

# KARTLÄGGNING AV MATVANOR



**Enkel metod att**

- påvisa likheter och skillnader mellan olika matkulturer**
- kartlägga matvanor på individ- och gruppnivå**

Ändringsblad till

## **Kartläggning av matvanor**

sid 16: Under Livsmedelsgrupper/**Fett:** istället för sojaolja ska det stå solrosolja

© Livsmedelsverket, Uppsala, april 1999  
Text & idé: Tahire Koctürk  
Grafisk form & layout: Merethe Andersen  
Omslagsbild: Jack Mikrut, Pressens Bild  
Foto: Bo Nyberg  
Tryck: Temdahls Tryckeri AB, Östervåla  
ISBN: 91 7714 116 4



# Kartläggning av matvanor

## Enkel metod för att påvisa likheter och skillnader

Personal inom hälso- och sjukvården behöver ibland ökad kunskap om matvanorna hos grupper eller individer, men har kanske inte möjlighet att engagera sig i tidsödande litteratursökningar eller omfattande utredningar. En dietist, som exempelvis vill ge kostråd till en diabetespatient från ett främmande land, behöver göra en snabbanalys av personens preferenser för olika livsmedel. Nutritionister, etnologer och kosthistoriker behöver ibland ett instrument som hjälp för att kartlägga människors matvanor. Ett sådant kartläggningsarbete har pågått under några år inom Livsmedelsverkets program rörande invandras kost- och hälsofrågor. Det blev då nödvändigt att utveckla en metod som på ett enkelt sätt skulle kunna belysa likheter och skillnader mellan olika gruppers traditionella kosthåll. Senare har metoden förfinats och en studie om hur matvanor förändras hos vissa grupper genomförts.

Metoden är inte bara användbar för att påvisa likheter och skillnader mellan olika matkulturer, utan möjliggör också en direkt kartläggning av matvanor på individ- och grupp-nivå. Kunskaperna kan samlas in genom enkla intervjuer eller mera indirekt genom studier av kokböcker, dagböcker, menysamlingar etc.

Detta är en modifiering av de mera traditionella livsmedelsfrekvens- och kost-historiska metoderna. Skillnaden är dock att man lägger tonvikten vid att samla in information om livsmedelskombinationer och maträtter – snarare än om konsumtionen av enskilda livsmedel. Livsmedlens gruppering är också otraditionell i den meningen att grupperingen följer en viss hierarki, beroende på i vilken typ av måltid de förekommer och hur de kombineras.

## Analys av matvanor

Kulturellt anses inte alla livsmedel vara likvärdiga, eftersom många av dem anses ha kvalitéer som inte nödvändigtvis är förknippade med näringsinnehållet. Vissa livsmedel betraktas exempelvis som ”bastanta” och andra som ”lätta”, även om de har samma vikt per volymenhet. I västerländska kulturer anses rätter med mycket kött ha maskulina egenskaper, medan sallader bedöms som mera feminina. I andra kulturer finns en uppdelning av livsmedel som ”kalla” och ”varma” – oavsett deras termiska egenskaper. I de flesta kulturer anses också vissa livsmedel vara mera värdefulla och överlägsna andra. Kött anses exempelvis i allmänhet vara ”förmer” än bönor. En liknande uppfattning gäller även för maträtter och måltider.



Den mat som äts till frukost eller mellanmål betraktas som mindre viktig jämfört med den mat som hör ihop med lunch eller middag. I allmänhet finns en tendens att värdera maten som mer välgörande, mättande och närande om den innehåller ”mättande och/eller fyllande” ingredienser med en icke söt (dvs vanligen salt) smak och serverad varm vid någon huvudmåltid tillsammans med någon komplex kolhydratprodukt. Däremot uppfattas mat, som associeras med vissa smakupplevelser (krämig konsistens, sötma, knaprighet) eller med måltider som frukost eller mellanmål som mindre viktiga.

Det förhållande att olika matvanor har olika kulturella värden leder till att de kan uppfattas stå i en hierarkisk relation till varandra. Högst upp i denna hierarki placeras matgrupper, som främst är förknippade med de viktigaste måltiderna och som uppfattas ha en påtagligt fyllande och/eller mättande egenskap (baslivsmedel). Därunder kommer mat som är mera förknippad med smakupplevelser, som efterrätt, sötsaker m m och i botten grupper som ger den minsta mättnaden – drycker (tilläggslivsmedel).

<b>Stapellivsmedel</b>
<b>Kött, fisk, ägg och charkprodukter</b>
<b>Mjök och mejeriprodukter</b>
<b>Grönsaker</b>
<b>Torkade baljväxter</b>
<b>Frukt</b>
<b>Efterrätter</b>
<b>Sötsaker</b>
<b>Fetter</b>
<b>Kryddor och kryddsåser</b>
<b>Nötter och knapriga snacks</b>
<b>Drycker</b>

Baslivsmedel  
– uppfattas som viktigast i måltiden

Tilläggslivsmedel  
– uppfattas som mindre viktiga i måltiden

## Stapellivsmedel

I de flesta kulturer utgörs stapellivsmedlen av några få, billiga, lättillgängliga och stärke- eller rika produkter med mild eller neutral smak. Dessa fungerar antingen som en viktig ingrediens i enskilda maträtter (till exempel ris och potatis) eller som tillbehör till måltiden (bröd).

### Att tänka på

- Stapellivsmedel kan identifiera en kökstraditions etnisk/kulturella tillhörighet – risrätter kommer oftast från Asien, potatis är typisk för nordeuropa, couscous kommer från Nordafrika m m.
- Det är ganska svårt att beskriva en mattradition, utan att först ta reda på vilka stapellivsmedlen är.

# Bröd

Den vanligaste typen av bröd är en ugnspräddad produkt från deg gjord av en blandning av vetemjöl, jäst (ibland surdeg), salt och vatten. I andra kulturer bakas brödet helt utan vetemjöl eller jäst (indiska chappatis, mexikanska tortillas). I en del kulturer används flera olika typer, exempelvis i Sverige, där vi är vana vid både knäckebröd och mjukt bröd.

Från näringssynpunkt är de brödsorter, som används dagligen eller flera gånger i veckan, betydelsefulla. Men det finns dessutom mera kulturspecifika brödsorter som används mindre ofta, exempelvis i samband med helger eller högtider. Dessa brödtyper kan vara av intresse från etnologisk utgångspunkt, men de är mindre betydelsefulla från näringssynpunkt i den vanliga kosten.

## Frågor att ställa

- Vad används för mjöl och jästmedel?
- Hur bakas brödet?
- Ingår andra ingredienser – sirap, matfett och kryddor i brödet?
- Hur ofta äter man brödet?
- Brukar man breda smör eller margarin på brödet?
- Används andra pålägg?



## Att tänka på

- I många kulturer anses bröd vara det absolut viktigaste livsmedlet.
- Människor med rötter i dessa kulturer känner sig ofta missnöjda med maten om de inte serveras bröd samtidigt.
- I vissa kulturer har bröd nästan heliga konnotationer – att kasta bort bröd, att trampa på det eller att svära i närheten av bröd anses betyda brist på respekt. Detta gäller speciellt för folk från delar av Mellanöstern, Nordafrika och Syd- och Centraleuropa.
- Mjukt vitt bröd är populärt, speciellt i Sydeuropa och delar av Afrika, en vana som är ganska svår att ändra pga brödets centrala roll i dessa mattraditioner. Kom ihåg att den något högre konsumtionen av grönsaker, baljväxter och frukter i sydligare länder kompenserar det minskade fiberintaget man får från vitt bröd.
- Det händer ofta att människor glömmer att nämna brödet de ätit i kostintervjuer, att äta bröd till varje måltid tycks vara en självklarhet.



## Spannmål och potatis

Förutom bröd används ofta flera andra kolhydratrika spannmålsprodukter eller knölväxter i olika traditioner. Dessa produkter kan vara baserade på vete (pasta, bulgur, couscous), ris (rismjöl, risnudlar) eller majs. I en del kulturer är vissa knölväxter väsentliga stapellivsmedel (potatis, kassava). I likhet med bröd anses ofta dessa spannmålsprodukter och knölväxter vara bland de mest mättande eller fyllande livsmedlen. Vid kartläggning av en grupps matvanor är det viktigt att få en god bild av konsumtionen av dessa produkter, som vanligtvis äts dagligen.



### Frågor att ställa

- Vilka är de vanligaste spannmålen och/eller knölväxter som äts dagligen eller fler gånger under en vecka.
- Vilka av de vanliga tillagningsmetoderna (kokning, fritering, rostning) används?
- Ingår andra ingredienser i den slutliga maträtten (salt, socker, kryddor, fett)?
- Hur ofta konsumeras varje produkt?



## Kött, fågel, fisk och ägg

Kött och liknande livsmedel från djurriket bidrar med flera viktiga näringsämnen, som komplement till stapellivsmedlens kolhydrater. Dessa produkter spelar en nästan lika framträdande roll i matvanorna. I många kulturer, där det inte är förbjudet att äta kött, anses köttprodukter vara den näst viktigaste, fyllande och mättande gruppen efter stapellivsmedlen. Om kötträtterna i en kultur huvudsakligen serveras som grytor, där kött ingår tillsammans med grönsaker eller bönor, blir dessa rätter även relativt bra källor till kolhydrater och fiber. I många kulturer konsumeras dagligen ägg till frukost eller vid andra måltider.

### Frågor att ställa

- Vilka är de vanligaste typerna av kött-, fågel-, fisk- och äggrätter?
- Vilka är de vanligaste tillagningsmetoderna för kött, fisk och fågel (kokning, stekning etc)?
- Vilka andra ingredienser ingår i kötträtterna?
- Hur ofta och i vilken form konsumeras ägg?



### Att tänka på

- I vissa kulturer finns djupt rotade etiska och praktiska föreställningar om köttets nytta, vilka typer av kött som får konsumeras, hur det bör tillagas m m.
- Religionstillhörighet kan också påverka köttkonsumtionen.
- Glöm inte att undersöka vilka föreställningar som finns kring köttprodukter!

# Mjök och mejeriprodukter

All färsk- och surmjök, ostar och produkter därav, som innehåller mindre än 40 procent fett, ingår i denna grupp.

## Frågor att ställa

- Vad används mest – färsk mjök, yoghurt eller ost?
- Används färsk mjök och yoghurt som dryck eller i matlagning?
- Används surmjölkprodukter även som sås och efterrätt?



## Att tänka på

- Den vuxna befolkningens användning av mjök varierar. Det finns kulturer där mjökprodukter inte används alls efter småbarnsåren.
- Färsk mjök och lagrad ost är viktiga ingredienser i svenska och andra Nord-europeiska matkulturer, medan färsk ost förekommer mer i Sydeuropa.
- Yoghurt och färskost förekommer i stora områden från Balkanhalvön till Centralasien och Indien.
- I delar av Afrika används mindre mängder surmjök, men nästan ingen ost alls.
- I större delen av Fjärranöstern undviks mjök i alla dess former.
- Med tanke på förekomsten av laktosintolerans är det bra att ta reda på de traditionella formerna av mjökkonsumtion.



## Grönsaker

Förutom de traditionella grönsakerna, förbrukas även olika växters blad (vinbärsblad, markrosblad), omogna frukter (bananer) och färska frön (bondbönor, kapris) i andra kulturer. Även torkade grönsaker (tomater, paprika, okra) och grönsaksinläggningar (turshu, pickles) används i större utsträckning än i Sverige. I många länder anses potatis som grönsak och inte som stapellivsmedel.



### Frågor att ställa

- Är det tradition att steka eller fritera grönsaker? I så fall vilka grönsaker, hur ofta och vilken typ av fett används?
- Finns det säsongsmässiga skillnader i typ och mängd vad gäller grönsaker?
- Finns det grönsaker som ingår i typiska maträtter eller måltider?
- Vilken är den vanligaste typen av sallad, vegetarisk maträtt och grönsaksgryta?
- Vilka traditioner finns det att ta tillvara grönsaker och hur (inläggning, torkning, frysning)?

### Att tänka på

- När man kartlägger grönsakskonsumtionen är det bra att vara uppmärksam på kvantiteterna – tomatkonsumtionen i Norden (där de konsumeras mest i enstaka mängder som salladsingrediens) skiljer sig kvantitativt från konsumtionen av tomater i Italien (där de, förutom i sallader, såser m m, ingår som ingrediens i stora mängder i matlagningen).

## Torkade baljväxter

Denna grupp innefattar mogna, torkade frön av bönor, linser och ärtor. På grund av baljväxternas höga halt av protein och låga pris kallas dessa produkter även för ”de fattigas kött”. I många länder utgör torkade baljväxter en mycket viktig del av kosten, även om de spelar mindre roll i den svenska kosthållningen.

### Frågor att ställa

- Finns säsongsmässiga skillnader i konsumtionen?
- Vilka typiska maträtter och sallader tillagas av baljväxter?
- Hur ofta konsumeras de?

### Att tänka på

- Rostade, saltade baljväxter äts i stora mängder som snacks i vissa kulturer.



## Frukt

I många traditioner serveras frukt mest som efterrätt eller till mellanmål.

### Frågor att ställa

- Vilka typer av frukt serveras under de olika årstiderna?
- Ungefär hur ofta konsumeras de, dagligen och under veckan?
- Används även torkad eller fryst frukt?

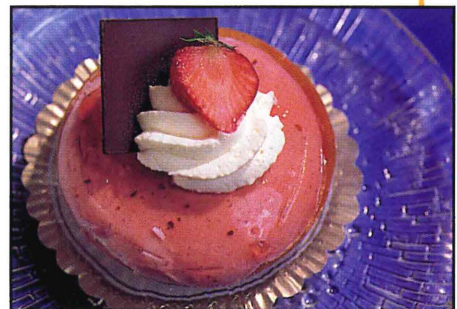


## Efterrätter och konditorivaror

I denna grupp inkluderas alla sötade maträtter som äts som avslutning vid en måltid eller till mellanmål. Kakor, bullar och andra sötade bakelser, sötade mjölkkrätter (fruktyoghurt, glass) och fruktdesserter (krämer och puddingar) är här klassificerade som efterrätter. Efterrätter har söt smak, men tillagas annars som vilken annan maträtt som helst och deras näringsvärden varierar mycket sinsemellan.

### Frågor att ställa

- Vilka är de vanligaste sötade bakelserna, mjölk- och fruktdesserter? Notera deras viktigaste ingredienser och tillagningsprocedurer.
- Ungefär hur ofta och under vilka omständigheter äter man efterrätter (dagligen, någon gång i veckan, i samband med måltid/mellanmål till kaffe m m)?



## Sötsaker (karameller och sylter)

I begreppet sötsaker ingår vanligt socker, honung, sirap, sylt och marmelad samt karameller, choklad och konfekt. I likhet med desserter innehåller också sötsaker extra socker och äts som avslutning på måltider eller till mellanmål, men deras sockerhalt (och även ofta fetthalt) är högre, varför de ofta äts i mindre mängder. I likhet med desserter kan sötsakernas näringsinnehåll variera avsevärt.

### Frågor att ställa

- Vilket är det vanligaste sötningsmedlet och hur ofta används det?
- Vilka typer av sylt/marmelad och karameller använder man och hur ofta?
- Glöm inte att fråga om man brukar söta drycker – te, kaffe, välling, mjölk m m?

## Matfett

Vid sidan av traditionellt matfett (smör, margarin och olja), inkluderar denna grupp även feta såser (såsom tahini och jordnötssmör) och grädde (vispgrädde och gräddostar innehållande minst 40 procent fett).

### Frågor att ställa

- Ta reda på användningen av animaliskt och vegetabiliskt fett.
- Är en viss typ av fett förknippad med en viss typ av användning (t ex smör på bröd, grädde till tårta, olja till fritering)?
- Kartlägg motsvarande för margarin och dess fetthinnehåll. Fråga om det finns andra fettkällor – feta såser m m – i kulturen. Anteckna hur ofta varje fettkälla skulle kunna användas dagligen eller under en vecka.

### Att tänka på

- Till stapellivsmedel – speciellt spannmålsprodukter tillsätts en hel del fett i många kulturer. Man tillsätter smör eller margarin i kokvattnet till ris och pasta. Pasta serveras ofta med en fet sås.
- Potatis friteras ofta. Glöm inte att fråga om så är fallet.
- En hel del fett ingår även i wokade och friterade grönsaker.





## Kryddor och kryddsåser

Häri inkluderas alla aromatiska ingredienser som förstärker smaken i en maträtt. Kryddor härstämmer oftast från någon växt och kan bestå av bladen (persilja, dill), pistiller (saffran), frön (senap, kardemumma), rötter (vitlök, ingefära), bark (kanel) m m. Kryddsåser är kryddblandningar eller extrakt (senap, ketchup) som används i samma syfte. Kryddor och kryddsåser används i allmänhet i små mängder och har därför oftast ingen större näringsmässig betydelse. Men på grund av deras roll som smaksättare är de viktiga ingredienser som identifierar matkulturer.

### Frågor att ställa

- Vilka typer av kryddor i färsk eller torkad form används till stapellivsmedel, kötträtter, mjölkätter och desserter, sallader och grönsaksrätter?
- I vilka mängder?
- Finns det några typiska kryddsåser som används regelbundet?



### Att tänka på

- Det finns kulturer där kryddor används i tillräckligt stora mängder för att kunna påverka näringsintaget. En ganska hög konsumtion av t ex färska örter - dill, persilja, basilika m m – bidrar till väsentligt ökat intag av bl a vitaminer och järn, vilket är fallet i många länder. Ibland används de i så stora mängder att de betraktas som grönsaker.
- Kryddsåser som sojasås, ketchup m fl kan bidra till ökat intag av bl a natrium och andra mineralämnen.



## Nötter och krispiga snacks

Denna grupp inkluderar knapriga och krispiga livsmedel som olika nötter, frön och rostade baljväxter och mer moderna varianter som potatiships och popcorn och äts oftast som snacks till mellanmål. Konsumtion av snacks av denna typ kan vara relativt hög i vissa kulturer.

### Frågor att ställa

- Vilka snacks används?
- Hur ofta, vid vilken tidpunkt och i vilka mängder?

### Att tänka på

- Snacks har i allmänhet högt energivärde pga den höga fetthalt som vissa produkter har.
- Inte alla är fettrika – rostade baljväxter och popcorn är relativt magra produkter. Fettsyrasammansättningen varierar också mycket.
- Nötter innehåller för det mesta fleromättade fettsyror, medan potatiships kan innehålla mest mättade fettsyror.
- Man bör även beakta dessa produkters relativt höga salthalt.

## Drycker

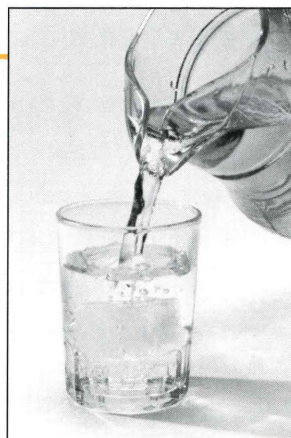
Dryckernas näringsmässiga bidrag till kosthållningen är mycket varierande, från endast mineraler (vatten), till olika näringsämnen inklusive alkohol. Det är bra att kartlägga de vanligaste dryckerna (inklusive vatten, läskande, alkoholhaltiga och varma drycker) för att kunna få en fullständig uppfattning av kosthållet.

### Frågor att ställa

- Vilka drycker förtärs i samband med måltider, som avslutning till måltider och till mellanmål.
- Ungefär hur stora mängder?

### Att tänka på

- Drycker i form av mjölk, grönsaks- och fruktjuicier bör klassificeras inom respektive grupp.



## Andra faktorer att ta hänsyn till

### Måltidsordning

Livsmedelsverket rekommenderar att den dagliga maten delas in i tre huvudmåltider och två mellanmål. Måltidsordningen är olika hos olika grupper och varierar beroende på arbetsförhållanden, livsstil, klimat och kulturell bakgrund. I många sydligare länders stora städer består måltidsordningen under sommarhalvåret av en – nästan obefintlig – liten frukost, en liten lunch, ett större mellanmål med kakor, smörgåsar m m vid fem- eller sextiden på eftermiddagen och en stor middag efter klockan nio på kvällen.

I landsbygdsområdena är det vanligt att dagen börjar mycket tidigt med en ganska stor frukost, fortsätter med ett antal mellanmål tills det blir kväll, då man äter dagens stora huvudmål.

### Fasta

Fasta förekommer, speciellt inom islam och ortodox kristendom. Reglerna varierar och påverkar både maten och måltidsordningen. Det är viktigt att ta reda på dessa regler vid behov.

## Sammanställning i tabellform

Med denna metod är det lätt att schematiskt beskriva matvanor i tabellform. Hur detaljerad tabellen ska vara beror på vad intervjuaren vill få fram. För att få en uppfattning om den allmänna kosthållningen och för att kunna ge kostråd, räcker det oftast med en enkel tabell som visar de vanligaste livsmedelsvalen, kombinationerna, matlagningssmetoderna och den vanligaste konsumtionsfrekvensen (dagligen eller återkommande under en period av ett par veckor.) I tabellerna 1-3 finns exempel på sådana sammansättningar konstruerade för olika syften.

### Kartläggning av en individs matvanor

Denna typ av kartläggning kan göras för att ge kostråd till en person som har inrutade matvanor och inte vill lägga om kosten för mycket, men kan tänka sig att göra förbättringar i vissa avseenden. I tabell 1 visas en ung kvinnas sedvanliga matkonsumtion under en genomsnittlig vecka, tillsammans med viss information om ingredienser och tillagningsmetoder. En sådan kartläggning gör det möjligt för dietisten/nutritionisten att överblicka det vanliga mönstret för att kunna föreslå förändringar.



**Tabell 1. En individs matvanor**

Livsmedels-grupper	Frekvens	Karaktäristika	Kommentarer (till person som behöver gå ner i vikt)
<b>Stapellivsmedel</b>			<i>Bra val!</i>
Bröd, hårt	dagligen		
Musli	dagligen	till frukost	
Potatis	2-3/vecka	kokt	
Pasta	3-4/vecka	serveras med köttsåser	
Ris	1/vecka	med tillsatt fett	<i>Minska/undvik fett, använd olja</i>
<b>Kött, fisk, ägg o charkprodukter</b>			<i>Prova fisk, skaldjur och vegetariska såser till pasta</i>
Nötfärs	2-3/vecka	i köttbullar och såser	
Biff,	1/vecka	med sås	<i>Prova magrare såser (eller ingen sås)</i>
Kyckling	1/vecka		
Ägg	2/vecka		
<b>Mjölk och mejeri-produkter</b>			
Filmjölk	dagligen	till frukost 3 % fett	<i>Prova lättfil</i>
Ost	dagligen	till frukost	<i>Prova mager ost</i>
<b>Grönsaker</b>			
Färsk	2-3/vecka	sallad, gurka och tomat i sallader	<i>Ät gärna dagligen, öka mängderna</i>
Tillagade	2-3/vecka	i köttsåser eller som sidorätt	<i>Ät gärna dagligen, öka mängderna</i>
<b>Baljväxter</b>			<i>Börja äta i sallader, såser m m</i>
<b>Frukt</b>			
Färsk	4-5/vecka	säsongfrukter mellan målen	<i>Ät gärna frukt istället för kaffebröd</i>
Juicer	2-3/vecka		<i>Öka mängden</i> <i>Undvik sötade juicer</i>
<b>Efterrätter</b>			
Bakelser	4-5/vecka	kanelbullar, wienerbröd, kakor m m, till kafferaster	<i>Byt ut till frukt</i>
Glass	1/vecka		<i>Prova sorbet – mindre fett!</i>
<b>Sötsaker</b>			
Karameller	3-4/vecka	mellanmålen	<i>Försök minska. Prova torkad frukt eller nötter</i>
Sylt	1/dagligen	till frukost	
Choklad	1/vecka		<i>Minska något</i>
<b>Fett</b>			
Margarin	dagligen	i matlagning, 80 % fett	<i>Minska något, byt ut mot matolja</i>
Margarin	dagligen	på bröd, 40 % fett	
Majsolja	2-3/vecka	i sallads dressingar	
Vispgrädd	1/vecka	till efterrätter	<i>Prova magrare variant eller undvik</i>
<b>Kryddor m m</b>		vanliga typer	
<b>Nötter m m</b>		sällan	
<b>Drycker</b>			
Saft	dagligen	till vissa måltider.	<i>Undvik sötad</i>
Öl	dagligen	till vissa måltider – 2,3 vol %	
Kaffe	dagligen		
Vin	1/vecka	under helger, 12 vol %	



## Jämförelse mellan olika traditioner

När man ger kostråd till grupper med varierande kulturell bakgrund är det bra att skissa en profil av matvanorna i den ursprungliga kulturen och jämföra dessa med vanor i det nya landet. Tabell 2 visar en sådan jämförelse mellan turkiska och svenska matvanor. Jämförelsen är gjord på livsmedelsnivå, men mer detaljerade jämförelser med avseende på tillagningsmetoder, menyer, måltidsordning och konsumtionsfrekvenser är möjliga. Skillnaderna mellan de två traditionerna visas i kursiv stil i tabell 2. Trots den stora geografiska och kulturella skillnaden mellan dessa två länder finns en hel del likheter vad gäller livsmedelsval. Det finns också viktiga skillnader.

## Kartläggning av förändringar i matvanor

Matvanor förändras. Under en livstid lär sig människor att uppskatta nya livsmedel eller att avstå från mat som de tidigare föredrog. De flesta förändringar sker under så kallade "övergångsperioder", eller som följd av livsstilsförändringar. Som exempel kan nämnas när ungdomar flyttar från föräldrahemmet, när de blir föräldrar, blir ensamstående eller går i pension. Att flytta från landsbygden till en stor stad, eller från ett land till ett annat är också en övergångsperiod.

I tabell 3 ges exempel på förändringar en kvinna från Iran gjorde efter att ha bosatt sig i Sverige. Kvinnans matvanor i hemlandet jämförs med en kvalitativ beskrivning av de livsmedel hon äter i sitt nya land. En sådan jämförelse gör det lättare att uppskatta alla förändringars respektive inverkan på den allmänna kosthållningen. Det framgår att inte alla förändringar har varit till det bättre. De största förändringarna har skett inom valet av grönsaker, frukter och torkade baljväxter, som möjligen innebär förändringar i intaget av vissa mikronäringsämnen. En annan förändring tycks ha skett vad gäller fettsyror, med en övergång från rika källor av fleromättade fettsyror till mättade fettsyror.

**Tabell 2. Jämförelse av matvanor mellan grupper. Livsmedelsval i de svenska och turkiska traditionerna**

Livsmedel	Svensk tradition	Turkisk tradition
Stapellivsmedel <sup>1</sup>	Hårt och mjukt bröd med råg och vetemjöl. Sötad limpa, kokt potatis, pasta, ris	Mjukt vitt bröd, bulgur, piroger, pasta, ris
Kött, fisk, ägg och och charkprodukter <sup>2</sup>	Fläsk, korv, fisk och skaldjur, nötkött, kyckling och skaldjur i begränsad omfattning	Fårkött, lamm, kyckling, inälvsmat, fisk
Mjölk och mejeriprodukter <sup>3</sup>	Färsk komjölk som dryck. Filmjölk och lagrad ost	Ko- och fåryoghurt, fetaost, färskost
Grönsaker <sup>4</sup>	(För det mesta) rotfrukter, kål, sallader, svamp	Stort urval av färska, torkade och inlagda grönsaker. Hög konsumtion
Baljväxter <sup>4</sup>	Bruna bönor, ärter. Begränsad konsumtion	Stort utbud av bönor och linser. Frekvent konsumtion
Frukter <sup>4</sup>	Europeiska och tropiska sorter. Bär	Europeiska sorter samt druvor, fikon, meloner. Hög konsumtion
Efterrätter <sup>5</sup>	Bullar, bakverk, tårtor glass. Stort urval. Frekvent konsumtion som efterrätt till mellanmål	Bakverk, "halvas", "baklava", puddingar. Moderat konsumtion
Sötsaker	Karameller, sylt och marmelad, choklad	Även nöt-/fruktblandningar ("halva", "pestil")
Fett <sup>6</sup>	Margarin eller smör i matlagning, på bröd. Gräddsåser. Olja i dressing	Även olivolja och annan olja i matlagning
Kryddor och kryddsåser <sup>7</sup>	Persilja, dill, peppar, timjan, senap, kanel	Även mint. Liberal användning av färska kryddor
Nötter <sup>8</sup>	Hasselnötter, mandel. Begränsad konsumtion i bakverk. Potatiships	Stort urval av nötter och frön, i bak- verk och som snacks. Hög konsumtion
Drycker	Mjölk, öl, juicer, läsk, kaffe	Yoghurt, vatten, läsk, te, kaffe

<sup>1</sup> Olikheterna i bröden består av högre användning av rågmjöl och att vissa typer av bröd sötas i den svenska traditionen. Kokt potatis är ett typiskt svenskt stapellivsmedel. I den turkiska traditionen finns ett större urval av vete produkter såsom bulgur, "yufka" m m. Pasta och ris finns i båda traditionerna.

<sup>2</sup> Köttprodukter varierar i att det finns fläsk och en något högre konsumtion av fisk och skaldjur i den svenska traditionen, medan inälvsmat konsumeras mer i Turkiet. Nötkött, lamm, kyckling och ägg är gemensamma i båda traditionerna.

<sup>3</sup> Den viktigaste skillnaden är konsumtionen av färsk komjölk bland vuxna svenskar. Ost och surmjölk är gemensamma i båda traditionerna – yoghurt dominerar i Turkiet.

<sup>4</sup> Notera att kvalitativa och kvantitativa skillnader förekommer i konsumtionen av grönsaker, baljväxter och frukt.

<sup>5</sup> Det finns distinkta skillnader mellan efterrätter i de två traditionerna. I den svenska traditionen avslutas många måltider med efterrätt och kaffebröd serveras ofta till mellanmål. Efterätterna i den andra traditionen är sötare och innehåller mer fett, men de serveras mer sällan.

<sup>6</sup> Notera att det finns skillnader i fettsyrasammansättningen av fettkällorna i de två traditionerna.

<sup>7</sup> Det används likadana kryddor i båda kulturerna. Mest färka kryddor i Turkiet.

<sup>8</sup> Den höga konsumtionen av nötter och frön i Turkiet är en viktig källa till omättade fettsyror, salt och energi i kosthållningen.



**Tabell 3. Matvanor efter invandring från Iran till Sverige**

Livsmedelsgrupper	Före	Nya livsmedel	Förändringar
<b>Stapellivsmedel</b>	Mjukt vitt bröd, platbröd ("pita") ris, pommes frites, pasta	Hårt bröd, kokt potatis	Ris har minskat, potatis friteras inte längre, bröd bakas hemma <sup>1</sup>
<b>Kött, fisk, ägg och charkprodukter</b>	Lamm-, får-, nötkött – färs eller skurna i småbitar, i grytor. Grillad inälvsmat (lammskål, lever), kyckling och ägg, friterad fisk ibland	Fläskkorv	Ökad konsumtion av kyckling och fisk, minskad inälvsmat. Fläsk nytt i kosten. Mer ugnsbakning, mindre långkok och fritering <sup>2</sup>
<b>Mjolk och mejeri-produkter</b>	Yoghurt, vitost ("feta", "khisk" – torkad yoghurt)	Fil och lagrade ostar	Khisk används inte längre. Lättmjölk och lättoghurt föredras <sup>3</sup>
<b>Grönsaker</b>	Stort urval av grönsaker i grytor och sallader. Även friterrade, torkade och inlagda grönsaker	Svamp	Viktigaste förändringen är minskad grönsakskonsumtion. Inte mer fritering. Ökad användning av torkade och frysta grönsaker <sup>4</sup>
<b>Torkade baljväxter</b>	Stort urval. Vitabönor, bondbönor, kikärter, linser m m. I grytor		Minskning <sup>4</sup>
<b>Frukt</b>	Stort urval av färska och torkade frukter	Bär, konserverad frukt	Minskning av alla frukter. Ökning av apelsinjuice <sup>4</sup>
<b>Efterrätter</b>	"baklavas"	Sötad bakverk och andra europeiska efterrätter	Ökad konsumtion av glass, efterrätter och fruktyoghurt <sup>5</sup>
<b>Sötsaker</b>	Sylt. Karameller. Sötat te	Karameller, saft	Minskad syltkonsumtion. Ökning av karameller och sötade drycker (saft) <sup>6</sup>
<b>Fett</b>	Ghee i matlagning, tjock grädde med efterrätter, sojaolja till fritering och sallader	Vispgrädde	Ghee och tjock grädde används inte längre. Olivolja har minskat. Inte mer fritering <sup>7</sup>
<b>Kryddor m m</b>	Färska örter, spec. persilja och dill. Kummin, saffron, kanel, kryddnejlika	Sojasås, buljongtärningar, pepparblandningar, senap	Färska örter och saffran har minskat <sup>8</sup>
<b>Nötter m m</b>	Olika typer av rostade nötter och frön	Popcorn, potatiships	Minskad konsumtion av nötter. Ökad konsumtion av popcorn and chips <sup>9</sup>
<b>Drycker</b>	Vatten eller dugh med måltider. Te med socker	Brygg kaffe	Mindre dugh, mer kaffe

<sup>1</sup> Notera att de traditionella brödsorterna har byts ut mot hembakat och hårt bröd. Det typiskt svenska stapellivsmedlet, kokt potatis, har blivit accepterat. Att potatis inte längre friteras är en positiv förändring.

<sup>2</sup> Förändringen har varit mot ett större urval av köttprodukter.

<sup>3</sup> Förändringen är mot ett större urval av mjölkprodukter. Att man föredrar magrare mjölkprodukter är positivt.

<sup>4</sup> Det har skett en stor minskning av konsumtionen av färska grönsaker, frukter och baljväxter, som pekar på ett förmodligen minskat intag av fiber. Det är positivt att grönsaker inte längre friteras.

<sup>5</sup> Notera ökningen i "europeiska" bakverk, glass m m. Pekar på ett negativt förändrat intag av fettsyror och energi.

<sup>6</sup> Förändringen har varit mot ett större intag av raffinerade sötsaker.

<sup>7</sup> Positiva förändringar är minskad användning av ghee och tjock grädde och att man nu föredrar magert bordsmargarin. Vispgrädde och margarin utgör nya fettkällor i kosthållningen. Olja har minskat. Detta tyder på omfattande förändringar i intaget av fettsyror.

<sup>8</sup> Minskningen av färska örter kan indikera minskning av intaget av vissa antioxidanter, folsyra och andra mikroämnen. Ökad användning av nya kryddor och såser pekar möjligen på en internationalisering i smakpreferenser.

<sup>9</sup> Förändringen i denna kategori är från traditionella "snacks" till kommersiella produkter. Även detta pekar på ett förändrat intag av fettsyror.



Personal inom hälso- och sjukvården behöver ibland ökad kunskap om matvanorna hos olika grupper och individer.

Med denna metod kan en dietist snabbt göra en analys av en persons preferenser för olika livsmedel och lättare ge kostråd till en person med diabetes.

Metoden är användbar för att påvisa likheter och skillnader mellan olika matkulturer och möjliggör också en direkt kartläggning av matvanor på grupp- och individnivå.

Beställning:

Livsmedelsverkets kundtjänst

tel: 018 - 17 55 06

fax: 018 - 17 55 11

e-post: kundtjanst@slv.se



**LIVSMEDELSVERKET**

Box 622, 751 26 Uppsala