

**LANDSKONFERENCE FOR
SUNDHEDSPLEJERSKER
4-5 maj 2015**

Familiekulturer – måltidet

v Anders Lindelof

Anders.lindelof@stab.rm.dk

Pointe

- Min undersøgelse viser
 - Tykke teenagere har en adfærd der fordrer fedme, de er trygge ved denne adfærd
 - Tykke teenageres adfærd er et produkt af deres families norm/tilgang der igen er et produkt samfundet
 - Tykke teenagere er skamfulde over deres adfærd og krop

Pointe

Måltidspyramiden

At spise sundt kræver
en holdning til mad

Ingen spiser sundt fordi
de får at vide de skal!



Program

- Min baggrund og interesse
- Fedme i et socialt perspektiv
- Min phd – fokus på mad- og motionsvaner & skyld og skam
- Implikationer og ganske få gode råd!

Min baggrund og interesse

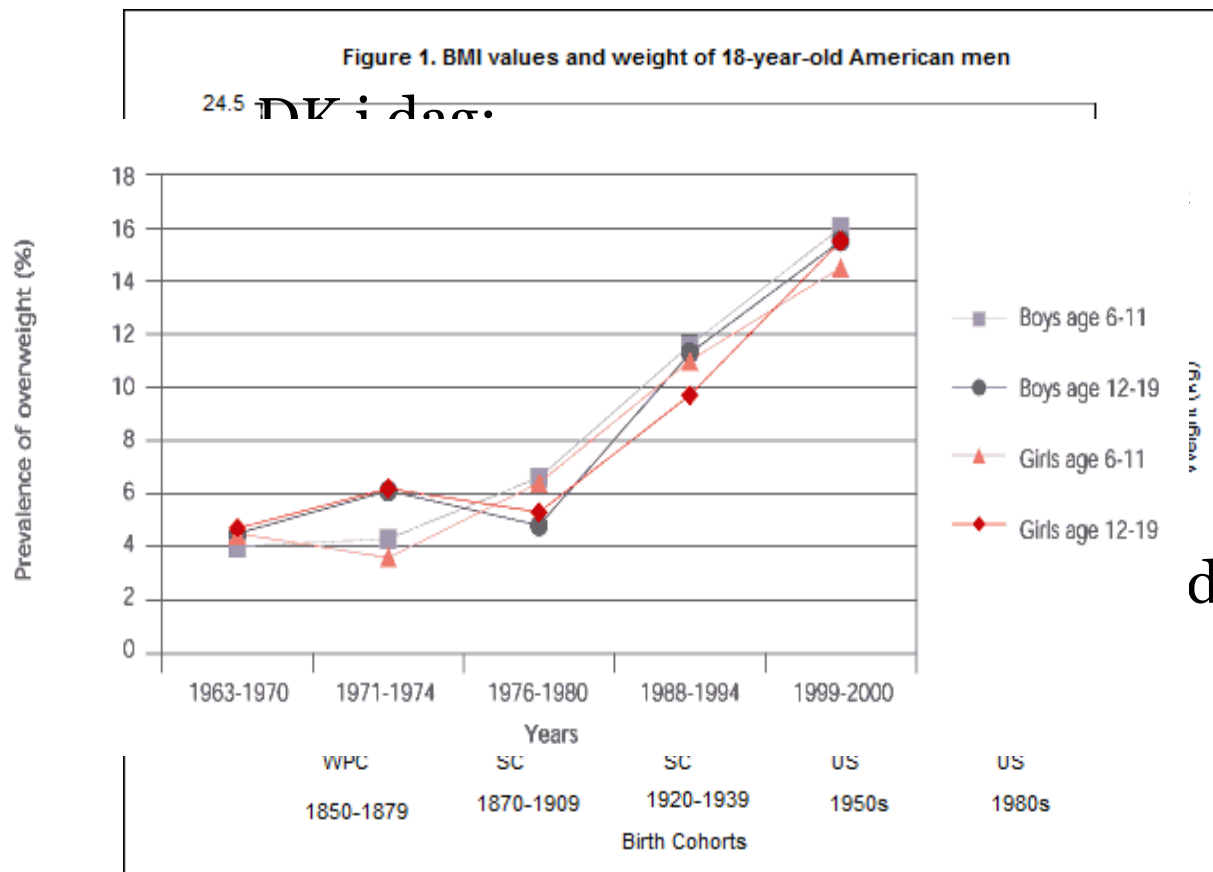
Forstå menneskers motivationer til at gøre som de gør (antropologi) – og arbejde for, at de kan træffe mere hensigtsmæssige valg og leve et godt liv (læge)

Antropologi: gode beskrivelser men få konkrete retninger

Medicin: mange gode råd men begrænset forståelse af sociale processer (mistanke om, at de gode råd ofte gør mere skade end gavn)

Fedme i et socialt perspektiv

Forekomst



Før 1900: "ukendt"

Mindre stigning til
ca 70/80'erne

Herefter x 3-4
stigning

dt de socialt

Behandling

Adfærdsterapi

Tidsbegrænset diætistisk vejledning, øget motion, evt. psykologhjælp/mentor/etc - ofte på ugebasis

Effekt?

Vægttab hos "alle" under interventionen, "alle" (>95%) tager på de følgende år

A thorough search of the evidence for obesity treatment and prevention reveals that the research to date shows clearly what does not work but fails to establish what does

(Jain, BMJ, 2005)

Ætiologi

- Multifaktorielt!

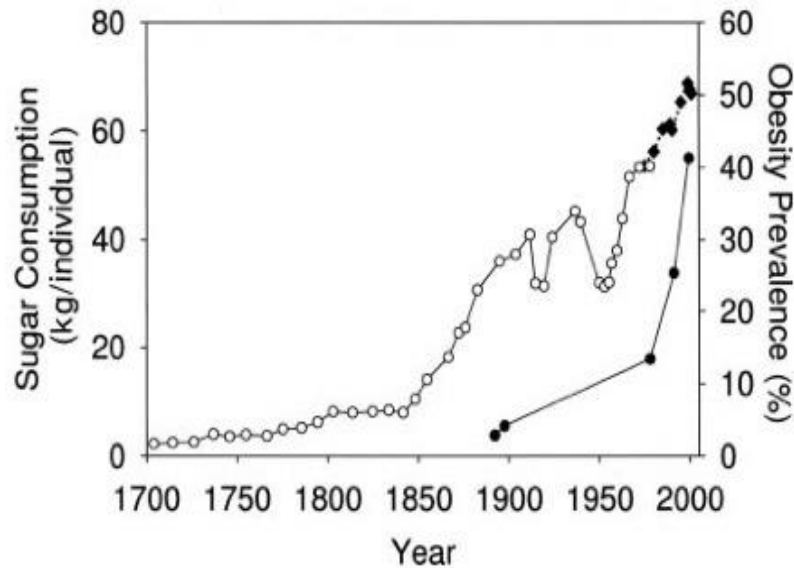
Obesogenic environment

'the sum of the influences that the surroundings, opportunities or conditions of life have on promoting obesity in individuals and populations'



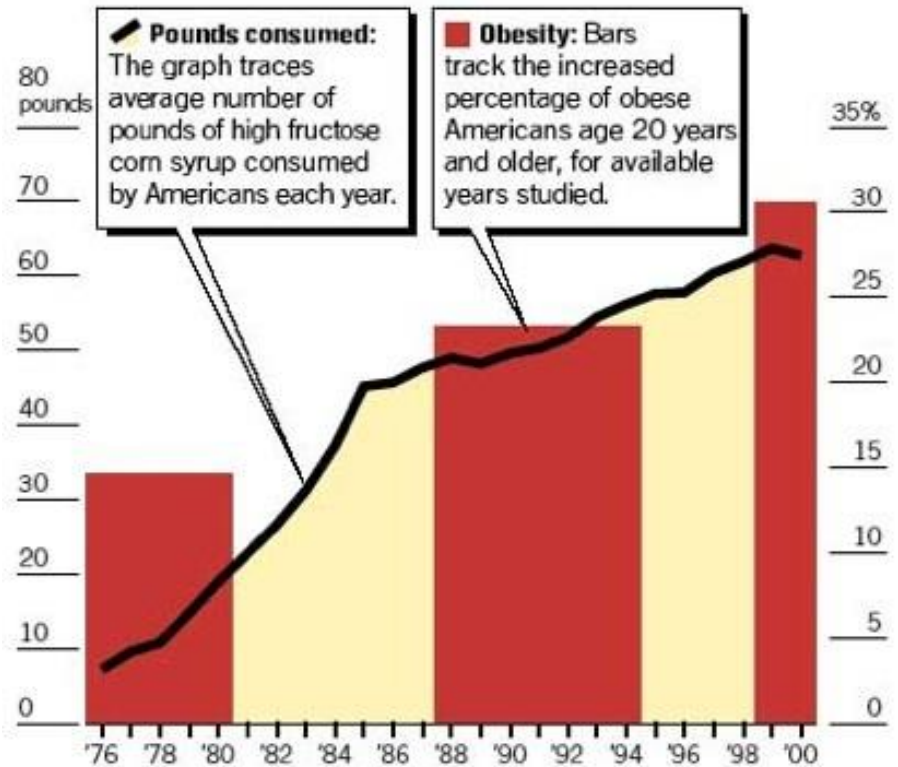
Obesogenics - it's why you're fat

Sugar consumption

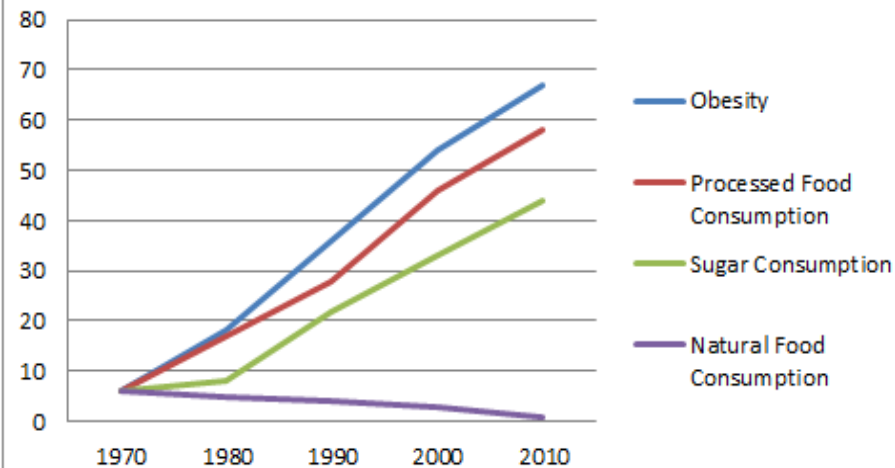


Obesity and high fructose corn syrup

The number of Americans who are obese has quadrupled in recent years, a study shows. At the same time, high fructose corn syrup consumption has risen at parallel rates.



Eating Habits in the USA



Source: Centers for Disease Control, American Obesity Association, Chronicle research

U.S. Kids Watch Hundreds of Fast Food Ads Per Year

Fast food brands most advertised to U.S. children aged 2-11 (average # of ads viewed in 2012)

Sodas, junk food

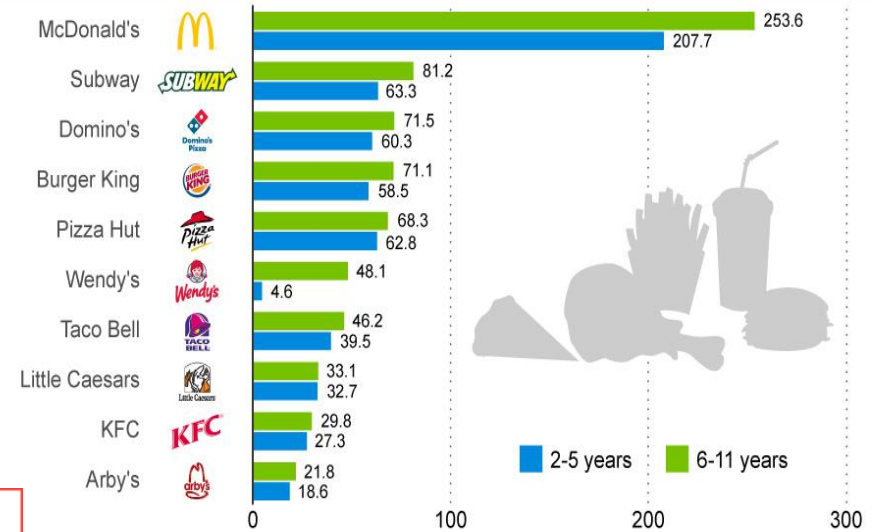
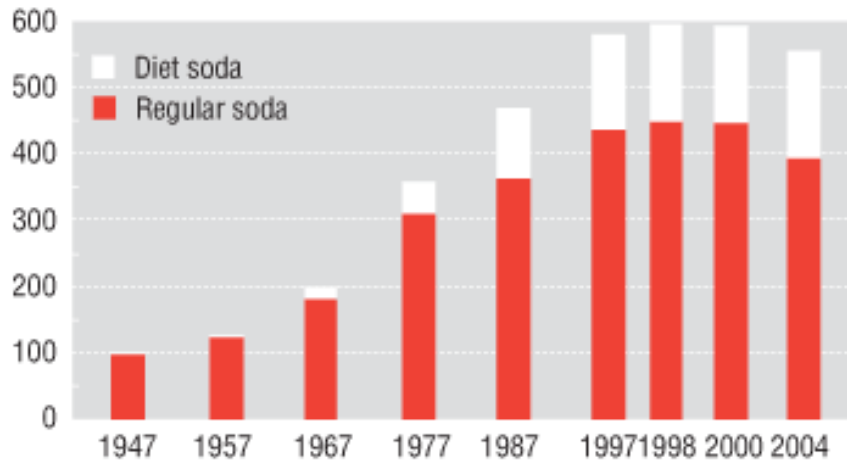


Figure 1

Annual soft drink production in the United States (12-oz. cans/person)

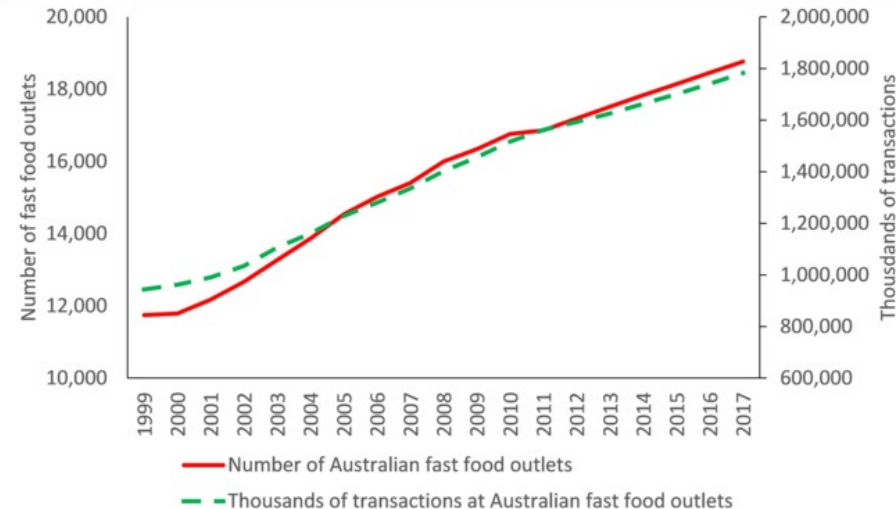


Sources: USDA Economic Research Service (1947-87); Beverage Digest (1997-2004).

statista
The Statistics Portal

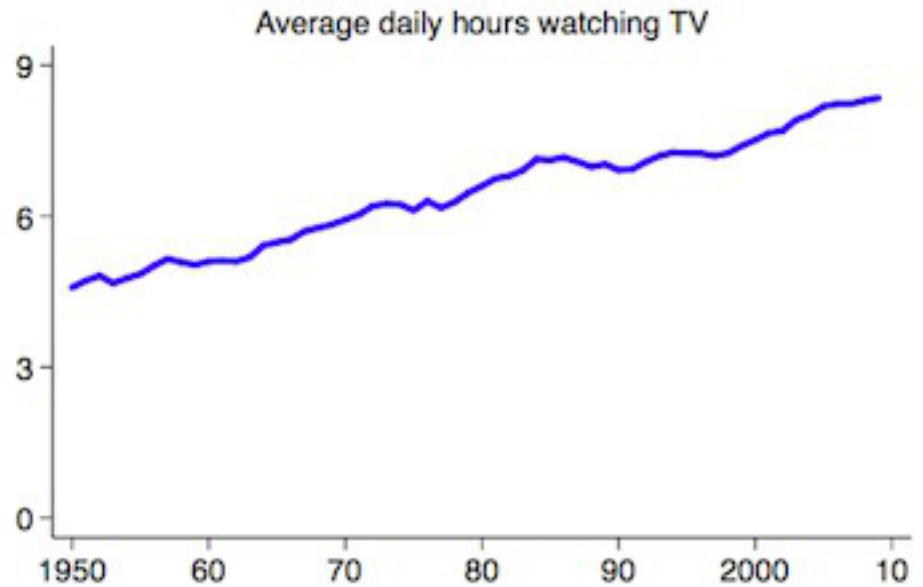
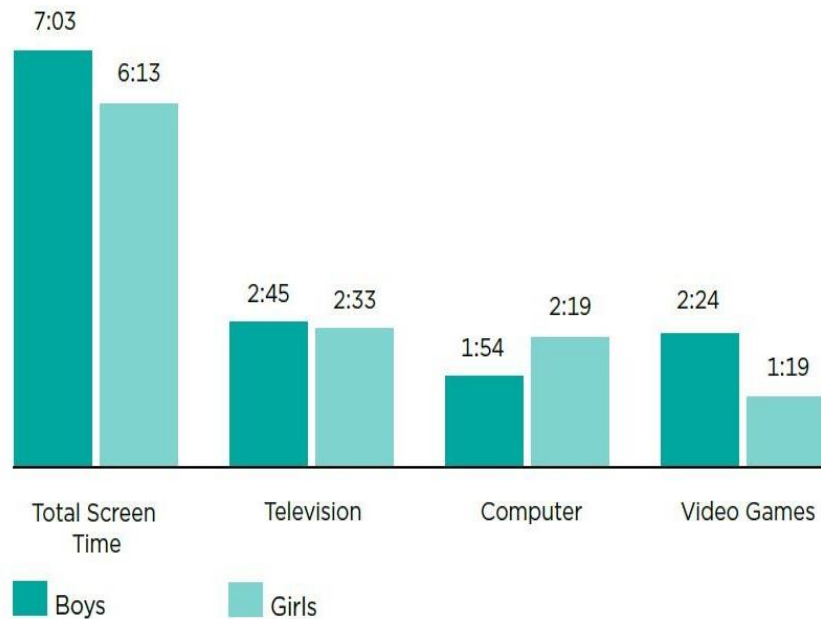
Mashable

Sources: Nielsen, Yale Rudd Center for Food Policy



Screen time

Figure 13. Average Daily Time (Hours:Minutes) Spent in Screen-Related Activities Among 10- to 16-Year-Olds in Canada by Gender and Screen Type (Source: 2009-10 HBSC).



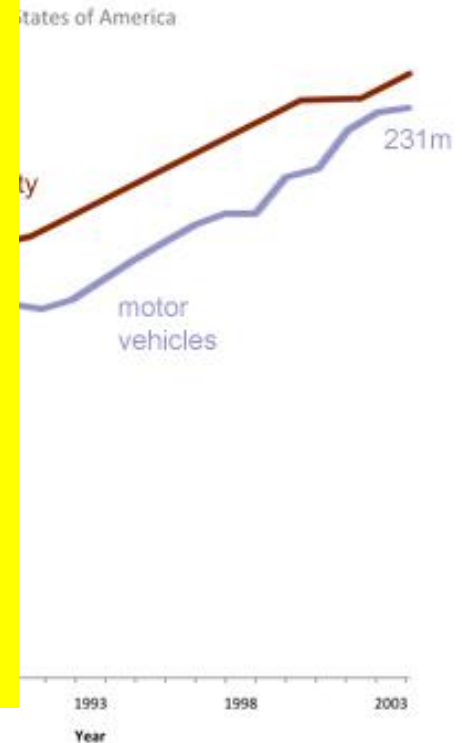
Passive transportation

Abstract

During the past 60 years, there has been a major transition in the way golf is played in America. *Its potential as exercise largely has been negated by the increase in motorized golf cart usage to approximately two of every three rounds played in this country. Accidents in golf carts have increased rapidly, which, by making the sport more dangerous, will likely bring future regulations. Consequently, playing golf has gradually become more of a public health threat than a benefit.* The motorized cart also has resulted in an almost *doubling of the size of golf courses*, which now occupy a large amount of the built environment designated for activity. *These changes are a major loss to society, portend future problems, and call for the sport to reevaluate its current model.*

Puterbaugh JS, 2011

A good walk spoiled: on the disappearance of golf as an active sport in America



Ætiologi

POINTE

Tese:

- Man
fedn I dag ifht. tidligere har individet et større for
- Inge
fedn ansvar for at prioritere og træffe de rigtige
(sunde) valg på trods af muligheden for
det modsatte
- Der
individet Nogle kan - andre kan ikke og

Min phd

- Med fokus på tykke teenagere (og deres forældre) forsøge at forstå hvorfor de er tykke og hvorfor de kan/kan ikke tabe sig

Er det interessant?

Jo mere vi ved om baggrunden for tykke menneskers adfærd des bedre grundlag for intervention

Fx hvorfor behandlingen ikke virker!

Formål

Explore how obese adolescents' and their parents' experience the adolescents' obesity and possible attempts to reduce weight in daily life

Undersøgelsesspørgsmål

- 1) What seem to be the important in obese adolescents' ability to continue to manage their weight in the years following weight loss
- 2) What seems important for obese adolescents' parents regarding their obese children's ability to continue to manage their weight in the years following weight loss.

Setting

- a) Tre ugers vægttabslejr for tykke teenagere. Sund mad og rigelig motion.
- b) Hjemmene

Deltagere

- a) 15 tykke teenagere, 14-16 år, 7 drenge
 - b) 20 forældre
- Alle tabte sig på lejren; alle på nær én tog på gennem projektet
 - Alle har som største ønske at tabe sig, alle har forsøgt utallige gange at tabe sig, alle ved hvad der skal til for at tabe sig

Dataindsamling

År 1:

Deltagerobservation på lejren, tre uger.

Interview og deltagerobservation med forældrene i hjemmet

År 2:

Interview med teenagere og forældre i hjemmet.

Deltagerobservation i hjemmet

År 3:

Interview med teenagere og forældre i hjemmet.

Deltagerobservation i hjemmet

Analyse og fortolkning

Step 1:
Naive reading

An initial
idea

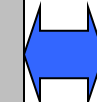


Step 2:
Structural
analysis

What the



What the data
is about



Themes and
subthemes



Step 3:
Critical
interpretation
and
discussion

Discussed
with theory
and other
investigations



Step 2: Structural analysis	Units of significance — what it speaks	Subthemes
Units of meaning — what they say		
<p><i>Maybe once a week we all eat together. It's not like I don't want to but we (mother and two children) practically always fight (Mother: round two)</i></p> <p><i>A typical meal? Yesterday we (parents) sat here (on the sofa) and watched the news (in TV), he watches The Simpsons (in TV) in his room. That's very typical (Mother: round two)</i></p> <p><i>To avoid fights we (family) don't spend much time or energy on meals. I know it is sad but it is the way it is (Mother: round three)</i></p>	<p>Unpleasant mood when eating together</p> <p>The family eats in separate rooms due to conflicts and the adolescents' resistance to eating together</p> <p>Socialising at meals is not practised but is seen as important by the parents</p>	<p>Do not eat together</p> <p>The parents wish to eat together, the adolescents try to avoid it due to a feeling of being watched</p> <p>Meals are not associated with a specific time</p>

Resultater

- Madvaner
 - Eating - findings from round one
 - Eating - findings from round one to round three
 - Home meal environment
- Motionsvaner
 - Adolescents' view and practice of physical activity
 - Parents' and the families' view and practice of physical activity
- Skam og skyld
 - The impact and consequences of obesity stigma within homes of obese adolescents

Madvaner I (1/4)

The adolescents have unhealthy food habits

Tidligt:

- Spiste usundt (chips, junkfood/sodavand, kage, slik), supplement til “forældres mad”
- Skjulte det for forældrene

Sent:

- Nogle fik sundere madvaner – andre det modsatte
- Mindre skjult, dog aldrig eksplicit
- Anskuede i stigende grad f.eks. junkfood som et “naturligt” og legitimt måltid

Madvaner I (2/4)

The adolescents are ashamed of this behaviour and want to change it

Tidligt:

- Skammede sig over deres forbrug af usundt mad

Sent:

- Skammen skifter karakter: før associeret til en enkelt begivenhed (fx specifik burger), senere del af selvbillede/identitet

Madvaner I (3/4)

The parents believe the home is an environment where healthy food is prioritised

- Hjemmet er sundt ifht. til mad og har været det længe
- Sund mad serveres fordi det er sundt (og i mindre grad fordi det f.eks. smager godt)

Madvaner I (4/4)

The parents blame their child for unhealthy eating habits

“I (mother) really thought that he (adolescent), when he got older would stop being so irresponsible. I can yell at him one night, roaring thunder and the next day he buys a coke and a burger. I can’t understand why he does it, he is killing himself and he knows it and he doesn’t care”

Madvaner II (1/1)

Home meal environment

Hjemmet:

- Barnet var ikke med til, f.eks. bestemme menu, handle ind, lave mad, dække bord, rydde op
- Stigende tendens til
 - at mad blev indtaget alene foran hver sit TV
 - at et godt måltid blev defineret som konfliktfrit
 - at mad kunne spises konstant uafhængigt af tid

Motionsvaner (1/4)

Perceive themselves as inactive

Teenagere

Tidligt:

- Moderat aktive, bla. pga. skoleidræt, (tvungen) bevægelse som transport, leg/socialt

Sent:

- Inaktive, ser meget TV/PC

Forældre

- Inaktive

Motionsvaner (2/4)

Believe physical activity is equal to formalised exercise

Teenagere

- Ingen ærgelse over stigende inaktivitet
- Bevægelse = motion = middel til vægttab

Forældre

- Bevægelse = motion = middel til vægttab

Motionsvaner (3/4)

Wish they could be more active

Teenagere

- Ønske om øget motionsniveau (fitness, løb), stigende

Forældre

- Bebrejder barnet at det er inaktivt, stigende

Motionsvaner (4/4)

Do not enjoy being physically active

Teenagere

- Modvilje mod fysisk aktivitet. Særlig modvilje mod hård fysisk aktivitet (som fitness, løb)

Forældre

- Ingen større interesse!

Opsummering mad og motion

- Måltidet og bevægelse er ikke italesat som hverdagsaktiviteter der giver f.eks. mening, glæde, social integration
- Legitimt og acceptabelt at spise "usundt" og være "passiv"
- Bevægelse anskues som motion (f.eks. løb, fitness) og anvendes fordi det er sundt og generer et vægttab
- Sund mad spises fordi det er sundt og fordi det generer et vægttab

Skam og stigma (1/4)

Eksempler:

My mum gets really angry if I watch too much TV, so I sometimes open my door (to her room) and turn off the TV. Then after a while I turn it on again

I always read the TV-guide and if there is a programme about fat people, I tell my mum I have to study so I don't have to see it with her. If we see it together, she (mother) would most definitely compare me with them and then I'd get sad and ashamed of being so fat and useless... We would also start fighting

Mother: We never discuss or deal with her being obese. She gets furious if I mention it

Skam og stigma (2/4)

Ashamed of being obese - the reason for avoidance

Teenagere

- Når opmærksomheden er rettet mod teenagerens fedme bliver han/hun skamfuld, flov, ked af det, vred, frustreret, opgivende

Forældre

- Vil skåne barnet de negative oplevelser opmærksomheden giver

Skam og stigma (3/4)

In need of support to reduce weight – a consequence of avoidance

Teenager

- Undgår at involvere forældrene når de forsøger at tabe sig
- Er svært ensomme og ulykkelige over deres adfærd og vægt

Forældre

- Engagerer sig ikke i barnets vægttab. Mener det skåner barnet emotionelt

Skam og stigma (4/4)

Obesity as a field of conflicts – when the avoidance cracks

Teenagere

- Når fedmen italesættes er det ofte som konflikt grundet mors/fars frustration over barnets usunde vaner

Forældre

- ”Flipper ud!” over barnets ”mangel på motivation”

Opsummering skam og stigma

- Stigende tendens til at forældrene bebrejder barnets dets uhensigtsmæssige vaner
- Stigende tendens til at teenagerne ser sig selv som svage uduelige
- Teenagerne bliver skamfulde (frustrerede, kede af det, vrede) når opmærksomheden er på deres fedme
- Stigende tendens til at direkte opmærksomhed på barnets fedme forsøges undgået ved brug af ”weight avoidance strategies”

Diskussion

Fede teenageres adfærd –

- 1) Hvorfor har de usunde vaner?
- 2) Hvorfor ændrer de ikke adfærd?



Bourdieu - teori om adfærd

- Adfærd er et produkt af socialisering (samfund og subjektive oplevelser)
- Medieres af habitus - udstikker en levevis (dispositioner) og en matchende adfærd
- Habitus er en kropslig, præ-refleksiv, praktisk logik
- For at bryde habitus skal man ”reflektere” og aktivt træffe et andet valg

Samfundet – obesogenic



(CC) CHICADECRSA/FLICKR

TV
Fastfood
Reklamer
Passiv transport
Infrastruktur
...

**Muligt at leve
inaktivt og spise
usundt**

Samfund

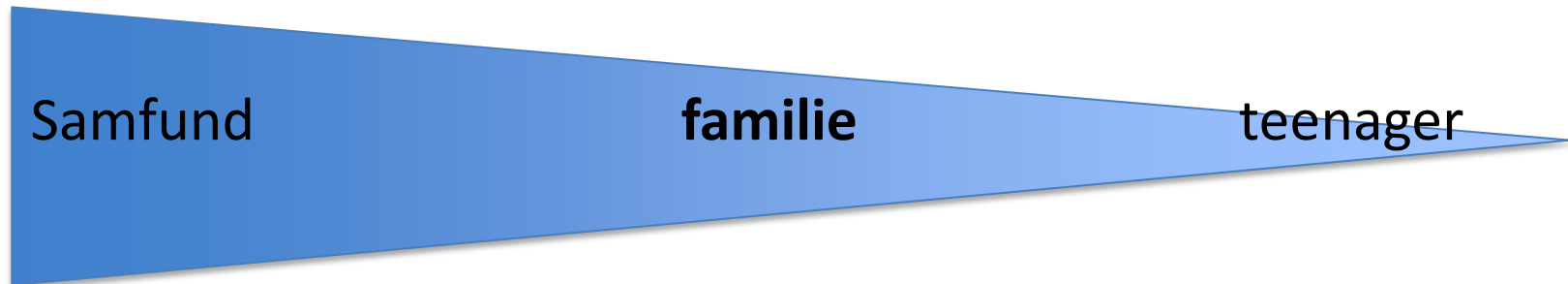
familie

teenager

Hjemmene

”Familienorm”

- Legitimt og acceptabelt at spise usundt og være passiv
- Måltidet og bevægelse er ikke italesat som hverdagsaktiviteter der giver f.eks. mening, glæde, social integration
- Bevægelse anvendes for at genere et vægttab
- Sund mad spises for at genere et vægttab



Teenagernes adfærd

Kvalitativ pointe

Ingen "enkeltbegivenhed" (=variable) har været signifikant, dvs. *ikke muligt at finde årsagen* bag deres adfærd



Samfund

familie

teenager

Hvorfor ændrer de ikke adfærd?

- Højestående vægtskilt
men
 - So
væ
- "A finding from this study therefore is that obese adolescents do not involve their parents in their attempts to reduce weight and therefore are solely responsible for making the lifestyle changes necessary for weight loss within their home environment"

Lindelof, 2011



The history of ideal female body shape



Parallelt med fedmeepidemien er kravet om den tynde, veltrænede krop tiltaget - kvinder og mænd

Disciplinering - selvkontrol, askese, mådehold...

Tyk krop afviger fra samfundets norm og værdier og signalerer f.eks. en "svag karakter" og "manglende ryggrad"



Goffman - teori om social interaktion

Individet vil i interaktion med andre individer altid forsøge at præsentere et acceptabelt selvbillede

Acceptabelt defineres af "samfundet"

Lykkedes dette ikke, bringes man ud af fatning og bliver skamfuld og flov og vil forsøge at undgå lignende episoder fremover

Weight avoidance strategies

- Når opmærksomheden er på teenagernes tykke krop mindes de om, at de ikke lever op til samfundets normer og værdier angående ”den rigtige krop”
- For at undgå dette anvendes ”weight avoidance strategies” – også af forældrene

Konsekvens

- Ikke muligt at eksplicitere (verbalt, adfærd) forhold relateret til fedmen (f.eks. vægttabsstrategier)
- Følelsesmæssigt isoleret - kan ikke tale med forældre/andre om de frustrationer overvægten giver

Hovedbudskab

- Min undersøgelser viser
 - Tykke teenagere har en adfærd der fordrer fedme, de er trygge ved denne adfærd
 - Tykke teenageres adfærd er et produkt af deres families norm/tilgang der igen er et produkt samfundet
 - Tykke teenagere er svært skamfulde over deres adfærd og krop – for at undgå at blive konfronteret med skammen er deres fedme et individuelt anliggende

Måltidspyramiden



“Somewhere along the line, the medical profession has forgotten that people will do what they want to or have to before doing what they should do, assuming that there is enough time in the day to do all three”

Puterbaugh JS, 2009

Implikationer

Man kun kan leve "sundt" hvis man værdsætter og glædes ved et "sundt" liv

Hvordan støtter man folk til at værdsætte et "sundt" liv?

- Ved at samfundet viser vejen og opponerer mod "obesogenic environment"
- Dvs strukturelle forhold på institutionsniveau, der prioriterer bevægelse og måltid

De danske kostråd

De 10 kostråd:

- **Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- **Spis frugt og mange grøntsager - spis 600 gram om dagen, mindst halvdelen skal være grøntsager. Spis grøntsager til alle dine hovedmåltider...**
- **Spis mere fisk...**
- **Vælg fuldkorn - spis mindst 75 g om dagen**
- **Vælg magert kød og kødpålæg - vælg kød og kødprodukter med max 10% fedt**
- **Vælg magre mejeriprodukter - vælg skummet-, mini- eller kærnemælk**
- **Spis mindre mættet fedt**
- **Køb madvarer med mindre salt**
- **Spis mindre sukker**
- **Drik vand - drik vand i stedet for sodavand og saft. Hvis det ikke er varmt er det som regel nok, at drikke 1 -1,5 liter væske om dagen**

Måltidstænk tankens 3 råd

- Lær at lave mad – og lær det fra dig
- Brug råvarer – og køb ind med ansvar for mennesker, dyr og klode
- Spis sammen med andre – og nyd samværet og måltidet

Problemet ved de 13 kostråd

- Individuel tilgang – rammer dem, der i forvejen har en holdning til mad
- Man savner kostråd på samfundsmæssigt niveau (fx krav til institutioner, butikker, fællesarealer...) der tager kampen op mod ”obesogenic environment”
 - Over tid vil disse (måske) få flere til at interesse sig for mad (og derved skabe forudsætning for at spise fx sundt (italiensk, økologisk...))

Anbefalinger

- Tal mindre om *hvad* familierne spiser end *hvordan* de spiser
- Arbejd for at spisesituationen prioriteres og gøres rar for alle!
- Arbejd for at minimere skyld, skam og dårlig samvittighed familien imellem – dvs sikre dialog i familien