke endres av det å spise maten i selskap med andre. For Peder var det å ha selskap til maten for han viktig for god smak. «En god samtale beriker måltidet», forteller han. Petra forteller at det er helt opplagt at det er hyggeligere å spise sammen med noen, og at hyggelige omgivelser er viktig for god smak. Dette er interessant, da Petra under spørsmål om sitt perfekte måltid beskrev at hun ville spise det alene. Martin kunne også fortelle at det å spise sammen med noen nok gjør at du nyter et måltid mer enn om du spiser det alene: «maten i seg selv smaker ikke bedre, men jeg tror det å sitte med noen gjør at du nyter et måltid kanskje mer enn du gjør hvis du bare skal dytte innpå og bli ferdig». For Emma er også det å ha det stille og rolig rundt seg når hun spiser viktig for god smak, og mannen hennes Alf forteller noe av det samme når han sier «hvis det blir for mange, så kan det, altså da blir det for mye støy rundt dette med å spise». Han forteller også at for han smaker maten det samme om det er alene eller sammen med noen, men at det nok er triveligere med selskap: «om jeg sitter og spiser alene eller sitter og spiser sammen med noen så smaker maten det samme, men kan si at trivselen er ... det er litt mer trivelig å spise sammen med noen».

I kunnskapsoppsummeringen gjort av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse ble det vist at det å spise i rolige omgivelser blant annet var en ting som kunne øke matinntaket (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Nettopp rolige omgivelser var noe Odd nevnte som viktig for at et måltid skal smake godt, nesten mer enn han trengte selskap: «da må det ikke være noe sånn forstyrrende elementer inn i bildet. Naboen begynner å banke i veggene, eller det skjer noe ute eller ... noe som er veldig bråkete. Stille og rolig. Eller så har jeg ikke noe krav til ... nei». Dette er også noe Albert nevner når vi kommer innpå temaet matglede: «matglede skal være i litt roligere forhold for meg, det». Det virket som de fleste respondentene var enig i at godt selskap til maten kunne påvirke

hvordan maten smakte, selv om både Odd og Martin var realistiske og sa at selve smaken nok ikke endret seg av selskapet. Martin mente at selskapet heller gjorde at man nøt maten mer, selv om ikke maten nødvendigvis endret smak i kraft av selskapet til måltidet. Det er nok også en forskjell i det å spørre om maten smaker bedre i selskap med andre, og om man ønsker selskap til maten. I Odd sitt tilfelle ble det tydelig at det går an å ønske seg selskap til et måltid, selv om man ikke nødvendigvis mener at smaken endres av den grunn.

4.4.1.2. Smak og lukt

Det skulle vise seg at lukt var en ting flere nevnte når de ble spurt om lukt var viktig for god smak, og flere fortalte at de fikk mer lyst på mat når det lukter godt. Petra forteller hvordan hun opplever det å bake sitt eget brød: *«ja det er deilig når det lukter godt. Særlig hvis jeg har bakt brød da lukter det godt. (...) Når brødet er nesten kaldt så skjærer jeg av to skalker, og så skjærer jeg litt smør med ostehøvel og legger på, og da koser jeg meg»*. Dette forteller noe om at en god lukt kan øke matlysten. Petra fortalte at for henne hadde smaken på maten mye å si for at måltidet skulle smake godt, men hun sa også at det var ikke alltid maten smakte godt for henne. Albert beskrev også lukt som spesielt viktig. Såpass viktig at han sa *«da blir utgangspunktet mitt mye mer positivt når jeg kjenner en god lukt. Det skjerper for meg hele innstillingen til verden»*. Albert beskriver også smak som noe som for han er veldig vesentlig, og forklarer at han liker ikke mat med for mye krydder, da han mener det er kjedelig hvis maten bare skal smake krydder. Han utdyper *«så for meg er det smaken, og da skal det helst være smaken av det det er, ikke av en masse krydder som ødelegger en god smak»*. Dette er i sterk kontrast til Martin, som kunne fortelle at for ham er krydder noe av det viktigste for smaken på maten, og han lurte på om smakspreferansene hans har endret seg med årene. I en studie fra 2001 viste det seg at eldre menn (60-75 år) var mindre sensitive for enkelte typer smak enn de yngre personene (19-33 år) (Mojet et al., 2001). Fire år senere ble en lignende studie gjort, og også denne fant at eldre menn hadde en høyere terskel for i dette tilfellet den søte smaken sammenlignet med ikke bare unge menn og kvinner, men også eldre kvinner (Mojet et al., 2005). Martin begrunner sin mistanke i endret smakspreferanse med å forklare at han før bare tok en liten stripe sennep og ketsjup når han skulle spise pølse, mens han i dag tar både stekt og rå løk og *«alt mulig annet oppå»*. I tillegg nevnte Martin også senere i intervjuet at han har dårlig luktesans, og det er mulig at dette kan henge sammen med hans endrede smakspreferanse. For Odd hadde lukt litt å si, og han sier at han mener maten må lukte noenlunde godt. Han mente derimot at selve smaken på maten for han ikke var viktig. Dette kan ha sammenheng med at han selv beskrev seg som en lite matglad person, og slik var mindre opptatt av hva som lå på tallerkenen. For Peder var en balanse mellom ingrediensene viktig for god smak, og han fortalte også at smak var viktigere for ham enn lukt. Alf mente først at lukt ikke var viktig for god smak, og at det heller var selve produktet, og det å vite hva det var på tallerkenen som var viktig. Jeg gravde litt videre i dette, og spurte igjen om mat

som lukter ekstra godt har noe å si for smaken, og da kunne han bekrefte at lukt hadde noe å si for smaken. Dette var et spørsmål jeg i ettertid har lurt på om ble litt for ledende for han, eller om han bare trengte å reflektere litt ekstra rundt spørsmålet før han svarte. Under intervjuet med Alf ble det etter hvert veldig tydelig at han opplevde mange av spørsmålene vanskelig å svare på, og ikke alltid hadde en klar mening om det det ble spurt etter. Det er mulig at det han svarte aller først i dette tilfelle var det riktige alternativet for han, altså at for han er ikke lukt viktig for god smak, men han følte at det «riktige» var å mene at det hadde noe å si. Men det kan også tenkes at han som nevnt bare trengte den ekstra betenkningstiden før han ga et mer reflektert svar. For Alf kunne også lukt være en negativ ting, noe han forklarte ved at maten smakte best når den var laget av andre, fordi han da slapp å stå oppe i mat-osen. Marte fortalte at for henne er det viktig at det lukter godt, og hun beskrev det også som veldig moro når hun fikk gjester og de kommenterte hvor godt det luktet: *«det er veldig moro når gjestene kommer og sier "her lukter det godt"»*.

Da flere fortalte at god lukt gjør at de får mer lyst på mat, blir det også viktig å være klar over at blant annet luktesans er noe som reduseres med alderen. I tillegg til at luktesansen er viktig for nytelsen av mat, er den også viktig i fordøyelsesprosessen, da matlukt er vist å fremkalle blant annet spyttsekresjon og andre fordøyelsessafter (Winther, 2018). En mulig løsning på nedsatt luktesans hos eldre vil være å utvikle matvarer med en ekstra sterk og god lukt, for å slik øke appetitten hos dem.

4.4.1.3. Presentasjon

Når det kommer til hvordan maten blir servert på tallerkenen, forteller Albert at så lenge maten smaker godt er det ikke så viktig for han om det er litt rotete på tallerkenen eller på serveringsfatet. Samtidig forteller han at en fin presentasjon av maten kan virke appetittvekkende, men konkluderer likevel med *«(...) men smaken på det er det som sitter igjen i hodet på meg etter at jeg har hatt det jeg kaller er godt måltid»*. Odd kunne fortelle at når han hadde varmet seg noe ferdigmat, la han maten over på et annet servise enn den beholderen maten kom i. Han nevnte ikke selv at dette var i forbindelse med å øke trivselen rundt måltidet, men det er ikke uvanlig at slike små tiltak kan øke trivselen rundt matbordet. I en rapport Forbrukerrådet gjennomførte i 2016, så de på hva slags opplevelse av mat og trivsel beboere ved fire sykehjem hadde (Forbrukerrådet, 2016). Her kom det blant annet frem at det å få et fint servise til maten var noe som kunne gi en god måltidsopplevelse. Peder var også opptatt av at det skulle være trivelig på bordet, og sier at et pent dekket bord kan gjøre at maten da smaker bedre: *«hvis du har på en duk så må den passe til serviset, og hvis du setter på noe sånne blomster så må det i grunn passe litt det også, sånn fargemessig. Litt stilig. Syns det smaker bedre da, for meg»*. Petra fortalte også at hvordan maten ble presentert på tallerkenen var viktig for henne for god smak. For Emma er hvordan maten blir presentert på tallerkenen veldig viktig, og hun forteller at særlig de gangene hun har betalt for et måltid så følger hun nøye med på

hvordan maten blir presentert. Hun likte ikke å få en stor tallerken med veldig lite mat dandert litt her og der, men hun ønsket heller ikke å få en for liten tallerken hvor «*alt er bombet på den*». For Alf var det ikke viktig hvordan maten ble presentert på tallerkenen, og illustrerte dette ved å sette opp to scenarier: ett scenario hvor en tallerken med kotelett, poteter og grønnsaker var pent dandert på tallerkenen, og et annet scenario hvor den samme maten ikke var like pent dandert, hvor Alf videre forklarte at for noen så smakte kanskje maten bedre på den danderte tallerkenen, men slik var det ikke for han. Hvordan maten blir servert på tallerkenen beskriver Marte også som viktig, og sier at det også kan øke appetitten om maten på tallerkenen er innbydende.

Smak kan helt klart påvirke appetitten, og det var tydelig at smak for respondentene både handlet om selskap under et måltid, hvordan selve maten luktet og smakte, og hvordan måltidet ble presentert på tallerkenen. Særlig Bente var veldig tydelig i sin forklaring på hvorfor det sosiale og atmosfæren rundt for henne var viktigere for god smak enn selve maten hun spiste, og det kunne virke litt som det var det samme for Bente hva hun fikk servert så lenge hun var i godt selskap. Noe jeg oppdaget at flere av respondentene nevnte var at de ønsket å ha det stille og rolig rundt seg når de spiste, og orket ikke mye støy rundt matbordet. Marte kom også innpå dette temaet da hun kunne fortelle at hun gjerne kan ha musikk til et måltid, men at det ikke må forstyrre samtalen: «*da må det være bakgrunnsmusikk. Jeg synes det er veldig viktig at man har muligheten til å prate og kunne høre hverandre. Det synes jeg ofte er vanskelig når du går ut og spiser, så er det så høy musikk at jeg hører jo ikke hva du sier. Og det liker jeg ikke*».

Selv om studier viser at lukte- og smakssansen avtar med økende alder, ble det tydelig at respondentene i denne studien likevel var svært opptatt av hvordan maten luktet, og hvordan lukt i stor grad kunne bidra til å øke appetitten. Albert beskrev godt virkningen en god lukt kan ha da han fortalte at en god lukt kunne skjerpe hele hans innstilling til verden. Når det gjaldt hvordan maten ble presentert på tallerkenen, var det særlig interessant å snakke med Peder, som godt beskrev hvordan det kunne ha mye å si for hans smaksopplevelse. Her var Alf i den helt andre enden av skalaen, og uttrykte veldig godt hvordan presentasjonen av maten for han hadde veldig lite å si. Hvor ulike Peder og Alf var i dette svaret kan tenkes at har å gjøre med deres generelle interesse for mat, da denne interessen var mye høyere hos Peder enn hos Alf. Det er mulig at denne interessen også reflekteres i svarene de ga.

4.4.2. Sultfølelse

Flere av respondentene fortalte at de ikke trengte å være sultne for å ha lyst på mat, men erkjente samtidig at det å ha sultfølelse før et måltid gjør at maten smaker bedre. Martin forteller at siden klokka har styrt en stor del av jobben han har hatt, er det derfor klokka mer enn sultfølelsen som styrer når han spiser. «*Det er ofte at jeg bare ser på klokken. "Nå begynner det å nærme seg to. Da*

får jeg dra i gang middag". Så jeg venter ikke til jeg blir sulten, for at jeg vet at når jeg står opp og den er åtte eller noe sånt noe, så får jeg spise frokost, så er jeg ferdig med det», forklarer han. Alf forteller at for han smaker maten best før han blir skrubbsulten, fordi han opplever at det å spise når en er skrubbsulten gjør at en hiver innpå maten og dermed ikke koser seg med den: *«kan nesten si sånn at når du begynner å bli skikkelig sulten, da er det nesten for seint. For da hiver du innpå, det har jeg oppdaga noen ganger at hvis du begynner å bli sulten, så får du da retten, så hiver du innpå, stuper over den. Jeg tror du skal spise når du begynner å kjenne på det, ikke la det gå for lenge»*. Peder forteller at han ikke trenger å være sulten for å ha lyst på mat, og da jeg spør hvorfor forklarer han: *«det er vel fordi jeg veldig sjeldent kjenner på sult. Så for meg blir det sånn at jeg går ikke rundt og liksom kjenner "åh, er jeg ikke sulten", for den fornemmelsen tar det en del timer før jeg får, og da har jeg gjerne spist i mellomtiden (ler)»*. Odd kunne derimot fortelle at for å ha lyst på mat var han nødt til å være sulten. Samtidig fulgte han opp med å si at han aldri er sulten, og reflekterer over dette: *«men jeg tror grunnen til at jeg aldri er sulten er at jeg spiser litt for ofte, litt sånn småtteri, jeg blir aldri ordentlig sulten. Er jeg ordentlig sulten så har jeg god appetitt og, bedre appetitt»*. Oda forteller at hun må være sulten for å ha lyst på mat, og forklarer dette ved å si *«jeg tror magen har best av det, så går jeg ikke opp i vekt»*. Dette tolket jeg dithen at hun mente at det å spise uten å være sulten kan føre til overflødig matinntak. Albert beskriver også at han trenger å være sulten for å ha lyst på mat, og at han synes maten smaker bedre da. Han sier *«det er greit at det er sånn at du kjenner at "nå skal det bli godt med mat" og da er opplevelsen med å sitte ved et bord mye bedre. Du føler at "nå passer det, nå er det riktig, dette skal bli godt"»*.

Det var tydelig at sultfølelsen for mange av respondentene ikke styrte deres mathverdag, og at de hadde såpass faste måltider at de valgte å spise til de tidene, fremfor å utsette det til sulten kom. Særlig Martin fortalte at han spiste etter klokka, og både Peder og Odd fortalte at de sjeldent rakk å kjenne på en sultfølelse, fordi de spiste før sultfølelsen kom. Likevel fortalte Odd at han var nødt til å være sulten for å kjenne matlyst, og forteller også at sultfølelsen gir han en bedre appetitt. Selv om de fleste var enig i at sultfølelse ga de bedre appetitt, ble det ikke opplevd som at det var sultfølelsen som styrte deres mathverdag.

4.4.3. Mest lyst på mat

Både Bente, Oda og Odd fortalte at de hadde mest lyst på mat når de var sultne. Bente forteller at maten frister mest når hun er sulten, men at den også kan friste når hun ikke er det, men befinner seg i et sosialt lag. Hun sier *«(...) men kan også være for å være litt sånn sosialt, at du da liksom spiser selv om du ikke er så sulten heller, men spiser sammen med andre (...) bare for å sette seg ned å prate litt liksom»*. Både Oda og Odd beskriver morgenen som det tidspunktet hvor de har mest lyst på mat, altså frokostmåltidet. Dette lurer Odd på om kan være fordi det er lenge siden han har spist, og Oda

forteller at hvis hun ikke er sulten på morgenen så har hun ikke så mye å stå opp til, og at det da må gå litt tid før hun spiser. Både Martin og Alf forteller at det føles ekstra godt med mat etter at man har gjort et arbeid på forhånd. Martin forteller om en hendelse for flere år siden: *«jeg husker, en kamerat av meg spilte i orkester og vi fartet rundt, jeg var med der og vi havnet hos en som hjalp foreldrene med å få inn høyet, så da kom alle mann og var med og slet og jobbet, og fikk kastet høyet på loven og vi ble ropt inn på det vi kaller fleskepannekake med helt ferske nypoteter. Det husker jeg som noe av det bedre jeg har fått, men det var situasjonen. Vi hadde jo levd på stort sett ikke mat, så da merket jeg at det var situasjonen som gjorde det "oi, dette var et herremåltid"»*. Martin utdyper videre hvorfor det var situasjonen for han fremfor maten som var viktig: *«da var det veldig godt med mat, for da hadde du brukt kroppen, jobbet og svettet, så i sånne situasjoner smaker mat ekstra godt»*. Både Peder og Petra forteller at synsinntrykk gjør mye med deres lyst på mat, og Petra som vanligvis ikke gleder seg til middagen, forteller at en fristende ribbebit i butikken kan gjøre at hun kjøper den og så går og gleder seg til middagen: *«(...) når jeg for eksempel har falt for en sånn ribbebit så kan det hende at jeg tenker "oi, nå har jeg ribben, da må jeg ha noe til", og da koker jeg en potet, og så prøver jeg å ha et eller annet grønt ved siden av.»*.

På samme måte som en sultfølelse ble beskrevet til å gi bedre appetitt, ble det også tydelig at det å være sulten også var da flere av respondentene hadde mest lyst på mat. Bente forteller likevel at det å være i et sosialt lag kan gi henne lyst på mat selv om hun egentlig ikke er sulten. Det var interessant at både Martin og Alf kunne fortelle at det å utføre et arbeid før man spiste var en situasjon hvor begge følte at de hadde mest lyst på mat. Petra illustrerte viktigheten av synsinntrykk særlig godt da hun fortalte om synet av den gode ribbebiten, som kunne gi henne ork til å tilberede et helt middagsmåltid til seg selv, fremfor å velge posesuppen.

4.4.4. Mindre lyst på mat

Flere av respondentene kunne fortelle at det å spise på kvelden ikke var noe de foretrakk, og at det var den tiden på døgnet hvor de hadde minst lyst på mat. I tillegg nevnte flere at det å spise når de var syke eller trøtte og slitne ikke fristet. Bente sier *«egentlig så kan jeg spise når tid som helst, bortsett fra hvis jeg er syk og har vondt noe sted, så har jeg ikke lyst på mat. Men det er kanskje eneste gangen jeg sier at jeg kan ikke tenke meg noe mat, ikke om det er folk rundt der heller. For er du ordentlig syk så frister jo ikke mat»*. Petra forteller at hun ved middagstider kan kjenne at lysten på mat daler: *«når har jeg minst lyst på mat ... det hender jo rett som det er, når det nærmer seg middagstid, så "ååhhh, må jeg spise nå". (...) Det er middagen som er bøygen.»*. Dette stemmer også overens med det hun tidligere har fortalt om middagsmåltidene hennes. Martin kunne fortelle at det egentlig aldri var en tid han hadde minst lyst på mat, og begrunner dette i rutine han har med klokken: *«nei, det er som jeg sier, de er så innbakt disse rutinene mine, så jeg ser nesten mer på*

klokken og finner ut at "nå kan jeg spise litt" så jeg tror det går mer på det. Den eneste gangen det ikke frister med mat er hvis du føler deg ordentlig mett. La oss si at jeg har spist middag litt senere, og så plutselig skal jeg begynne med kvelds til halv syv, rundt der, da er det ikke bestandig at det frister like mye».

Det var tydelig at det å spise på kveldstid var den tiden på døgnet hvor de fleste respondentene hadde mindre lyst på mat, og det tenkes at dette kan ha sammenheng med at de føler seg mette etter det store måltidet en middag kan være. I og med at eldre er mer disponert for lavere appetitt enn yngre, enten i form av en høy metthetsfølelse eller en lav sulthetsfølelse, risikerer de da å få i seg for lite mat (Giezenaar et al., 2016). Problemet med å oppleve lite matlyst og slik få i seg for lite mat, er at det gjør at man føler seg dårlig, og dermed muligvis har enda mindre lyst på mat. Dette er noe av grunnen til at det blir viktig å legge til rette for så fristende måltider som mulig, slik at det å være dårlig ikke gjør at man blir enda dårligere i kraft av for lite matinntak.

4.4.5. Plikt eller trivsel

Om et måltid oppfattes som en plikt eller trivsel kan i stor grad påvirke matlysten. Muligvis har de som ser på måltider som noe trivelig en større matglede enn de som ser på måltidet som en plikt. Dette kan også gjøre at matinntaket er større hos de som ikke opplever en pliktfølelse rundt måltider. Respondentene ble spurt om hva deres måltider betød for dem, og det er dette spørsmålet som legger grunnlaget for denne undertittelen.

På spørsmål om hva måltidene til Martin betød for han, forteller han at han er glad i mat, og selv om han vet at mange bare spiser for å overleve, er det ikke slik for ham. Samtidig når vi kommer inn på tematikken alenspising forteller han at *«nei, du kan si at når jeg sitter her så spiser du fort og gærent bare for å få i deg maten for å bli ferdig med det. (...) Så det er ikke noen glede, det er bare det daglige brødet, liksom»*. I og med at Martin bor alene er det nærliggende å tro at han her skilte på det å spise i selskap med andre, og det å spise sin hverdagsmat alene. Selv om Martin ser på seg selv som en som er glad i mat, kjenner han muligvis mer på «pliktfølelsen» ved et måltid de gangene han spiser alene. Petra forteller ganske raskt i intervjuet at *«middagen er totalt uinteressant, og er ren plikt»* noe hun ikke uttrykker ved de andre måltidene. Dette gjør at hun velger helt andre løsninger til middagen enn da mannen hennes fortsatt levde. Dette kan tenkes at har sammenheng med den store overgangen hun har opplevd rundt middagsbordet siden ektemannen døde. Når jeg spør Emma om hun ser på måltider som en fornøyelse eller plikt, svarer hun *«du kan dele det opp i begge deler. Det er plikt visse dager, men en glede andre dager når du har noe godt og du kan sitte og kose deg og ikke stresse, og ha det hyggelig»*. Det kan virke som et hyggelig måltid for Emma gir henne mindre følelse av plikt. Odd fortalte at han kun spiser for å overleve, og at det også er det måltidene betyr for ham. Han sier *«(...) jeg tar det nesten som om det er et ork. At jeg må få i meg*

noe mat ikke sant, for å overleve». Under intervjuet ble det også tydelig at han tydde mye til ferdigmat til middag, noe som kan tyde på at enkle løsninger i noen tilfeller samsvarer med det å kjenne måltider som et pliktløp. Marte fortalte at hun så på måltider både som en fornøyelse og som en plikt, men at denne plikten handlet mer om å måtte spise for å ikke bli tom i hodet eller sur. Mannen hennes Peder var derimot veldig tydelig på at han ikke spiste av plikt: «*nei jeg er alltid glad i mat jeg, jeg spiser ikke av plikt*». Oda kunne fortelle at hennes pliktfølelse dreide seg rundt det å tilberede mat til andre, og at hun følte på en plikt ovenfor å ikke mislykkes.

De fleste respondentene så ikke på det å spise som en plikt, men det kan til en viss grad virke som at de eldre som bodde alene oftere kjente på en pliktfølelse rundt måltider enn de som bodde sammen med noen. For noen virket det også som om følelsen av plikt hang sammen med å velge enkle løsninger i form av ferdigmat til middag. Når noe føles som en plikt mister man ofte også elementet av trivsel, og det er mulig at trivselsmomentet ved matlaging kan økes hvis det på et vis går an å redusere følelsen av plikt.

4.5. Forskningsspørsmål 4: I hvilke situasjoner hygger du deg med maten?

I det siste forskningsspørsmålet står matglede sentralt, og er på et vis en sammenfattelse av forskningsspørsmålene 1, 2 og 3. Det ønskes her å få tak i hva eldre trenger for å kose seg med maten. Matglede er et tema som derfor står sentralt i dette spørsmålet, og for alle respondentene startet det med at de ble bedt om å fortelle hva matglede betød for dem, før de fikk spørsmål om hva deres ideelle måltider var. Ideelle måltider ble delt inn i kategoriene deres beste måltid per i dag, deres perfekte måltid med de ressursene de har tilgjengelig i dag, og deres drømmemåltid.

I 2001 ble en studie utført hvor de ba menn og kvinner i alderen 18 til 87 år om å beskrive både deres nyligste og også deres mest ideelle frokost-, lunsj- og middagsmåltid (Rappoport et al., 2001). Resultatet viste at de ideelle måltidene ble rangert til å være mer likt, gladere og mer i selskap med andre enn deres nyligste måltid. Det ideelle middagsmåltidet ble rangert som det måltidet hvor det var viktigst å ha selskap. Det ble også tydelig at de eldre kvinnene rangerte både deres nyligste måltid og deres ideelle måltid som sunnere enn de andre gruppene.

4.5.1. Matglede

I 2017 publiserte Helse- og omsorgsdepartementet en oppsummering av kunnskap og forskningsresultater på området mat og ernæring til eldre, hvor de blant annet konkluderte med at det trengs mer kunnskap om hvordan man kan øke matgleden hos eldre (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Men hva matglede er, kan oppleves ulikt avhengig av hvem som blir spurt. For noen kan matglede være det å få spise seg mett, mens det hos andre kan være å få oppleve et måltid i fred og ro eller å få til et godt måltid man har lagt innsats i. Matglede kan også være assosiert med det å ha en partner eller ektefelle å dele måltidene sine med, å spise et måltid i

fellesskap eller det å få spise et måltid man har gode minner til. Hva man oppleves som matglede kan også være knyttet til alder, og hvilken fase i livet man er i.

I forskningsspørsmål 4 fikk respondentene derfor spørsmål om hva ordet «matglede» betydde for dem, og det skulle vise seg at matglede for noen handlet om det sosiale aspektet, mens det for andre handlet mer om selve måltidet eller matglede ved maten.

4.5.1.1. Matglede knyttet til det sosiale

Bente fortalte at matglede handlet om gleden over å spise god mat, men tilføyer at selv om god mat gir matglede, var det personlig viktigste for henne ved et måltid det sosiale, og smak og lukt mindre viktig. Hun utdyper dette ved å si «*hvis du hadde to valg, at du sitter og har veldig god mat, og sitter sammen med noen du ikke liker, og så får du litt dårlig mat, men med veldig hyggelige folk som du har det hyggelig sammen med, så tar jeg jo selvfølgelig det siste, ikke sant*». I en studie fra 2006 viste det seg at det å spise et måltid sammen med venner økte matinntaket mer enn det å spise sammen med fremmede (Hetherington et al., 2006). Dette kan tenkes at har noe med følelsen av tilfredshet ved å spise med noen du kjenner, kontra følelsen av å spise med fremmede, som muligvis ikke oppleves som en like god situasjon. Dette viser også Bente tydelig i sitt utsagn, og hun forteller videre at scenarioet hun satte opp er noe hun tror ikke bare er gjeldende for henne: «*det ville vel kanskje de fleste gjort, for du får ikke noe glede av god mat hvis du sitter med kjedelige folk da. For det der sosiale, det trivelige selskapet betyr egentlig veldig mye*». Viktigheten av å kunne dele et måltid med mennesker du kjenner illustrerte også Albert da han sa «*(...) hvis du treffer fire stykker som du aldri har snakket med, og du skal sette deg ved et bord og skal prøve å nyte maten ... det blir litt knytt for meg, da*». Bente reflekterte videre rundt det å oppleve like stor matglede i et måltid spist alene som å dele det med noen, og sier: «*for det å snakke om matglede, jeg vet ikke, er det for noen at selve smaken på maten er viktigere enn den sosiale settingen rundt? Kanskje det er sånn for noen? Koser seg ikke sant, at "åh nå skal man ha et godt måltid", så sitter man helt aleine og spiser den maten. Jeg bare lurer på, smaker den maten så godt da som når du sitter sammen med noen andre som du liker å være sammen med? Jeg tror ikke det*». Dette utsagnet syntes jeg godt illustrerte nettopp hvor viktig det sosiale ved et måltid var for Bente, og at *hvem* måltidet ble delt med heller ikke var likegyldig. For Peder handler matglede også om det sosiale fremfor hva som er på tallerkenen: «*altså det å spise sammen med og kunne snakke med folk mens jeg spiser. Det betyr mest for meg. Nei, så innholdsmessig behøver det ikke å være så viktig, som det å ha kontakt med mennesker*». Han forteller videre at selv om han er i et selskap og får noe som ikke smaker så godt, så er ikke samværet mislykket av den grunn. Når Petra skal beskrive matglede forteller hun «*ja ... da må jeg tilbake til den gangen vi var to. Når vi begge to - ja når jeg lagde maten - da satt min mann gjerne i stuen, men når han lagde mat, så var jeg med, og så ryddet jeg bort og vasket opp og ryddet bort det som han hadde*

hatt. For eksempel så kunne jeg skrelle potetene, og være håndlanger. Og da hadde vi det alltid hyggelig. Da hadde vi det alltid veldig hyggelig». Dette utsagnet fikk meg til å tenke at hun kjenner lite matglede som enke, og at hennes matglede når de var to handlet mye om selve matlagingen. Videre reflekterer Petra rundt hvordan matglede også kan bety å spise et måltid i et godt selskap: *«(...) og så sitte ved et dekket bord og i godt selskap og spise, det er matglede».* For Alf var kultur det første han tenkte på da han fikk spørsmål om hva matglede var for han. Når jeg nevnte stikkordene «samlingspunkt» og «gode smak og lukter», var han veldig enig i at samlingspunkt var et viktig aspekt ved matglede. Han forklarte videre at for å oppleve matglede mente han at du måtte være ute av huset, eller be folk hjem til deg. Han så ikke på matglede som noe bare han og kona hadde sammen, men at man *«(...) må være flere for å definere matglede».* Dette illustrerer godt inntrykket jeg fikk av de som et ektepar, altså at de ikke var veldig interesserte i hverken mat eller matlaging, og kanskje nettopp derfor heller ikke delte den store matgleden sammen.

I studien fra Danmark publisert i 2017 oppdaget de at eldre som bodde alene var ved et måltid langt mer opptatt av faktorer som hva som ble spist og hvor måltidet ble inntatt, enn de samboende eldre var (Bundgaard et al., 2017). Det at de samboende eldre var mindre opptatt av disse faktorene, kan muligvis forklares i at selskapet de har rundt måltidet gjør hva man spiser og hvor man spiser mindre viktig. I denne studien viste blant annet Marte dette da hun sa *«dette med å være sammen med gode venner, da kan du spise hvor som helst»*, og er slik med på å illustrere hva et godt selskap har å si for et måltid. Petra understreker også viktigheten av et godt selskap når hun forteller hvordan hun og mannen hadde det på ferie: *«på våre reiser så kunne vi fint sitte på de mest uskjønne steder eller sitte i et eller annet shabby telt, men når vi to var sammen, og kanskje hadde lagd mat sammen, da spilte det ingen rolle i det hele tatt, hvor vi satt».* Bentes utsagn om at hun heller velger et litt dårlig måltid med gode venner, enn et godt måltid med folk du ikke liker, illustrerer godt at *hvem* man deler et måltid med også er veldig viktig. Det kan se ut som selskapet rundt et måltid ikke er likegyldig, og det gikk igjen hos flere av respondentene at dette selskapet skulle være familie eller venner. Det å spise med ukjente mennesker ble ikke nevnt som et ønske av noen.

4.5.1.2. Matglede knyttet til måltidet

Da jeg spurte Odd hva han forbandt med matglede, svarte han ganske raskt *«det har jeg ikke noe forhold til, jeg har ikke noe glede med maten. Det kan jeg ikke si. Som sagt, jeg eter for å overleve. Jeg ser ikke noe glede i det, det er et ork. Det er i hvert fall ikke noe glede!».* Jeg plukket opp noen stikkord for han, «sosialt», «samlingspunkt», «gode smaker eller lukter» og da fortalte han at maten så klart er et samlingspunkt når han er bedt på middag, men at det som regel ikke var noe spesiell glede ved mat. Martin forklarte matglede ved å si *«det er vel det at du er fornøyd med et måltid, du synes det har smakt godt og det kan være det sosiale rundt det med matglede.»* Da jeg tok opp

stikkordet «samlingspunkt» svarer han at han ser på mat som et samlingspunkt, men at det var det mer før i tiden enn nå. Ved spørsmål om han la noe matglede i smak og lukter fortalte han at luktesansen hans var dårlig, men at smak var det matglede i. Marte fortalte også i intervjuet at hun og mannen likte godt å ha gjester og å stelle i stand for dem, så det var derfor ingen overraskelse at matglede for henne handlet om å se andre kose seg med maten hun hadde tilberedt. Hun sa til slutt *«jeg er frisk, kan spise det jeg vil, behøver ikke tenke over det - det synes jeg er en stor glede og takknemlighet»*. Emma beskrev matglede som noe som smakte godt, og hun sier *«alt spiller inn, lukt, sans, selskap, stedet, at du gleder deg over maten, det må være mye som er lagt til rette»*. Til å være en dame som hadde fortalt at hun ikke satte pris på matlaging, var det fint å se at hun hadde så klare meninger om hva matglede kunne være. Videre fortalte hun at når hun har reke- eller grillfest opplever hun matglede, da dette er en form for kos som ikke fordrer at hun har laget maten, med unntak av desserten: *«ja, når jeg har reke- eller grillfest er det matglede. Da koser vi oss sammen uten at jeg har hatt den store jobben med å lage det»*. Hun trives med at gjestene tar med seg sin egen mat, og beskriver matglede som det å sitte sammen på terrassen. Alf fortalte også at han tenker kanskje mest på middag når det kommer til matglede, og forklarer *«det er middag skulle jeg tro, og så matglede med frokost, det, det er ikke det samme som med middag. Du ser jo ikke frem til frokosten på samme måte som middagen skulle jeg tro. Så, vet ikke jeg, har vel noe med råvarene du bruker og da, det kommer inn. Hva du bruker av råvare, det har noe med matglede å gjøre»*. For Oda virker det ikke som det var så viktig med selve maten, da hun sier *«men den maten – det er ikke så farlig»*. Når jeg graver litt mer i hva hun forbinder med matglede sier hun *«det er noe å tygge på. Jeg synes alt smaker det samme jeg, skjønner du»*. Hun dro likevel frem en opplevelse hun hadde hatt på ferie i Kobe i Japan, og forteller: *«kobebiff var fantastisk. Vi satt i Kobe og spiste. Når mannfolkene hadde spist opp så tok de kniv og gaffelen fra de så jeg skulle få spise mitt stykke. Men det var godt, altså, det var en opplevelse, for det ble stekt på bordet. Det var litt morsomt, rett og slett»*.

Det var interessant at det måltidet Emma så matglede i, var et måltid hun ikke hadde laget selv. Dette illustrerer godt det Emma var innom flere ganger i løpet av intervjuet: at hun ikke likte å lage mat, og helst ville få den servert. Alf beskrev matglede som det å glede seg til å få middag med de råvarene som ble brukt, og det kan virke som Alf fant mye matglede i middagen fordi det ble servert noe annet enn hva man spiser til andre måltider. Her var Oda helt motsatt da hun fortalte at maten generelt ikke var viktig for henne. Men Oda uttrykte likevel matglede da hun fortalte om det å sitte i Kobe og spise kobebiff. Dette tolket jeg til at Oda mente at selve situasjonen rundt måltidet var det som hadde vært morsomt, fremfor maten som ble spist.

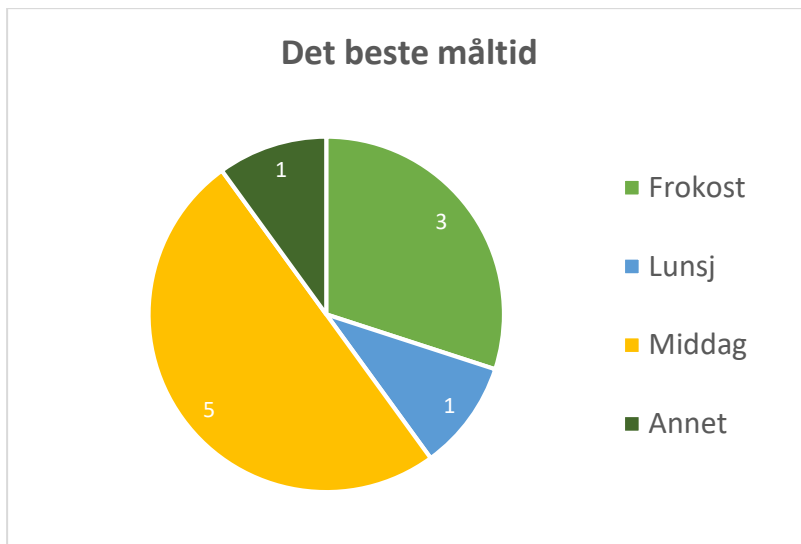
4.5.1.3. Matglede knyttet til maten

Albert hadde mye tanker om hva matglede var for han. Det kunne være å få en spesiell rett, og det trengte ikke være noe han hadde laget selv. Samtidig var matglede for Albert også å lykkes på kjøkkenet med noe du var usikker på om du skulle få til: *«(...) og da må det være noe, du kan kalle det glede ved å lykkes med noe du driver med i matveien»*. For han var matglede noe som foregikk i rolige forhold, uten altfor mange rundt han. Når jeg kommer innpå temaet matglede med Oda er hun rask med å si *«den maten som kommer på bordet skaper en viss forventning med de som sitter rundt, det er jo det som er spennende. Å se de, at datteren eller sønnen din kan å lage mat og at de er fornøyde med det og den oppdekningen kan være fantastisk, det er morsomt»*, og illustrerer slik dermed godt at det visuelle for henne er viktig for å oppleve matglede. For Marte betydde matglede det å kunne spise nesten hva hun ville, og hun trakk frem det store utvalget av mat i Norge: *«(...) og det er mye delikat mat man kan få av både frukt, bær og grønnsaker. Det er jo glede, i stedet for bare å ha poteter og saus»*. Matglede for henne var også å kunne skaffe disse råvarene, og at andre koste seg med maten og syntes det var ålreit. Petra nevnte også maten når vi snakket om matglede, og sier *«vel, det er jo deilig når det lukter godt da. Det er det jo fremdeles. Deilig lukt fra for eksempel noe stek eller bakst eller noe sånt noe, det er godt. Og det er glede»*.

Det var tydelig at Albert kunne oppleve mye matglede ved å stelle i stand et godt måltid, og både han og Marte nevnte at det å lage mat til andre var matglede. Marte uttrykte også matglede over at vi i Norge kan få tak i så mye bra mat, et aspekt ved matglede som hun var den eneste til å trekke frem. Viktigheten av god lukt ble igjen trukket frem av Petra som fortalte at en god lukt kan gi henne glede ved maten.

4.5.2. Det beste måltidet

Det beste måltidet handlet om å få respondentene til å fortelle hva de så på som sitt beste måltid per i dag. Dette er valgt å vises frem i et sektordiagram for å skape et visuelt bilde av resultatet. Her kom det frem at halvparten så på middagen som sitt beste måltid, se figur 3.



Figur 3. Sektordiagram over respondentenes svar på hva de så på som sitt beste måltid per i dag.

4.5.2.1. Frokost

Det var tre av respondentene som trakk frem frokost som sitt beste måltid: Bente, Odd og Oda.

Bente kunne fortelle at det hun likte med frokosten var hyggen rundt, og hun sier *«jeg liker jo alle måltider, men jeg lurer på om jeg kanskje synes best om frokosten, jeg. Ja jeg vet ikke, for jeg synes liksom, jeg er veldig glad i, jeg liker jo te, og en kopp te om morgenen med litt sånn søtt til, det synes jeg er enkelt og koselig liksom»*. Det er tydelig at frokosten for Bente handler mye om kos. Dette er i stor kontrast til Odd, som forteller at frokosten er hans beste måltid av den enkle grunn at han kan lage det selv. Han sier *«jeg vet ikke ... egg og bacon er veldig godt (ler). Og det er i hvert fall noe jeg kan lage selv»*. Det ble etterhvert tydelig i samtalen med Odd at han som enkemann ikke lagde noe av maten sin selv, med unntak av nettopp frokosten. De resterende måltidene var ferdigmat. Når vi kommer innpå temaet om hva måltider betyr for Oda, sier hun selv uoppfordret at frokosten er hennes beste måltid: *«Ja, frokost med det jeg ønsker med skiver, og sitter her med litt lys, da blir det koselig. Da synes jeg den frokosten er litt verdifull, så hender det at det er noe fint på radioen samtidig som jeg sitter her. Det er kanskje det beste måltidet mitt, og det har i grunnen alltid vært det, for vi spiste alltid frokost sammen, alle, så vi er vant med den frokosten»*. Det tenkes her at det er familien hun snakker om. Det kan altså være at det er denne nostalgiske følelsen som gjør Odas frokost til et fint måltid, i tillegg til at det virker som hun er god på å gjøre det trivelig for seg selv.

For både Bente og Oda var det tydelig at frokosten var deres beste måltid basert på hygge. Dette står i sterk kontrast til Odd, som så på frokosten som sitt beste måltid av praktiske grunner. Bente trekker frem den gode koppen med te med noe søtt i, og Oda forteller om en verdifull stund ved frokostbordet, både nå som hun er alene og da hun bodde med familien. Det er ikke utenkelig at Odas gode minner rundt frokostbordet er med på å gjøre at hun har med seg dette selv i dag.

4.5.2.2. Lunsj og annet

Det var kun én person, Petra, som foretrakk lunsjen, og Emma kunne ikke trekke frem noen måltider hun så på som sitt beste. Etter å ha gravd litt mer i nettopp dette utsagnet til Emma (*«hverken det ene eller det andre, for å være helt ærlig»*), sa hun til slutt at hvis hun skulle si noe, så tenkte hun kaffe og kake på kvelden, men hun presiserte også at hun egentlig ikke kunne svare på det. Dette måltidet tolkes til å være en slags dessert, og Emma fortsatte videre med å fortelle at hun ikke hadde så mye glede av selve matlagingen ved et måltid. Dette kan være grunnen til at kaffe og kaker kunne ses på som et slags beste måltid, da det fordrer svært lite forberedelser, med unntak av kakebaking som hun senere fortalte at hun likte å gjøre. Petra forteller fritt at lunsjen er et måltid hun alltid hygger seg med og ser frem til: *«(...) når jeg bare har spist den lille yoghurten om morgenen, så gleder jeg meg til lunsj, og så gleder jeg meg til avisen, og det ... lunsj er egentlig mitt beste måltid. For det første at da er jeg litt sulten, og for det andre så gleder jeg meg til å lese avisen. Jeg må si at lunsjen, da hygger jeg meg alltid»*, forteller hun. Det er tydelig at det å ha en sultfølelse ved lunsjtid er med på å gjøre det til Petra sitt beste måltid, i tillegg til at det å bruke avisen gjør det til en hyggelig stund.

4.5.2.3. Middag

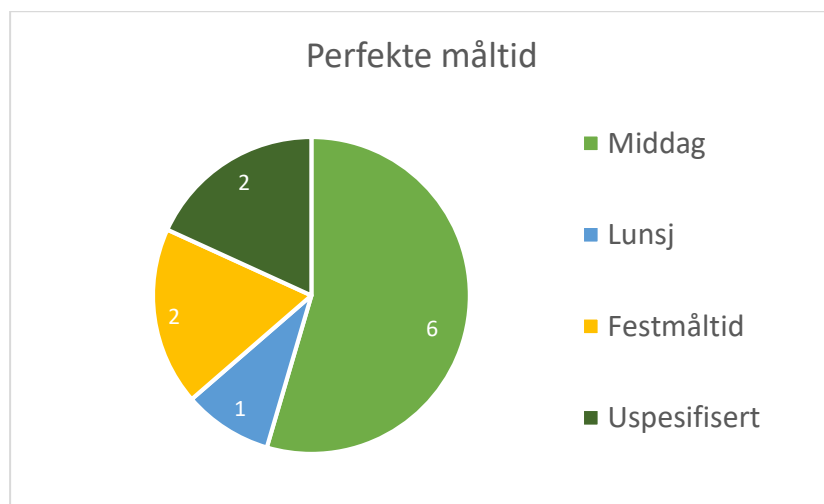
Middagen var det måltidet flest likte, og det begrunnes mye i det sosiale. Her var Martin og Alf noen interessante unntak, da de ikke nevner middagen som sitt beste måltid basert på det sosiale, men basert på innholdet på tallerkenen. *«Det er vel ofte det at middag, da er det kanskje det at du har grønnsaker, poteter, kjøtt, fisk og saus»* forteller Martin. Han sier videre at sammenlignet med frokosten som består av mer tørrmat, er middagen mer lettspist fordi man kan ta en *«munnfull med noe saus på og litt mer variasjon»*. Alf forteller at middagen er noe han ser frem til, *«særlig hvis du får noe som er en favoritt»*, og at han da går og gleder seg til middagen. Mye av dette handler for Alf også om at han begynner å bli sulten utover ettermiddagen, og derfor ser frem til middagen. Det er interessant at både Martin og Alf nevner middagen som sitt beste måltid basert på innhold fremfor selskap. Dette var forventet hos Martin siden han er aleneboende, men er en interessant observasjon hos Alf, da han er en gift mann som bor med sin kone. I intervjuet med Alf ble det etterhvert tydelig at han ikke hadde den store matgledden eller interessen av mat, og det samme var også inntrykket av hans kone, som ikke likte å lage mat. Likevel uttrykte Alf veldig tydelig når det gjaldt alenespising at det hadde blitt en helt annen hverdag. Så samtidig som Alf ikke nevner selskapet som en av grunnene til at middagen er hans beste måltid, kommer det ganske tydelig frem ved praten om alenespising at mangelen på selskap ikke er noe han ønsker seg. Peder begrunner middagen som sitt beste måltid ved at de da legger vekk alt annet, og sitter og spiser middag sammen. Han sier videre *«det å ha noen å snakke med, og det å være en del av det positive sosiale ved å være to. Ja, middagen ligger nok et hakk foran»*. Albert kunne også fortelle at middagen var hans beste måltid, og når jeg spør hvorfor han tror det er slik, svarer han *«samværet, for det første.*

Når to, tre eller fire mennesker sitter der så skaper det jo – i hvert fall hvis dette er folk du kjenner - så er det ganske lett å få i gang samtalen over mat. Selv om jeg ikke er noen stor middagsspiser så er det lett at det blir hyggelig rundt bordet, i hvert fall hvis det ikke er for mye folk».

Det var ingen overraskelse at hverken Petra som enke eller Odd som enkemann så på middag som sitt beste måltid, men derimot litt interessant at Martin som alltid har vært alene så på middagen som sitt beste måltid. Det kan tenkes at dette har med rolleendring å gjøre, eller i Martins tilfelle, mangel på rolleendring. Martin har alltid vært alene med middagen, det er noe han er vant med i motsetning til de to som har vært gift og så blitt alene. Særlig Petra beskriver sterkt at hun kjenner seg alene ved middagen. Dette er ikke noe Martin trekker frem, selv om han vitterlig er alene han óg. Men i motsetning til Petra har han ikke gjennom et helt ekteskap kjent på det samlingspunktet en middag kan være, og det er kanskje derfor han ikke viser noe videre tegn til å savne det heller.

4.5.3. Det perfekte måltid

Respondentene fikk spørsmål om de kunne beskrive sitt perfekte måltid slik det var i dag med de ressursene de hadde tilgjengelig. Her utmerket middagen seg som det måltidet flest valgte, se figur 4.



Figur 4. Hva slags type måltid det perfekte måltid var. En respondent beskrev sitt perfekte måltid som både en lunsj og som et festmåltid, og har derfor fått en stemme på hver.

Seks personer beskrev sitt perfekte måltid som et middagsmåltid, og de resterende fire beskrev det som en lunsj, et festmåltid eller uspesifisert. Emma beskrev sitt perfekte måltid i to situasjoner: både som en lunsj og som et festmåltid, og har derfor fått en stemme på hver av disse. Emma beskrev også veldig tydelig at begge disse måltidene var måltider hun ikke hadde laget selv, men at det var noe hun fikk servert eller at andre hadde vært med på å tilberede: *«akkurat det å ha rekefest på gressplenen er et flott måltid for meg. Jeg har ikke slitt med å lage noe, men alle har tatt med seg hva de vil, så har vi det hyggelig sammen»*. Det gikk igjen flere ganger med Emma at hun fortalte at hun

ikke likte å lage mat. Hun forteller at pris betyr lite under sitt perfekte måltid, og sier at «*hvis jeg er ute og spiser og får et godt måltid er jeg villig til å betale bra for det*». Dette illustrerer nok også litt av hennes motvilje mot å lage maten selv. Emma uttrykker også at så lenge selskapet er bra er ikke hva som blir servert det viktigste: «*hvis du sitter bra, føler deg vel og har hyggelig selskap og omgivelser er lagt til rette kan det være det samme hva jeg spiser*». Bente beskriver godt sitt perfekte måltid når hun sier «*ja det må jo være sammen med noen jeg trives med, familie da. For eksempel mann og barn og barnebarn. Og hvis jeg skulle velge, ville jeg gjerne sette meg nede ved Middelhavet jeg da, på en uterestaurant, med sol og blått hav, og god mat, og få servert god vin til. Det er det beste tror jeg. Og hva man spiser da, det er for meg et enkelt måltid, så det er kanskje ikke så viktig. Men det bør jo smake godt det lille som er*». Det er tydelig at hele settingen rundt måltidet er det viktigste for Bente. Det med selskap er også tilfellet for Marte, som ikke nevner et spesifikt måltid i det hele tatt, men uttrykker at det viktigste for henne er at det er i selskap med gode venner, og at hun da mener at man kan spise hvor som helst. Når Alf beskriver sitt perfekte måltid blir det etter hvert tydelig at han snakker om det festmåltidet man får ved juletider: «*perfekt måltid ... det må være en eller annen anledning. Det kan være en bursdag, det kan være et bryllup, det kan være jobbsammenheng, det må være en anledning. (...) Jeg ville hatt ribbe. Surkål. Poteter. Lettøl. Akevitt med påfyll. Og så har vi jo ikke snakka om desserter, da må jeg ha riskrem. Det er jo nesten jul, dette er jo jul jeg snakker om nå da, sånn egentlig*». Dette illustrerer godt at for Alf handler et perfekt måltid mye om selve maten på tallerkenen, men han forklarer også at det sosiale er viktig for at han skal ha et perfekt måltid. Han sier «*det er klart at dette med full glede, si et herremåltid da, det må være sammen med andre altså. Det må det. Det bør helst være folk du kjenner da*». Slik viser Alf at hvem han spiser sammen med ikke er likegyldig for han. Peder er også nøye i sin beskrivelse av hva som gjør at en middag kan bli et perfekt måltid: «*hvis vi snakker om middag da ... så er et perfekt måltid for meg, det må inneholde selve, ja skal vi si enten det er kjøtt eller fisk, at det er poteter eller ris, litt avhengig av hva som passer best, og så skal det være saus for meg, og det skal være grønnsaker, og som jeg nevnte i sted så skal det være en ingrediens som passer, tyttebær eller rødbeter eller agurk eller noe sånt som setter en liten spiss på det. Men for meg er dette her at det inneholder disse tingene samlet, for meg det perfekte måltid*». Det var veldig tydelig under intervjuet med Peder at han var opptatt av selve helheten ved et måltid, og hvordan ulike ingredienser kunne utfylle hverandre og gjøre et måltid perfekt.

De fleste respondentene beskrev sitt perfekte måltid som en situasjon i selskap med andre, i motsetning til Oda og Petra som ville spise alene. Oda beskrev at hennes perfekte måltid var en kotelett til middag, og den skulle spises alene. Hun sier videre: «*de er pussig de spørsmålene dine, de passer ikke for meg. Jeg er så negativ, men det omkring, det er det som betyr noe. Å ha noen*

blomster og at jeg ser hva jeg har». Det er interessant at «*det omkring*» ikke innebar andre mennesker, men blomster på bordet og at hun ser hva hun har. Hun påpeker også at spørsmålene ikke passet for henne, noe som kan bety at hun muligvis er klar over at hun går litt utenfor normen ved å si at hun vil spise alene. Hun forklarte ikke noe nærmere hvorfor hun ville spise alene, og det ble heller ikke spurt etter. Dette er noe som absolutt kunne vært gjort, men jeg opplevde det som vanskelig å grave mer i dette uten å la min forforståelse komme til overflaten, og muligvis påvirke henne i negativ retning. En mulig innfallsvinkel kunne vært å forklare at det alltid er interessant å høre hvilken setting folk vil spise sitt perfekte måltid i, og at jeg alltid pleier å være litt nysgjerrig på hvorfor man velger som man gjør. Deretter kunne jeg bedt henne fortelle litt mer om hva *hun* trodde var grunnen til at hun valgte å spise alene.

Petra beskrev også et middagsmåltid som hun gjerne ville spise alene. Det skulle bestå av torsk og grønnsaker, altså et måltid hun hadde gjort seg litt flid med, og at hun da gjerne kunne spise det alene: «*altså det er jo alltid mere hyggelig å spise sammen med noen, men for å komme tilbake til den torsken, da kan jeg kose meg selv om jeg er alene*». At hun valgte å beskrive sitt perfekte måltid som noe hun skulle spise alene, opplevdes interessant da hun fortalte at middagen stort sett var «*pyton*» for henne. Når samtalen dreide seg om hva som er viktig for god smak kunne hun i tillegg fortelle at «*det er alltid hyggeligere når du spiser sammen med noen. Det er helt opplagt det*». Det kan tenkes at Petra opplever måltider som straks mye bedre de gangene hun har orket å gjøre seg flid med det, og at det da blir betydningsfullt nok for henne til å spise det alene. I tillegg var nok et fiskemåltid en følelse av nostalgi for henne, noe som i seg selv ga henne glede. Hun forteller «*(...) når jeg har kjøpt meg en skive torsk, da gleder jeg meg til middag, og da legger jeg litt jobb i grønnsaker og potet og da oppleves smakene godt, og så er jeg glad og takknemlig for at jeg får et sånt måltid. (...) da kan det faktisk bli perfekt når jeg er alene også*».

Det perfekte måltidet handlet for mange om å spise i en sosial setting, og ikke ulikt det beste måltidet, var det perfekte måltidet for de fleste en middagssituasjon. Den store forskjellen på det beste måltidet og det perfekte måltidet handlet om selve situasjonen, da et perfekt måltid oftere ble beskrevet som et festmåltid enn det beste måltidet. Dette er nok fordi spørsmålene rundt det beste måltidet dreide seg om hva som var deres beste måltid per i *dag*, kontra det perfekte måltidet hvor de kunne komponere et måltid selv, og slik drømme seg litt mer bort. Det var interessant at både Oda og Petra ønsket å spise sitt perfekte måltid alene, all den tid de kunne valgt å dele det med noen. Det er mulig at det er selve torskemåltidet som gjør at Petra ville spise det alene, da dette tydelig var et måltid som brakte frem mye minner hos henne. Muligvis var dette minner hun ønsket å ha for seg selv, og nyte alene.

4.5.4. Drømmemåltid

Hensikten med dette spørsmålet var å grave enda litt dypere i hva respondentene føler at de trenger for å ha et virkelig perfekt måltid, et drømmemåltid, hvis alt lå til rette for dem. De ble på forhånd bedt om å drømme seg helt vekk, og jeg fortalte de at de kunne spise med hvem de ville, og til og med reise i tid om de ønsket det. Det skulle vise seg at det å ha et drømmemåltid for mange hang sammen med å være på ferie med familien, og flere fortalte meg om drømmemåltider de følte de allerede hadde spist. Petra forteller om et drømmemåltid hun opplevde på ferie med sin mann, hvor de var en gruppe som delte et måltid: *«jeg har minne om et drømmemåltid. Og det spiste vi i en oase i Sahara, og der var det helsteekt får, og det er hele dyret, det ble lagt på et bord med voksdug på, og vi satt på bakken, nei vi hadde små bord ja, og så ble det skåret av det lammet, og der satt vi. Det var drømmemåltidet»*. Videre forklarer Petra at det ikke nødvendigvis er maten som er viktig, men hvem du spiser maten med: *«(...) og sånne ting som jeg har opplevd på reiser, og da har egentlig maten vært en bestanddel av en hel setting, og det har betydd veldig, veldig mye. Og slike ting de setter jeg veldig stor pris på. Og da spiller det egentlig ikke så mye rolle hva man spiser, det er gleden og samværet med mennesker som er hovedsaken»*. Petra forteller også at hun og ektemannen kunne ha et drømmemåltid bare de to: *«vi kunne også ha et drømmemåltid vi to, når vi hadde et eller annet som vi likte godt, og behøvde ikke å være så voldsomt dyr mat eller noe sånt, men»*. Da jeg spurte hva som gjorde det til et drømmemåltid svarte hun *«at vi var sammen, og hygget oss»*. Petra beskrev aldri et drømmemåltid hun kunne ha i dag, og det var veldig tydelig at hennes drømmemåltid var sammen med hennes ektemann. Bente forteller at hennes drømmemåltid er ganske likt hennes perfekte måltid, men fortsetter videre ved å drømme seg vekk til en ferie de tilbragte i fjellene i Spania, og sier *«(...) og da husker jeg vi satt oss på terrassen der, og det var bare en salat, det kunne jeg godt tenke meg igjen, salat og et godt glass hvitvin, og du så disse høye fjellene på begge sider, og lengre inn i dalen var det snødekte fjell. Så tatt med seg - da var det mannen min og jeg som var der - tatt med seg flere av familiemedlemmer opp der og liksom vist de det, og tatt det måltidet etter å ha gått en lang fjelltur. Det måtte vært drømmemåltid, ja»*. Albert beskriver den sosiale situasjonen ved et drømmemåltid godt når han sier *«skal du ha et drømmemåltid så må det klaffe med folk, for det første. Du må ha de rette personene rundt deg, jeg tror ikke jeg hadde fått noe drømmemåltid hvis jeg satt sammen med folk jeg ikke kjente»*. Det var ikke alle som nevnte spesifikt nøyaktig hva de ville spise, men det var mange som uttrykte at de ville spise på en restaurant og få maten servert. Emma beskriver godt hvor viktig dette er for henne når hun sier *«jeg vet ikke akkurat hvilke ingredienser og hva jeg ville spist, men det hadde vært hyggelig å være et sted som var koselig, ikke for varmt, ikke for kaldt, ikke for mye trekk. Ren duk, rene klær til betjeningen, glad betjening, hyggelig betjening, høflig betjening, hjelpsomme - og jeg hadde noen gode venner, mine nærmeste med meg»*. Dette stemmer overens med det Emma tidligere i intervjuet fortalte om seg selv, nettopp at hun liker best

å få maten servert. Det å få maten servert var noe de aller fleste foretrakk når de snakket om sitt drømmemåltid, med unntak av Marte som ikke spesifikt sa at maten skulle være utenfor hjemmet. Hun forteller *«for det første må omstendighetene rundt være tilfallende. Jeg må ha gode venner rundt meg og gjerne familiemedlemmer. Er det varmmat så skal den være skikkelig varm. Det skal være kokt, ikke noe særlig kokt. Jeg synes roastbiff er kjempegodt, så synes jeg det er godt når barnebarna tar oppvasken»*. Dette kan tyde på at Martes drømmemåltid er noe hun kan oppleve i sitt eget hjem, og at hun ikke nødvendigvis trenger å være på ferie eller restaurant, så sant hun har gode venner og familie rundt seg. Alf hadde i løpet av intervjuet vist hvor viktig selve maten var for at han skulle oppleve et godt måltid. Det var derfor interessant å høre hva som var hans drømmemåltid, da maten faktisk ikke var det første han nevnte, men omgivelsene: *«da skulle jeg hvertfall vært utafør husets fire vegger, det er helt sikkert. Så måtte det være altså ... vekk fra mas og støy, med flott utsikt. Flotte omgivelser da. Og et sted som er kjent for god mat. Og sammen med dette måltidet så må det være en overnatting eller to, altså ikke noe sånn frem og tilbake. Og så må det være sammen med noen du er glad i»*. For Odd skulle det vise seg å bli vanskelig å beskrive sitt drømmemåltid, og der flere av respondentene fortalte fritt og drømte seg vekk, måtte jeg med Odd ha flere oppfølgingsspørsmål for å få frem hans drømmemåltid. Han fortalte at et drømmemåltid for han var en hvalbiff, og han ville gjerne spise den på en restaurant med familien. Noe av grunnen til at dette var et måltid som det for Odd var vanskelig å beskrive kom kanskje tydeligst frem da jeg spurte om han hadde noe mer han ville legge til: *«nei det er ikke det. Som sagt, mat er ikke det mest vesentlige i livet»*. Dette var også tydelig under intervjuet, at Odd var en mann som ikke var så opptatt av mat, og på slutten av intervjuet sa han også at mat for ham var uvesentlig. Når det kommer til det sosiale ved et drømmemåltid var det Oda som skilte seg ut. Hun fortalte at hennes drømmemåltid var å dra til Kobe og spise biff, og på spørsmål om hun ville vært sammen med noen svarer hun *«det hadde vært hyggelig det, men jeg tror jeg ville vært alene, jeg»*. Jeg som intervjuer med min forforståelse ble overrasket over dette svaret, og på samme måte som ved spørsmål om det perfekte måltid, spurte jeg heller ikke her om hvorfor hun valgte som hun gjorde. Oda var det første intervjuet jeg gjorde, noe som kan ha påvirket min følelse av erfarenhet i en intervjusituasjon. Oda slo meg som en dame som trivdes med å være for seg selv, og slik kanskje ikke trengte andre for å oppleve gode måltidsituasjoner. Det ble likevel tydelig at det for alle respondentene med unntak av Oda nok var mer viktig med det sosiale ved et drømmemåltid, fremfor nøyaktig hva som ble spist.

Studien til Rappoport et al. viste blant annet at ideelle måltider ble rangert til å være mer sosiale og gladere enn deres nyligste måltid (Rappoport et al., 2001). Dette stemmer også overens med det som ble funnet i denne studien, nemlig at veldig mange rangerte sitt drømmemåltid til å være i en feriesetting, eller i en sosial sammenkomst. Det var tydelig at det var viktig for mange av

respondentene å dele sine ideelle måltider, enten det var sitt beste måltid per i dag, sitt perfekte måltid eller sitt drømmemåltid med andre. Hvem måltidene ble delt med var heller ikke likegyldig, og flere nevnte at det å spise med fremmede ikke ga den samme matgleden og -opplevelsen som det å dele et måltid med gode venner og familie. Studien til Rappoport et al. fant også at eldre kvinner rangerte sitt ideelle måltid som sunnere enn de andre i studien. Dette var ikke tilfelle i min studie, hvor sunnhet faktisk ikke ble nevnt av noen som et kriterium. Både i studien til Rappoport et al. (2001) og i denne studien ble det tydelig at et ideelt måltid foregikk i en middags-setting. Frokost ble ikke av noen nevnt som en situasjon hvor de hadde sitt drømmemåltid, og det kan virke som drømmemåltidet for respondentene var et middagslignende måltid.

4.6. Viktige tema utenom forskningsspørsmålene

I tillegg til temaene som ble tatt opp under forskningsspørsmålene, kom det opp noen forhold rundt mat som var svært viktig for intervjuobjektene. Jeg har derfor valgt å inkludere disse i et eget punkt.

4.6.1. Emballasje

Jeg oppdaget etter hvert at plast var noe som engasjerte flere, og respondentene var opptatt av de store mengdene med plast de måtte kaste, nesten mer enn de var opptatt av hvor vanskelig det var å få opp plastemballasjen. Det at eldre er opptatt av miljø ble også vist i studien til Peura-Kapanen et al. (Peura-Kapanen et al., 2017). Her kom det frem at en mindre negativ holdning til ferdigmat blant annet fordret en miljøvennlig emballasje, og at dette handlet mye om at eldre fra oppveksten av er vant til å utnytte hele matproduktet og ikke kaste noe, i tillegg til at matemballasje var noe som ble spart på og brukt igjen. Selv om plast med tanke på miljø i utgangspunktet ikke var noe jeg lette etter, ble det en del av studien fordi det var så mange som nevnte det, og jeg begynte etter hvert å stille oppfølgingsspørsmål til dette. Spørsmålene handlet opprinnelig om eventuelle produkter de unngikk å kjøpe på grunn av emballasje som var for vanskelig å åpne. Dette skulle vise seg at ble nærmest ikke sett på som et problem, da de hadde verktøy for å åpne vanskelig emballasje. Odd sier *«det kan jo være enkelte ting da, men da er det gjerne skru-ting og sånt noe som kan være vanskelig å få opp, men jeg har skaffa meg verktøy så. (...) Ellers så har jeg sånn til å få åpne syltetøyglass og sånt noe. Så emballasje har jeg ikke noe store problemer med»*. Albert forklarte at *«jeg har ikke tenkt noe spesielt på hvorfor de gjør det sånn [pakker inn i plast], eller om det irriterer meg for vi har jo saks og kniv så vi får jo opp det»*. Dette illustrerer godt det faktum at selve emballasjen ikke er det store problemet for respondentene, da de har løsninger på å åpne de. Et problem med emballasje som derimot dukket opp hos flere var melkekartongen, og Marte fortalte at hun brukte nøtteknekkeren til å få opp skrukorken med, hvis ikke mannen hennes kunne hjelpe henne. Bente kunne også fortelle at hun opplevde melkekartongene som vanskelig å få opp: *«noen ganger så synes jeg det at de melkekartongene, de skru, de er noen ganger så harde å få opp, må liksom streve*

ordentlig. Det er akkurat som det er helt umulig noen ganger, så du må virkelig ta i der, ja». Petra uttrykte også at hun mente at mye av plastemballasjen var vanskelig å få opp da hun sa: «altså jeg er alene, og disse uhorvelige mengder med plast, det er helt skremmende. Du må jo være tungt bevæpnet for å komme frem til det du har ærlig kjøpt og betalt».

Opptil flere av respondentene nevnte at de mente det var altfor mye plastemballasje i omløp. Flere etterlyste også alternative måter å pakke inn maten på som var mer miljøvennlig. Bente fortalte «de sier jo det at de bruker mye plastemballasje, synes vi kaster så grådig med plast, hvordan kan de klare å få bort noe av det der, må det pakkes sånn? De fire fiskekakene som vi kjøper for eksempel, den svære esken med den plasten over, hadde det ikke gått an å få det trykket litt mer mindre?», og illustrerte slik godt at miljø også er noe eldre tenker på. Peder uttrykker også dette når han sier «men jeg synes det er et forurensningsproblem, jeg sukker stadig over all den plasten som vi må kaste som ikke har noe verdi i seg selv, lurer på om det ikke går an å pakke inn på enklere måter?». Alf mente også at plast var blitt et miljøproblem, men var likevel ærlig på at dette ikke påvirket deres matvalg i butikken da han sier: «men at vi ikke kjøper, at vi tar et annet produkt fordi det produktet er pakka inn i et eller annet, nei det ... nei, vi tenker ikke sånn».

4.6.2. Pakningsstørrelse

Respondentene fikk også spørsmål om pakningsstørrelse, noe Petra hadde sterke meninger om. Hun forteller «jeg synes det er forferdelig vanskelig å handle forskjellige ting, for det er alltid for store pakker. (...) Jeg liker jo godt mandelpoteter, men da må jeg kjøpe to kilo, og hvis jeg har vært så dum at jeg har kjøpt en sånn pose, da må jeg ta den med til en eller annen å gi bort, fordi jeg spiser lite poteter. Og jeg har faktisk aldri kastet mat. Men etter at jeg ble alene så hender det rett som det er at jeg må kaste mat. (...) Og egentlig har jeg forundret meg over at det er såpass få ting som man kan få kjøpt i litt mindre pakninger, for vi er jo ganske mange gamle». Odd uttrykker også at for han som bor alene blir et helt brød for mye, og at han derfor fryser det ned og tar opp skiver når han trenger det. Han forteller også at porsjonene fra Fjordland blir for store for han: «dem Fjordland, de store porsjonene, jeg spiser aldri så mye, jeg spiser heller ofte og lite enn mye og sjelden». Martin derimot forteller at han bevisst kjøper stort, og heller fryser ned i porsjonspakninger: «jeg kjøper stort, for å si det sånn. Er det frossent så går det rett i fryseren og er det ferskt så kan man porsjonere ut». Blant de respondentene som bodde med sin ektefelle var det mer vanlig å kjøpe stort, noe Marte viser da hun sier «vi kjøper disse store grovbrødene som de har på Obs, hvor vi får tre stykker for prisen av to, og de er gode. (...) det siste vi kjøpte av poteter var fem kilo, gulrøtter - en kilo eller halvannen. Vi kjøper aldri småpakker, og når det gjelder for eksempel frosne varer, så hender det at vi er oppe på senteret, så får vi kjøpt to kilos». Marte forteller videre at dette er noe de gjør fordi det er billig og praktisk. Dette stod i stor kontrast til Petra som fortalte at hun unngikk tilbud som «tre for to», og hun sier

«men verst er det jo det "kjøp tre, betal for to". Jeg tenker, "kjøp tre, betal to", jeg har jo bare behov for en halv eller kvart, så det er ikke noe å bry seg om».

Det var tydelig at Petra så på store pakninger som et problem, og opplevde oftere å kaste mat nå som hun var blitt alene, enn da de var to. Dette var i stor kontrast til Martin, som kunne fortelle at han bevisst kjøpte stort, og frøs ned mat som ikke ble spist med en gang. Det er mulig at dette har med vaner å gjøre. Der Petra har en vane med å bruke opp mat med en gang og derfor sjeldent kaster mat, er Martin mer vant med å måtte fryse ned mat for å unngå å kaste det.

DEL 2:

I denne delen vil det være en diskusjon av metodiske forhold, blant annet min rolle som forsker, ekskludering av to informanter, transkriberingsprosessen og intern og ekstern validitet.

4.7. Bruk av kvalitative dybdeintervjuer

I denne studien ble dybdeintervjuer valgt som metode fremfor kvantitative metoder, eller andre kvalitative metoder som fokusgrupper eller observasjonsstudier. Som beskrevet i metode-kapittelet ble kvantitativ metodikk vurdert til å ikke kunne gi svar på det jeg i denne studien var ute etter: nemlig tanker og følelser rundt et godt måltid. Selv om observasjonsstudier og fokusgrupper ble valgt bort til fordel for dybdeintervjuer, er det ikke dermed sagt at disse metodene ikke kunne bidratt med noe ekstra til studien. Observasjonsstudier tillater oss å observere respondenten på hjemmebane, og gir oss et mer direkte innsyn i respondentens handlinger (Malterud, 2017). En ting er hva respondenten *sier* at hen *gjør*, men hva som faktisk *blir* gjort er et aspekt observasjonsstudier kan trekke frem. Her skiller observasjonsstudier seg fra dybdeintervjuer, hvor intervjuer kun tillater oss å få tak i det respondenten sier at den *gjør*. Da det i denne studien ikke var like viktig *hva slags* handlinger som ble gjort, men i stedet *hvorfor* handlingene blir gjort, ble observasjonsstudier vurdert til å ikke bidra med god nok informasjon i dette studiet. Hadde mer tid derimot vært tilgjengelig, ville det vært høyst ønskelig å inkludere fokusgrupper i studien. Fokusgrupper kan gi oss innsikt i felles erfaringer respondentene har, i tillegg til å mobilisere intervjuobjektens fantasi, som slik kan bidra til nye oppdagelser i kraft av gruppedynamikken. Det kunne derfor vært interessant å arrangere en fokusgruppe etter gjennomføring av dybdeintervjuene hvor resultatene fra denne studien ble drøftet. Det er ikke umulig at dette kunne ha bidratt til en ny type refleksjon rundt temaet, og slik avdekket nye synspunkter.

4.8. Utvalgsprosessen

Rekrutteringsstedene var caféer, den lokale frivillighetscentralen og organiserte møteplasser for eldre, i tillegg til at to av respondentene ble rekruttert gjennom bekjente. De fleste av

respondentene ble rekruttert fra møteplassen for eldre. Ved å rekruttere fra såpass ulike arenaer tenkes det at utvalget blir representativt for friske pensjonister i dag.

Det ble opplevd som mye enklere å rekruttere kvinner til denne studien, enn det var å rekruttere menn. Det var derfor veldig hjelpsomt at ektemennene til to av kvinnene som ble intervjuet, også sa seg villig til å intervjues. Enkemenn skulle vise seg å være det absolutt vanskeligste å finne. Dette er årsaken til at denne studien kun har ett intervju med en enkemann. Årsaken til at kvinnene opplevdes lettere å rekruttere enn mennene, kan være fordi de er vist i studier å ha et mer reflektert forhold til mat enn menn, noe som også ble observert under flere av intervjuene (Lien, 1987; Ludvigsen, 2006). På de møteplassene jeg oppsøkte, var det også langt flere kvinner enn menn, og de mennene jeg traff på var enten ikke interesserte eller fikk mat kjørt til seg av kommunen. Det at flest kvinner oppsøker sosiale arenaer ble faktisk også påpekt av Peder, da jeg spurte ham om han var veldig sosial av seg. Han svarte da «*ja, jeg oppdager jo det at jeg er på en del ting hvor det nesten bare er damer. Og jeg er nok mer sosial enn gjennomsnittet av menn i hvert fall*». Ifølge Statistisk sentralbyrå bruker menn mer tid på frivillig arbeid enn kvinner, men dette ble ikke erfart i dette tilfelle (Statistisk sentralbyrå, 2013). Det var kun kvinner som jobbet som frivillig, og det var absolutt flest kvinner som deltok på arrangementene i regi av Frivillighetsentralen.

Når det kommer til de som ønsket å delta i undersøkelsen, er det et aspekt hvem som faktisk sier ja til å bli med. Er det de mest matglade, de mest matinteresserte og de mest ressurssterke som blir med? Bente sa for eksempel «*du skulle snakket med matelskere du nå, da hadde du fått noen veldig gode svar*», og Odd fortalte at han ikke likte å lage mat. Petra ga også uttrykk for at mye av matgleden hadde forsvunnet etter dødsfallet til mannen, og særlig middag var «*pyton*» å lage. Dette var utsagn som trygget meg i at jeg ikke bare fikk snakke med de mest matglade, eller de som opplevde størst mestring på kjøkkenet, noe som er med på å dekke mangfoldet av respondentene i denne studien.

4.9. Gjennomføring

Intervjuene foregikk enten hjemme hos informantene eller i et møtelokale på Frivillighetsentralen. Jeg var nøye med å la dem velge selv hvor de ville at intervjuene skulle være, men gjorde de samtidig oppmerksom på at det var viktig med et litt stille sted for å få best mulig kvalitet på lydopptaket. Kun to av de ti intervjuene ble foretatt på et kontor, resten foregikk hjemme hos respondentene. Det er mulig at respondentene slapper mer av i sitt eget hjem enn på et kontor, men siden de selv valgte å bli intervjuet vekk fra hjemmet, antas det at dette om noe var en fordel fremfor ulempe. De ble alltid tilbudt kaffe, noe det også ble takket ja til.

Under selve intervjuet opplevde jeg en veldig støtte i å ha en godt utarbeidet intervjuguide på forhånd. Det var mange temaer og mange spørsmål som skulle dekkes, og det var en trygghet i det å kunne lene meg på intervjuguiden om det skulle være noen spørsmål jeg glemte å ta opp. Innenfor kvalitativ forskning er det også et prinsipp om at man i semistrukturerte intervjuer lar respondenten snakke fritt, og dermed viker fra rekkefølgen på spørsmålene i intervjuguiden der temaer dukker opp naturlig (Kvale & Brinkmann, 2015). Under flere av intervjuene tok respondentene selv opp temaer som vi enda ikke var kommet til i intervjuguiden, men det var da ikke noe problem å la de snakke fritt om dette, noe som også ga intervjuet en god flyt.

Innenfor kvalitativ metodelitteratur brukes ofte begrepet «metning» om den situasjonen som oppstår når man opplever at videre datainnsamling ikke fører til ny innsikt (Malterud, 2017). For hver ny observasjon sammenlignes den med allerede innhentet data for å vurdere både likheter og ulikheter. Det var også tilfellet i denne studien, hvor det etter hvert i intervjuene ble opplevd at mye av informasjonen hos de ulike intervjuobjektene begynte å gjenta seg. Dette hindret likevel ikke hvert intervju fra å være unikt, men medførte at rekrutteringen til intervjuer stoppet etter det 14. intervjuet.

4.10. Analyseprosessen

Selve analysen av intervjuene foregikk i dataprogrammet atlas.ti, etter at intervjuene hadde blitt transkribert av meg og en transkribent. Dette var et nytt program for meg, og jeg brukte derfor litt tid til å bli kjent med programmet for å bli trygg på det før jeg startet kodingen. Etter hvert i kodeprosessen oppdaget jeg at jeg hadde opprettet noen koder som skulle vise seg at ble lite brukt, men jeg gikk inn i kodingen med filosofien om at jeg heller kodet for mye enn for lite, da eventuell «overflødig» koding kunne forkastes etterpå. Det å analysere intervjuer er en prosess i stadig utvikling, og jeg opplevde ofte at jeg måtte gå tilbake til intervjuer og kode de på nytt for nye koder jeg hadde oppdaget i koding av andre intervjuer.

4.11. Min rolle som forsker

Som nevnt i metodekapittelet vil min rolle som forsker være med på å påvirke studien, ikke minst fordi jeg har en stor rolle som intervjuer av informantene. I mitt tilfelle var dette første gangen jeg gjorde intervjuer av en så stor skala, og var dermed relativt uerfaren på området. Dette gjorde at jeg ofte følte meg mer knyttet til intervjuguiden enn jeg kanskje trengte å være. Hadde jeg gjort flere intervjuer hadde jeg nok blitt tryggere og enda mindre bundet til den. Det at jeg som intervjuer var ganske uerfaren i rollen kan absolutt ha en påvirkning på intervjuene, og ikke minst på respondentene. Jo tryggere en er i sin rolle, jo tryggere vil også informanten bli. Det er mulig at min uerfarenhet som intervjuer kan ha påvirket to av intervjuene i såpass stor grad at det var med på å gjøre at de ble ekskludert. Men til tross for at jeg som intervjuer var uerfaren, er jeg likevel trygg på

at de inkluderte intervjuene ble såpass gode at jeg anser den informasjonen som fremkom til å representere den virkeligheten respondentene opplevde i intervjusituasjonen.

En av faktorene ved et godt gjennomført intervju er å foreta en *debriefing* på slutten, altså å spørre om respondenten har noe mer hen vil legge til, og å spørre om hvordan intervjuet opplevdes (Kvale & Brinkmann, 2015). Her kom min uerfarenhet inn i bildet, med tanke på at jeg ikke alltid var like god på å debriefe. Jeg var derimot nøye med å si fra når intervjuet begynte å nærme seg slutten, noe som var bevisst for å gi de litt ekstra energi om de kjente de begynte å bli slitne, og etter at siste spørsmål var besvart, informerte jeg om at intervjuet nå var ferdig. Noe jeg derimot ikke gjorde var å høre med de hvordan de hadde opplevd intervjuet, om de hadde noen spørsmål, eller om det var noe de hadde tenkt på underveis som de hadde lyst til å legge til. Dette kan ha gjort at eventuelle temaer enten ikke ble tatt opp, eller kunne vært dekket bedre. Til tross for disse feilkildene reflekterer resultatene også hva man har funnet i andre studier, og jeg er derfor trygg på at resultatene i denne studien gir et meningsfylt bilde av det jeg ønsket å undersøke nærmere.

Etter at siste spørsmål hadde blitt besvart, skrudde jeg av båndopptakeren, og vi småpratet litt før jeg enten dro derfra, eller viste de veien ut av møtelokalet vi satt i. Jeg var alltid veldig nøye med å takke så mye for at de kunne stille opp, og tok de i hånda som takk, med unntak av de tilfellene hvor jeg fikk en klem, noe jeg bare syntes var hyggelig.

Hvordan jeg som intervjuer ter meg foran respondentene var jeg klar over kunne ha noe å si for utfallet, og deres trygghet i intervjusituasjonen. Jeg tror blant annet det var en fordel at jeg kom fra samme område som respondentene bodde i, og slik kunne kjenne igjen mange av stedene de snakket om. Noen av respondentene hadde også jobbet på skoler jeg selv hadde gått på, eller kjente godt til, og vi fant et felles samtaleemne der. Det var nok også absolutt en fordel at jeg av natur er vitebegjærlig, i tillegg til å være veldig sosial. Det var ikke vanskelig for meg å virke interessert i det de snakket om, fordi jeg oppriktig er det.

Jeg har en bakgrunn i ernæring i form av min bachelor i ernæringsfysiologi. Dette var noe jeg var bevisst på å ikke si til respondentene, for å unngå å gi de følelsen av å måtte forsvare sine eventuelt usunne matvaner ovenfor meg. Det ble heller ikke kommentert i noe stor grad under noen av intervjuene at jeg går en studieretning som fokuserer på mat, men noen antok at jeg derfor kunne svare på ernæringsfaglige spørsmål. I disse tilfellene sa jeg at det kunne jeg svare på etter intervjuets slutt.

Forskningsetiske retningslinjer tar blant annet for seg prinsippet om at forskeren har ansvar for å unngå å skade respondenten. I dette tilfellet vil «skaden» respondenten kan bli påført være av mer følelsesmessig karakter, og kan for eksempel omhandle omtale av sin tidligere ektefelle hos en enke

eller enkemann. Jeg burde ved alle intervjuer, men kanskje særlig hos de som hadde mistet en ektefelle, spurt etter intervjuets slutt hvordan de opplevde intervjuet, for å sikre en fin avrundning av noe som kunne ha vært sårt for de å snakke om. Dette prinsippet gjorde også at jeg var forsiktig med å grave for mye rundt temaer som involverte deres avdøde ektefelle, da jeg hadde en forforståelse om at dette kunne bli vanskelig for respondenten å prate om. Likevel opplevde jeg intervjuene med Petra og Odd som fullverdige og gode, og det var begge intervjuer hvor de fikk prate fritt om sin ektefelle der de ønsket det.

Som forsker er det også viktig at jeg er bevisst min forforståelse og personlige erfaringer, og ikke lar de komme til uttrykk for å unngå å påvirke respondenten i for stor grad. Jeg hadde en veldig klar forforståelse om at alle respondentene skulle trives med, og derfor ønske å spise sitt ideelle måltid sammen med noen. Da dette viste seg å ikke være tilfelle for Oda eller Petra, opplevde jeg det som vanskelig å grave mer i dette uten å la min forforståelse komme til overflaten, og slik påvirke de i muligvis negativ retning. I situasjonen opplevde jeg det som utfordrende å spørre nærmere om valget deres på en måte som ikke kom til å gi de følelsen av at de hadde svart «feil». I ettertid ser jeg at ved den rette vinklingen kunne jeg nok ha spurt nærmere om dette uten å sende de signaler om at de hadde svart «galt» på spørsmålet, eksempelvis ved å be de utdype hvorfor akkurat den situasjonen er et ideelt måltid for dem. Jeg hadde også en forforståelse om at det for Petra og Odd, som hadde mistet sine ektefeller, skulle være vanskelig å svare på spørsmål som omhandlet deres tid med dem. Med tanke på forskningsetiske retningslinjers prinsipp om å ikke skade respondenten var jeg derfor opptatt av å behandle dette området av intervjuet med respekt, men det kan samtidig ha ført med seg at noe informasjon ble utelatt, all den tid det kanskje var ok for dem å snakke om ektefellen tross alt.

4.12. Ekskludering

Av de intervjuede respondentene ble to valgt bort. Disse to bestod av en ektemann og en dame som bodde med datteren sin, fordi hennes mann var på sykehjem. Det er alltid et ankepunkt når det velges å ekskludere noen fra et fra før av lite utvalg, og det er viktig at man har det klart for seg hvorfor man velger å ekskludere. Selv om de to bidro med lite ny informasjon til studien, kan det likevel tenkes at det de hadde å komme med kunne understøtte hva andre før de hadde sagt, og slik kunne intervjuene deres likevel vært til nytte. Dette er det viktig å ha gjort seg opp en mening om før man ekskluderer.

I disse tilfellene ble de to ekskludert fordi de ikke ga noe ny innsikt i oppgaven, og fordi jeg satt igjen med en følelse av at jeg som intervjuer hadde påvirket de for mye. Ektemannen var en såpass stillferdig og tenkende type at jeg nok ofte ikke ga han den tiden han trengte av refleksjon over spørsmålene, noe som til slutt ga meg en følelse av at jeg la ord i munnen hans i et forsøk på å prøve

å få han til å åpne seg mer. Hadde jeg vært mer tålmodig med han, kunne intervjuet kanskje blitt bedre, og dermed inkludert. Problemet med en lukket respondent gjentok seg også med damen som bodde sammen med sin datter og hadde en mann på sykehjem. Hun var veldig lukket, og bidro slik med veldig lite ny informasjon. I et forsøk på å få henne til å åpne seg mer, brukte jeg meg selv og mine egne erfaringer som referanse for å prøve å trygge henne, hvorpå hun da sa seg enig. Dette gjorde meg til slutt redd for at jeg hadde ledet henne såpass mye i svarene at det ble vanskelig å vite om hun faktisk mente det, eller bare sa seg enig for å «føye» meg. Hennes lukkethet ble også gjenspeilet i tiden intervjuet tok, som var det korteste intervjuet jeg gjorde av alle.

4.13. Validitet

Validitet handler om troverdighet, altså i hvor stor grad forskerens fremgangsmåte og funn representerer virkeligheten samtidig som den reflekterer formålet med studien. Validitet kan videre kategoriseres inn i intern validitet og ekstern validitet.

4.13.1. Intern validitet

Intern validitet handler om *hva* funnene er sant *om* (Johannessen et al., 2010). Eksempelvis kan et spørsmål bli misforstått, som gjør at respondenten svarer på det hen tror det blir spurt om, fremfor hva det faktisk spørres om. Dette betyr likevel ikke at det respondenten svarer ikke er sant for hen. For å sikre en god intern validitet blir det derfor viktig at intervjuguiden har tydelige spørsmål, og at jeg som intervjuer er god på å oppklare eventuelle misforståelser når jeg merker at det forekommer. Det kan også handle om å gjenforklare et spørsmål hvis det merkes at informanten har problemer med å svare, da det like godt kan handle om at hen ikke har forstått spørsmålet. Dette fordrer at jeg som intervjuer plukker opp denne usikkerheten hos informanten, da det ikke alltid er sikkert at informantene nevner denne usikkerheten selv. I ettertid ser jeg at dette var tilfelle med Alf. Han nølte mye ved mange av spørsmålene, i tillegg til å snakke mye rundt temaet til spørsmålet fremfor å svare på det. Han sa også etter endt intervju at jeg hadde mange vanskelige spørsmål. Jeg som intervjuer kunne gitt intervjuet en ekstra verdi ved å plukke opp denne usikkerheten mens intervjuet foregikk, og slik kommunisert til Alf at det er helt i orden å ikke ha et svar, eller å trygge han i at det er greit å spørre hvis det er noe han ikke skjønner. Likevel følte jeg at resultatet av intervjuet med Alf ble godt, og bidro med ny innsikt til studien. Med unntak av Alf opplevde jeg at jeg godt sikret den interne validiteten i de andre intervjuene ved å forklare på nytt der det ble bedt om det, eller å utdype hvis de virket usikre.

4.13.2. Ekstern validitet

Ekstern validitet handler om hvor overførbare funnene fra en studie kan være til liknende fenomener (Johannessen et al., 2010). Ved ekstern validitet er kontekst viktig: altså kan funnene være gjeldende utover den kontekst de er gjort i, og hvilke sammenhenger kan de eventuelt overføres til?

I dette tilfellet handler det om hvor overførbare disse funnene kan være til for eksempel mennesker fra en annen generasjon, mennesker fra andre deler av landet eller personer i lignende situasjoner som ikke er pensjonister, eller til andre pensjonister. Noen av de viktigste funnene som kan overføres er:

Alenespising: Denne studien viser blant annet at det å spise alene er noe mange eldre ikke liker. Det kan tenkes at dette kan overføres til friske pensjonister som bor andre steder i landet enn på Østlandet, eller til mennesker fra en annen generasjon.

Ferdigmat: Ferdigmat ble oppfattet som noe lettvinnt, men tidvis usunn mat. Det er mulig at dette er et funn som også kan overføres til andre generasjoner, eller til personer i lignende situasjoner.

Selskap: Denne studien viser at selskap av gode venner og/eller familie øker trivselen rundt en spisesituasjon, og at hvem man deler et måltid med ikke er likegyldig. Dette er et fenomen det lett kan tenkes at er overførbart til flere enn bare friske pensjonister.

Det ideelle måltid: Et ideelt måltid handlet for majoriteten av respondentene om å dele et måltid i fellesskap med andre, og at hva som lå på tallerkenen i en slik setting ble sett på som mindre viktig. Det er ikke utenkelig at dette er meninger som kan gjelde på tvers av generasjoner, eller for eldre som ikke bor hjemme.

4.14. Reliabilitet

Et annet ord for reliabilitet er pålitelighet (Johannessen et al., 2010). Pålitelighet i en studie handler om hvordan studiens data har blitt bearbeidet. Dette gjelder både hvordan innsamling av data har foregått, men også videre bearbeiding av data. I denne studien har jeg så godt som mulig under metodekapittelet prøvd å gjengi både hvordan data ble samlet inn, men også hvordan videre bearbeiding av dataene foregikk. For å oppnå en så god reliabilitet som mulig er det viktig at forskeren opplyser om sin forforståelse underveis i studien, slik at leseren vet med hvilke «øyne» resultatene tolkes. En forskers forforståelse vil i tillegg til å påvirke datainnsamlingen, også påvirke hvordan data blir lest. Det blir derfor viktig å avklare hva min forforståelse i denne studien gikk ut på, noe som ble gjennomgått under metode-kapittelet. Min forforståelse om at friske pensjonister skulle være opptatt av et sunt kosthold, det å holde seg i aktivitet, og like å spise alle måltider sammen med noen, kan til dels stamme fra hvordan de ofte blir fremstilt i media. I tillegg ervervet jeg meg en ganske ny forforståelse ved å oppsøke frivillighetssentralen og møteplasser for eldre, hvor jeg fikk inntrykk av at veldig mange pensjonister er opptatt av å være sosiale og trives med å oppsøke sosiale arenaer.

5. Konklusjon

Det å få i seg nok og riktig mat er viktig for eldre, men for mange eldre kan dette være vanskelig å oppnå. I dette prosjektet ønsket jeg å undersøke faktorer som kan bidra til gode måltidsopplevelser for eldre forbrukere.

Eldres matvalg var basert på respondentenes holdning til sunnhet, matlaging og om det var helg eller hverdag. Helse var for flere av respondentene med på å avgjøre hvilke matvalg de tok, og kunne dreie seg om alt fra å gjøre tradisjonell mat som lørdagsgrøten sunnere, velge mat med tanke på helse, eller til å velge vekk ferdigmat. Det var tydelig at respondentenes glede ved å lage mat for mange handlet om det å være to, og det å miste sin ektefelle bidro til at særlig tilberedningen av middagen ble gjort så enkel som mulig. Enkle valg og løsninger gjaldt også for noen av de gifte mennene som var vant med at middagen var noe de var to om. Det ble uttrykt at ferdigmat var en lettvin løsning på middagsmåltidet, selv om det ikke ble sett på som det sunneste alternativet. Her skilte ett ektepar seg ut, hvor ferdigmat ofte ble brukt for at kona i huset skulle slippe å lage så mye mat, da dette var noe hun ikke likte. Det ble tydelig at de som bodde for seg selv skilte mindre på hverdag og helg enn de samboende, da de samboende eldre ofte gjorde mer ut av måltider spist i helgene.

Opplevelsen ved et måltid spist alene var i stor grad avhengig av om respondenten var aleneboende eller samboende. Selv om noen av de samboende respondentene uttrykte at det å spise et måltid alene kunne være fint, fordi det betydde at de kunne velge selv hva de ville spise, gikk det igjen at et måltid spist alene ikke var ideelt. De samboende respondentene forklarte at et måltid spist alene ble sett på som engangstilfeller, og at de godt visste at de ikke egentlig var alene. De respondentene som var blitt alene kunne fortelle om en mer iboende følelse av å være alene ved et måltid, og det kunne virke som om at måltidene også minnet dem ekstra på at de er alene. Det ble derfor ofte brukt strategier som radio, TV eller avis som selskap ved et måltid spist alene, og dette gjaldt både for de samboende og de aleneboende. Det var tydelig at middagen var det måltidet som ble opplevd som tyngst å spise alene blant de respondentene som hadde mistet en ektefelle. Derimot uttrykte en respondent som alltid hadde vært alene at middagen var hans beste måltid, og det kan si noe om hvordan følelsen av å være alene er avhengig av om man alltid har vært det eller har blitt det.

Matlysten til de eldre ble påvirket av hva de trengte for at maten skulle smake godt, og om måltidet ble opplevd som en plikt eller fornøyelse. Selve smaken på et måltid ble påvirket av både den sosiale settingen rundt og de sensoriske egenskapene ved maten. Det sosiale ved et måltid ble av mange respondenter trukket frem som viktig for matlyst, og gode venner og familie ble her trukket frem som godt selskap til et måltid. Det å spise et måltid sammen med fremmede var ikke noe som ble uttrykt som ønskelig. Lukt var en faktor ved maten som i stor grad kunne påvirke matlysten, og det

ble nevnt av flere at de kunne kjenne på økt appetitt ved å kjenne en god lukt. De aleneboende trakk oftere frem en følelse av plikt rundt et måltid enn de samboende. Det virket som pliktfølelsen hang sammen med lite matlyst og matglede, da flere av respondentene som uttrykte lite matglede også uttrykte en pliktfølelse ovenfor måltidene. Det gikk også igjen at flere av respondentene som så på måltider som en plikt hadde en tendens til å velge enklere løsninger som ferdigmat, i motsetning til respondentene som så på måltider med glede. Respondentene som hadde mistet en ektefelle kjente også mindre på matglede enn de samboende respondentene.

Når respondentene ble spurt om hva de anså som deres beste måltid per i dag, var det tydelig at middagen var et verdifullt måltid for flere, men frokost og lunsj ble også nevnt. Middagen ble stort sett valgt som deres beste måltid begrunnet i det sosiale, men noen av respondentene trakk også frem at innholdet på middagstallerkenen var noe som gjorde det til det beste måltidet. Ingen av intervjuobjektene som hadde mistet sin ektefelle så på middagen som sitt beste måltid, men det gjorde derimot den respondenten som alltid hadde bodd alene. Det kan se ut som opplevelsen av et godt måltid er knyttet til de vaner og minner vi har til måltidet, og at en middag som man før var to om, straks oppleves vanskeligere idet man blir alene om det. Middagen var også det måltidet flest trakk frem som sitt perfekte måltid, mye grunnet i det sosiale. Med unntak av to respondenter beskrev alle at det perfekte måltidet var et måltid de ville dele med flere. Drømmemåltidet var et måltid som mange av respondentene valgte å sette til en feriensituasjon med gode venner eller familie. Det var tydelig at et ideelt måltid, enten det var det beste måltidet per i dag, det perfekte måltidet eller drømmemåltid innebar å få maten servert fremfor å lage den selv.

Hovedkonklusjonen i denne studien er at eldre trives best med å dele et måltid med kjente. Det er ikke likegyldig hvem måltidet deles med, men hva som blir servert er mindre viktig om man er i godt selskap. Eldre som har mistet sin ektefelle kjenner på mindre matglede enn de eldre som fortsatt har sin ektefelle hos seg, og middagen bemerket seg som det måltidet de fleste satte størst pris på å dele med noen. Middagen var også det måltidet hvor, når spist alene, følelsen av ensomhet virket størst.

Matglede hos friske, hjemmeboende pensjonister er et emne som gis lite oppmerksomhet, på tross av hvor viktig det er for å bevare en god helse og sikre at eldre kan bo hjemme lengst mulig. Håpet er at denne studien skal gi et innblikk i hva denne gruppen av befolkningen trenger for å oppleve et godt måltid, og slik ha det godt i sin hverdag som hjemmeboende pensjonist så lenge som mulig. Videre kan det være interessant å se mer på om matglede oppleves forskjellig hos kvinner og menn som har mistet sin ektefelle, da muligvis opplevelsen av å bli alene med matlagingen for en enkemann oppleves annerledes enn for en enke. I tillegg kan det også se ut som betydningen av

nostalgi og gode minner rundt et måltid kan øke matlysten. Dette er noe som ikke ble testet ut i denne studien, men kan være interessant å se nærmere på i andre studier.

Litteraturliste

- Bhattacharyya, N. & Kepnes, L. J. (2015). Contemporary assessment of the prevalence of smell and taste problems in adults. *The Laryngoscope*, 125 (5): 1102-1106.
- Bjørklund, O. (2005). Fokusgruppe - noen metodiske betraktninger. *Økonomisk Fiskeriforskning*, 15: 9.
- Braude, L. & Stevenson, R. J. (2014). Watching television while eating increases energy intake. Examining the mechanisms in female participants. *Appetite*, 76: 9-16.
- Bundgaard, L., Grønbeck, M. S., Hansen, G. L., Andersen, B. V., Kidmose, U. & Grønhøj, A. (2017). *Skaber nye livssituationer en ændring i måltidsvaner og et anderledes behov for information om sund kost*: Aarhus Universitet.
- Chipperfield, J. G. & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56 (3): P176-P186.
- Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag. (2010). *Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag*. Tilgjengelig fra: <https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/kvalitative-forskningsprosjekt-i-medisin-og-helsefag-2010.pdf> (lest 03.05.2018).
- Enhetsomregner. (2018). Tilgjengelig fra: <https://www.omregner.info/enheter.php?type=energi> (lest 03.05.2018).
- Ezzy, D. (2002). *Qualitative analysis: practice and innovation*. London: Routledge.
- Forbrukerrådet. (2016). *Et hjem for deg?* Tilgjengelig fra: <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2016/09/sykehjemrapport-sep2016-v.1.1.pdf> (lest 03.05.2018).
- Friese, S. (2011). *ATLAS.ti 6 User Manual*. ATLAS.ti Scientific Software Development.
- Giezenaar, C., Chapman, I., Luscombe-Marsh, N., Feinle-Bisset, C., Horowitz, M. & Soenen, S. (2016). Ageing is associated with decreases in appetite and energy intake - a meta-analysis in healthy adults. *Nutrients*, 8 (1): 28.
- Grini, I. S. B. (2012). *Matvaner hos aktive eldre*: Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Guttormsen, A., Hensrud, A., Irtun, Ø., Mowé, M., Sørby, L. & Thoresen, L. (2013). *Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helland-Kigen, K. (u.å.). *Sunt kosthold for eldre*. Tilgjengelig fra: <https://www.melk.no/Kosthold-og-helse/Eldre/Sunt-kosthold-for-eldre> (lest 03.05.2018).
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2016). *Flere år - flere muligheter. Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn*. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/c8a8b14aadf14f179a9b70bc62ba2b37/strategi_eldrepolitikk_110316.pdf (lest 03.05.2018).
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mat og ernæring til eldre - oppsummering av kunnskap og forskningsresultater*. Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport1_mat_ernaering_eldre.pdf (lest 03.05.2018).
- Helsedirektoratet. (2009). *Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring*: Helsedirektoratet Oslo. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/916/Nasjonale-faglig-retningslinje-for-forebygging-og-behandling-av-underernering-IS-1580.pdf> (lest 03.05.2018).
- Helsedirektoratet. (2012). *Kosthåndboken - Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*. Oslo. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/51/Kosthaandboken-IS-1972.pdf> (lest 03.05.2018).
- Helsedirektoratet, O. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf> (lest 03.05.2018).

- Hetherington, M. M., Anderson, A. S., Norton, G. N. & Newson, L. (2006). Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others. *Physiology & behavior*, 88 (4-5): 498-505.
- Jacobsen, N. (2017). Aldring, smak og lukt. 11 (127): 954-957. Tilgjengelig fra: <http://www.tannlegetidende.no/i/2017/11/d2e875> (lest 02.05.2018).
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 4 utg. Oslo: Abstrakt.
- Johansson, L. & Solvoll, K. (1999). *Norkost 1997*. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/profile/Lars_Johansson13/publication/301613547_NORKOST_1997_Landsomfattende_kostholdsundersokelse_blant_menn_og_kvinner_i_alderen_16-79_ar_National_dietary_survey_among_men_and_women_aged_16-79_years/links/571d154e08ae408367be5423/NORKOST-1997-Landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-alderen-16-79-ar-National-dietary-survey-among-men-and-women-aged-16-79-years.pdf (lest 03.05.2018).
- Kalleberg, R., Balto, A., Cappelen, A., Nagel, A., Nymo, H., Rønning, H. & Nagell, H. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. *Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteer*: 5-35.
- Kruuse, E. (2001). *Kvalitative forskningsmetoder i psykologi og beslægtede fag*. Danmark: Dansk psykologisk Forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. 3 utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Lawless, H. T. & Heymann, H. (2010). *Sensory Evaluation of Food Principles and Practices*. 2 utg.: Springer.
- Lien, M. E. (1987). "*Fra bokna fesk til pizza*": sosio-kulturelle perspektiver på matvalg og endring av spisevaner i Båtsfjord, Finnmark: Institutt for sosialantropologi, Universitetet i Oslo.
- Ludvigsen, N. (2006). *Opplevelser av kosthold og helseimperativer i barnefamilier*. Masteroppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Mahan, L. K. & Raymond, J. L. (2016). *Krause's Food & the Nutrition Care Process-E-Book*: Elsevier Health Sciences.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. 3 utg.: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. 4 utg. Oslo: Universitetsforlaget. .
- Milan, A. M., D'Souza, R. F., Pundir, S., Pileggi, C. A., Barnett, M. P. G., Markworth, J. F., Cameron-Smith, D. & Mitchell, C. (2015). Older adults have delayed amino acid absorption after a high protein mixed breakfast meal. *The journal of nutrition, health & aging*, 19 (8): 839-845. doi: 10.1007/s12603-015-0500-5.
- Mojet, J., Christ-Hazelhof, E. & Heidema, J. (2001). Taste perception with age: generic or specific losses in threshold sensitivity to the five basic tastes? *Chemical senses*, 26 (7): 845-860.
- Mojet, J., Christ-Hazelhof, E. & Heidema, J. (2005). Taste perception with age: pleasantness and its relationships with threshold sensitivity and supra-threshold intensity of five taste qualities. *Food Quality and Preference*, 16 (5): 413-423.
- Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity*: Nordic Council of Ministers.
- Nowson, C. & O'Connell, S. (2015). Protein requirements and recommendations for older people: a review. *Nutrients*, 7 (8): 6874-6899.
- OECD. (2015). *Health at a Glance 2015: OECD Indicators*. Paris: OECD Publishing. Tilgjengelig fra: http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2015-en (lest 03.05.2018).
- Oslo kommune. (2015). *Medisinske tilstander, medikamenter og bivirkninger. Bivirkninger av medikamenter*. Tilgjengelig fra:

- http://www.fag.oslo.kommune.no/tra_lekkert_kompetanseheving_ernaring/innhold/article275999-68629.html#Bivirkninger (lest 03.05.2018).
- Pedersen, J. I., Müller, H., Hjartåker, A. & Anderssen, S. A. (2012). *Grunnleggende ernæringslære*: Gyldendal akademisk.
- Peura-Kapanen, L., Jallinoja, P. & Kaarakainen, M. (2017). Acceptability of Convenience Food Among Older People. *SAGE Open*, 7 (1): 2158244017698730.
- Rappoport, L., Downey, R. G. & Huff-Corzine, L. (2001). Conceptual differences between meals. *Food Quality and Preference*, 12 (1): 9-17.
- Rawal, S., Hoffman, H. J., Bainbridge, K. E., Huedo-Medina, T. B. & Duffy, V. B. (2015). Prevalence and risk factors of self-reported smell and taste alterations: results from the 2011–2012 US National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *Chemical senses*, 41 (1): 69-76.
- Sergi, G., Bano, G., Pizzato, S., Veronese, N. & Manzato, E. (2017). Taste loss in the elderly: possible implications for dietary habits. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57 (17): 3684-3689.
- Shahar, D. R., Schultz, R., Shahar, A. & Wing, R. R. (2001). The effect of widowhood on weight change, dietary intake, and eating behavior in the elderly population. *Journal of Aging and Health*, 13 (2): 186-199.
- Statens seniorråd. (2011). *Seniorpolitiske utfordringer 2010 - 2013*. Tilgjengelig fra: https://seniorporten.no/dokumenter/Seniorpol_utf_2010_2013.286627.pdf (lest 03.05.2018).
- Statistisk sentralbyrå. (1999). *Eldre i Norge*. (Old people in Norway) Oslo: Statistical Analysis. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa32/sa32.pdf> (lest 03.05.2018).
- Statistisk sentralbyrå. (2008). *Arbeidstiden - mønstre og utviklingstrekk*. Tilgjengelig fra: https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200812/rapp_200812.pdf (lest 03.05.2018).
- Statistisk sentralbyrå. (2009). *Befolkning: Et aldrende samfunn*. Tilgjengelig fra: <https://forskning.no/statistikk-demografi/2008/06/befolkning-et-aldrende-samfunn> (lest 03.05.2018).
- Statistisk sentralbyrå. (2013). *Kvinner og menns tidsbruk i ulike livsfaser og familietype*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/attachment/143501?ts=141b700dc88> (lest 03.05.2018).
- Statistisk sentralbyrå. (2017). *Dette er Norge 2017. Tall som forteller*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/attachment/317854?ts=15e7aefaba8> (lest 03.05.2018).
- Totland, T. H., Melnæs, B. K., Lundberg-Hallen, N., Helland-Kigen, K. M., Lund-Blix, N. A., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Løken, E. B. & Andersen, L. F. (2012). Norkost 3 - En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11. *Helsedirektoratet. Oslo*.
- Winther, F. Ø. (2018). *Luktesansen*. I *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/luktesansen> (lest 03.05.2018).
- World Health Organization. (2003). *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation*, b. 916: World Health Organization.

Vedlegg 1

Intervjuguide

- Litt om meg selv, studie, master
- Opptak, transkriberes
- Anonymt

Småprat

Hovedspm: Fortell litt om deg selv

- Lenge siden du ble pensjonert?
- Gift, enke/enkemann, enslig, aleneboende, kjæreste osv.
- Alder
- Yrke før pensjonist
- Evt. hva gjør du til daglig/ hvordan er en vanlig dag?

Matvaner

Hovedspm: Beskriv hvordan en vanlig dag ser ut for deg matmessig (nå er jeg mest ute etter hva slags mat du pleier å spise til vanlig?)

- Hva pleier du å spise til:
 - frokost, lunsj, middag, kvelds, mellommåltid (obs! definisjon mellommåltid)
- Tilberedning
- Ferdigmat (obs! definisjon ferdigmat)
 - er karbonades/fiskekaken ferdigmat?
- Drikke
- Detaljer: type smør, grovhet på brød, type melk
- Annerledes i helgene?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
 - kose seg/gjøre noe ekstra

Handling

Hovedspm: Når du går i butikken for å handle mat, er det noe spesielt du ser etter mtp emballasje?

- Emballasjen
- Pakningsstørrelse

Hovedspm: Hva synes du om emballasjen på produktene du bruker oftest?

- Bruker du noen triks for å få opp vanskelig emballasje?
- Kjøper ikke pga emballasjen
- Får hjelp av familiemedlem

- Andre triks

Måltid

Nå skal vi snakke litt om måltider og måltiders betydning for deg.

Hovedspørsmål: Hva betyr måltidene dine for deg?

- Fornøyelse?
 - Liker du å lage mat? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Nyter det å spise
- Plikt?
 - «Må ha for å leve»
 - Mistet lysten på mat

Hovedspørsmål: Hvilket måltid liker du best, og hvorfor?

Hovedspørsmål: Kan du beskrive måltidsmønsteret du har nå, og hvordan det har utviklet seg over de siste årene?

- Hva er annerledes? Hvorfor?
- Hva er likt? Hvorfor?
- Barn flyttet ut?
- Ektefelle gått bort?

Hovedspørsmål: Hvordan planlegger du måltidene dine?

- Handleliste
- Tar det «på sparket»
- Noen måltider som planlegges mer enn andre?
- Får mat brakt?
- Ikke relevant å planlegge

Hovedspørsmål: Hva er det viktigste for deg for at et måltid skal smake godt?

- Smak
 - Krydret, saltet, oljet
- Lukt
- Sosialt/alene
- Hvordan det blir servert/tilberedning
 - Hvordan det ser ut på tallerkenen
 - Fint servise
- Laget selv/av andre
- Omgivelser
- Pris
- Må være sulten for å ha lyst på mat?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Drikke til maten

Hovedspørsmål: Hva gjør et måltid som du spiser alene hyggelig/mindre hyggelig? Er det avhengig av hvilket måltid det er?

- Dekker på duk
- Tenne lys
- Radio/tv/avis/musikk/snakke i telefonen
- Bruker fint servise
- Drikke
- Mindre hyggelig: stille, kjedelig

Matlyst

Hovedspørsmål: I hvilke situasjoner er det mat frister mest?

- Må være sulten?
- Sammen med andre?
- Når det er laget selv?
- Når det er enkelt å lage?

Hovedspørsmål: I hvilke situasjoner er det mat frister minst/når har du minst lyst på mat?

- Tid på døgnet?
 - Morgen/kveld
- Når det må spises alene/sammen med noen?
- Når ferdigmat/ikke laget selv
- Type måltid

Matlaging

Hovedspørsmål: Hvilket måltid trives du best med å lage?

- Hvorfor?
- Er det en vane?
- Hyggelig å lage alene/til flere?

Hovedspørsmål: Er det noe du liker spesielt godt med å lage mat?

- Nostalgi
- Luktene?
- Blir best når man gjør det selv?
- Lage mat til andre?
- Klare seg selv?

Hovedspørsmål: Er det noe du synes er kjedelig med å lage mat?

- Hvorfor?
- Kunne noe vært bedre/enklere med det?
- Likte du bedre å lage mat tidligere?

Hovedspørsmål: Hva tenker du om mat fra bunnen av sammenlignet med ferdigmat?

- Personens definisjon på ferdigmat
- Brød
- Middag
- Fjordland
- Halvfabrikata

Matglede

Gleden vi føler rundt mat, men denne gleden kan være ulik for ulike mennesker.

Hovedspørsmål: Ordet «matglede» - hva tenker du på da?

- Sosialt
- Samlingspunkt
- Gode smaker/lukter

Hovedspørsmål: Kan du beskrive ditt perfekte måltid slik det er i dag med de ressursene du har tilgjengelig?

- Hva blir spist
- Når på døgnet
- Hvor?
- Alene/sammen med noen (hvem)?
 - Hvorfor?
- Atmosfæren rundt
- Drikke
- Ville pris betydd noe?

Hovedspørsmål: Hva er ditt drømmemåltid?

- Ingen innskrenkninger, kan velge sted, folk, reise i tid, all slags type mat.

Intervjuet avsluttes

Vedlegg 2

Invitasjon til å delta i forskningsprosjekt om matvaner hos personer over 67 år

Mitt navn er Ine Schillinger, og jeg er student i Matvitenskap på Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Du inviteres med dette til å være med i et forskningsprosjekt angående matvanene til personer over 67 år.

Jeg ønsker i min masteroppgave å finne ut av hva som gjør at et måltid oppfattes godt. Denne masteroppgaven er en del av prosjektet «Matlyst» hos forskningsinstituttet Nofima.

Jeg skal skrive om «**det beste måltidet**» - og slik prøve å finne ut hva nettopp du ser på som et godt måltid. Svarene kan være mange og ulike. Det er nettopp dette som gjør deg interessant!

Høres dette spennende ut, og noe du kan tenke deg å være med på? Her følger litt praktiske opplysninger:

- **Du er en pensjonert mann eller kvinne over 67 år**
- **Du bør ha vært pensjonert i minst to år**
- **Du bor hjemme og handler og lager mat selv (eller ektefelle gjør det)**
- **Du er helt anonym i undersøkelsen, informasjon vil bli behandlet konfidensielt**
- **Deltakelse er helt frivillig, og du kan trekke deg når som helst**
- **Intervjuet vil ta ca. 1-1.5 time, og intervjuet vil bli tatt opp**
- **Intervjuene vil finne sted i januar/februar**
- **Du vil få mulighet til å lese gjennom intervjuet i etterkant**

- Etter prosjektets avslutning senest etter eventuell publisering, vil all informasjon slettes

- Prosjektet regnes avsluttet 01.06.18

Prosjektet er meldt inn til NSD – Norsk senter for forskningsdata AS.

Håper på å høre fra deg!

Med vennlig hilsen

Ine Schillinger



Kontaktinformasjon:

Student:

Ine Schillinger

Tlf. 930 25 828

Mail: ine.schillinger@nmbu.no

Daglig ansvarlig:

Øydis Ueland

Mail: oydis.ueland@nofima.no

Vedlegg 3
Samtykke til deltagelse

Hva kjennetegner det beste måltidet for personer over 67 år?

Gjennomføres av masterstudent ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, NMBU, Ine Schillinger.

Jeg er villig til å delta i dette prosjektet, men kan også trekke meg når som helst om jeg ønsker det.

.....

Signatur, sted, dato.

Vedlegg 4



Paula Varela Tomasco

1432 AS

Vår dato: 22.01.2018

Vår ref: 57991 / 4 / LAR

Deres dato:

Deres ref:

Tilrådning fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 22.12.2017 for prosjektet:

<i>57991</i>	<i>Det beste måltidet</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Paula Varela Tomasco</i>
<i>Student</i>	<i>Ine Schillinger</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke endringer du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i Meldingsarkivet.

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 01.06.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Raa

Kontaktperson: Lasse André Raa tlf: 55 58 20 59 / Lasse.Raa@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ine Schillinger, ineschillinger@gmail.com

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 57991

FORMÅL

Finne ut hva som kjennetegner det beste måltidet for personer over 67 år. Dette skal gjøres gjennom personlig intervju med 8-10 respondenter, disse skal rekrutteres gjennom besøk på kjøpesentere, treningssentere, og gjennom bekjentskap. Spørsmålene vil ha fokus på hva informantene oppfatter som et godt måltid, og få en beskrivelse av deres mathverdag.

TILKNYTNING TIL NOFIMA

Personvernombudet legger til grunn at NMBU er behandlingsansvarlig institusjon for prosjektet. Dersom veileder eller andre personer tilknyttet Nofima skal ha tilgang på personopplysninger (direkte eller indirekte identifiserende) i prosjektet, må det innhentes eksplisitt samtykke til dette fra utvalget.

Personvernombudet forutsetter at ansvaret for behandlingen av personopplysninger er avklart mellom institusjonene, og anbefaler at dere inngår en avtale som omfatter ansvarsfordeling, hvem som initierer prosjektet, bruk av data, eventuelt eierskap.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Du/dere har opplyst i meldeskjema at utvalget vil motta skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet, og samtykke skriftlig til å delta. Vår vurdering er at informasjonsskrivet til utvalget hovedsakelig er godt utformet. Vi ber imidlertid om at det tilføyes informasjon om prosjektslutt (dato) samt kontaktopplysninger til student og daglig ansvarlig. Det bemerkes dessuten at NSD har skiftet navn til NSD – Norsk senter for forskningsdata AS.

SENSITIVE OPPLYSNINGER

Personvernombudet tar høyde for at det kan fremkomme sensitive personopplysninger om helseforhold i intervjuene. Begrepet helseforhold skal forstås i en vid forstand, som blant annet omfatter sosiale forhold som ensomhet. Det bør utøves særlig forsiktighet ved behandling av sensitive personopplysninger, både når det gjelder etiske problemstillinger, innhenting av data og informasjonssikkerhet underveis.

DATASIKKERHET

Personvernombudet forutsetter at du/dere behandler alle data i tråd med Norges miljø- og biovitenskapelige universitet sine retningslinjer for datahåndtering og informasjonssikkerhet. Vi legger til grunn at bruk av privat datamaskin er i samsvar med institusjonens retningslinjer.

PROSJEKTSLUTT

Prosjektslutt er oppgitt til 01.06.2018. Det fremgår av meldeskjema/informasjonsskriv at du/dere vil anonymisere datamaterialet ved prosjektslutt. Anonymisering innebærer vanligvis å:

- slette direkte identifiserbare opplysninger som navn, fødselsnummer, koblingsnøkkel
- slette eller omskrive/gruppere indirekte identifiserbare opplysninger som bosted/arbeidssted, alder, kjønn

- slette lydopptak

For en utdypende beskrivelse av anonymisering av personopplysninger, se Datatilsynets veileder:

<https://www.datatilsynet.no/globalassets/global/regelverk-skjema/veiledere/anonymisering-veileder-041115.pdf>



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway