

Att följa en kostplan

Faktorer och strategier vid motgång och för medgång

Johan Alemyr och Charlotte Leyser

Kandidatuppsats i psykologi, VT 2018
Kurskod: PSA122
Program: Beteendevetenskapliga programmet
Handledare: Juliska Wallin
Examinator: Jakob Håkansson

Att följa en kostplan: faktorer och strategier vid motgång och för medgång

Johan Alemyr och Charlotte Leyser

En kostplan är ett bra verktyg för att nå tränings- och hälsomål. Denna studie undersökte vilka yttre respektive inre faktorer som kan underlätta och/ eller försvåra följandet av en kostplan för tränande individer, samt vilka copingstrategier som används för att hantera motgångar och för att lyckas hålla sig till kostplanen. En tematisk analys av 10 semistrukturerade intervjuer gjordes. Analysen visade på att planering och psykosocial miljö var centrala yttre faktorer som tydligt underlättade och/ eller försvårade följandet av kostplanen. Vad gäller inre faktorer var self-efficacy och motivation mest centrala. Den nya kunskap som studien bidragit till är de inre faktorerna inre kontroll och att kostplanen kan skapa stress, samt strategierna accepterande attityd, hantering av frestelser och stressreducering. Framtida studier föreslås undersöka dessa mer nya teman, samt skillnader mellan låg-, mellan- och höginkomsttagare samt individer som tränar i olika grad då de kan ha olika perspektiv på att följa en kostplan.

Keywords: diet, motivation, coping, self-regulation, exercise

Inledning

Rekommendationer, trender och råd om hur människor ska äta för att må så bra som möjligt cirkulerar runt och utvecklas i dagens samhälle. Diverse kostplaner och dieter kan användas för att exempelvis kunna förändra en individs vikt eller hälsa. För att kunna lyckas gå ner i vikt kan det vara bra att en kostplan följs för att underlätta hälsosamma matvanor (Chang, Brown, & Nitzke, 2016).

En kostplan kan användas tillsammans med strukturerad träning i syfte att mer effektivt gå ner i vikt, till skillnad från om man skulle använda sig av måltidsersättning och inte ha strukturerade träningsvanor (Kreider et al., 2011). Campbell, Kim, Amankwaah, Gordon och Weinheimer-Haus (2015) kom fram till att en diet med högt proteininnehåll i kombination med träning hos överviktiga medelålders män och kvinnor mest effektivt minskade fettprocenten samt ökade muskelmassan. De mindre effektiva grupperna i deras undersökning hade en kostplan med lägre proteininnehåll. Alltså används en kostplan ofta i samband med träning för att göra en förändring i vikt eller förbättra den allmänna hälsan. Hur är det då att följa en kostplan? Vad är det som krävs för att lyckas följa en kostplan? En individs möjligheter att följa och lyckas hålla sig till en kostplan är relaterat till både faktorer utanför individen och faktorer inom individen, samt även vilka copingstrategier individen använder.

Yttre faktorer

Yttre faktorer, det vill säga sådant som påverkar individen utifrån, så som tid, tillgänglighet till rätt mat, den ekonomiska situationen samt den psykosociala miljön, är saker som på olika sätt kan försvåra eller underlätta följandet av en kostplan.

Det har upptäckts att hälsosamma matvanor påverkas negativt vid upplevd tidspress (Welch, McNaughton, Hunter, Hume, & Crawford, 2008). Hos föräldrar i åldrarna 18-25 med ansvar för familj, skola och arbete, upplevde majoriteten en begränsning av tid gällande möjligheten att försöka äta hälsosamt (Pelletier & Laska, 2012). Dock kunde hjälpprogram avsedda för att skapa tidsmässiga hanteringsstrategier och information om näring kopplat till billig men nyttig mat, skapa en förbättring av hälsosamma matvanor. Detta tyder på att det kan vara så att människor med upptagna liv skulle kunna känna just en begränsning i tid även när det kommer till att följa en kostplan med dess implikationer.

Även den ekonomiska situationen en individ har kan tänkas försvåra eller underlätta följandet av en kostplan. Att börja äta hälsosammare ”renare” mat så som att välja köttbitar istället för färdiga köttbullar och korv, och genom att äta mer grönsaker och frukt kan öka matkostnaderna. Drewnowski (2003) undersökte hur den ekonomiska situationen en individ har kan påverka dennes val av mat. Resultatet visade på att låginkomsttagare i välbärgade länder har en benägenhet att äta sämre än höginkomsttagare. Exempelvis handlar låginkomsttagare mer snabbmat eftersom den ofta är billigare och mer bekvämt inhandlad. Snabbmaten tenderar att innehålla stora mängder fett och tillsatt socker, vilket inte är hälsosamt.

Ytterligare en yttre faktor som kan påverka försöken att hantera frestelsen till att äta för mycket, skulle kunna tänkas vara att söka socialt stöd, från exempelvis nära och kära. Bland annat har stöd och inblandning från föräldrar visats underlätta överviktiga barns framgång av beteendeförändring gällande viktnedgång (Kirk, Scott, & Daniels, 2005).

Studier har även visat att sociala medier är något som kan påverka en individs syn på dennes tankar kring kost och träning. Fardouly, Pinkus och Vartanian (2017) fann att unga kvinnor som jämförde sig själva med andras utseende på sociala medier fick dem att få en mer negativ syn på deras självbild samt mat- och träningsvanor. Enligt Vaterlaus, Patten, Roche och Young (2015) kan sociala medier påverka unga vuxnas hälsobeteende negativt genom att verka distraherande, vilket leder till sämre matval. De hävdar även att det var lätt att få missinformation kring hälsa på sociala medier. Dock upplevde deltagarna i studien att sociala medier även kunde ha en positiv påverkan. Detta bestod av att det kunde fungera motiverande för träning och andra hälsosamma beteenden, samtidigt som att det fanns hjälpsamma tips och råd om träning och kost.

Inre faktorer

Flera faktorer inom individen kan försvåra eller underlätta följandet av en kostplan. Några är exempelvis individens förmåga till självreglering som innehåller komponenterna self-efficacy och inre kontroll och vidare vad som motiverar individen samt personlighetsdrag.

Självreglering består delvis av inre kontroll, att en individ övervakar och observerar sitt eget beteende, reflekterar över sina känslor och sitt beteende och sedan kommer med en reaktion på dessa som fungerar som en motivation att reglera sig själv (Bandura, 1991). Campos-Uscanga, Gutiérrez-Ospina, Morales-Romero och Romo-González (2017) gjorde en kvantitativ studie som jämförde normal- och mycket överviktiga kvinnliga studenter i syfte att undersöka om det fanns något samband mellan övervikt och nivån av självreglering gällande matvanor och fysisk aktivitet. Resultatet visade att nivån av självreglering var lägre för de som var mycket överviktiga. De visade även att självreglering är ett viktigt verktyg för att motverka övervikt. I linje med detta kom Annesi (2012) fram till att gällande viktnedgång så är självreglering en viktig komponent för att lyckas. En ökad självregleringsförmåga av träning förutsåg även förmågan att självreglera vad man äter. Det sistnämnda gäller även self-efficacy (Annesi, 2012). Self-efficacy, som är självregleringens andra komponent kan definieras som en individs tro på sin egen förmåga och som varierar beroende på vilken uppgift och situation det handlar om

(Bandura, 1997). Riebe et al. (2005) fann att individer med lägre nivåer av self-efficacy inte lyckades upprätthålla sina träningsvanor i samma utsträckning som individer med högre nivåer av self-efficacy. Högre self-efficacy har visats vara fördelaktigt även för hantering av frestelser, vilket i sin tur var avgörande för huruvida dieten följdes eller inte. Rosenberger och Dorflinger (2013) fann att hos manliga överviktiga veteraner, kunde högre grad av depression och lägre grad av self-efficacy gällande hälsosamt ätande förutsäga hetsätning. Rhee, Pan, Norman och Boutelle (2013) fann att barn vars föräldrar är stränga och kontrollerande, när barnen är ledsna, hade lägre emotionell self-efficacy när det kommer till att välja hälsosammare mat. Rhee et al. (2013) anser att detta kan bero på att barnen inte har tillräckligt med självsäkerhet att göra hälsosamma beslut i emotionellt svåra situationer.

Följandet av en kostplan över en längre tid kan även påverkas av en individs motivation. Mata et al. (2009) studerade överviktiga kvinnor vars mål var att gå ner i vikt, och fann att en individs självreglering av dennes ätbeteende kan förutses och förbättras av inre träningsmotivation. Det som motiverar tränande individer till att bibehålla sina träningsvanor är bland annat målet att förbättra sin fysiska hälsa (eng. fitness; Hodgins & Fuller, 2001). Dock är motivationen för träningen delvis beroende på vilken fas i träningen individen befinner sig i. Exempelvis var njutning en starkare faktor för redan tränande personer än för nybörjare, medan nybörjarna såg uppnåendet av ett snyggare yttre som viktigare. Utöver detta visade Hodgins och Fuller (2001) även att ett ökat mentalt välbefinnande som resultat av träning, var mest eftertraktat hos individerna med etablerade träningsvanor. Nybörjarna eftersträvade i större utsträckning förbättrad fysisk hälsa. Sammantaget kan det vara så att själva målet, till exempel att förbättra sin fysiska hälsa, i sig är grundläggande för att ens kunna börja motivera sig och fortsätta upprätthålla motivationen. En tanke är även att ett liknande dynamiskt förhållande mellan olika faser skulle kunna vara aktuellt mellan en individ och dennes kostplan.

Vad gäller personlighetsdrag så är även det något som skulle kunna påverka individers möjlighet att följa en kostplan. I van den Bree, Przybeck och Cloningers (2006) enkätstudie undersöktes ifall personlighetsdrag kunde påverka en individs ätbeteende. Ett av resultaten de kom fram till var att individer med låga nivåer av envishet (eng. persistence) hade hög sannolikhet att ge efter för sug för alkohol och godsaker. De individer som istället hade stark inre kontroll (eng. cognitive control) gällande matvanor tenderade att ha ett mer hälsosamt förhållande till kosten. Detta visade sig bland annat genom att de slutade äta när de blev mätta och reflekterade över sitt ätbeteende.

Copingstrategier

Vilka copingstrategier en individ använder sig av kan även det försvåra eller underlätta följandet av en kostplan. Coping är en individs förmåga att kunna hantera stressfyllda situationer (Snyder & Ford, 1987). Det finns flera olika copingstrategier, så som problemfokuserad coping, känslfokuserad coping samt undvikande coping. Problemfokuserad coping innebär enligt Lazarus (1999) att en person försöker sig med kunskap i en problematisk situation eller miljö för att kunna agera i syfte att ändra på den befintliga verkligheten och därmed lösa det aktuella problemet. Känslfokuserad coping fungerar istället genom att en persons känslor som är kopplade till en stressig situation regleras. Ett vanligt tankemönster för denna typ av coping enligt Lazarus (1999) är att mentalt distansera sig ifrån en problematisk situation utan att faktiskt justera situationen fysiskt. Undvikande coping är att en individ undviker en stressig situation genom att söka socialt stöd eller genom att distrahera sig och göra något annat istället, till exempel att städa lägenheten istället för att studera till en tentamen (Endler & Parker, 1990). Undvikande coping kan på grund av att individen faktiskt inte tar itu med problemet skapa mer stress och kanske till och med ångest.

För att bibehålla vikten efter viktminskning och hantera problematik runt detta har copingstrategier visat sig vara av betydelse. Individer som framgångsrikt använt sig av problemfokuserade och även känslufokuserade copingstrategier för hantering av motgångar har lyckats bibehålla vikten i större utsträckning än de individer som varit sämre på att använda dessa copingstrategier. Chamber och Swanson (2012) undersökte genom kvalitativa intervjuer vilka faktorer som spelar roll när det kommer till bland annat individer som gått ner i vikt och som lyckats bibehålla den nya vikten under lång tid. En faktor som de kom fram till var att dessa individer hade problemfokuserade copingstrategier för hantering av motgångar och andra oförutsedda händelser. Till exempel så reagerade de omedelbart för att rätta till en viktuppgång. Framgångsrikt var även att använda sig av känslufokuserade copingstrategier för att hantera störningsmoment i vardagen som försvårade rutinerna för vikthållningen. Detta tyder på att copingstrategier skulle kunna vara centrala även för hanteringen av en kostplan. Något som dock kan göra det svårt att följa en begränsande kostplan är att ha en undvikande copingstrategi. De som använder sig av en undvikande copingstrategi har visats ha större svårigheter att motstå överkonsumtion av mat (Lee, Greening, & Stoppelbein, 2007). Detta gäller dock inte om kostplanen inte är begränsande, då ökar användandet av en undvikande copingstrategi inte risken för överätning (Lee et al., 2007).

Forskning på copingstrategier hos individer med fetma relaterat till felsteg i dieten och följderna av detta, pekar på att vissa typer av copingstrategier är speciellt framgångsrika. Grilo, Shiffman och Wing (1993) visade att de kognitivt-emotionella efterdyningarna av felsteg i dieten med fördel kan hanteras genom att exempelvis individer kompenserar för felstegen genom att äta mindre eller träna mer. Utöver detta visade sig positivt tänkande vara effektivt för att hantera detta. Slutligen var det även framgångsrikt att mentalt kunna förminska värdet på den frestelse av mat som kunde uppstå. Dohm, Beattie, Aibel och Striegel-Moore (2001) utredde faktorer som skiljer sig mellan individer som lyckats bibehålla vikten efter viktnedgång respektive individer som inte lyckats bibehålla vikten. Både bland män och kvinnor var den viktigaste faktorn för bibehållande av vikten individernas hantering av tillfälliga avbrott och felsteg (eng. lapses) i dieten. De som lyckats bibehålla vikten använde sig i större grad av problemfokuserade copingstrategier så som att förminska misstag och istället fokusera på att återhämta sig och gå ner i vikt igen, än de som inte lyckats bibehålla vikten. De som inte lyckats bibehålla vikten tenderade istället att i högre grad söka hjälp från andra vid motgångar, till exempel familjemedlemmar och dylikt.

Grilo et al. (1993) visade även att socialt stöd inte var en populär copingstrategi. Detta kan tänkas bero på att söka stöd från andra kan leda till social skam. Även Dohm et al. (2001) fann att hos vuxna så kan socialt stöd eventuellt inte vara ett bra sätt att hantera tillfälliga avbrott och felsteg i dieten på, eftersom att ta hjälp ifrån andra tenderade att skada deras self-efficacy och minska känslor av självtillräcklighet. Detta strider däremot mot det Kirk et al. (2005) kom fram till, dock undersökte de barn och hur deras närstående underlättade en beteendeförändring. Det kan vara så att det är skillnad på om det sociala stödet kommer från närstående jämfört med om det kommer från mer ytligt bekanta människor i en individs liv när det kommer till hälsosamt ätande. Det kan också vara så att socialt stöd fungerar bra för en beteendeförändring, som hälsosamt ätande, men inte för att hantera felsteg. Vidare kan det tänkas att socialt stöd har olika betydelse beroende på om det gäller vuxna eller barn.

En individs sociala omvärld kan som tidigare nämnt negativt påverka följandet av en kostplan. Sociala tillställningar kretsar ofta kring mat och de individer som följer en kostplan kan uppleva motstånd från andra människor som inte följer en kostplan. Romo (2017) gjorde en intervjustudie med män och kvinnor som lyckats gå ner i vikt med hjälp av träning och hälsosamma matvanor. Resultatet visade på att dessa individer kunde använda sig av fusk dagar (eng. cheat days), där de kunde äta vad de ville under en dag, för att kunna hantera sociala sammanhang som involverade mat. Att ha en fuskdag vid ett tillfälle när till exempel en

familjemiddag var inplanerad gjorde att dessa individer kunde äta ”normalt” och undgick därmed diverse besvärliga kommentarer om deras val av kost. Dessa fuskdagar kan sägas fungera som en problemfokuserad copingstrategi genom att kommentarerna, som kan påverka individens tankar om kostplanen negativt, inte framförs om individen äter som de andra.

Träning kan även det användas som en problemfokuserad copingstrategi när det kommer till hanteringen av stress (Cairney, Kwan, Veldhuizen, & Faulkner, 2014). Detta i sin tur kan öka benägenheten att använda andra adaptiva copingstrategier. Skulle träning kunna bidra till mer effektiva copingstrategier vid följandet av en kostplan? Fysisk aktivitet kan även bidra till en bättre självreglering av kosten för kvinnor som vill gå ner i vikt (Andrade et al., 2010). Den fysiska aktiviteten medverkar till att bland annat minska emotionellt ätande. Det är dock oklart om detta är en form av problemfokuserad copingstrategi eller om det beror på andra psykiska eller fysiska faktorer.

Vad gäller faktorer som är fördelaktiga för bibehållande av träningsvanor fann Ulmer, Stetson och Salmon (2010) att individer som lyckas bibehålla sina träningsvanor karaktäriserades av en högre grad av mindfulness och acceptans än de som inte lyckades. Mindfulness är att vara i nuet och att inte döma eller värdera det man upplever vilket i sin tur leder till en större medvetenhet, vilket uppnås genom meditation (Kabat-Zinn, 2003). Acceptansen är i det här fallet något som underlättar reaktionen mot olika inre hot som individen får gällande träning och träningsvanor. Både mindfulness och acceptans kan tolkas fungera som känslufokuserade copingstrategier. De som lyckades bibehålla sina träningsvanor fick även lägre poäng på skalor som mätte undertryckande (eng. suppression) än de som inte lyckades (Ulmer et al., 2010). Detta skulle kunna kopplas till självmedkänsla på så sätt att en individs acceptans gentemot träning, som tidigare uppfattats som emotionellt påfrestande, har lett till en ökad medkänsla och skonsamhet vid hanteringen av de egna känslorna. Oklart i Ulmer et al.s (2010) studie var orsaksriktningen när det kom till just mindfulness och acceptans. Med detta menat, om individer som dras till träning är bättre på mindfulness och acceptans eller om träning utvecklar mindfulness och acceptans hos individer. Studien pekade också på en möjlighet i att båda dessa antaganden skulle kunna stämma. I och med att mindfulness och acceptans kan ses som viktiga strategier i ett framgångsrikt etablerande av träningsvanor kan det antas att dessa även kan appliceras på följandet av en kostplan.

Syfte och frågeställningar

När det kommer till *tränande individers* upplevelser kring följandet av en kostplan, i syfte att underlätta att nå ett tränings- och/ eller hälsomål, är forskningen begränsad. Detta inkluderar även forskning om vilka copingstrategier individer faktiskt använder för att kunna följa en kostplan, till exempel vid motgångar, men även vad de gör för att hålla sig, få medgång, till en kostplan. Själva beteendeförändringen, att förändra sitt sätt att äta, kan vara svårt men även upprätthållandet av beteendeförändring under en lång period kräver ansträngning. Vad är det egentligen som hjälper till att driva människor till att nå sina mål och följa sina kostplaner? I nuläget är forskningen kring kostplaner till största delen fokuserad på individer som vill gå ner i vikt, med eller utan hjälp av träning. Däremot upplevelsen att följa en kostplan som ett komplement till träning, till exempel för att öka i muskelmassa, har inte undersökts i större utsträckning. Som tidigare nämnt nås träningsmål mer effektivt om en anpassad kostplan och träning kombineras. Dessutom kan det antas att individer som följer kortsiktiga mer extrema dieter inte kräver samma typ av långsiktiga engagemang. Att fokusera på tränande individer som följer en kostplan för att nå ett mer långsiktigt mål, ökar chanserna att få fram mer information om vad som krävs för att hålla sig till den under en längre period.

Resultatet i denna studie skulle kunna bidra med information i yrkessektorer där rådgivning angående kost och träning förekommer. För många individer är det säkerligen ett stort steg att börja ta råd från kostrådgivare eller personliga tränare. Att sedan implementera och hålla kvar vid råden och de nya rutinerna kan vara en utmaning. Genom större förståelse för tränande individers möjligheter till att hålla sig till en kostplan och genom att finna copingstrategier som underlättar bibehållandet av en kostplan, skulle denna studie kunna bidra med kompletterande kunskaper inom detta område.

Frågeställningarna var:

1. Finns det några yttre faktorer i individers vardag som kan försvåra eller underlätta följandet av en kostplan hos tränande individer?
2. Finns det några psykologiska inre faktorer som kan försvåra eller underlätta följandet av en kostplan hos tränande individer?
3. Finns det copingstrategier hos tränande individer som de använder för att hantera motgångar vid följande av kostplan?
4. Finns det copingstrategier hos tränande individer som de använder för att lyckas hålla sig till en kostplan?

Metod

Deltagare

Urvalet bestod av sex kvinnor och fyra män i åldrarna 19-50 ($M = 28.90$, $SD = 9.47$) som var från Mellansverige. Urvalskriterierna var att individen skulle träna minst 30 minuter målinriktad träning, minst tre gånger i veckan och följa en kostplan under tiden för intervjun, samt att denne hade följt kostplanen i minst fyra veckor. Med målinriktad träning menas träningspass som är speciellt utvecklade för att nå ett tränings- och/ eller hälsomål, med andra ord planerad träning. Kostplanen skulle antingen ha en kaloribegränsning eller ett kalorimål i syfte att nå tränings- och/ eller hälsomålen. Kostplanen skulle också vara en etablerad del i samtliga deltagares vardag. Sammanlagt tre respondenter följde en kostplan anpassad för att med hjälp av träning öka i muskelmassa. Resterande följde en kostplan utvecklad för att främst minska fettprocenten men även för att öka/ behålla muskelmassa, vilket även det gjordes i samband med träning.

Urvalet var huvudsakligen ett riktat tillgänglighetsurval och snöbollsurval. Sammanlagt 12 stycken friskvårdsföretag kontaktades via mail varav tre av dessa svarade, av vilka två gav upphov till två respondenter och resterande företag ville/ kunde inte delta. Flera annonseringar gjordes på Facebook i diverse tränings- och kostrelaterade grupper i syfte att få tag på intervjupersoner som matchande urvalskriterierna. Detta gav upphov till en respondent. Resterande respondenter hittades med hjälp av personliga kontakter.

Material

En intervjuguide framarbetades med frågor som hade utgångspunkt från frågeställningarna. Första delen av intervjun handlade om frågor som redogjorde för respondentens kön, ålder och yrke. Andra delen av intervjun rörde den kostplan som respondenten följde, till exempel vad det var för kostplan och varför just denna kostplan valdes. Sista delen av intervjun handlade om

de centrala frågorna för studiens syfte. Då beskrev respondenterna hur följandet av en kostplan upplevdes både i lätta och svåra situationer, huruvida inre respektive yttre faktorer underlättade och/ eller försvårade deras följande av kostplanen samt vilka strategier de använde för att hålla sig till och hantera motgångar kring kostplanen. Exempel på intervjufrågor i denna sista del var "I vilka situationer är det svårt att följa kostplanen?" och "Upplever du att din sociala omvärld på något sätt påverkar dina tankar kring din kostplan?".

Procedur

Studien bestod bland annat av litteratursökningar, urval av respondenter, intervjuer och en sammanställning av intervjudata. Litteratursökningarna gjordes huvudsakligen i databasen PsychInfo. Tidigare studier om kostplaner och träning letades upp med sökord som till exempel "exercise", "eating habits" och "diet". I de artiklar som var relevanta för denna undersökning, hittades ytterligare artiklar i deras referenser. Några sökningar efter artiklar gjordes även i Google Scholar. Bara artiklar som genomgått peer-review användes. Denna undersökning var abduktiv då det efter den tematiska analysen av materialet uppkom teman som innan undersökningen inte var kända. Detta gjorde att en komplettering av tidigare forskning var nödvändig efter analysen.

Alla kontaktförsök, för sökningen av respondenter, inleddes med en intresseförfrågan om deltagande i undersökningen. Om urvalskriterierna var uppfyllda fick de berörda även ta del av missivbrevet, antingen via mail eller i pappersform. Missivbrevet redogjorde utförligare för undersökningens syfte, forskarnas kontaktinformation samt de forskningsetiska principerna för samhällsvetenskaplig forskning. Dessa etiska principer (Vetenskapsrådet, 2002) som efterföljdes i undersökningen var att deltagandet var helt frivilligt, att de kunde avbryta sitt deltagande när som helst, att deras personliga uppgifter inte skulle spridas eller publiceras samt att deltagarnas svar inte skulle kunna kopplas till deras identitet. Intervjuerna skedde i person eller via Skype. I denna rapport benämndes respondenterna med numrering från 1-10.

Intervjuerna var i semistrukturerad form för att det skulle finnas utrymme för de frågor som kom upp under intervjuens gång. Alla intervjuerna, som i snitt tog ca 45 minuter, spelades in med deltagarens samtycke och efter det transkriberades materialet. Vid en av Skypeintervjuerna avbröts själva inspelningen vid den näst sista frågan på grund av ett tekniskt fel. Dessa frågor kompletterades vid ett senare tillfälle via textmeddelanden. Vid transkriberingen utslöts utfyllnadsord så som ööh, eeh, etc. samt upprepningar av ord. Totalt blev det transkriberade materialet 134 A4 sidor med typsnitt Times New Roman, 12 punkter.

Databearbetning

Det transkriberade materialet låg till grund för den tematiska analysen. Allt material lästes igenom två gånger och därefter markerades till frågeställningarna relevanta nyckelord och text. Dessa användes sedan för att konstruera teman. För varje tema gick materialet igenom för att plocka ut citat och fler nyckelord som tillhörde varje tema. De teman som tagits fram bearbetades efter detta innan de definierades. Allt detta gjordes var för sig av författarna för att sedan kunna jämföra tematiseringen så att de inte skulle påverka varandra under analysen. De teman som båda var överens om vidareutvecklades. Avslutningsvis definierades dessa teman på ett sådant sätt att det enligt de båda författarna stämde överens med varderas uppfattning av det transkriberade materialet. Interbedömarreliabiliteten var hög då båda författarna var enstämmigt överens gällande vilka teman som hittades. Det första temat under yttre faktorer som hittades var planering. Det andra temat var psykosocial miljö, det tredje sociala medier och

det fjärde var ekonomi. Det första temat som hittades under inre faktorer var self-efficacy, sedan hittades ytterligare fyra teman vilka var: inre kontroll, motivation, envishet och stress. De teman som tillhörde frågeställningarna om copingstrategier var: accepterande attityd, självmedkänsla, hantering av frestelser, positiv attityd och stressreducering. Alla dessa med subteman rapporteras nedan.

Resultat

Yttre faktorer

Vad gäller frågeställningen gällande om det fanns yttre faktorer som kunde försvåra eller underlätta följandet av en kostplan hos tränande individer, hittades sammanlagt fyra teman: planering, psykosocial miljö, sociala medier samt ekonomi. Dessa teman med eventuella subteman redovisas nedan i tur och ordning.

Planering. Planering var studiens tydligaste funna tema vilket visade sig i samtliga intervjuer där det ansågs mycket centralt för ett framgångsrikt följande av kostplanen. Planering innehöll fyra subteman, dessa var: tillgänglighetsbrist på varor, brist på ork, tidsbrist och aktivitet. Vad gäller subtemat tillgänglighetsbrist på varor kunde oförutsedda händelser i vardagen upplevas kunna försvåra följandet av kostplan då även matvanorna i och med detta kunde rubbas. Även misslyckande i att följa kostplanen i såväl sociala sammanhang som ”i farten” upplevdes av en del respondenter kunna skapa irritation, frustration och stress. Däremot kunde i förväg påtänkta och planerade rutinavvikelser i vardagen ge en minskad upplevd negativ effekt på följandet av kostplanen, så länge planering inför det utfördes noggrant.

Brist på ork, vilket var det andra subtemat till temat planering, kunde underlättas just med planering. Att vid varje tillfälle som man skulle äta inte behöva tänka på alla detaljer, så som vägning med mera, uppskattades av respondenterna. Att stå en dag i veckan och göra alla matlådor gjorde att respondenterna slapp tänka på det senare. Som respondent 1 uttryckte det:

Planering är ju typ det viktigaste för att det ska funka. Dels dagsplaneringarna, att fundera på vad ska jag göra idag, hur mycket mat behöver jag ha med mig. Men också att ta en dag i veckan och göra matlådor. För det... jag tycker inte om att laga mat. Så ställer jag mig och lagar mat två gånger om dagen, det finns liksom inte. Då hade jag inte följt kostschemat.

Tidsbrist, vilket var ytterligare ett subtema var även något som kunde upplevas förhindras med hjälp av planering. Vad gäller tidsbrist åt respondent 9 måltidsersättning till lunch just för att göra det enklare och ge henne mer tid till andra saker, så som att träna till exempel. Att genom planering skapa rutiner för tillagning och förtäring av mat enligt kostplan, men även också som ett sätt att förenkla vardagen, var något som samtliga respondenter i studien ansåg vara ett resultatrikt tillvägagångssätt för bibehållandet av kostplanen.

Att ha uppbokade, strukturerade dagar verkade även det underlätta följandet av kostplanen. De flesta respondenterna (9 av 10) uttryckte dessutom att det var betydligt lättare att distrahera sig från tankar på mat om det fanns annat att göra. Lediga dagar med inget inplanerat upplevdes därför som svåra. Detta subtema kallades aktivitet. Till exempel sa respondent 6 detta:

Har jag en slapp dag, jag vet inte, jag hatar slappa dagar det är det värsta jag vet. Jag försöker liksom ha nånting att göra hela tiden, men en slapp dag, jag vaknar och ska pilla mig i naveln, då är det skitsvårt att ha hand om det där jävla kostschemat. För då liksom, man gör ju ingenting, man går upp [...] klockan sju sex där någonstans så ska man få i sig första måltiden och innan det ska man hinna träna man kommer till måltiden efter

lunch, sen börjar man glömma bort, shit att jag har ju mat jag ska få i mig, och sen är man ute och gör något helt annat.

Däremot uttryckte respondent 2 att det var lättast att följa kostplanen när hon var hemma hela dagen och kunde ha tillgång till sin kyl utan att behöva planera allt för mycket, hon tyckte att det minskade pressen på att hålla disciplinen gällande kostplanen. För mycket planering kunde istället bli ett stressmoment vilket ökade risken för eventuella avsteg från kostplanen.

Psykosocial miljö. Ett klart och genomgående fenomen som hittades genom intervjuerna var att människor i en individs omgivning kan påverka följandet av dennes kostplan. Nästan alla respondenter (9 av 10) upplevde att påverkan kunde vara såväl positiv som negativ. Sammanlagt två respondenter uttryckte att den negativa påverkan främst kom ifrån personer i omgivningen som var mindre insatta i kost och träning. Positiv påverkan visade sig åt andra hållet främst komma ifrån personer i omgivningen med en större förståelse för detta. Huruvida den negativa påverkan ifrån människor runtom försvårade följandet av kostplanen rådde det olika åsikter om mellan respondenterna i studien. En åsikt var att de som oftast kom med negativa kommentarer inte visste vad de pratade om, vilket inte upplevdes försvåra följandet av kostplanen. En annan åsikt var att den negativa påverkan från bekanta kunde göra att respondenten tvivlade på sig själv vilket kunde leda till att denne blev trött på sin livsstil eftersom det innebar negativitet från andra. Trots detta upplevde samtliga respondenter att den positiva påverkan gynnade bibehållandet av kostplanen. Även om det kunde upplevas som jobbigt att gå ut och äta eller bli bjuden på mat så verkade det inte vara ett större problem för de flesta eftersom det oftast kunde förebyggas genom planering. Respondent 4 formulerade sig på följande sätt:

Det kan ju vara både positivt och negativt. Man får väl tänka lite i förväg att om jag vet att jag ska hem till någon och titta på film, typ kaka pizza, så vet jag att köper jag en kebabpizza så ligger den på 1,5 tusen kalorier. Då får jag bara planera de första käken på dagen efter det. Sedan så brukar det inte vara några speciella problem med det.

De som bodde tillsammans med sin partner upplevde ofta att denne kunde vara ett stort stöd vid motgångar av följandet av kostplanen. Respondent 7, vars fru också följde en kostplan vid tillfället för intervjun, upplevde att det var mycket lättare när de gjorde det tillsammans och att de hjälpte varandra genom svåra situationer genom samtal.

Sociala medier. En tydlig tendens som kunde ses i intervjuerna var att sociala medier upplevdes antingen påverka följandet av kostplanen positivt eller inte påverka något alls. Upplevelsen grundade sig i medvetenheten om att den egna kostplanen gav positiva resultat. Respondent 5 upplevde trots det, när hon precis hade börjat med kostplanen, att bilder på sociala medier kunde påverka motivationen negativt, men att det ändrades när hon följt kostplanen under en längre tid:

I början var det alltså lite jobbigt att se folk som jag följer på Instagram och så för de såg ut att ha så perfekta liv men då har min coach också sagt att de har det lika skit som dig med dieten liksom. Så vet jag ju också att folk har ju olika förutsättningar för att klara av saker och det är ju så det är.

Positiv påverkan från sociala medier fungerade som motivation och även inspiration till att fortsätta att utmana sig själv. Till exempel uttryckte respondent 3 sig på detta sätt:

Men jag gillar att kolla på Instagram och bara a men den där soppan kanske jag ska äta någon gång...jag älskar såhär god mat verkligen. [...] Men ser jag en såhär, jag följer massor av fitnessprofiler, en sjuvst tjej eller kille som tränat och väldigt sådär rippad 'a shit så där skulle jag vilja se ut' tänker jag. Och då blir man ju taggad.

Totalt fyra respondenter uppgav att när motivationen kunde brista kunde de titta på sociala medier. Detta kunde exempelvis vara att gå in på olika träningsgruppers sidor för att motivera sig själva genom att antingen se att andra också har det jobbigt eller för att se andra som lyckas och därmed känna att de var någonting de också ville göra.

Ekonomi. Två av respondenterna upplevde att den ekonomiska situationen förändrats efter att ha påbörjat kostplanen. Respondent 7 sa att de nya matvanorna ökat utgifterna något. Han tyckte dock att det var en så pass liten uppoffring jämfört med vad han fick ut av det. Medvetenheten om att det inte skulle pågå för alltid bidrog också till upplevelsen av att detta inte var något större problem. För respondent 3 minskade istället utgifterna efter att han börjat med kostplanen:

Det här är ju faktiskt billigare sätt än som jag levde förut. Då åt jag väldigt mycket ute på restauranger, beställde hem mat... det är ganska dyrt. Slår man ut det på en månad så... du kan planera ganska lätt. Du kan köpa storpack och sådär, så det här är faktiskt billigare än vad jag hade förut.

Inre faktorer

Beträffande frågeställningen gällande om det fanns faktorer inom individer som tränar som kunde försvåra eller underlätta följandet av en kostplan, hittades sammanlagt fem teman: self-efficacy, inre kontroll, motivation, envishet och stress. Dessa teman redovisas nedan i tur och ordning.

Self-efficacy. En genomgående tendens som hittades i intervjuerna var att erfarenhet av att följa kostplan, antingen sedan tidigare eller att kostplanen följts under en längre period, på flera olika sätt hade positiv effekt på just följandet. Detta kan tolkas som att dessa individers tro på sin egen förmåga att klara av att följa en kostplan positivt påverkade följandet. Nästan alla deltagare upplevde att följandet av kostplanen rent generellt var enklare vid intervjutillfället än vid kostplanens införande. Sammanlagt fyra respondenter ansåg exempelvis att några aspekter i detta dels var förbättrad förmåga att kunna planera och följa rutiner men även en förbättring i disciplin. En annan vanlig förekommande aspekt som kommit av erfarenhet och upplevdes underlätta följandet av kostplanen, var en utvecklad förståelse för den egna kroppens reaktioner i relation till kosten. Det här sa respondent 2 om detta:

Den här veckan har jag känt ett mycket större sug efter onyttigt och det viktiga är att man kan förstå att man har ett sånt sug och att man förstår att man är i en viss situation. Då måste man fundera ut, ok, hur ska jag lösa det här problemet. Och det blir så mycket enklare när man vet vad man har för problem, för då kan man försöka ta fram en lösning...

Erfarenheten av att ha gjort det tidigare och att de tydligt såg resultat och fick bekräftelse på att kostplanen verkligen fungerade stärkte deras tro på att de kunde följa och slutföra kostplanen, det vill säga att det stärkte deras self-efficacy i att följa kostplanen. Något som också stärkte respondenternas self-efficacy gällande att lyckas följa en kostplan var att välja en kostplan som var hållbar i längden, att den var något de verkligen trodde att de skulle kunna lyckas med. Samtliga var överens om att hade inte planen varit hållbar hade de avbrutit den eller misslyckats för länge sedan. Respondent 3 uttryckte sig på detta sätt:

...men syftet också med det här kostschemat är att det ska vara ett kostschema som jag kan hålla i. Att jag kan käka såhär kanske typ hela mitt liv i princip då just för att jag ska känna att det här är någonting hållbart. Inte bara att det här är diet och så slutar jag och så går jag upp i vikt igen. Det är inte min tanke. Sedan så kanske man vill bygga lite mer efter sommaren då kanske man ökar vissa saker. Men jag tror fortfarande på tanken att det här ska vara ett hållbart schema.

Inre kontroll. Totalt 7 av 10 deltagare i studien berättade att de hade ett starkt psyke, det vill säga att de hade stark självdisciplin och kunde reglera sig själva och sitt ätbeteende trots exempelvis stressfyllda situationer eller sug efter mat som inte ingick i kostplanen. Detta drag upplevdes bland respondenterna som något positivt när det kom till följandet av en kostplan. Även de som inte hade hög nivå av inre kontroll strävade efter det och hävdade att det nog

skulle underlätta följandet av kostplanen. För de som hade hög nivå av inre kontroll var ett tydligt mål grunden för att kunna lyckas med just att hålla kontrollen. Detta framgick till exempel av respondent 9 på detta vis: ”...nu har jag ett så tydligt mål. Nu ska jag ju stå i en klänning framför alla och vara med på supermycket kort...så nu är det bara att göra.”

Motivation. En del av respondenterna (3 av 10) upplevde att de positiva resultaten, som är ett subtema till temat motivation, som kostplanen och träningsvanorna gav skapade en vilja i att utmana sig själva att fortsätta och att bli ännu bättre. Något som också skapade motivation var att samtliga respondenter upplevt en stor positiv förändring gällande det psykiska måendet överlag. Ett bättre mående motiverade respondenterna ytterligare, eftersom att de inte ville gå tillbaka till att må sämre igen. Respondent 2 sa det här om saken:

...märker ju av att jag mår bättre fysiskt av att följa en kost plan, jag [...] vet att jag har bättre...blodsockernivåer skulle jag säga liksom, att det är bättre kontrollerat. Man har bättre energi skulle jag nog tänka mig, under dagen. Sedan när man ser resultat så motiveras man ytterligare att fortsätta det man gör.

Att ha ett tydligt mål, som är ytterligare ett subtema, med kostplanen upplevdes bland samtliga personer i studien vara en viktig del för bibehållandet av denne. Ett tydligt mål var ofta orsaken till upprätthållandet av motivationen under kostplanens gång, till exempel kunde påminnelsen av målbilden hjälpa till att förhindra eventuella avsteg från kostplanen. Respondent 10 berättade:

Då får jag ju, försöker jag ju att fokusera på mitt mål och bara tänka 'okej men vad är det jag vill?' och 'varför gör jag det här?' och 'varför ska jag fucka upp det' eller om man nu säger så, 'bara för att jag inte mår bra' så försöker jag tänka. Sedan går ju inte det alltid, men jag tycker att det är lättare att fokusera och inte tappa maten om jag hela tiden typ varje dag tänker på, alltså försöker tänka hur jag vill att det ska vara, alltså visualisera mitt mål typ.

Ett annat resultat som hittades i samtliga intervjuer var att personers syn på sitt mål med kostplanen utvecklats ifrån att kostplanen började följas tills intervjutillfället, ett antal veckor eller månader senare. Utvecklingen av synen på målet med kostplanen uttryckte sig i form av att målen som fanns ifrån början kvarstod medan nya uppkom då kostplanerna gett så pass framgångsrika resultat att nya idéer om möjliga målsättningar skapats under följeperioden, vilket skapade ytterligare motivation. Initialt handlade målet övervägande om utseendemässiga fördelar, dock upplevde respondenterna även att kostplanen gett upphov till ett bättre allmänt välmående, både psykiskt och fysiskt, vilket inte ingick i alla respondenters syn från början. Även utvecklade kunskaper i mat och matlagning, bättre upplevda rutiner och strukturer kring maten och ett hälsosammare tankesätt när det kom till mat var något som förändrades utmed följandet av kostplanen. Detta kan tolkas som att en reflektion gjorts gällande hur respondenterna ser på sig själva i förhållande till kostplanen under tiden den följdes och då ändrat sin målbild och sitt beteende ut efter det.

Envishet. Ytterligare ett tema som hittades inom inre faktorer var respondenternas envishet, att helt enkelt inte ge efter, trots motgångar. Sammanlagt fyra av respondenterna sa att detta var ett gynnsamt bidrag för att kunna lyckas hålla sig till kostplanen: ”Nä men då blir jag ju glad över att jag lyckas och så vet jag att jag kan göra det nästa gång. Det är bara såhär...stå emot! Supermycket pannben. Alltså det är bara...att jag bestämt mig.” (Res 9). Envisheten grundande sig även det i ett tydligt mål och en strävan efter att inte ge upp. Det fick dem att stå emot till exempel sug på mat oavsett hur påfrestande det kunde vara, bara för att de hade bestämt sig för ett specifikt mål. Däremot kunde detta drag även slå över och bli negativt på så sätt att personen i fråga kunde sätta för stor press på sig själv genom att envisheten kunde ta över det sunda förnuftet. Ett av respondent 8s mål var att äta så ren och bra mat som möjligt oavsett hur situationen i övrigt såg ut, vilket kunde leda till att hon istället inte åt någonting alls för att hon inte hade tillgång till tillräckligt ”bra” mat:

Fast ibland, alltså det kan slå över det kan jag ju ärligt säga ibland att man blir liksom för fixerad. [...] blir man stressad av att inte uppnå de målen man vill och då blir det ju ännu sämre för då har man ju stresspåslag också på grund av det.

Stress. Sammanlagt fyra av respondenterna upplevde att följandet av en kostplan kunde skapa negativ stress på olika sätt. Att hela tiden behöva tänka på vad man äter, att behöva planera sin vardag samt att inte se resultat så fort som man vill, kunde upplevas som jobbigt och göra det ännu svårare att följa kostplanen. "...visst någon kväll får man ju laga mat sent för att ha matlådor till nästa dag...att man kommer på att man inte gjort matlådor eller dylikt. Så det är klart liksom att det kan stressa en och så" (Res 4). Respondent 5 uttryckte även att den låga kalorinivån hon hade vissa dagar kunde skapa en stor påfrestning psykiskt.

Strategier för att hålla sig till kostplanen och hantera bakslag

För frågeställningarna om vilka copingstrategier som används för att kunna hantera motgångar vid följandet av kostplanen samt för att kunna hålla sig till kostplanen hittades sammanlagt fem teman: accepterande attityd, självmedkänsla, hantering av frestelser, positiv attityd samt stressreducering. Dessa teman med eventuella subteman redovisas i tur och ordning och finns även att se i Tabell 1 nedan. Tabellen visar även en klassifikation av teman under olika typer av copingstrategier.

Accepterade attityd. Att ha en förutbestämd och genomgående accepterande attityd till möjlig problematik runt följandet av kostplanen gjorde det lättare för respondenterna att hantera motgångar. Även att genom detta inte älta misstag eller misslyckanden gällande kostplanen, visade sig genom intervjuerna fungera som en effektiv känslfokuserad copingstrategi för att kunna hantera motgångar kring denne. Denna attityd utvecklades bland annat genom kunskap och erfarenhet om att ett "felsteg" i kostplanen inte påverkade resultatet så mycket som man tidigare trott. "Men jag hade väl den insikten redan när jag började att det kommer inte vara att jag följer det till hundra procent varje dag, för det...livet funkar inte så liksom." (Res 1).

Självmedkänsla. För en respondent var sättet att hantera motgångar att visa självmedkänsla. Istället för att till exempel bli arg på sig själv eller få ångest över eventuella avsteg, var denne istället snäll mot sig själv. Denna känslfokuserade copingstrategi som användes för att lyckas hålla sig till kostplanen, gjorde att respondenten med större sannolikhet kunde återgå till att följa kostplanen som planerat. De jobbiga känslorna som kunde komma tillsammans med avsteget förminskades på så sätt, vilket gjorde att respondenten hade motivationen att fortsätta istället för att bara ge upp när hon utsattes för motgångar. Respondent 2 resonerade på detta sätt: "Det har en positiv påverkan på mitt psyke. För det gör att om jag är snäll mot mig själv så kan jag tillåta mig själv att göra misstag [...] att man inte alltid kan vara perfekt."

Hantering av frestelser. Ett annat knep för att hantera motgångar kring kostplanen som till exempel frestelser, kunde vara att använda en problemfokuserad copingstrategi som träning, vilket var ett subtema. Till exempel valde respondent 7 att träna istället för att ge efter för sug på "dålig mat":

Jag gick ut och sprang en mil istället för att ge efter till mitt sug efter chips. Jag är en ganska logisk människa och då tog det logiska över [...] jag insåg att jag kommer må bättre och få en helt annan typ av energi om jag springer istället.

En annan strategi som två av respondenterna gjorde vid avsteg från kostplanen var att nästa dag kompensera med extra träning. Andra respondenter hade tidigare under kostplanens gång även gjort det, men efter några enstaka gånger slutade de eftersom de inte ansåg att bestraffa sig själv för misstag var bra i längden.

Tabell 1

Copingstrategier för att hantera motgångar och för medgång gällande följandet av en kostplan

	Copingstrategi	Tema (strategi)	Subtema	Citat
Vid motgång	Känslofokuserad	Accepterande attityd		"...då är det bättre att jag försöker njuta och sen så fortsätta äta bättre till nästa mål." (Res 9)
		Självmedkänsla		"...det är större sannolikhet att jag ställer mig upp efter ett misstag [...] om jag är snäll och jag är förstående." (Res 2)
	Problemfokuserad	Hantering av frestelser	Träning	"Bland kan de [fuskdag] börja tidigare än lördag. Typ till exempel då börjar dom en fredagkväll. [...] tränar cardiopass för att säga 'visst du fick något, men du får betala mer för det'." (Res 6) "Men är jag med mina vänner och så då är det liksom mer det sociala som ger mig stödet än maten." (Res 10)
				"Och sen ha ingenting hemma som är onödigt, alltså inge popcorn inge chips inge, alltså ingenting ska finnas." (Res 10)
För medgång	Känslofokuserad	Positiv attityd		"Var positiv hela tiden. Det har ju också med psyket att göra men man måste tänka positivt. Mår du dåligt, tänk positivt." (Res 3)
	Problemfokuserad	Stressreducering	Frihet	"...den här funkar för mig för att det känns inte som att jag dietar. [...] man behöver inte ha en sådan ångest över vad man stoppar i sig..." (Res 2)
			Avslappning	"För att ta det lugnt är jag nog rätt bra på att bara lägga mig ner och ligga rakt 'ding' och lyssna på bra musik." (Res 8)

Något som också förekom när känslomässiga sug efter mat kom var att istället umgås med vänner, antingen för att distrahera sig från tankarna på mat eller för att förbättra det emotionella tillståndet. Detta subtema kallades för socialt stöd. Respondent 10 sa följande om detta:

Även fast man inte tänker det så sitter man bara där liksom och så bara 'huuuuh' och så bara äter man någonting, men då försöker jag också att umgås med människor, alltså så att jag inte är själv, för om jag är själv då är det värre. Men är jag med mina vänner och så då är det liksom mer det sociala som ger mig stödet än maten och då kan jag ändå hålla det ganska bra.

Ett knep som fem av respondenterna hade för att inte göra avsteg från kostplanen var att inte ha onyttiga saker tillgängliga i hemmet. Detta var ett subtema som kallades otillgänglighet av frestelser. En respondent såg alltid till att hon hade en stor skål med sallad i kylen ifall att hon ville småata. Skulle till exempel choklad finnas hemma lades det i en frys i ett uthus, vilket minskade sannolikheten att hon faktiskt skulle gå ut och hämta det när suget kom.

Positiv attityd. En strategi som respondent 3 hade för att lyckas hålla sig till kostplanen var att ha en positiv attityd till kostplanen och sig själv, vilket är det fjärde temat. Att tänka positivt tyckte han gjorde det lättare att följa kostplanen samtidigt som att det kunde vända ett dåligt humör. Han beskrev sig själv som en positiv människa och det faktum att han tyckte om att planera sin mat gjorde att allt det runtomkring kostplanen föll sig naturligt och var roligt istället för att upplevas som jobbigt:

Och när jag planerar någonting då håller jag det, följer det. Jag är ju också väldigt positiv vilket gör det lättare att följa det. Det blir så naturligt på något sätt. A men det är bara så här det ska vara.

Stressreducering. Att följa en kostplan kan som tidigare nämnt även skapa en stress i sig, att hela tiden behöva tänka på vad man stoppar i sig och behöva väga maten med mera kan upplevas som jobbigt. Av flera olika skäl visade det sig att en kostplan som inte är för strikt kan vara centralt för ett framgångsrikt bibehållande av denna. Två respondenter använde sig av olika problemfokuserade copingstrategier för att minska stressen kring kostplanen. En av dessa strategier utmynnade i subtemat frihet. Respondent 8s kostplan var upplagd så att hon kunde äta lite godis om hon kände för det, eftersom hennes kostplan bara begränsade den dagliga kalorimängden. Respondent 2 hade en liknande kostplan:

Så länge det liksom...amen säg att jag ska äta ett visst antal kolhydrater, protein och fett per dag så kan jag äta precis vad som helst så länge det mä...alltså, passar mitt behov för dagen. Så lyckas jag fixa det med en pizza och en hel del godis så men då kan jag äta det så länge jag inte överstiger antalet kalorier. Men, det gör att man kan äta vanlig mat men också få in lite onyttigt så då känns det inte som om man dietar på samma sätt.

En annan problemfokuserad copingstrategi som användes för att öka friheten i kostplanen var att ha så kallade fuskdagar. Fuskdagar var för respondenterna att de till exempel en gång i veckan tilläts att äta vad de ville och hur mycket de ville oavsett hur kostplanen i övrigt såg ut. Detta gjorde att det var lättare att motivera sig till att hålla kostplanen i övrigt, samtidigt som att det gav en möjlighet till paus från pressen som följandet av en kostplan kunde innebära. Men bara för att en respondent hade en fuskdag innebar det inte alltid att den utnyttjades, bara vetskapen om att den fanns kunde underlätta följandet i övrigt.

Den andra strategin gav upphov till subtemat avslappning. Avslappning var ytterligare ett verktyg som användes för att minska stressen som kunde uppstå kring följandet av kostplanen. Respondent 8 hade som sagt en frihet i sin kostplan att kunna vara mer flexibel och avslappnad i sina matval, men det hon dessutom gjorde var att göra yoga. Detta för att ännu mer kunna underlätta pressen som kunde uppstå genom tankarna kring kosten och slappna av ytterligare. Sedan var hon noga med att bara ta det lugnt när hon kunde, för att underlätta för sig själv.

Diskussion

Denna studie syftade till att bättre ge förståelse för tränande individers upplevelser av att hålla sig till en kostplan och vilka yttre samt inre faktorer som kan spela roll i detta. Syftet var även att undersöka vilka strategier som används både för att hålla sig till sin kostplan och för att kunna hantera motgångar som kan uppstå vid följandet av en kostplan. Detta för att försöka finna vad som hjälper till att driva dessa individer till att nå sina mål och följa sina kostplaner.

Beträffande studiens frågeställning gällande vilka yttre faktorer som spelar roll för följandet av kostplan, framkom planering som det tydligaste. Detta är i linje med Pelletier och Laska (2012) vars studies visade att hjälpprogram involverande utlärnning om tidsmässiga hanteringsstrategier kan minimera upplevd tidsbrist i samband med hälsosamt ätande. Planering upplevdes även vara ett framgångsrikt sätt att motverka såväl brist på ork som tillgänglighetsbrist på varor. Då planering visat sig kunna underlätta följandet av en kostplan är det en rimlig tanke att ett liknande förhållande även skulle kunna gälla hälsosamma matvanor i allmänhet. Tanken grundar sig i Welch et al.s (2008) studie som visade att upplevd tidspress kunde få negativ inverkan på just hälsosamma matvanor.

Den psykosociala miljön upplevdes av respondenterna både som positiv och negativ för följandet av en kostplan. Den kunde alltså både försvåra och underlätta följandet av denne. Det positiva upplevdes vara att respondenterna kunde få emotionellt stöd av nära och kära, vilket bekräftar Kirk et al.s (2005) fynd att närstående kan underlätta vid försök till beteendeförändring. Det som respondenterna upplevde som negativt med den sociala miljön var att umgås med personer som inte var insatta i hur det är att följa en kostplan. Möjligtvis skulle dessa negativt upplevda känslor kunna ligga i att de individer som inte var insatta kunde med sin oförståelse skapa ett hot emot den egna self-efficacy gällande följandet av kostplanen. Idén går i linje med Dohm et al. (2001) som fann att socialt stöd eventuellt inte är ett bra sätt att hantera tillfälliga avbrott och felsteg i dieten utan kan istället leda till försämrade self-efficacy och minskade känslor av självtillräcklighet. Respondenterna i denna föreliggande studie var så kallade tränande individer som kanske är mer insatta i kost och träning samt införstådda i den aktuella kostplanen än gemeneman. Det är möjligt att dessa respondenters närmaste hade en större förståelse av vad det innebär att följa en kostplan än övriga personer i omgivningen, vilket upplevdes som positivt av respondenterna. Detta i sin tur skulle möjliggöra för det allra närmaste att ge ett bra stöd och då förklara dessa fynd som ligger i linje med Kirk et al. (2005).

Påverkan från sociala medier upplevde respondenterna i denna studie som något positivt vilket gjorde att det underlättade följandet av kostplanen. På sociala medier kunde de bland annat leta matinspiration och träningsmotivation. Detta fynd stöds av Vaterlaus et al. (2015) som även de kom fram till att sociala medier kunde fungera motiverande för träning samt att tips relaterade till kosten också var uppskattade. Det fanns inget stöd för i denna studie vad gäller sociala mediernas negativa påverkan på följandet av mat- och träningsvanor, sociala medier försämrade inte respondenternas ätbeteende (se Fardouly et al., 2017). När en av respondenterna precis börjat med kostplanen upplevde denne att sociala medier kunde påverka negativt genom att denne såg att alla andra var bättre. Detta kan tolkas som att respondentens självförtroende påverkades negativt och kan därmed kopplas till det Fardouly et al. (2017) som fann att sociala medier kan försämra en individs självbild.

Resultatet i denna studie visar på att följandet av en kostplan inte behöver påverka den följande individens ekonomi negativt. Det är dock möjligt att om studien haft fler deltagare att det hade funnits fler än bara en respondent som upplevt att kostplanen ökat matutgifterna. Men den ekonomiska situationen verkade varken försvåra eller underlätta följandet av kostplanen. Det framgick däremot inte i denna studie om huruvida deltagarna var låg-, mellan- eller höginkomsttagare, vilket gör det svårt att koppla till Drewnowskis (2003) fynd om låginkomsttagares benägenhet att äta sämre än höginkomsttagare. Men det kan också vara så

att respondenterna i denna studie antagligen värderar kostplanen så pass högt att de inte ser de ökade utgifterna som en uppoffring. Att en respondent upplevde minskade ekonomiska utgifter efter att ha påbörjat kostplanen berodde på att denne nu i större utsträckning köpte fler storpack och åt på restaurang i mindre utsträckning. De ekonomiska fördelarna låg därmed inte enbart direkt i maten utan även i förändrade rutiner. Detta blir en intressant aspekt när det kommer till kostplanens påverkan på ekonomin då ett eventuellt byte till mat som är något dyrare än innan skulle kunna vägas upp rent ekonomiskt av nya rutiner såsom storpacksköp, som ofta har billigare kilopris, och färre restaurangbesök.

Vad gäller studiens frågeställning vilka faktorer inom individer som spelar roll för följandet av en kostplan var self-efficacy ett tydligt tema. Erfarenheten av att ha följt en kostplan, antingen sedan tidigare eller att kostplanen följts under en längre period påverkade individers self-efficacy positivt, vilket i sin tur underlättade följandet av kostplanen. Detta kan kopplas till Riebe et al. (2005) som fann att högre nivåer av self-efficacy hos individer kan leda till ett bättre upprätthållande av träningsvanor än hos individer med lägre nivåer av self-efficacy. Rhee et al.s (2013) fynd att individer som har låg grad av self-efficacy har sämre förmåga att fatta hälsosamma beslut i emotionellt svåra situationer, skulle kunna relateras till resultatet i denna studie om hur högre self-efficacy kan fungera framgångsrikt för att hantera svårigheter i följandet av kostplanen. I linje med detta visade Rosenberger och Dorflinger (2013) att erfarenheterna av följande av kostplan och dess positiva resultat kan förstärka nivån av self-efficacy och därmed gynna individen i att lyckas hålla sig till kostplanen. Något som förutom erfarenhet stärkte respondenternas self-efficacy i denna studie var att välja en kostplan som var hållbar i längden. Detta gav tro på att den faktiskt var genomförbar.

Förutom en utvecklad förståelse för den egna kroppens reaktioner i relation till kosten, förbättrad planeringsförmåga och ett bättre följande av rutiner upplevdes erfarenhet sedan tidigare med inbegripande av self-efficacy även förbättra självdisciplinen, eller den inre kontrollen, i följandet av kostplanen. Stark inre kontroll var enligt van den Bree et al. (2006) något som var fördelaktigt för att ha ett mer hälsosamt ätbeteende, samt att den gjorde att en reflektion skedde kring ätbeteendet. Detta är i linje med denna föreliggande studies resultat eftersom respondenterna upplevde att inre kontroll var ett effektivt redskap som underlättade följandet av kostplanen eftersom de då kunde motstå sug på ”dålig” mat. Förbättrad inre kontroll på grund av erfarenhet skulle även kunna sägas flyta samman med Riebe et al. (2005) som påvisade att högre self-efficacy även kan vara fördelaktigt för hantering av frestelser. Förbättrad inre kontroll som resultat av erfarenhet och högre nivåer av self-efficacy skulle även kunna kopplas till Rosenberger och Dorflinger (2013), vilka menade på att hetsätning oftare uppkom bland manliga överviktiga veteraner med lägre self-efficacy. En koppling kan därmed göras mellan inre kontroll och self-efficacy. Inre kontroll i samband med self-efficacy utgör som tidigare nämnt grunden för en individs förmåga till självreglering (Bandura, 1991). Har en individ låg inre kontroll och låga nivåer av self-efficacy, det vill säga lägre nivå av självreglering, ökar risken för hetsätning, vilket är i linje med det Rosenberger och Dorflinger (2013) kom fram till. Självreglering har visats ha betydelse för huruvida en individ lyckas följa en kostplan eller inte. I denna studie kan det tydligt ses att stark inre kontroll och höga nivåer av self-efficacy, det vill säga högre nivåer av självreglering, var något som respondenterna upplevde vara fördelaktigt för att lyckas med kostplanen. Till exempel fann Campos-Uscanga et al. (2017) att hög nivå av självreglering var centralt för ett framgångsrikt motverkande av övervikt. Vidare, betonade Annesi (2012) också vikten av självreglering, men för lyckad viktnedgång. Det som alltså sammanlänkar dessa två studier med denna aktuella studie i frågan är just den gemensamma synen på vikten av självreglering när det kommer till matvanor.

Mata et al. (2009) kom fram till att stark träningsmotivation kunde höja nivån av självreglering när det kom till ätbeteende hos överviktiga kvinnor med avsikt att gå ner i vikt. Här kan en tydlig koppling göras till denna studies fynd om motivation som underlättande

faktor för följande och upprätthållande av kostplan. Förutom ett upplevt positivt resultat av kostplanen och ett allmänt bättre psykiskt välmående kom denna studie fram till att motivation även kunde utvinnas ifrån att ha ett tydligt mål. Vidare visade det sig även att studiedeltagarnas målbilder ändrat sig något vid intervjutillfället jämfört med från att kostplanen inletts. Kostplanernas framgångsrika resultat blev sedan starten för nya målsättningar där övervägande utseendemässiga mål övergick i att även innebära andra fysiska, psykiska och kunskapsmässiga fördelar som från början av följandet inte hade i åtanke. Denna dynamiska målbildsförändring kan rimligt relateras till Hodgins och Fuller (2001) som kom fram till att de som var nybörjare när det kom till träning i större utsträckning eftersökte en förbättrad fysisk hälsa och ett snyggare yttre medan de som tränat längre värderade njutning och mentalt välbefinnande högre.

Envishet visade sig i denna studie vara en fördelaktig egenskap för bibehållandet av en kostplan genom att det upplevdes fungera underlättande. Enligt van den Bree et al. (2006) gjorde en låg nivå av envishet att man tenderade att ge efter för sug på viss mat, vilket stämmer överens med resultaten i denna studie där en hög nivå av envishet gjorde att respondenterna enklare kunde stå emot oönskade sug. Förutom att skapa motivation utgjorde även ”ett tydligt mål” basen för envishet. Envishet visade sig trots detta även kunna leda till negativt upplevda känslor då pressen på individen själv kunde bli för stor. Det är målet som en individ har med sin kostplan som utgör en central del i drivkraften för att lyckas med denna. Så väl motivation som envishet har visat sig grunda sig i målet samtidigt som målet i sig även upplevts utvecklas under följeperioden, vilket rimligen skulle kunna skapa anledning till ytterligare påskjut av envishet och motivation. En stark målbild är även det som driver förmågan till inre kontroll och därmed höjer nivån av självreglering. Utan ett mål skulle det alltså vara avsevärt svårare att hålla sig till en kostplan under en längre tid samt att hantera motgångar.

Att följa en kostplan upplevdes av vissa respondenter i studien kunna leda till stress. Stress i samband med problem med planering, strukturering och att inte se några synliga resultat ifrån kostplanen, i önskad utsträckning, upplevdes kunna försvåra följandet av denne. Att kostplanen i sig kan skapa stress hittades det ingen forskning på. Dock på grund av att kostplaner kräver kontinuerlig kontroll av matintaget, är det förståeligt att stress kan upplevas, dels för att kontrollen ibland brister och dels för att individen behöver tänka på vad som förtärs hela tiden.

Beträffande studiens frågeställning gällande vilka copingstrategier som används i följandet av en kostplan hittades både problemfokuserade och känslfokuserade copingstrategier. Genom att exempelvis ha en accepterande attityd blev det enklare att i följandet av kostplanen ta sig förbi motgångar. Denna känslfokuserade copingstrategi hjälpte således till att inte älta ett avsteg eller en situation som ändå inte kunde ändras i efterhand. Den aktuella strategin stöds av Chamber och Swanson (2012) vilka fann att just känslfokuserad coping kunde vara effektiv vid störningsmoment i vardagen för individer som gått ner i vikt. Detta eftersom individerna skulle lyckas bibehålla den nya vikten under lång tid. Att ha en accepterande attityd skulle även kunna kopplas till Dohm et al.s (2001) studie som fann att individer som lyckats bibehålla vikten efter viktnedgång, förminskade sina misstag och fokuserade på att återhämta sig istället. Även om det i detta fall var en problemfokuserad copingstrategi där fokus låg på att återhämta sig och sedan gå ner i vikt igen, kan det kopplas till att ha en accepterande attityd där ett förminskande av misstaget också sker, men istället då av känslomässiga skäl.

Som känslfokuserad copingstrategi så lades i denna studie även självmedkänsla fram som ett sätt att ta sig förbi svårigheter i följandet av kostplan. Självmedkänsla vid just motgångar kring den följda kostplanen visade sig vara en framgångsrik strategi i och med att negativa känslor kunde sällas bort och istället ge utrymme för bibehållande av motivation. Detta är i linje med Ulmer et al. (2010) som fann att de individer som lyckades hålla sig till sina träningsvanor var mindre undertryckande mot sig själva. Att inte trycka ner utan istället visa självmedkänsla, verkar således vara en effektiv strategi även för att lyckas följa en kostplan. Grilo et al. (1993) visade även att det var effektivt mot problematik runt följandet av kostplanen att ha ett positivt

tankesätt. Detta stämmer väl överens med denna studiens funna tema positiv attityd som också var ett bra verktyg för att hantera motgångar såväl som att lyckas hålla sig till kostplanen. Positiv attityd som tema innefattade dels attityden till själva kostplanen men även att individen ifråga upplevde sig själv som positiv människa i allmänhet. Den positiva attityden skulle kunna jämföras med den tidigare nämnda accepterande attityden som också används för att lättare ta sig förbi svårigheter i följet. Även självmedkänsla kan här tänkas vara nära relaterad då denna innefattar att individen försöker se sig själv i ett mer positivt ljus och försöker att ha en mer positiv inställning till sig själv trots ett misslyckande i att följa kostplanen.

En problemfokuserad copingstrategi för hantering av frestelser som hittades i studien var träning. Även detta problemfokuserande sätt att hantera motgångar kan länkas till Chamber och Swanson (2012) om omedelbart agerande för att för att rätta till viktuppgång. Träning som framgångsrik strategi är något som vidare även kan kopplas till Grilo et al. (1993) som kom fram till att kognitivt-emotionella efterdyningar av felsteg i dieten med fördel kunde hanteras genom kompensation, exempelvis träning. Detta är i linje med resultaten i denna studie, däremot ansågs träning som kompensation för ett felsteg av några respondenter som en typ av bestraffning. Det kan vara så att om det uppfattas som bestraffning att det då inte upplevs som en effektiv copingstrategi. Detta går då emot Grilo et al. (1993) eftersom de kognitivt-emotionella efterdyningarna inte upplevdes kunna hanteras genom bestraffning. Detta skulle däremot kunna kopplas till strategin accepterande attityd som också kan sägas fungera för att hantera dessa efterdyningar som kunde uppstå vid avsteg från kostplanen. Dock användes träning i denna studie inte bara i kompenserande syfte, det vill säga för att hantera motgångar, utan också som en strategi för att lyckas hålla sig till kostplanen. Cairney et al. (2014) menade på att träning även kunde användas som en problemfokuserad copingstrategi när det kom till hanteringen av stress. Detta var varken något som resultatet i denna studie kunde bekräfta eller säga emot. Träning som positiv effekt för bibehållande av kostplan stöds även av Andrade et al., (2010) som kom fram till att fysisk aktivitet hos kvinnor som ville gå ner i vikt kunde bidra till en mer effektiv självreglering av kosten och även minska risken för emotionellt ätande.

Att söka sig till socialt umgänge, socialt stöd, i syfte att hantera frestelser för att uppnå ett bättre emotionellt tillstånd eller enbart distansera sig ifrån tankarna på kost, visade sig för en respondent i studien som en framgångsrik strategi för att hålla sig till kostplanen. Det blir dock svårt att koppla detta till någon utav de funna tidigare forskningarna gällande just socialt stöd då dessa studier snarare rör socialt stöd vid motgångar och svårigheter och inte hanteringsstrategier för att undvika felsteg. Däremot liknar distanseringen från tankarna på mat i detta fall det under subtemat aktivitet under temat planering, nämligen att vissa respondenter behövde någonting att göra och distrahera sig med, till exempel strukturerade dagar, för att lättare kunna sköta kostplanen och inte småata. Detta tyder på att distansera sig och distrahera sig från tankarna på mat verkar vara effektiva metoder för att lyckas hålla sig till en kostplan.

En ytterligare strategi för att hantera just motgången frestelser, som upptäcktes i studien var att helt enkelt se till att inga onyttiga matvaror fanns tillgängliga hemma, nämligen otillgänglighet av frestelser. Strategin skulle kunna länkas med planering som strategi i det avseendet att båda handlar om en förebyggande eftertanke för att undvika framtida misslyckanden i följet av kostplanen.

Denna studie visade på att stressreducerande problemfokuserade copingstrategier kunde användas i syfte att lyckas hålla sig till kostplanen. En kostplan som inte var för strikt, alltså att ha en avslappnad attityd till denna eller ha en friare kostplan visade sig kunna reducera stress. En del i denna så kallade frihet som hittades bland flera av deltagarna i studien var att unna sig själv en dag i veckan då kostplanen inte behövde följas alls eller lika strikt som vanligt, här kallad fuskdag. Detta innebar inte nödvändigtvis att denna dag utnyttjades. Enbart faktumet att alternativet ändå fanns upplevdes bland individerna skapa en mer avslappnad känsla inför kostplanen, vilket även höll uppe motivationsnivån. Romo (2017) visade på att fuskdagar kunde

användas för att undvika besvärliga kommentarer som kunde uppstå i sociala sammanhang. Fuskdagarna i syfte att underlätta en social situation skulle kunna fungera stressreducerande, vilket på så sätt stämmer överens med resultatet i denna studie. Att resultaten dock skiljer sig genom att de används på olika sätt, gör det svårt att vidare koppla dessa till varandra. Yoga och avslappning var även det något användes för att minska den upplevda stressen kring kostplanen. Detta tyder på att avslappning, att vara i nuet och på så sätt släppa stress, är ett bra verktyg vid följande av en kostplan. Detta är i linje med Ulmer et al. (2010), där individer med högre grad av mindfulness bättre lyckades bibehålla sina träningsvanor. Annars vad gäller stressreducerande strategier när det kommer till att lyckas hålla sig till en kostplan, hittades det ingen forskning kring vilket gör att resultatet får stå för sig självt.

I utvecklandet av denna studie gjordes bedömningar på olika hanteringssätt för ett bibehållande av kostplan som möjligen skulle kunna finnas. En av dessa, som inte hittades hos någon utav respondenterna, var undvikande coping. Frånvarandet av denna copingstrategi i studien skulle kunna besvaras delvis genom Lee et al. (2007) som fann att risken för överätning inte ökar med en undvikande copingstrategi om kostplanen inte är begränsande. Respondenterna i denna studie hade förvisso kostplaner som inte var alltför begränsande, men de använde i hög grad copingstrategier som direkt ”löste” problemet och undvek därmed inte det. Att i längden lyckas följa en kostplan kräver mer effektiva hanteringsstrategier, vilket skulle kunna förklara varför undvikande coping inte fanns med i materialet.

När temana i studien konstruerades noterades det att många av dem går in i varandra vilket gjorde det svårt att placera dem i olika ”fack”. Till exempel återfanns planering i både temat psykosocial miljö samt temat stress. Motivation och mål var även återkommande i flera andra teman. De delades upp utefter det som var kärnan i de olika temana. Men planering, motivation och mål var alla centrala element för att kunna lyckas följa en kostplan, därför kan det tänkas självklart att dessa genomsyrar de andra delarna också.

Studiens styrkor och svagheter

En av författarna tränar regelbundet och den andra både tränar och följer en kostplan. Förförståelsen bestod därmed av vissa kunskaper och erfarenheter i hur det är att följa en kostplan. Vissa av de vetenskapliga artiklarna som användes som stöd i arbetet lästes igenom innan intervjuerna och kan därmed ha påverkat sättet att se på följandet av en kostplan. Trots detta försöktes intervjuerna ändå utföras utifrån ett neutralt förhållningssätt då det var utvinnandet av deltagarnas egna upplevelser som stod i centrum. Mycket vikt lades vid att inte försöka färga respondenternas tankar. Intervjuaren försökte även kontinuerligt stämma av med respondenterna att denne uppfattat vad som sagts på ett så korrekt sätt som möjligt. Detta bör minimera förekomsten av influens i form av förutfattade meningar och vinklingar ifrån intervjuarens sida vid själva intervjutillfällena.

Intervjuguidens frågor var skapade av författarna själva utifrån ett perspektiv med fokus på vad som ansågs vara relevant information att få fram med tanke på frågeställningarna som arbetet baserar sig på. Genom att utforma en intervjuarguide med öppna frågor minskade risken för att intervjuarens underliggande tankar, som guiden baserade sig på, skulle ge påverkan på resultatet. Respondenterna kunde därmed självständigt förmedla sina egna tankar och upplevelser. Dock hade det eventuellt varit bra om respondenterna fått se frågorna innan intervjun för att kunna förbereda sig. Vissa frågor upptäcktes under intervjuernas gång vara svåra att svara på eftersom de verkade kräva lite mer eftertanke. Exempelvis ”Hur skiljer sig de lätta situationerna från de svåra?” som många inte reflekterat över tidigare.

En svaghet med undersökningen var att endast 10 personer intervjuades och att de enbart kom från Mellansverige. Detta gör att det blir svårt att generalisera resultatet. Däremot hade de

olika bakgrund, kön, mål med kostplanen och ålder vilket gav en bra spridning i materialet. Det upplevdes även en mättnad av de framtagna teman som ansågs vara centrala, vilket stärker undersökningens validitet. Något som kan ha påverkat intervjuerna är att några intervjuades ansikte mot ansikte och resterande via Skype. Detta kan ha påverkat hur respondenterna svarade. En intervju ansikte mot ansikte ger möjlighet för båda parter att läsa av kroppsspråk och stämning bättre än en intervju via Skype. Dessutom gjordes Skypeintervjuerna från platser som respondenterna var bekanta med, till exempel från hemmet eller från arbetsplatsen. Intervjuerna som skedde ansikte mot ansikte gjordes alla på en neutral plats. I en utav Skypeintervjuerna avbröts ljudinspelningen när det bara var två frågor kvar, vilket inte upptäcktes förrän efter att intervjun avslutats. Problemet löstes genom att respondenten kontaktades återigen varpå denna gick med på att svara på dessa frågor ännu en gång. Det nya insamlade materialet fördes in i transkriberingen men var inte lika innehållsmässigt detaljerat som övrigt material. Denna typ av bortfall av information är en brist i studien. Dessutom kan respondenten ha svarat annorlunda den andra gången, men intervjuaren kände igen informationen vilket gjorde att denna inte ansågs vara allt för avvikande mot första tillfället.

En av respondenterna i studien hittades via en annonsering i en grupp på Facebook. Ur etisk synpunkt är detta en svaghet då denna respondents svar på annonseringen gör att denne skulle kunna spåras. Detta bryter mot konfidentialiteten. De etiska principerna följdes i denna studie, bortsett ifrån detta undantag, exakt.

Beträffande reliabiliteten och validiteten så förstärks de av att tematiseringen gjordes av båda författarna parallellt, där en sammanfattning och hopslagning av de teman som författarna hittat var för sig, för att sedan bli slutgiltiga teman. Interbedömarreliabiliteten hade däremot stärkts om en utomstående person hade varit med och gjort ett interbedömarreliabilitetstest. Att även använda sig av deltagarvalidering hade kunnat stärka validiteten ytterligare. Genom utförlig dokumentation av tillvägagångssätten i denna undersökning, möjliggörs det även att studien kan upprepas utifrån liknande förutsättningar av andra forskare.

Slutsatser

Sammanfattningsvis gällande funna teman i studien var planering, self-efficacy, psykosocial miljö och motivation starkast. Då dessa var återkommande både mellan de olika intervjuerna och även inom de olika intervjuerna är dessa teman även de mest potentiellt generaliserbara. Alla dessa teman fann också stöd i tidigare forskning. Därför kan det sägas att dessa har stor betydelse för följandet av en kostplan för tränande individer. Det starkaste temat var planering vilket bland annat på grund av sin höga frekvens i samtliga intervjuer kan ses som studiens viktigaste funna tema. En ytterligare anledning till att planering utnämns till studiens viktigaste tema är att det så pass tydligt visade sig genomsyra och vara avgörande för respondenternas vardag för följandet av en kostplan.

Den nya kunskap som denna föreliggande studie bidragit till är accepterande attityd, inre kontroll, hantering av frestelser, stress samt stressreducering. De första tre temana är alla strategier som i denna studie visats vara centrala för att lyckas följa en kostplan. Trots att de inte påträffades lika ofta som de tidigare nämnda temana behåller de ändå sin relevans. Detta eftersom de hos vissa respondenter både förekom tydligt och fungerade som viktiga beståndsdelar för ett framgångsrikt följande av kostplanen. Vad gäller stress och stressreducering påträffades de i intervjuerna minst av de ovan nämnda temana. Dessa är trots det intressanta för att tidigare forskning huvudsakligen har fokuserat på hur en kostplan kan utformas för att kunna följas trots stress i vardagen, till exempel med hjälp av planering. Dock hittades det ingen forskning som visade på att en kostplan kan skapa stress samt hur detta skulle kunna hanteras. Viktigt kan här vara att göra vidare studier kring alla dessa mer nya teman för

att se i vilken utsträckning de faktiskt förekommer och hur centrala de är för att lyckas följa en kostplan. Ytterligare faktorer som är intressanta för framtida studier är att ett större antal deltagare kan undersökas samt att de kommer från ett större geografiskt område. Vidare studier skulle även kunna undersöka om resultatet skulle skilja sig mellan låg-, mellan- och höginkomsttagare, samt individer som tränar olika grad då de kan ha olika perspektiv på och erfarenheter av följandet av en kostplan.

Denna studie har bidragit till att öka förståelsen om hur det är för tränande individer att följa en kostplan och hur de lyckas hålla sig till den och hanterar motgångar. Resultatet har gett en insikt om vilka yttre respektive inre faktorer som kan påverka följandet av en kostplan och även vilka copingstrategier som används i syfte att lyckas följa den. Denna information kan användas för skapande av hälsoprogram för att hjälpa tränande individer att hålla sig till en kostplan och för att förbättra deras hälsa långsiktigt, med minimerad risk för avsteg eller återfall.

Referenser

- Andrade, A. M., Coutinho, S. R., Silva, M. N., Mata, J., Vieira, P. N., Minderico, C. S., ... Teixeira, P. J. (2010). The effect of physical activity on weight loss is mediated by eating self-regulation. *Patient Education and Counseling*, 79, 320-326. doi:10.1016/j.pec.2010.01.006
- Annesi, J. J. (2012). Supported exercise improves controlled eating and weight through its effects on psychosocial factors: extending a systematic research program toward treatment development. *The Permanente Journal*, 16, 7-18.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287. doi:10.1016/0749-5978(91)90022-L
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Basingstoke W. H. Freeman.
- Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. J. (2014). Who uses exercise as a coping strategy for stress? Results from a national survey of Canadians. *Journal of Physical Activity & Health*, 11, 908-916.
- Campbell, W. W., Kim, J. E., Amankwaah, A. F., Gordon, S. L., & Weinheimer-Haus, E. M. (2015). Higher total protein intake and change in total protein intake affect body composition but not metabolic syndrome indexes in middle-aged overweight and obese adults who perform resistance and aerobic exercise for 36 weeks. *The Journal of Nutrition*, 145, 2076-2083. doi:10.3945/jn.115.213595
- Campos-Uscanga, Y., Gutiérrez-Ospina, G., Morales-Romero, J., & Romo-González, T. (2017). Self-regulation of eating and physical activity is lower in obese female college students as compared to their normal weight counterparts. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22, 311-319. doi:10.1007/s40519-016-0338-9
- Chamber, J. A., & Swanson V. (2012). Stories of weight management: factors associated with successful and unsuccessful weight maintenance. *British Journal of Health Psychology*, 17, 223-243. doi:10.1111/j.2044-8287.2011.02030.x
- Chang, M.-W., Brown, R., & Nitzke, S. (2016). Fast food intake in relation to employment status, stress, depression, and dietary behaviors in low-income overweight and obese pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*, 20, 1506-1517. doi:10.1007/s10995-016-1949-5
- Dohm, F.-A., Beattie, J. A., Aibel, C., & Striegel-Moore, R. H. (2001). Factors differentiating women and men who successfully maintain weight loss from women and men who do not. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 105-117. doi:10.1002/1097-4679(200101)57:1<105::AID-JCLP11>3.0.CO;2-I

- Drewnowski, A. (2003). Fat and sugar: an economic analysis. *The Journal of Nutrition*, *133*, 838-840. doi:10.1093/jn/133.3.838S
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 844-854.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media and in person in women's everyday lives. *Body Image*, *20*, 31-39. doi:10.1016/j.bodyim.2016.11.002
- Grilo, C. M., Shiffman, S., & Wing, R. R. (1993). Coping with dietary relapse crises and their aftermath. *Addictive Behaviours*, *18*, 89-102. doi:10.1016/0306-4603(93)90012-X
- Hodgins, M., & Fuller, R. (2001). 'Come for the weight loss, stay for the enjoyment' - exploring attributions for initiating and maintaining exercise. *The Irish Journal of Psychology*, *22*, 38-50. doi:10.1080/03033910.2001.10558271
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- Kirk, S., Scott, B. J., & Daniels, S. R. (2005). Pediatric obesity epidemic: treatment options. *Journal of the American Dietetic Association*, *105*, 44-51. doi:10.1016/j.jada.2005.02.013
- Kreider, R. B., Serra, M., Beavers, K. M., Moreillon, J., Kresta, J. Y., Byrd, M., ... Jonnalagadda, S. S. (2011). A structured diet and exercise program promotes favorable changes in weight loss, body composition and weight maintenance. *Journal of the American Dietetic Association*, *111*, 828-843. doi:10.1016/j.jada.2011.03.013
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, J. M., Greening L., & Stoppelbein, L. (2007). The moderating effect of avoidant coping on restrained eaters' risk for disinhibited eating: implications for dietary relapse prevention. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 2334-2348. doi:10.1016/j.brat.2007.03.010
- Mata, J., Silva, M. N., Vieira, P. N., Carraça, E. V., Andrade, A. M., Coutinho, S. R., ... Teixeira, P. J. (2009). Motivational "spill-over" during weight control: increased self-determination and exercise intrinsic motivation predict eating self-regulation. *Health Psychology*, *28*, 709-716. doi:10.1037/a0016764
- Pelletier, J. E., & Laska, M. N. (2012). Balancing healthy meals and busy lives: associations between work, school, and family responsibilities and perceived time constraints among young adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *44*, 481-489. doi:10.1016/j.jneb.2012.04.001
- Rhee, K. E., Pan, T. Y., Norman, G. J., & Boutelle, K. (2013). Relationship between maternal parenting and eating self-efficacy in overweight children when stressed. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *18*, 283-288. doi:10.1007/s40519-013-0043-x
- Riebe, D., Blissmer, B., Greene, G., Caldwell, M., Ruggiero, L., Stillwell, K. M., & Nigg, C. R. (2005). Long-term maintenance of exercise and healthy eating behaviors in overweight adults. *Preventive Medicine*, *40*, 769-778. doi:10.1016/j.ypmed.2004.09.023
- Romo, L. K. (2017). An examination of how people who have lost weight communicatively negotiate interpersonal challenges to weight management. *Health Communication*, *33*, 469-477. doi:10.1080/10410236.2016.1278497
- Rosenberger, P. H., & Dorflinger, L. (2013). Psychosocial factors associated with binge eating among overweight and obese male veterans. *Eating Behaviors*, *14*, 401-404. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.06.006
- Snyder, C. R., Ford, C. E., & Harris, R. N. (1987). The effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events. In C. R. Snyder & C. E. Ford (Eds.) *Coping with negative life events: Clinical and social psychological perspectives*, (pp. 3-13). New York, NY: Plenum.

- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., & Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 805-809. doi:10.1016/j.brat.2010.04.009
- van den Bree, M. B. M., Przybeck, T. R., & Cloninger, C. R. (2006). Diet and personality: associations in a population-based sample. *Appetite*, *46*, 177-188. doi:10.1016/j.appet.2005.12.004
- Vaterlaus, J. M., Patten E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). #Gettinghealthy: the perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, *45*, 151-157. doi:10.1016/j.chb.2014.12.013
- Vetenskapsrådet (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad från, www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf
- Welch, N., McNaughton, S. A., Hunter, W., Hume, C., & Crawford, D. (2008). Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating a physical activity among women? *Public Health Nutrition*, *12*, 888-895. doi:10.1017/S1368980008003066