



Sociala Medier, Appar, Bloggar och Hälsosam Kost

En scoping studie

Jannika Kuhlefeldt
Hälsovård
2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Hälsovård
Identifikationsnummer:	6986
Författare:	Jannika Kuhlefeldt
Arbetets namn:	Sociala Medier, Appar, Bloggar och Hälsosam Kost – En Scoping Studie
Handledare (Arcada):	Jonas Tana
Uppdragsgivare:	Arcada - Infodemiology
Sammandrag: Syftet med studien är att utreda ifall sociala medier, appar och bloggar påverkar våra näringsval, samt till vilken utsträckning vi letar efter information om näring på sociala medier. Hälsosam kost och sociala teorier är i central roll. Studiens metodval är scoping review, vilket är ändamålsenligt för ett såpass brett och ostuderat område. Totalt 25 artiklar bearbetas och presenteras i studien. Teman som kommer upp är matvanor, hälso-beteende och hälsokommunikation. Resultaten är blandade, både goda och sämre sidor av sociala medier i relation till näringsval kommer upp. Resultaten visar ändå att sociala medier påverkar våra näringsval. Mer forskning inom området behövs, för att vidare förstå hur sociala medier påverkar våra näringsval, samt hur mycket vi letar efter information om näring på sociala medier.	
Nyckelord:	hälsa, kost, näring, matvanor, sociala medier, appar, bloggar
Sidantal:	46
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	18.3.2019

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Public Health
Identification number:	6986
Author:	Jannika Kuhlefeldt
Title:	Social Media, Apps, Blogs and Healthy Diet – A Scoping Review
Supervisor (Arcada):	Jonas Tana
Commissioned by:	Arcada - Infodemiology
Abstract: Purpose of the study is to examine if social media, apps or blogs affect our eating habits, also how much information about nutrition is sought on social media. Essential to this study is healthy diet and social theories. The method of the study is a scoping review, which is appropriate for such a broad and undiscovered field of research. A total of 25 articles are processed and presented in this thesis. Themes that are brought up are eating habits, health behavior and health communication. The results are inconsistent, some good and some bad impacts of social media in relation to eating habits. There is, however, a proven impact of social media on our eating habits. Further research is required to understand how social media affects our eating habits and how much information about nutrition we seek on social media.	
Keywords:	health, diet, nutrition, eating habits, social media, apps, blogs
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	18.3.2019

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Terveystieteiden tutkimus
Tunnistenumero:	6986
Tekijä:	Jannika Kuhlefelt
Työn nimi:	Sosiaalinen Media, Sovellukset, Blogit ja Terveellinen Ruokavalio – Kartoittava Katsaus
Työn ohjaaja (Arcada):	Jonas Tana
Toimeksiantaja:	Arcada - Infodemiology
Tiivistelmä: Tutkimuksen tarkoitus on selvittää vaikuttaako sosiaalinen media, sovellukset tai blogit ruokailutottumuksiimme, sekä kuinka paljon etsimme tietoa ravitsemuksesta sosiaalisesta mediasta. Keskeisessä roolissa ovat terveellinen ruokavalio sekä sosiaaliset teoriat. Tutkimuksen metodi on kartoittava katsaus, joka palvelee tarkoitusta hyvin näin laajalla ja tutkimattomalla alueella. Tutkimuksessa työstetään ja esitellään 25 artikkelia. Esiin nousevat teemat ovat ruokailutottumukset, terveystietoisuus ja terveystietoisuus. Tulokset ovat vaihtelevia, sosiaalisen median vaikutuksesta ruokailutottumuksiin löytyy sekä hyviä että huonoja puolia. Tulokset osoittavat kuitenkin, että sosiaalinen media vaikuttaa ruokailutottumuksiimme. Lisää tutkimusta tarvitaan, jotta voidaan osoittaa millä tavalla sosiaalinen media vaikuttaa ruokailutottumuksiimme, sekä kuinka paljon etsimme tietoa ravitsemuksesta sosiaalisesta mediasta.	
Avainsanat:	terveys, ruokavalio, ravitsemus, ruokailutottumukset, sosiaalinen media, sovellukset, blogit
Sivumäärä:	46
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	18.3.2019

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
1.1	Centrala begrepp.....	9
2	Bakgrund.....	10
2.1	Tidigare forskning	10
2.2	Vad är hälsa?	11
2.3	Finska näringsrekommendationer	12
2.3.1	<i>Finländarnas matvanor</i>	13
2.4	Varför söker vi information om hälsa?.....	13
2.5	Statistik	15
3	Teori.....	15
3.1	Känsla av Sammanhang och Salutogenes	16
3.2	Hälsa som ett Tillstånd, en Upplevelse, en Resurs eller som en Process.....	17
3.3	Hälsans idé.....	17
3.4	Social Konstruktionism	18
4	Syfte och forskningsfrågor	19
5	Metod.....	20
5.1	Datainsamling.....	21
5.2	Inklusion och exklusion	22
5.3	Etisk reflektion	22
6	Resultat	23
6.1	Matvanor.....	26
6.2	Hälsobeteende	28
6.3	Hälsokommunikation	30
6.4	Övriga	32
7	Diskussion	33
7.1	Resultatdiskussion.....	34
7.1.1	<i>Ur hälsans synvinkel</i>	36
7.1.2	<i>Ur social synvinkel</i>	37
7.2	Metoddiskussion.....	38
7.3	Fortsatta forskningsmöjligheter	39
8	Konklusion	40
	Källor	41

Figurer

Figur 1 - Mängden artiklar under berörande ämne.....	26
--	----

Tabeller

Tabell 1 - Rekommenderat intag	13
Tabell 2 - Datainsamlingen.....	21

1 INLEDNING

Hälsa och kost spelar en central roll för studien, hälsosam kost kan tolkas på hundra olika sätt i dagens läge. Det finns flera forum för att leta information om hälsosam kost, men alla är inte evidensbaserade. Vem som helst kan skriva ett blogginlägg, publicera en bild på instagram eller "tvittra" om sin egen syn på ämnet. Många gånger handlar det om åsikter istället för vetenskapliga fakta.

Hälsa definieras av WHO (1946) som:

[Fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande – inte enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet.]

Kost är en övergripande benämning om vad vi äter. Människan består av det som intas, alltså fett, protein, kolhydrater, mineraler och vitaminer. Man kan främja sin hälsa med att äta det som kroppen behöver, med den förutsättningen att man förstår kroppens energiomsättning och vilka näringsämnen som behövs och i vilken grad. (Winroth & Rydqvist, 2008, s.126)

Tillsammans bildar de hälsosam kost, som i Finland definieras av näringsrekommendationerna, skapade av en nordisk expertgrupp. När man talar om en hälsosam och balanserad kost inom vetenskapen, hänvisar man till nationella näringsrekommendationerna. (se 2.3. Finska Näringsrekommendationer)

I och med att sociala medier och användning av internet ökar i popularitet, finns det ett behov att utreda ifall dessa påverkar våra hälsovanor. Detta arbete kommer att begränsas till näring och frågor relaterade till näringsval. Som hälsovårdare kommer man att arbeta med näringsrådgivning och olika frågor gällande näringsval, det är därför viktigt att utveckla förståelse för sociala medier samt hur det kan forma en persons näringsval och uppfattning om näring och hälsosam kost.

Enligt Statistikcentralen (2014) använder hälften av finländare sociala medier. Av befolkningen i ålder 16 – 89 år använder 51% sociala medier, 86% använder internet av vilka 64% flera gånger om dagen (FOS, 2014). I dagens läge är vanligaste apparaten för

användning av internetbaserade tjänster mobiltelefonen (FOS, 2017). Det visar sig att sociala medier fortsätter att öka i popularitet, medan diskussionsforum och bloggar minskar i popularitet (FOS, 2017).

För att visa hur relevant ämnet är, gjordes några sökningar på sökmaskinen Google: med ”healthy food” kom 989 000 000 träffar, med ”hälsosam mat” 2 240 000 träffar och med ”terveellinen ruoka” 3 730 000 träffar. ”Healthy diet” gav 2 310 000 000 träffar, ”hälsosam kost” 811 000 träffar och med ”terveellinen ruokavalio” 1 960 000 träffar.

På sociala plattformen, Instagram, gav sökning på olika ”hashtag” också en stor mängd träffar, här är några exempel:

#healthyfood 52 900 000 träffar, #healthydiet 2 100 000 träffar, #hälsosammat 22 900 träffar och #terveellinenruoka 8 300 träffar.

I studien inkluderas även mat och näringsrelaterade ”appar”, av vilka det finns ett stort utbud av, allt från snabbmatsappar till appar som hjälper med bantning. 18.11.2018 har AppAnnie listat de populäraste apparna i Sverige under temat ”food and drink”. Med en snabb koll märker man att listan på gratis applikationer toppas med olika snabbmatskedjors appar, bl.a. Online pizza, McDonalds och Burger King. När det gäller de betalda apparna, ser man mera variation på listan. Nummer ett på listan är Jenny’s matapp – en av Sveriges mest kända matbloggare som gjort sina recept tillgängliga i app form. På plats sju även en bloggares app: LCHF – 56kilo, Åse Falkman-Fredriksons app om hur man lyckas med lågkolhydratkost. På Amerikanska listan ser man liknande resultat på gratis apparna; McDonalds, Uber Eats, GrubHub, Domino’s etc. I USA syns ”veganboomen” på listan av betalda apparna; en hel del applikationer med veganrecept, t.ex. Forks over Knives, Oh How She Glows, Fullyraw by Kristina. (AppAnnie, 2018)

Syftet med denna studie är att utreda hur ökade utbudet av information påverkar befolkningen. Att det finns en mängd information på sociala medier, bloggar och appar kan redan konstateras med en snabb sökning – men påverkar dessa våra näringsval och hur mycket använder vi oss av den informationen?

1.1 Centrala begrepp

Sociala medier definieras av Nationalencyklopedin som [*”kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud”*]. Skillnaden från massmedier är, att inom sociala medier skapas innehållet av användarna själv (Nationalencyklopedin). Populära sociala medier som framförs i denna studie är Facebook, Instagram, Twitter och Pinterest.

Facebook är en social media, skapad av Mark Zuckerberg 2004. Den är fortfarande ett av världens mest använda sociala medier, med ca 1.2 miljarder användare per månad. På sidan skapar man en egen profil, varefter man kan lägga till vänner, följa sidor av intresse och dela olika sorters innehåll åt vänner, i form av t.ex. bilder, text eller video. (BusinessDictionary)

Instagram grundas 2010 och får 25 000 användare första dagen. I dagens läge är Instagram en av jättarna bland sociala medier, med 500 000 000 + daglig aktivitet. (Instagram, a)

Efter 2012 ägs Instagram av Facebook (Tsotsis, 2012).

Instagram är en gratis app för delandet av foton och videon. Innehållet kan delas som offentligt, då vem som helst kan se det, eller enbart med egna följare. På Instagram används # d.v.s. ”hashtags”, med hjälp av dem kan man se annat innehåll under samma hashtag. (Instagram, b)

Twitter är en social media som blandar socialt nätverk och nyheter (Gil, 2018). På Twitters hemsida uppges följande slogans: se vad som händer, följ dina intressen och delta i konversationen (Twitter). Twitter har 326 miljoner aktiva användare per månad (Fast-company, 2018). Meddelanden som publiceras kallas för ”Tweets”, de kan innehålla text, bilder eller videon. På Twitter kan man följa sin kompiskrets och även intressanta organisationer eller kända personer. (Gil, 2018)

Pinterest kan ses som en social, webbaserad anslagstavla. På Pinterest kan man organisera olika intressen under egna rubriker och kolla igenom bilder från olika

intresseområden. Pinterest är också en social media, användarna kan kommunicera med varandra, gilla andras ”tavlor” och spara dem på egen anslagstavla. (Moreau, 2018)

Mobila applikationer, eller ”appar”, är programvaror utvecklade för mobila enheter, så som smarttelefoner eller plattor. Det finns alla sorters appar, allt från navigations appar till hälsa och fitness appar. Alla sociala medier finns tillgängliga i appform. (Viswanathan, 2018)

Bloggar är som öppna dagböcker på internet där innehållet är i kronologisk ordning och läsarna kan kommentera innehållet. Privatpersoner kan blogga om sina egna intressen, men också politiker eller professionella inom egna områden kan blogga för att nå en större publik med sitt ärende. (Luleå Tekniska Universitet)

2 BAKGRUND

Detta examensarbete är en del av Arcadas infodemiology projekt. Infodemiology är ett forskningsområde som fokuserar på analysering av informations – och kommunikationsmodeller på internet, kortfattat kan man säga att infodemiology är epidemiologin av information. (Eysenbach, 2011)

Hälsa påverkas av många faktorer, en väldigt konkret faktor är kost. Det finns mycket studier om hur en hälsosam kost främjar hälsa och minskar risken för många sjukdomar (VRN, 2014). Vad som i sin tur påverkar våra näringsval och framförallt vårt beteende i relation till mat är väldigt intressant när det gäller hälsoforskning. I denna studien kopplas hälsa, hälsosam kost och sociala medier ihop, genom att studera ifall sociala medier påverkar vårt beteende när det gäller matval.

2.1 Tidigare forskning

I datainsamlingsprocessen kom det fram att störst undersökta grupperna när det gäller näring/kost och sociala medier är: gravida, personer med ätstörningar samt överviktiga. T.ex. Van Dijk et al. (2016) har studerat hur applikationen Smarter Pregnancy hjälpte gravida kvinnor och kvinnor som planerade graviditet att förbättra sina vanor angående

hälsosamt ätande. Dessa grupper har med avsikt lämnats utanför studien för att fokusera på vanliga, friska barn, unga, vuxna och äldre.

Tidigare forskning om vad som påverkar våra matval har också fokuserat mycket på sociala normer, social press och media i allmänhet. Media, d.v.s. television och tryckt media har varit största ”boven” för utseende press innan sociala medierna. Kotler et al. (2012) har studerat hur media karaktärer påverkar barnens diet, medan Latzer et al. (2015) studerade hur mediameddelanden korrelerar med ätstörningar bland 12 – 19 åriga ungdomar. Nuförtiden utsträcker sig media också utanför tryck och television, internet och framförallt sociala medier är mer aktuella mediekkanaler.

En annan aspekt som kom fram var studier om beteendeändring, d.v.s. interventionsstudier om hur man vänder på ett ohälsosamt ätande. Beteendeändringsteorier är också aktuella i vissa av forskningarna som presenteras i detta arbete, det är ett aktuellt tema när det gäller hälsosamt ätande – eftersom man ofta vill ändra sitt ohälsosamma ätande mot det hälsosammare. Ett exempel är Smith Anderson-Bill et al. (2011) som studerat demografiska -, beteende - och psykosociala karaktär hos personer som deltog i en interventionsstudie för viktminskning.

2.2 Vad är hälsa?

Varifrån ordet ”hälsa” härstammar, har bl.a. Medin & Alexanderson (2000) forskat kring: På olika språk har ordet lite olika betydelse, t.ex. på svenska härstammar ”hälsa” från ordet ”hel” och ”häl” vilket betyder lycka, på engelska kan ordet ”health” härledas till ”wholeness” eller ”whole” vilket betyder välbehållen, helbrägd eller helhet. (Medin & Alexanderson, 2000, s. 37).

Det finns flera olika definitioner på hälsa, Medin & Alexanderson (2000) har i sin litteraturstudie funnit två övergripande syner på hälsa:

Biomedicinsk syn på hälsa = frånvaro av sjukdom

Humanistisk syn på hälsa = mer än frånvaro av sjukdom, hälsa i fokus istället för sjukdom (Medin & Alexanderson, 2000, s. 42 – 46)

Många av hälsobegreppen har sina rötter i religion, filosofi och etik, men i dagens läge är hälsobegreppen väldigt starkt medicinskt förknippade. Kroppsliga delen av hälsa har en mer framträdande roll och är lättare att analysera, men den måste också kompletteras med en psykisk, social och existentiell dimension. (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 9 – 10)

2.3 Finska näringsrekommendationer

Finska näringsrekommendationerna är skapade i samarbete med en nordisk expertgrupp, som på basis av forskning gjort upp nordiska näringsrekommendationer.

Näringsrekommendationernas huvudsakliga mål är att förbättra befolkningens hälsa med hjälp av näring. Nationella näringsrekommendationerna används på många sätt, t.ex. utgör de grunden för planering av olika måltider som vid sjukhus, skolor eller andra storkök. Behovet av intag och rekommenderad kost kan variera personer emellan, beroende på t.ex. hälsotillstånd. Näringsrekommendationerna är skapade för friska och måttligt aktiva populationen, det ger en referensram som är flexibel och folk kan följa lite individuellt men ändå nå rekommenderade dags -, vecko – eller månadsintaget. (VRN, 2014)

Det finns övertygande vetenskapligt bevis på att rekommenderade näringsintaget främjar hälsa och minskar risken för flera sjukdomar. Med rätt näring kan man förebygga bl.a. hjärt – och kärlsjukdomar, vissa cancerformer, typ 2 diabetes, övervikt, osteoporos och karies. Genom viktkontroll förebygger en god kost också sjukdomar i stöd – och rörelseorganen. En hälsofrämjande kost byggs upp av rikliga mängder produkter från växtriket; grönsaker, frukter, bär, fullkornsprodukter och baljväxter. Dessutom fisk, vegetabiliska fetter, frön och nötter samt lågfetthaltiga mjölkprodukter.

Det finns bevis för att en växtbaserad kost med omättade fetter förebygger de framomnämnda sjukdomarna. Däremot en kost med rikligt av köttprodukter, rött kött, tillsatt salt och socker, låg fiberintag och mättat fett ökar sjuklighet. Enskilda produkter försämrar inte hälsan, det är helheten som räknas. En mångsidig och balanserad kost som följer rekommendationerna garanterar näringsintagen och därmed minskar behovet för kosttillskott. (VRN, 2014)

Tabell 1 - Rekommenderat intag

Kolhydrater	45 – 60 E%
Fiber	25 – 35g/dag
Fetter	25 – 40 E%
Enkelomättat fett	10 – 20 E%
Fleromättat fett	5 – 10 E%
Mättat fett (transfetter undviks)	<10 E%
Protein	10 – 20 E%

(VRN, 2014)

2.3.1 Finländarnas matvanor

I överlag äter kvinnor lite mer hälsosamt än män. Det visar FinTerveys 2017, där man frågat om finländarnas matvanor. Av männen äter var tionde tillräckligt med grönsaker dagligen, av kvinnor var femte. Samma gäller konsumtion av bär och frukt, var tionde man och var femte kvinna uppfyller dagliga kraven. Intressant nog, så höjdes konsumtion av bär och frukt med åldern, statistiken toppas av 60 – 69 åriga kvinnor. Statistiken visar också att högt utbildade personer äter mer hälsosamt än lågt utbildade. Det framkommer i statistiken om konsumtion av grönsaker, frukt och bär – men syns också i lunchmöjligheterna. Högt utbildade hade oftare möjlighet till lunchrestaurang vid arbetsplatsen än lågt utbildade. (Koponen et. al., 2017)

2.4 Varför söker vi information om hälsa?

Lambert & Loiselle (2007) har i sin studie utrett konceptet ”Hälsoinformationssöknings beteende”. De ansåg att övergripande temat var hur folk går till väga för att hitta information om hälsa, hälsopromotiva aktiviteter, hälsorisker eller sjukdom. Hälsoinformationssöknings beteende har studerats inifrån tre olika kontexter:

- a) en situation hotfull mot ens hälsa
- b) beslutstagande i en medicinsk fråga

c) beteendeförändring och preventivt beteende
(Lambert & Loiselle, 2007)

I kontext a) fokuserar individen på att samla information om sin hälsosituation som en coping mekanism mot en stressfull situation. Individen förstärker sin kunskap om hälsorisker som berör en själv, för att bättre förstå vad som kan följa av dessa hälsorisker. Även om en del vill veta mera om dess risker, för att lätta på stressen, så väljer andra att helt och hållet undvika ämnet och istället förnekar situationen. (Lambert & Loiselle, 2007)

Hälsainformationssöknings beteende i kontext b) visar sig som typen av och mängden av informationssökning, för att kunna delta i medicinska beslut som berör ens egen hälsa. Individer som vill aktivt vara med i beslutsfattandet över deras hälsa, söker mer information självmant. Man söker information för att bättre förstå olika alternativ, vilket hjälper i diskussion av och val av medicinskt tillvägagångssätt. Alla söker ändå inte denna information för att delta aktivt, utan vissa vill bara veta hurdana ingrepp som kommer att göras och hur lämpliga de är. (Lambert & Loiselle, 2007)

För att göra en beteendeförändring i hälsopromotivt eller preventivt syfte, krävs också information. I kontext c) är hälsainformationssökning första steget för en eventuell beteendeförändring. Informationssökning visar sig vara en stor faktor för avgörandet av i hur stor grad beteendet förändras. Även om enbart information inte skapar livsstilsförändringar, kan det vara en stor motiverande kraft för den. (Lambert & Loiselle, 2007)

Man kan säga att denna studien relaterar mest på a) och b). Kostrådgivning kan vara en del av sjukdomsbehandling, då är det mer aktuellt med kontext a). Till en stor del handlar det ändå mest om kontext c) där en hälsopromotiv beteendeförändring är centralt. Ofta är hälsosamt ätande något man strävar efter, skillnaden från det egna ”vanliga ätandet” till hälsosamt ätande kan vara stort eller litet, men ändringar kan ändå kännas svåra. Information kan underlätta att ta steget mot hälsosammare kost. Vissa av studierna kopplas starkt till beteendeförändring och livsstilsförändring.

2.5 Statistik

Statistik från 2016 visar att 88% av finländare använder internet, varav 72% använder internet flera gånger om dagen. Vanligaste orsaken för användning av internet är skötandet av ärenden, informationssökning, kommunikation och följandet av media. Internetanvändning är en del av vardagen för många, men av 75 – 89 åringar använder enbart 31% internet. Nätet används oftare på smarttelefoner och plattor, 65% anger att de använt internet på sin mobiltelefon och 24% på plattor. (SVT, 2016)

60% av finska befolkningen har sökt information om hälsa, sjukdomar och näring på internet under senaste 3 månaderna (SVT, 2016). I Sverige har även liknande statistik förts, där är motsvarande siffra från 2016 just under 60% (SCB, 2016).

Bloggar läses av 38% av befolkningen, mer av kvinnor än män, mer i stora städer än kommuner och mer av högt utbildade personer än av lägre utbildade (SVT, 2016).

Att dela innehåll på sociala medier görs oftast av 16 – 24 åringar. Av hela befolkningen har 37% delat något på sociala medier under senaste 3 månader, 14% delar innehåll åtminstone en gång per vecka och 3% delar innehåll dagligen (SVT, 2016).

Siffrorna är betydligt högre då man granskar vem som följer med andras innehåll på sociala medier, det är rätt vanligt bland 16–54 åringar att följa med andra på sociala medier. Av hela befolkningen har 60% kollat på sociala medier under senaste 3 månader, 47% åtminstone en gång i veckan och 26% dagligen. Det verkar också vara lite mera populärt bland högt utbildade (54% kollar åtminstone en gång i veckan) än lågt utbildade (38% kollar åtminstone en gång i veckan) (SVT, 2016).

3 TEORI

Hälsa är ett väl forskat ämne och det finns en hel del hälsoteorier. De som valts för denna studie stöder författarens egen syn på hälsa men är också relevanta i frågor relaterade till kost och dess hälsopåverkan. Klassiska hälsoteorier som presenteras undan, är väl använda och undersökta, därmed väldigt pålitliga. För att diskutera hälsosam kost och våra hälsovanor, i detta fall matvanor, måste relevant teori kopplas ihop med resultaten. Alla tre teorierna har gemensamt för sig en holistisk syn på hälsa, d.v.s. att man ser hälsa som

mer än avsaknad av sjukdom. Det är speciellt viktigt i detta arbete, då fokus ligger på matvanor, som kan endera öka på hälsa eller sänka på hälsa.

Social konstruktionism tas upp för sin aktualitet inom sociala studier, denna studie tar fasta på sociala medier och människans sociala beteende i form av modellbeteende från sociala forum på nätet. Social konstruktionism studerar sociala påverkan på individer och samhället – därför är det en väldigt aktuell teori i frågor om hur sociala medier påverkar våra näringsval d.v.s. vårt beteende.

3.1 Känsla av Sammanhang och Salutogenes

Enligt Aaron Antonovsky var medicinska mönstret för skört för att förklara hälsa, han ansåg att det inte var tillräckligt tillfredsställande eftersom fokus låg på sjukdom och ohälsa och att sjuk – frisk tudelningen inte fungerade. Antonovsky har studerat en grupp israeliska kvinnor för att förstå varför vissa hade en bra psykisk och fysisk hälsa medan andra hade dålig, även om de alla blivit på många sätt belastade i någon form av livskris. Av denna studie utvecklade han en teori, känsla av sammanhang = KASAM. Det visade sig att de som hade bäst psykisk hälsa hade en väldigt hög känsla av sammanhang. (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 10 – 11)

Kasam kan uttryckas som ett förhållningssätt och kan delas i tre delar:

1. Begriplighet
2. Hanterbarhet
3. Meningsfullhet

Utöver Kasam, bearbetade Antonovsky även en annan kompletterande teori. Hans teori om hälsans ursprung, kallas Salutogenes. Han ville förstärka det positiva innehållet i begreppet hälsa, och komma bort från tankar kring sjukdom och ohälsa. Salutogenes beskriver hälsa - ohälsa som ett kontinuum istället för indelningen i hälsa eller ohälsa. Motsatsen till Salutogenes är Patogenes, vilket ser på ohälsa, sjukdom och symptom. Antonovsky menade att man under livets lopp upplever olika stadier av hälsa eller ohälsa, att man rör sig från ena polen mot den andra – att hälsa är en dynamisk process. (Winroth & Rydqvist, 2008, s. 10 – 13)

3.2 Hälsa som ett Tillstånd, en Upplevelse, en Resurs eller som en Process

Medin & Alexanderson (2000) har i sin litteraturstudie studerat olika definitioner och närmanden för begreppet hälsa, liksom tidigare definierat är det vanligt att skilja på två olika definitioner; medicinsk syn och holistisk syn. Utöver dessa, har de arbetat fram fyra huvuddrag: hälsa som ett tillstånd, hälsa som en upplevelse, hälsa som en resurs eller hälsa som en process. (Medin & Alexanderson, 2000, s. 69)

Hälsa som ett tillstånd presenteras i teorier där man ser hälsa och sjukdom som motsatser, att hälsa är något man "har". I dessa teorier är det vanligt att se på hälsa som att personen är frisk eller sjuk – man kan inte vara båda på samma gång. (Medin & Alexanderson, 2000, s. 69)

Hälsa som upplevelse är aktuell bl.a. i salutogenes – att upplevelsen av hälsa kan korrelera med upplevelsen av välbefinnande eller mening med livet. (Medin & Alexanderson, 2000, s. 69)

Hälsa som resurs har bl.a. WHO använt sig av i Ottawa Chartern, där beskrivs hälsa som en resurs för social, ekonomisk och personlig utveckling – en viktig del av livskvalitén (WHO, 1986). I teorier som definierar hälsa som resurs ser man hälsa som en "reserv", något som hjälper mot insjuknande eller förbättrar tillfrisknande (Medin & Alexanderson, 2000, s. 69)

Hälsa som en process kan jämföras med Antonovskys Salutogenes teori, att hälsa inte enbart är ett tillstånd utan är föränderlig och kan ändras. Teorier som bearbetar denna syn, ser ofta att människan själv har en aktiv roll när det kommer till hälsa. (Medin & Alexanderson, 2000, s. 70)

3.3 Hälsans idé

Katie Erikssons syn på hälsa utgår från att beskriva hälsa som hälsa, inte som motsats till sjukdom. Hon vill också se hälsa som en del av människan, att man kan "vara" hälsa i

hög eller låg grad. Eriksson skiljer mellan kategorier i sin hälsoteori, teoretiska och praktiska. Den teoretiska kategorin utgör målet för vårdvetenskaplig verksamhet, idealet. Praktiska kategorin styr målsättningarna för hälsa – och sjukvården. (Eriksson, 2000, s. 8 – 9)

Katie Eriksson talar om olika hälsopremisser, de utgör grunden för hennes hälsosyn. Första premissen lyder [hälsa är sundhet, friskhet samt en känsla av välbefinnande] (Eriksson, 2000, s.29). Med den premissen menas att hälsa är starkt förknippat med individens egen upplevelse av hälsa och friskhet, inte samhällets upplevelse av dennes hälsa. En person kan uppleva sig vara frisk även om samhället ser denna som sjuk. (Eriksson, 2000, s. 29 – 30)

[Hälsa är tro, hopp och kärlek] (Eriksson, 2000, s. 30) så lyder den andra premissen, som har sin grund i mänskliga styrkan – något som behövs livet igenom. Tro, hopp och kärlek är i hälsans tjänst och fungerar som en resurs, men kan även utsättas som hinder ifall de saknas. (Eriksson, 2000, s. 30)

Sista premissen [Hälsa är dygd] (Eriksson, 2000, s. 31), bygger på gammal filosofisk tankegång där man med dygd även menar handlingsgrund. Att se hälsa som dygd innebär att man ser på hälsa som mänskliga val – har man kapacitet att välja det goda och det sunda? I och med dygden hittar man den gyllene medelvägen för hälsosam livsstil. (Eriksson, 2000, s. 31)

3.4 Social Konstruktionism

Social konstruktionism är en teori inom sociologi och kommunikation, ofta även tillämpad i psykologi, som undersöker sociala påverkan på individer och samhället. Man bortser inte genetisk påverkan, men väljer att fokusera på den sociala aspekten istället. Det finns flera teoretiker inom social konstruktionism, betoningen de väljer varierar fastän grundläggande idén är rätt samma. (Galbin, 2014)

Social konstruktionism anser att kunskap konstrueras människor emellan, som en social process. Man menar att människan i sin vardag bygger upp kunskap med hjälp av sociala

sammanhang. Man ifrågasätter realism och att vår kunskap är en direkt uppfattning av verkligheten. Kulturer och samhällen konstruerar sin egen version av verkligheten sinsemellan. Eftersom sociala interaktioner är i fokus, blir språket också väldigt viktigt. Många inom social konstruktionism anser att språket är mer än ett sätt att uttrycka sig, att när människor kommunicerar med varandra konstrueras världen omkring dem. (Burr, 1995, s. 4–6)

Social konstruktionism och social konstruktivism är nära relaterade, skillnaden mellan dem är att social konstruktionism ser på gruppens sociala påverkan medan social konstruktivism ser på gruppens sociala påverkan på individen. (Galbin, 2014)

Vivien Burr (1995) redogör också för skillnaden mellan social konstruktionism och social konstruktivism, hon menar att största skillnaden är fokus på individens egna aktiva roll. Inom social konstruktivism är individen med och skapar sin omvärld, alla uppfattar omvärlden på olika sätt och därmed kan den se ut olika för var och en. (Burr, 1995, s. 19)

En känd sociolog inom social konstruktionism var Michel Foucault (1926 – 1984). Hans teorier har påverkat kritiska hälsoforskningen. Hans livsverk försöker svara bl.a. på frågan: vem är vi? Han menar att vi påverkas av tre olika relationer, relationen till information, relationen till andra och relationen till en själv. Att forska inom hälsa innebär att man ser på hälsa från olika dimensioner; information, makt och etik. Han menar också att det är den moderna människans skyldighet att tolka och vårda sin egen hälsa. (Ashorn et al., 2010, s. 158 – 171)

4 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR

Syftet med studien är att utreda ifall olika sociala medier, appar och bloggar påverkar våra matvanor, gör vi bra näringsval eller dåliga näringsval påverkade av dessa medier? Utöver det intresserar det också att veta i hur stor grad vi stöder oss på dessa medier för att få information om näring.

Forskningsfrågorna lyder:

1. Påverkar sociala medier våra näringsval?
2. Hur mycket använder vi sociala medier till näringsrelaterade frågor?

Hypotesen är att sociala medier påverkar våra näringsval och att påverkan kan vara positiv eller negativ. Till hypotesen ingår också att människor i ökad grad söker information om näring på dessa medier.

5 METOD

Studiens metod är en scoping review – scoping studie. Med en scoping studie kan man kartlägga relevant litteratur inom ett visst område. Till skillnad från en klassisk systematisk litteraturgranskning, kan scoping studien granska ett bredare område. (Arksey & O'Malley, 2005)

Arksey & O'Malley (2005) identifierar fyra sätt att använda scoping studier:

1. Att undersöka utsträckning, vidd och karaktär av forskningsaktivitet
2. Som en preliminär kartläggning för att bestämma ifall en fullständig litteraturgranskning är aktuell
3. Att sammanfatta och sprida forskningsresultat
4. För att identifiera luckor i existerande litteratur eller icke forskade områden

Detta examensarbete ter sig som en blandsort av 1. och 4. Till viss mån är syftet att granska forskningsaktivitet kring forskningsfrågorna, men under studiens gång märktes att det fanns en tydlig lucka inom detta område, d.v.s. plats för fortsatt forskning finns.

Processen av scoping studien skall dokumenteras noggrant, så att vem som helst kan återskapa studien utgående av dem. Denna noggrannhet ökar studiens reliabilitet. Meningen med denna metod är att hitta alla relevanta studier, på ett bredare plan och med en mindre avgränsande forskningsfråga. (Arksey & O'Malley, 2005)

Scoping studiens steg enligt Arksey & O'Malley (2005):

1. Identifiera forskningsfrågan/frågorna
2. Hitta relevanta studier
3. Val av studier
4. Kartläggning av datainsamlingen
5. Jämförande, sammanfattning och rapportering av resultaten

Resultaten av en scoping studie varierar i sin natur, men ofta kan man föra samman olika teman. Meningen är att få utdrag ur artiklarna som passar forskningsfrågorna. Det viktigaste budskapet av varje relevant studie skall framkomma tydligt. Resultaten kan även kartläggas med bild eller figur som stöder ändamålet. (Peters et al., 2015)

5.1 Datainsamling

Datainsamlingen gjordes via elektroniska databaser. Artiklar söktes med engelska sökord inom näring: nutrition, diet, eating habits, food choices, samt inom sociala medier: social media, apps, blogs. Databaser och tidskrifter som granskades var bl.a. EBSCO, Journal of Medical Internet Research, Google Scholar och PLoS ONE. Tabell 1. visar noggrannare datainsamlingen.

Tabell 2 - Datainsamlingen

Databas	sökord	träffar	sökspecifikation	val
Journal of Medical Internet Research	"nutrition"	834		13
EBSCO	"blogs" OR "social media" OR "social network" OR "apps" AND "food choices" OR "nutrition" OR "diet" OR "eating habits"	685	Peer reviewed, Full text	8
Google Scholar	"blogs" OR "social media" OR "apps" AND "eating behaviors" OR "diet" OR "nutrition"	40 400	2000 - 2018, free, no citations	3
PLoS ONE	"apps" OR "social media" OR "blogs" AND "eating habits" OR "nutrition" OR "food"	8 664	2005 - 2018, re-search article	1
			totalt	25

Dessutom söktes artiklar i dessa databaser: ARTO (med finska sökord), Cochrane, Free Medical Journals, Karolinska Institutets Avhandlingar (med svenska sökord), Medic, MEDLINE, SAGE och finska universitetsavhandlingar. Bland dessa hittades inga relevanta artiklar.

5.2 Inklusion och exklusion

En Scoping studie är en bredare överblick på ett ämne som eventuellt inte är så väl forskat ännu, t.ex. för att visa att vidare forskning behövs. Eftersom scoping studien är bredare och inte svara på en lika direkt fråga som en systematisk litteraturstudie, kan man inkludera studier med olika design och kvalitetskontrollen är inte lika viktigt, för att få med så många artiklar som möjligt. Man vill helst få med allt inom ett visst forskningsområde, även om t.ex. metoderna skiljer sig. (Peters et al., 2015)

Viktigaste inklusions kriterier var:

Artikeln är från 2000 →

Tillgänglig kostnadsfritt

Skriven på engelska, finska eller svenska

Har relevans till forskningsfrågorna

Mest tyngd sattes på relevans till forskningsfrågorna. Där var valen ändå ganska lösa, alla artiklar som kunde tänkas nudda vid ämnet valdes med. Därför har artiklarna även grupperats med hög eller låg relevans (se 6 Resultat).

Orsaker till exklusion:

Artikeln tillgänglig mot betalning

Skriven på ett annat språk än engelska, finska eller svenska

Har ingen relevans för forskningsfrågorna

Det fanns en del studier om sociala mediers påverkan på graviditets näring, ätstörningar och övervikt/viktminskning. Dessa valdes bort för att hålla sig till det ”normala”, friska personers matvanor.

5.3 Etisk reflektion

När man utför en vetenskaplig undersökning, finns det alltid risk för att man kränker dem man undersöker. För att undvika det, skall etiska grundprinciper följas: informerat samtycke, skydd på privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven (Jacobsen, 2007, s. 21). I detta arbete handlar det mest om att se till att bli korrekt återgiven, d.v.s. fästa uppmärksamhet vid hur andras forskningar presenteras i denna studie. Det är viktigt att återge

information så exakt som möjligt och undvika att placera dem ur sammanhang. Man måste se helheten i studierna man återger, att man inte påstår något som ursprungliga författaren inte menat. Det är absolut förbjudet att förfalska resultat eller data – även om det också förekommer i forskningsvärlden. Att vara öppen med den information man samlat och var den är tillgänglig, gör studien mer tillförlitlig. (Jacobsen, 2007, s. 26 – 27)

Arcadas egna etiska riktlinjer för vetenskapliga studier, följer rätt så samma linjer som Jacobsen (2007). Även dessa, skolans etiska riktlinjer, har tillämpats i skrivandet att detta arbete. En viktig del som poängteras där också är kollegialitet, att man respekterar andras arbete vilket syns i sättet man framför andras resultat. Dessutom allmänna riktlinjer som ärlighet, omsorg och noggrannhet följer med hela processen av att skapa examensarbetet. (Arcada, [www])

6 RESULTAT

Totalt 25 artiklar valdes med för slutliga resultatet. Artiklarna ordnades enligt övergripande temaområden; matvanor, hälsobeteende, hälsokommunikation och övriga. Artiklarna märktes med en pil uppåt ifall den hade hög relevans för forskningsfrågorna, eller en pil neråt ifall relevansen var låg.

Nedan presenteras alla medverkande artiklarna under sitt temaområde.

Matvanor

1. Bevelander et al., 2013. *The Role of Explicit and Implicit Self-Esteem in Peer Modeling of Palatable Food Intake: A Study on Social Media Interaction among Youngsters.* ↑
2. Harmon et al., 2016. *Perceived influence and college students' diet and physical activity behaviors: an examination of ego-centric social networks.* ↑
3. Mann & Blotnicky, 2016. *UNIVERSITY STUDENTS' EATING BEHAVIORS: AN EXPLORATION OF INFLUENCERS.* ↑
4. Ata et al., 2006. *The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence.* ↑
5. Templeton, Stanton & Zaki, 2016. *Social Norms Shift Preferences for Healthy and Unhealthy Foods.* ↓

6. Mitsutake et al., 2016. *Associations of eHealth Literacy with Health Behavior Among Adult Internet Users*. ↑
7. De Cock et al., 2017. *Use of Fitness and Nutrition Apps: Associations with Body Mass Index, Snacking, and Drinking Habits in Adolescents*. ↑

Hälsobeteende

1. Raggatt et al., 2018. *“I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing*. ↑
2. Gore et al., 2015. *You Are What You Tweet: Connecting the Geographic Variation in America’s Obesity Rate to Twitter Content*. ↑
3. Lynch, 2010. *From food to fuel: Perceptions of exercise and food in a community of food bloggers*. ↑
4. Sidani et al., 2016. *The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults*. ↑
5. Mackert et al., 2016. *Health Literacy and Health Information Technology Adoption: The Potential for a New Digital Divide*. ↓
6. Naimark, Madar & Shahar, 2015. *The Impact of a Web-Based App (eBalance) in Promoting Healthy Lifestyles: Randomized Controlled Trial*. ↓

Hälsokommunikation

1. Chou et al., 2009. *Social Media Use in the United States: Implications for Health Communication*. ↓
2. Kite et al., 2016. *Please Like Me: Facebook and Public Health Communication*. ↓
3. Klassen et al., 2018. *What People “Like”: Analysis of Social Media Strategies Used by Food Industry Brands, Lifestyle Brands, and Health Promotion Organizations on Facebook and Instagram*. ↓
4. Pollard et al., 2015. *Who Uses the Internet as a Source of Nutrition and Dietary Information? An Australian Population Perspective*. ↓

5. Hand et al., 2016. *Assessing the Viability of Social Media for Disseminating Evidence-Based Nutrition Practice Guideline Through Content Analysis of Twitter Messages and Health Professional Interviews: An Observational Study.* ↓
6. Bissonnette-Maheux et al., 2015. *Exploring Women's Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs: A Qualitative Study.* ↓

Övriga

1. Maringer et al., 2018. *User-documented food consumption data from publicly available apps: an analysis of opportunities and challenges for nutrition research.* ↓
2. Inan-Eroglu & Buyuktunser, 2018. *What images and content do professional dietitians share via Instagram?* ↑
3. West et al., 2012. *There's an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps.* ↓
4. Dumas, Lapointe & Desroches, 2018. *Users, Uses, and Effects of Social Media in Dietetic Practice: Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence.* ↓
5. Franco et al., 2016. *Popular Nutrition-Related Mobile Apps: A Feature Assessment.* ↓
6. Wilkinson et al., 2016. *Evaluation of Diet-Related Infographics on Pinterest for Use of Behavior Change Theories: A Content Analysis.* ↑

Utöver dessa teman, delades artiklar också enligt om de berörde sociala medier, appar eller bloggar.

Figur 1 - Mängden artiklar under berörande ämne.



Artiklarna som presenteras var från följande länder:

Amerika 10st

Kanada 4st

Australien 4st

Nederländerna 2st

Israel 1

Japan 1

Stor Britannien 1

Belgien 1

Turkiet 1

6.1 Matvanor

Bevelander et al. (2013) har i Nederländerna studerat hur kamrater påverkar barnens (medianålder 11.14) godisintag, i en socialmedia miljö. Man undersökte även sambandet mellan påverkan och självkänsla. Studien lyfter fram tre olika komponenter av självkänsla; indirekt självkänsla (ideal jag), direkt självkänsla (kognitiva jag, ”äkta” jag) och kroppskänsla. Sambandet undersöktes i en spelmiljö, där barnen spelade med utvalda ”utomstående spelkamrater”. Det visade sig att ungdomarna nog tog exempel av spelkamratens godisintag, men självkänslan och kroppskänslan påverkade mängden av modelltagandet. Största modellbeteendet hade personer med låg kroppskänsla och hög indirekt självkänsla. Direkt självkänsla hade inte stor betydelse för modellbeteendet. Studien visar också att ungdomar med skadad självkänsla, d.v.s. högre indirekt självkänsla och lägre direkt självkänsla, tog störst modell av kamrater online. (Bevelander et al., 2013)

En amerikansk studie av Ata et al. (2006) har studerat hur kön, självkänsla, socialt stöd, mobbning, familj, vänner och press från media relaterar till kroppsuppfattning och matvanor när det gäller ungdomar. Studien visar att ungdomar är bekymrade över sina kroppar; bland pojkar var oron fäst vid överkroppens muskler/storlek, medan flickor ville helst gå ner i vikt/storlek. Låg självkänsla och saknad av socialt stöd med eventuell mobbning och press på att se ut på ett visst sätt har negativ påverkan på både kroppsuppfattning och matvanor. Påverkan var högre hos flickor än hos pojkar. (Ata et al., 2006)

En kanadensisk enkätstudie undersökte högskolestuderandes näringsvanor och olika influenser. Man frågade om näringsintag delat i olika livsmedelsgrupper och jämförde med näringsrekommendationerna. Dessutom fick studerande kryssa i vilka källor de använde för näringsrelaterad information. Professionella källor användes enligt följande: professionell inom hälsa 47,6%, personlig tränare 20,2% och böcker 44,7%. Utöver professionella källor användes också följande: familjen 65%, vänner 52,3%, internet 71,3% och tidningar 50,7%. Internet var absolut den största influensen på hälsosam kost och studien visar att den gruppen också var mest sannolik att fylla dagliga intaget av frukt och grönsaker (2.1 gånger mer sannolik att möta rekommendationerna). (Mann & Blotnicky, 2016)

På Hawaii har man studerat vilka sociala nätverk som påverkar högskolestuderandes matvanor och motionsvanor. Enligt studien möter många näringsrekommendationerna (Amerikanska) i överlag, förutom intaget av frukt och grönsaker som blir lågt. Deltagarna fick själv nominera personer från deras sociala nätverk som de ansåg att påverkade deras näringsval och motionsvanor, där utav steg fyra kategorier fram: familj, högskolevänner, gymnasievänner och partner. I överlag ansågs partners ha största inflytande på ätandet, men högt kom även familjen. Minst inflytande hade högskolevänner. (Harmon et al., 2016)

I Japan har Mitsutake et al. (2016) studerat hur kunskap om eHälsa påverkar allmänt hälsobeteende, därmed matvanor. Studien visar tydlig signifikans mellan sunda levnadsvanor och hög kunskap om eHälsa, medan låg kunskap om eHälsa visade tvärtom sämre levnadsvanor. Resultaten stödde starkt val av mat och motionsmängden, medan det var

lågt samband med resultaten av t.ex. intag av morgonmål och mellanmålsätande. (Mitsutake et al., 2016)

De Cock et al. (2017) studerade sambandet av lågt BMI och hälsosamma mellanmål med användning av fitness - och näringsappar. Studien gjordes bland ungdomar i Belgien, medianåldern 14,7 år. Av deltagarna (N=889) använde 27,6% fitness – eller näringsappar. Användning av näringsappar resulterade i hälsosammare dryckesval, men högre BMI. Därmed resulterade användning av både fitness – och näringsappar i lägre BMI, men ohälsosammare mellanmålsval. (De Cock et al., 2017)

En amerikansk studie av Templeton et al. (2016) utredde ifall sociala normer påverkar vår uppfattning om hälsosam eller ohälsosam mat. I studien undersöktes hur deltagare valde av hälsosamma eller ohälsosamma alternativ före och efter ”manipulering” i form av förutbestämd statistik. Största upptäckten var att deltagare som blev utsatta av hälsosamma normen blev påverkade och valde mindre av ohälsosamma alternativen, då de i gruppen ohälsosamma normer eller inga normer valde relativt samma mängd av ohälsosamma och hälsosamma alternativ. Det verkar som det är lättare att påverka hälsosamma alternativ än ohälsosamma, vilket enligt författarna kan bero på att deras sampel var väldigt hälsomedvetna. (Templeton et al., 2016)

6.2 Hälsobeteende

Raggatt et al. (2018) har i Australien studerat fenomenet ”fitspiration” vilket innebär bilder, citat och råd som delas på sociala medier gällande hälsosam kost och träning. De har i sin studie bl.a. fördjupat sig i upplevda inflytandet av ”fitspiration” på egen hälsa och välmående. Medianåldern på samplet var 23,0 år och majoriteten (151/180) var kvinnor. Av dessa visade sig 17,7 % vara i riskzonen för ätstörningar. Teman som kom upp vid upplevd påverkan på eget hälsobeteende var; att lägga upp ett hälso-ideal, att misslyckas uppnå hälso-idealet, känslan av att vara en del av en gemenskap samt tillgång till pålitlig hälsoinformation. Även om det framkom positiva sidor med ”fitspiration”, var det också upplevt negativt i form av att ge felaktiga målsättningar för hälsa. (Raggatt et al., 2018)

Lynch (2010) från Kanada har studerat hurdan diskussion råder kring temat mat och motion inom en utvald grupp av bloggare. Bloggarna valdes noga och bland dem var de flesta från Amerika och några från Kanada, totalt 45 st. Alla bloggare var unga kvinnor och bloggade om mat och träning. Motion och träning spelade stor roll för innehållet i bloggarna, Lynch identifierade tre temaområden kring träning och mat:

1. mat som "bränsle"/näring – d.v.s. som drivande kraften för träningen
2. att livsmedel som normalt "begränsas" kunde ätas ifall det kompenserades med motion
3. Mängden mat berättigades med träning

(Lynch, 2010)

I Amerika har Sidani et al. (2016) studerat hur sociala medier påverkar unga vuxna och deras bekymmer angående ätande. För att dra paralleller mellan sociala mediers påverkan frågades även volymen (h/dag) och frekvensen (x/vecka) av vistelse på sociala medier. Det visade sig att hög volym och frekvens i sociala mediers användning korrelerade också med hög risk för bekymmer angående ätandet. (Sidani et al., 2016)

En annan amerikansk studie av Gore et al. (2015) har utrett hur innehållet i människors twitter skrivelser kan kopplas till övervikt i specifika områden. De har analyserat en massiv mängd data för att få en bild över olika områden i Amerika. Ett av intressanta fynden var, att i områden med lägre övervikt var diskussionen på twitter allmänt sett gladare och man skrev mer om mat (specifikt frukt och grönsaker) och motion. (Gore et al., 2015)

Naimark et al. (2015) har i Israel forskat kring en eHealth app (eBalance) om hur effektivt den fungerar som ett hälsofrämjande hjälpmedel för personer som strävar efter en hälsosam livsstil/livsstilsförändring. Appen jämfördes med en traditionell föreläsning om hälsosamma levnadsvanor som kontrollgruppen deltog i, interventionsgruppen använde enbart appen. "App-användarna" hade under studien ökat sin motion, medan kontrollgruppen hade minskat den. Interventionsgruppen hade också lite mer viktnedgång än kontrollgruppen. Största skillnaden syntes i och med att app-gruppen hade betydligt högre kunskaps poäng i slutet av studien och även mer poäng i kostens kvalitet. (Naimark et al., 2015)

Hälsoinformationsteknologi (HIT) kan vara t.ex. aktivitetsarmband, patientportaler, appar etc. I Amerika har Mackert et al. (2016) studerat hur kunskap om hälsa påverkar användning av HIT. De har specifikt undersökt fyra element: fitness appar, näringsappar, aktivitetsarmband och patientportaler. Resultaten visar att högre nivå av kunskap om hälsa ger också ökad användning av alla fyra element. Dessutom följer med hög kunskap även bättre kännedom och användbarhet av dessa. (Mackert et al., 2016)

6.3 Hälsokommunikation

Chou et al. (2009) har i sin studie fokuserat på hurdana sociodemografiska – och hälsofaktorer vuxna användare av sociala medier har. Själva studien är gjord 2007 i USA. Studien visar att ca 69% hade tillgång till internet av vilka 23% använde sig av sociala medier. Ju yngre, desto större var användning av sociala medier. Det visade sig dock att sociodemografiska skillnader och skillnader i hälsotillstånd inte spelade någon tydlig roll i användning av sociala medier. (Chou et al., 2009)

I en australiensisk studie av Pollard et al. (2015) har man studerat demografiska karaktär av vuxna människor som sökt information om kost på nätet. Dessutom ville man utreda hurdan information de var ute efter. Data samlades ur en longitudinell studie mellan 1995 – 2012. Användning av internet för att söka kostinformation ökade från <1% 1995 till 33,7% 2012. Personer som sökte denna information online var oftast kvinnlig, bosatt i storstad, född utanför Australien/Storbritannien/Irland och högt utbildad. Majoriteten av deltagarna ansåg att internet gav hjälpmetoder för att uppehålla en balanserad och hälsosam kost. (Pollard et al., 2015)

Hand et al. (2016) har forskat specifikt hjärtsviktpatienter och användning av sociala medier vid kostrådgivning för denna patientgrupp. Man ville dels utreda hurdant material det redan fanns på sociala medier (specifikt Twitter) för denna patientgrupp, men också hurdana attityder näringsterapeuter hade gentemot användning av sociala medier för kostrådgivning. Det material som redan fanns på Twitter var en blandning av material från patienter och material från evidensbaserade organisationer. Det fanns inte mycket material om näring och kost. Näringsterapeuter ansåg att sociala medier är en bra plattform för samling av information, men såg det som besvärligt att kommunicera om näring

med patienter på sociala medier p.g.a. privatskydd. En del ansåg också att deras patientgrupp inte använde sig av sociala medier. (Hand et al., 2016)

I Australien har man studerat hurdana Facebook inlägg som skapar mest aktivitet bland läsare. Kite et al. (2016) har fokuserat på hälsopromotiva organisationers Facebook inlägg och befolkningens reaktioner på det som publiceras. En stor majoritet av innehållet som analyserades var bilder med text. Mest gillade kommunikationsstilen var positiv och emotionell kommunikation, minst gillade var texter som försökte skrämman upp. Videon gav 25% högre engagemang än enbart bild. Call – to – action och informativa innehåll blev mest delat men fick mindre gillanden. Mest kommentarer fick innehåll med uppskrämmande innehåll eller humor innehåll. Bilder med kända personer gillades 62% mer och kommenterades 64% mer än bilder utan kända personer. (Kite et al., 2016)

En annan Australiensk studie av Klassen et al. (2018) har också studerat vad som ”gillas” på sociala medier. De har valt att undersöka hur mat – och livsmedelsindustrin samt lifestyle bränd marknadsför sig på sociala medier, eftersom dessa har lyckats engagera stora folkmassor. De har undersökt innehåll på Facebook och Instagram. Största fyndet var att länkar till produkter ökade engagemang på både Facebook och Instagram. Kroppspositivitet och matens innehåll var populära på båda medierna, även innehåll med positiv känsla var populärt. Intressant nog så var innehåll klassade som ”relaterbart” inte populärt på Facebook men nog på Instagram. Lärdomar för hälsofrämjande organisationer var; en högre närvaro på Instagram, omvandla sin kommunikation mer passande för sociala medier (kommunikationsstilen är väldigt traditionell), det verkar som en mer positiv ton är fungerande istället för gammalmodiga sätt som t.ex. uppskrämmande med fakta. Det är också viktigt att fundera vad som fungerar för vilka medier. (Klassen et. al., 2018)

En kanadensisk studie av Bissonette-Maheux et al. (2015) visar att bloggar är en ypperlig kanal för information om hälsosam diet. Det finns dock en mängd bloggare som skriver om näring och hälsa men som inte är vetenskapligt bevisade – d.v.s. personliga bloggar. Eftersom det finns så mycket missledande information på webben, ville de undersöka hur näringsterapeuter kunde nå sin fokusgrupp via bloggar. Det gjorde en kvalitativ studie där 33 kvinnor deltog. Man undersökte vad deltagarna ansåg om riskerna och möjligheterna med bloggar som informationsplattform. Bloggarna var skrivna av näringsterapeuter och

handlade om hälsosamt ätande. Forskningsdeltagarna ansåg att bloggarna var ett bra och trovärdigt forum för att få information om hälsosam livsstil samt tips på matlagning. Risker med bloggarna var mer tid spenderad online samt skuldkänsla över att inte följa rekommendationerna. Gruppen uppskattade estetiskt material, ny information samt möjligheten att få e-post av nya blogginlägg. Det visade sig att bloggar med för långa texter och mycket reklamer var mest oattraktiva. (Bissonnette-Maheux et al., 2015)

6.4 Övriga

I Turkiet har Inan-Eroglu & Buyuktuncer (2018) studerat vad professionella näringsterapeuter delar för innehåll på sociala median Instagram. Av innehållet som analyserades var 53,5% i kategorin mat, andra kategorier var bl.a. motivationsbilder, motionsbilder och recept. Allra mest delade matgruppen var grönsaker, minst delad var gruppen fetter. Personligt innehåll utgjorde ca andra halvan av delade innehållet, i den kategorin föll före/efter bilder av klienter, självporträtt samt konversationer med klienter (screenshots). Det var ingen betydande skillnad mellan manliga och kvinnliga näringsterapeuters innehåll. (Inan-Eroglu & Buyuktuncer, 2018)

Wilkinson et al. (2016) har gjort en innehållsanalys av hälsoinformation på Pinterest, specifikt informativa bilder om hälsosam kost. Studien är gjord i USA och fokuserar på ifall det finns evidensbaserad grund i bilderna och ifall användning av beteendeteorier framkommer. Resultaten visar att beteendeteorier var ganska underrepresenterade ännu i Pinterest kostinformativa bilder. Element från beteendeteorier som hittades oftast bilderna var; upplevda fördelar, kapacitet för beteendeförändring samt upplevt allvar. Det som saknades mest var information självkontroll. De bilder som innehöll beteendeteoretiska element hade också mer gillanden, delanden och kommentarer. (Wilkinson et al., 2016)

2012 i USA gjorda studien av West et al. är en innehållsanalys av Apple's AppStore urval av hälso – och fitnessappar. Utöver redogörelse av urvalet, har de också evaluerat apparnas potential för påverkan av beteendeförändring. Det visade sig att dyrare appar (> US \$1) var oftast reklamförda som hälsopromotiva eller för förebyggande av sjukdom. Högre pris korrelerade också med högre pålitlighet. Appar i matkategorin delades enligt följande: kaloriräknare, matdagböcker, recept, diet specifika appar och näringsinformation. (West et al., 2012)

Senare har Franco et al. (2016) från Stor Britannien utfört en studie där både Apple AppStore och Google Play näringsrelaterade appar ingick. 13 Appar valdes med i studien, klassade som populära och näringsinriktade. Apparnas funktioner studerades för att förstå hurdana strategier och teknologier som användes för näringsbedömning. 9 av 13 appar hade en dagboksfunktion där man loggade vad man ätit. Alla dagboksapparna hade också möjlighet till loggning av motion. Ingen av dagboksapparna hade funktioner för kostplanning eller motivation/coaching. Däremot fokuserade de fyra övriga apparna på dessa funktioner. (Franco et al., 2016)

I Nederländerna har Maringer et al. (2018) studerat innehållet av användarnas loggningar på näringsappar. Det utredde vetenskapliga, tekniska, etiska och lagliga aspekter angående denna data, för att kunna se möjligheterna med användning av denna data i näringsforskning. En stor del av matdagboksinsläggen är fortfarande hemligbelagd, men en del av apparna har förhandlat så att de kan använda inmatade data i kommersiellt syfte. Maringer et al. (2018) ser möjligheterna i användning av denna data, men det krävs mer forskning och utredning för att kunna använda sig av den. (Maringer et al., 2018)

Dumas et al. (2018) har gjort en scoping review om hur sociala medier används, vem som använder och effekterna av dem inom dietetik. Av sociala medier som utforskades var diskussionsforum vanligaste (n=19), varefter bloggar (n=13) var näst vanligast och tredje sociala nätverk (n=10). Många av studierna fokuserade på övervikt och bantning, resultaten där var omväxlande. Vad som ansågs som viktiga funktioner för användning inom dietetik var lätt användning, snabb åtkomst till information och påminnelser av användning. Mindre viktigt ansågs kamratstöd och möjlighet att kommunicera med en närings terapeut. (Dumas et al., 2018)

7 DISKUSSION

Syftet med arbetet var att utreda ifall sociala medier påverkar våra näringsval och i vilken utsträckning vi söker information om näringsrelaterade frågor via sociala medier. I diskussionen framkommer resultaten tillsammans med teorin, även styrkor och svagheter i studien tas upp.

7.1 Resultatdiskussion

Resultaten har tematiserats eller ”kodats” på två olika sätt; berörande sociala medier, bloggar eller appar men också enligt övergripande tema; matvanor, hälsobeteende och hälsokommunikation samt övriga. Artiklarna har också presenterats i vilken mån de har relevans till forskningsfrågorna (se 8 Resultat).

Bland apparna var det tydligt att matdagböcker var vanligaste formen av näringsappar. En av studierna (West et al., 2012) kom fram till att dyrare apparna klassades som mer pålitliga och lovade ofta mer i form av hälsopromotiva och sjukdomsförebyggande vägar. Två studier studerade hur apparna påverkar näringsintag och levnadsvanor, resultaten var blandade. Naimark et al. (2015) studerade en specifik app, eBalance, som gav goda resultat; forskningsdeltagarna hade både förbättrat sitt näringsintag men också ökat sin kunskap inom ämnet vilket tyder på att appen är fungerande för sitt ändamål. Mängden data som samlas via matdagboksappar kunde vara väldigt värdefullt för näringsvetenskaplig undersökning, men tyvärr är inmatad data inte ännu tillgängligt för sådant bruk (Maringer et al., 2018). Intressant nog spelade kunskapsnivån betydelse för både användning av hälsoteknologiska lösningar, så som appar, som sundare levnadsvanor (Mackert et al., 2016 & Mitsutake, 2016).

Bloggar var det minst forskade området. Det som kom upp bland bloggare som bloggade om mat och träning var berättigandet av ätande, hur dessa bloggare förhöll sig till mat var väldigt specifikt. De såg ätandet som en direkt koppling till träning, man orkar inte träna utan mat och man får äta viss sorts mat/viss mängd mat p.g.a. förbrukning via träning (Lynch, 2010). En helt annan syn på bloggar hade Bissonnette-Maheux et al. (2015) eftersom de studerade bloggar skrivna av professionella näringsterapeuter. De undersökte vad vanliga läsare anser är nyttan av sådana professionella bloggar, och resultaten visade nog att bloggarna sågs som ett bra och trovärdigt forum för information om hälsosam livsstil och matlagning (Bissonnette-Maheux et al., 2015)

Sociala medier var absolut mest skrivet om, även om teman inom dem varierade starkt. Två av artiklarna fokuserade mera på självkänsla och dess påverkan på matval, Ata et al. (2006) kom fram till hur låg självkänsla i kombination med dåligt stödnätverk påverkar

matvanor negativt. Bevelander et al. (2013) undersökte hur kamratbeteende i sociala medier smittar, men fann att självkänslan hade starkare påverkan på modellbeteendet än enbart utsättning för ett visst beteende i sociala medier. I en studie av Harmon et al. (2016) kom det fram att närmaste människorna påverkar matvanorna mest, även om inte sociala medier direkt studerades så kan detta fenomen kanske förklara något om modelltagande av främmande människor på sociala medier? Intressant nog kom det också fram i Templeton et al. (2016) studie att hälsosamma normer påverkar mera än ohälsosamma normer, kan detta betyda att vi lättare tar till oss hälsosamma beteenden från sociala medier än ohälsosamma?

Chou et al. (2009) kom fram till att sociodemografiska skillnader eller skillnader i hälsotillstånd inte spelar stor roll för användningen av sociala medier, d.v.s. informationen är tillgänglig för alla. Däremot finns det sociodemografiska skillnader i innehållet av tweets, Gore et al. (2015) fann att områden med mindre övervikt hade betydligt gladare tweets och skrev även oftare om hälsosam mat och motion.

Två studier hade mer fokus på internet och informationssökning i överlag angående näring, de fann att internet hade en positiv påverkan på hälsosamma matval: Mann & Blotnicky (2016) kom fram till att de som sökte näringsinformation online nådde även oftare näringsrekommendationerna av frukt och grönsaksintag, Pollard et al. (2015) fick av sitt sampel åsikter om att internet nog hjälper till att hålla en balanserad kost. Negativa sidor kom också fram, Raggatt et al. (2018) studerade begreppet fitspiration och kom fram till att även om det finns gemenskap förknippat med fitspiration så har det också en snäv sida, man får orealistiska mål som kan ha en negativ påverkan på självkänsla men också matvanor. Även Sidani et al. (2016) kom fram till att stor användare av sociala medier ligger i större risk för bekymmer angående ätande.

Professionella inom dietetik kom upp i olika studier angående sociala medier. Hand et al. (2016) studerade specifikt möjligheterna för hjärtsviktpatienters kostrådgivning i sociala medier, studien visar att det inte fanns så mycket kost innehåll ännu men professionella inom dietetik såg både möjligheter och hinder i användning av sociala medier. En scoping studie av Dumas et al. (2018) visar att viktiga funktioner i sociala mediers användning inom dietetik är lätt användning och snabb åtkomst. Dessutom har Inan-Eroglu och

Buyuktuncer (2018) studerat hurudant innehåll professionella inom dietetik lägger upp på Instagram. Ca hälften av bilderna var om mat, resten motivationsbilder, motion o.dyl. Av matbilder delades mest grönsaker och frukter, minst gruppen fetter.

Wilkinson et al. (2016) studerade innehållet av kostinformativa bilder på Pinterest, speciellt intresserade var de över beteendeteorier. Dessa beteendeteorier saknades ännu i stort sätt, men de visade sig att de få bilder som hade inkluderat beteendeteori hade mer gillanden, kommentarer och delanden.

Både Kite et al. (2016) och Klassen et al. (2018) har kommit fram till att positiv ton i kommunikationen på sociala medier är mer omtyckt och skapar bättre reaktioner. I allmänt ansågs ”skrämmande” med fakta som gammalmodigt och inte lika fungerande.

7.1.1 Ur hälsans synvinkel

Det var intressant att läsa hur mycket kunskap kom fram i studierna, att kunskap om hälsa samt kunskap om hälsoteknologi påverkade starkt i vilken mån man använde sig av det, men även levnadsvanorna påverkades positivt. I Antovoskys teori om Känsla av Sammanhang spelar begriplighet en stor betydelse, att man begriper och förstår är viktigt för KASAM – och högre nivå av KASAM ger bättre hälsa. Även Salutogenes teorin fokuserar på hälsa som en process, en process tyder på att den är föränderlig och därmed kan man också själv vara aktivt med och förändra. Likaså ansåg Michael Foucault, att vi är oss själva skyldiga att tolka och vårda hälsan. Många studier har visat hur orättvis hälsa kan vara, d.v.s. socioekonomiska skillnader i hälsa. Dessa kan man snabbt vittna med att kolla på statistiken från FinTerveys 2017, som även visar att högt utbildade äter hälsosammare än lågt utbildade. Detta fenomen kan härledas till våra resurser att tolka information – den kan också bero på utbildningsgraden. Många orsaker kan leda till att hälsa är ”orättvist” i detta fall även kunskapsnivån, men specifikt möjligheten att bearbeta given information. För att öka befolkningens hälsa måste man också öka förståelsen, eller ta hänsyn till språket som används i hälsoutbildande syfte.

För att hälsokommunikation skall nå alla så måste informationen också vara lätt åtkommen. Därför har säkert informationssökning online påverkat hälsosamma matval, som

Mann & Blotnick (2016) fann i sin studie. Internet var absolut största influensen på matval, vilket hade en positiv korrelation med intag av frukt och grönsaker. Det att informationen är lätt åtkomlig, gör att man lättare kan ta åt sig information och göra beslut enligt vad man vet. Enligt Katie Eriksson kan man se hälsa som dygd – hälsa som ett mänskligt val. När man har information om hälsa har man också resurser att välja vara hälsa.

Negativa påverkan på hälsa kom direkt fram i två studier, Raggat et al. (2018) om fitspiration samt Sidani et al. (2016) om bekymmer över ätande. Båda var lite på samma linje om att attityden mot ätande påverkas negativt. Inom begreppet ”fitspiration” handlade det direkt om snäva målsättningar, medan Sidani et al. märkte att volym och frekvensen av vistelse på sociala medier påverkade med ökat bekymmer över ätandet. En orsak till oro och orealistiska mål kan vara t.ex. hur bloggare om träning & mat förhåller sig till ätandet, det har Lynch (2010) studerat och hittade ett relativt förvrängt förhållande till mat och ätandet. Bloggare diskuterar mat ur en syn där träning på något vis kompenserar eller berättigar ätandet, att mat ses bara som bränsle som kroppen kan förbruka i form av träning. Hälsa är tro, hopp och kärlek – Katie Erikssons andra hälsopremiss. Som jag ser på det så är hälsa också att ha kärlek till sin kropp. Att äta hälsosamt är ett sätt att visa kärlek åt sin kropp. Men negativa tankar om kroppen och ätande är inte hälsosamt och bidrar inte till ett hälsosamt förhållande till mat.

7.1.2 Ur social synvinkel

En del av undersökningarna fokuserade på självkänsla, ingen direkt på hur sociala medier påverkar självkänslan vilket skulle vara ett intressant forskningsområde, men t.ex. Bevelander et al. (2013) studerade hur mycket modellbeteende man tar av sina spelkompisar online. Det visade sig att självkänslan påverkade i hur stor grad modellbeteendet utfördes, en sund självkänsla minskar på ”dåligt inflytande” av spelkompisen. Enligt social konstruktionism kan världen se olika ut för oss alla, att individualiteten spelar stor roll för hurudan värld man konstruerar, vilket betyder att samma sociala påverkan kan se annorlunda ut och uppfattas annorlunda av var och en. En intressant faktor om vem som påverkar, var att närmaste kretsen påverkade matvanor mer än nya vänner, det kom fram i studien av Harmon et al. (2016). Enligt en social konstruktionistisk syn är detta inte så konstigt, eftersom man anser att kunskap bildas i möten människor emellan – kunskapen

är eventuellt större eller pålitligheten större hos människor man haft mer möten med d.v.s. människor som man levt med längre. I detta fall var det alltså familjen och partners som påverkade matvanorna mest. Studien har inte direkt kontakt med sociala medier, men är i alla fall intressant att veta hur närkretsen ses som större påverkan än främmande människor, trots allt så är en stor del av t.ex. Instagram kontona som följs helt främmande människor för många följare.

En studie om sociala normer inkluderas också, för intressets skull. Tanken där var att om sociala normer styr oss, så påverkar sociala normer också stort via sociala medier. Studien av Templeton et al. (2016) visar att hälsosamma normer påverkar avsevärt mer än ohälsosamma normer, man kan dra intressanta slutsatser av detta – kan det alltså vara att sociala medier också påverkar mer om det upplevs som hälsosamt än om det upplevs som ohälsosamt? Inom social konstruktionism anses allt vara konstruerat människor emellan, även normer finns till bara för att det finns människor som håller dem igång. Egentligen har alla subjektiva reaktioner byggts upp av den information man fått av andra människor i möten med dem. Det kan vara en intressant tanke, speciellt i denna studien där man tydligt manipulerade fram olika normer för att se hur samplet reagerade på det. Även om resultaten visar hur just de undersökte personerna reagerade, har deras reaktioner sin grund i ett socialt möte.

7.2 Metoddiskussion

Metoden scoping review passade bra in på denna studie, eftersom ämnet var ganska brett och forskning kring den ganska knappt. Scoping review är även kallad ”kartlägningsstudie” vilket beskriver den ganska bra – det var meningen att kartlägga hurudan forskning som finns inom området sociala medier och påverkan på kost. Det var utmanande att göra klara gränser för inklusion och exklusion eftersom det var så lite forskat inom ämnet, därför har även vissa studier inkluderats fast de har ganska låg relevans till forskningsfrågorna, men jag anser att de hämtade något extra för ämnet och kunde på något vis ändå härledas till temat sociala medier och näring. En del intressanta forskningar kunde inte inkluderas p.g.a. att de var kostnadsbelagda. Det skulle ha varit till nytta att ha tillgång till all forskning inom detta knappa område. Jag valde också att inte ta med studier som

var starkt inriktade på ätstörningar eller övervikt, eftersom jag ville kolla på läget ”i det normala” d.v.s. utan sjukdomspåverkan.

Scoping studien fungerade bra för detta ändamål, men det är en metod som också har brister. Kvalitén på inkluderade studierna är inte i fokus – därmed kan den variera vilket också är sant för denna studien. Meningen är ändå att ta fram relevant forskning och föra fram möjligheter i fortsatt undersökning. Jag anser att största nyttan är just här, att man identifierar luckor i forskningen för att ge plats för vidare studier.

Resultaten presenterades mångsidigt, vilket är typiskt för en scoping studie. Tema indelningarna var relevanta och belyste ämnet. Resultaten var väldigt blandade så det var ganska svårt att få ”ett konkret” resultat, därför tycker jag att indelningen i olika temaområden fungerade bra.

7.3 Fortsatta forskningsmöjligheter

Jag var överraskad om hur litet sociala medier har undersökts i närings syfte, men också i överlag – nästan alla artiklar jag läste kom fram till ämnet är underforskat och vidare studier krävs för att komma fram till mer hållbara slutsatser. Jag identifierade många intressanta luckor i forskningen, något som jag hoppas få läsa mera om i framtiden.

Som jag nämnde så uteslöts ätstörningar och övervikt från den här studien, det fanns mycket material i koppling till dessa. Det skulle till och med vara möjligt att utföra en systematisk litteraturstudie med temat sociala mediers påverkan på ätstörningar eftersom material nog finns.

Det som jag var intresserad av var också hur sociala medier påverkar våra näringsval – det kom inte direkt fram och är ett ännu knappare område att studera. Men eventuellt i framtiden och ifall man får tillgång till data från matdagboksappar så skulle det vara ett väldigt intressant område att studera.

Inga studier hittades från Norden, det skulle vara väldigt belysande att se hur situationen är här. Vi har statistik på användning av sociala medier men inte på informationssökning

om näringsrelaterade frågor. Det skulle också vara intressant att göra en innehållsanalys av material som läggs upp av populära bloggare eller s.k. influencers på sociala medier. Vissa av studierna inkluderade tangerade lite detta, men i ramen av finska eller nordiska bloggare/influencers. Ett annat intressant tema som steg upp var health literacy – kunskap om hälsa och specifikt eHälsa. Detta skulle också vara väldigt givande att studera i Norden där vi lever i "välfärdssamhälle", skulle vara intressant att se ifall resultaten ligger nära amerikanska eller om skillnaden är helt olika här.

8 KONKLUSION

Syftet var att utreda ifall sociala medier påverkar våra näringsval och i vilken utsträckning vi vänder oss till sociala medier för att få information om hälsosam kost. Studien har stark koppling till hälsa och hälsosam kost, men även sociala aspekten togs upp med hjälp av social konstruktionism.

Studiens metod var scoping review, vilket var ändamålsenligt för det breda och ännu ganska ostuderade ämnet. Möjligheter för fortsatt forskning finns det mycket; sociala medier ökar i popularitet men vetenskapen har inte ännu hunnit ikapp denna intresseökning.

Sociala medier påverkar våra näringsval, men i vilken mån och hur? Det är något som fortsatta studier hoppas fäster intresse vid. Resultaten var blandade, det fanns både goda och sämre sidor med sociala medier och ätande. Hur mycket vi använder sociala medier för att få information om hälsosam kost, det är också oklart. Det finns statistik om informationssökning på internet, men inte specifikt om sociala medier.

KÄLLOR

- AppAnnie, 2018. *Top Apps on iOS store* [www] Tillgänglig: <https://www.appannie.com/en/apps/ios/top/sweden/food-and-drink/iphone/> Hämtad: 19.11.2018
- Arcada. *God Vetenskaplig Praxis i Studier vid Arcada*. [www] Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 26.2.2019
- Arksey Hilary & O'Malley Lisa, 2005. Scoping Studies: Towards a Methodological Framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8, 1, 19-32.
- Ashorn Ulla, Henriksson Lea, Lehto Juhani & Nieminen Paula, 2010. *Yhteiskunta ja Terveys – Klassisia Teoreettisia Näkökulmia*. Gaudeamus, Helsinki, 2010. 237s.
- Ata Rheanna N., Ludden Alison Bryant & Lally Megan M., 2006. The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *J Youth Adolescence* (2007) 36:1024–1037.
- Bevelander Kirsten E., Anschutz Doeschka J., Creemers Daan H. M., Kleinjan Marloes & Engels Rutger C. M. E., 2013. The Role of Explicit and Implicit Self-Esteem in Peer Modeling of Palatable Food Intake: A Study on Social Media Interaction among Youngsters. *PLoS ONE*, August 2013, Vol. 8, Iss. 8.
- Bissonnette-Maheux Véronique, Provencher Veronique, Lapointe Annie, Dugrenier Marilyn, Dumas Audrée-Anne, Pluye Pierre, Straus Sharon, Gagnon Marie-Pierre & Desroches Sophie, 2015. Exploring Women's Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs: A Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*. 2015, vol. 17, iss. 4, e87.
- Burr Vivien, 1995. *Social Constructionism*. Routledge, London, 1995. 229s.
- BusinessDictionary. *Facebook*. [www] Tillgänglig: <http://www.businessdictionary.com/definition/Facebook.html> Hämtad: 19.11.2018
- Chou Wen-ying Sylvia, Hunt Yvonne M., Beckjord Burke Ellen, Moser Richard P. & Hesse Bradford W., 2009. Social Media Use in the United States: Implications for Health Communication. *Journal of Medical Internet Research*. 2009, vol. 11, iss. 4, e48.
- De Cock Nathalie, Vangeel Jolien, Lachat Karl, Beullens Kathleen, Vervoort Leentje, Goossens Lien, Maes Lea, Deforche Benedicte, De Henauw Stefaan, Braet Caroline, Eggermont Steven, Kolsteren Patrick, Van Kamp John & Van Lippevelde Wendy, 2017. Use of Fitness and Nutrition Apps: Associations with Body Mass Index, Snacking, and Drinking Habits in Adolescents. *Journal of Medical Internet Research Mhealth Uhealth*, 2017, vol. 5, iss. 4.

- Dumas Audrée-Anne, Lapointe Annie & Desroches Sophie, 2018. Users, Uses, and Effects of Social Media in Dietetic Practice: Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence. *Journal of Medical Internet Research*, 2018, vol. 20, iss. 2, e55.
- Eriksson Katie, 2000. *Hälsans Idé*. Liber AB, Stockholm, 2000. 146s.
- Eyesenbach Gunther, 2011. Infodemiology and Infoveillance – Tracking Online Health Information and Cyberbehavior for Public Health. *Am J Prev Med* 2011; 40 (5S2): S154–S158
- Fastcompany, 2018. *Twitter's Q3 earnings by the numbers*. [www] Tillgänglig: <https://www.fastcompany.com/90256723/twitters-q3-earnings-by-the-numbers> Hämtad: 26.2.2019 Uppdaterad: 25.10.2018
- Finlands officiella statistik (FOS), 2017. *Mobilen en allt populärare apparat för internet – användningen blir mångsidigare*. Befolkningens användning av informations - och kommunikationsteknik undersökning, Statistikcentralen, 2017. Publicerad: 22.11.2017 [www] Tillgänglig: https://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_tie_001_sv.html Hämtad: 19.11.2018
- Finlands officiella statistik (FOS), 2014. *Hälften av finländare använder sociala nätverkstjänster*. Befolkningens användning av informations - och kommunikationsteknik undersökning, Statistikcentralen. Publicerad: 6.11.2014 [www] Tillgänglig: https://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tie_001_sv.html Hämtad: 19.11.2018
- Franco Rodrigo Zenun, Fallaize Rosalind, Lovegrove Julie A. & Hwang Faustina, 2016. Popular Nutrition-Related Mobile Apps: A Feature Assessment. *Journal of Medical Internet Research*, 2016, vol. 4, iss. 3, e85.
- Galbin Alexandra, 2014. *An Introduction to Social Constructionism*. [www] Tillgänglig: https://www.researchreports.ro/images/researchreports/social/srr_2014_vol026_004.pdf Hämtad: 23.11.2018
- Gil Paul, 2018. *What is Twitter & How Does it Work?* [www] Tillgänglig: <https://www.lifewire.com/what-exactly-is-twitter-2483331> Hämtad: 22.11.2018
- Gore Ross Joseph, Diallo Saikou & Padilla Jose, 2015. You Are What You Tweet: Connecting the Geographic Variation in America's Obesity Rate to Twitter Content. *PLoS ONE*. 2015, 10(9): e0133505.
- Hand Rosa K., Kenne Deric, Wolfram Taylor M., Abram Jenica K. & Fleming Michael, 2016. Assessing the Viability of Social Media for Disseminating Evidence-Based Nutrition Practice Guideline Through Content Analysis of Twitter Messages and Health Professional Interviews: An Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*. 2016, vol. 18, iss. 11, e295.

- Harmon Brook E., Forthofer Melinda, Bantum Erin O. & Nigg Claudio R., 2016. Perceived influence and college students' diet and physical activity behaviors: an examination of ego-centric social networks. *BMC Public Health*, 2016, 16:473.
- Inan-Eroglu Elif & Buyuktuncer Zehra, 2018. What Images and Content do Professional Dietitians Share via Instagram? *Nutrition & Food Science*, Vol. 48 Issue: 6, pp.940-948.
- Instagram, a. *Our Story*. [www] Tillgänglig: <https://instagram-press.com/our-story/> Hämtad: 19.11.2018
- Instagram, b. *Help center*. [www] Tillgänglig: <https://www.facebook.com/help/instagram/424737657584573> Hämtad: 22.11.2018
- Jacobsen Dag Ingvar, 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, 2007. 316s.
- Kite James, Foley Bridget C., Grunseit Anne C. & Freeman Becky, 2016. Please Like Me: Facebook and Public Health Communication. *PLoS ONE*. 11(9): e0162765.
- Klassen Karen Michelle, Borleis Emily S., Brennan Linda, Reid Mike, McCaffrey Tracy A. & Lim Megan S.C., 2018. What People "Like": Analysis of Social Media Strategies Used by Food Industry Brands, Lifestyle Brands, and Health Promotion Organizations on Facebook and Instagram. *Journal of Medical Internet Research*. 2018, vol. 20, iss. 6, e10227.
- Koponen Päivikki, Borodulin Katja, Lundqvist Annamari, Sääksjärvi Katri & Koskinen Seppo, 2017. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 - tutkimus*. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos THL, 2017. [www] Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/THL_RAP_2018_04_Fin-terveys_verkko.pdf?sequence=6&isAllowed=y Hämtad: 14.12.2018
- Kotler Jennifer A., Schiffman Jennifer M. & Hanson Katherine G., 2012. The Influence of Media Characters on Children's Food Choices. *Journal of Health Communication*. 2012, vol. 17, iss. 8.
- Lambert Sylvie D. & Loiselle Carmen G., 2007. Health Information-Seeking Behavior. *Qualitative Health Research*, Volume 17, Number 18, October 2007.
- Latzer Yael, Spivak-Lavi Zohar & Katz Ruth, 2015. Disordered eating and media exposure among adolescent girls: the role of parental involvement and sense of empowerment. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2015, vol. 20, iss. 3.
- Luleå Tekniska Universitet. *Vad är en blogg?* [www] Tillgänglig: https://www.ltu.se/cms_fs/1.5875!/80054005.pdf Hämtad: 22.11.2018
- Lynch Meghan, 2010. From food to fuel: Perceptions of exercise and food in a community of food bloggers. *Health Education Journal*. 2010, 71 (1), s. 72 – 79.

- Mackert Michael, Mabry-Flynn Amanda, Champlin Sara, Donovan Erin E. & Pounders Kathryn, 2016. Health Literacy and Health Information Technology Adoption: The Potential for a New Digital Divide. *Journal of Medical Internet Research*. 2016, vol. 18, iss. 10, e264.
- Mann Linda & Blotnick Karen, 2016. University Students' Eating Behaviors: An Exploration of Influencers. *College Student Journal*, vol. 50, no. 4, 2016, p. 489+.
- Maringer Marcus, van't Veer Pieter, Klepacz Naomi, Verain Muriel C. D., Normann Anne, Ekman Suzanne, Timotijevic Lada, Raats Monique M. & Geelen Anouk, 2018. User-documented food consumption data from publicly available apps: an analysis of opportunities and challenges for nutrition research. *Nutrition Journal*. 2018, 17:59.
- Medin Jennie & Alexanderson Kristina, 2000. *Begreppen Hälsa och Hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Studentlitteratur, 2000. 180s.
- Mitsutake Seigo, Shibata Ai, Ishii Kaori & Oka Koichiro, 2016. Associations of eHealth Literacy with Health Behavior Among Adult Internet Users. *Journal of Medical Internet Research*, 2016, vol. 18, iss. 7.
- Moreau Elise, 2018. *What is Pinterest? An Intro to Using the Social Image Platform*. [www] Tillgänglig: <https://www.lifewire.com/how-to-use-pinterest-3486578> Hämtad: 22.11.2018
- Naimark Jenny Safran, Madar Zecharia & Shahar Danit R., 2015. The Impact of a Web-Based App (eBalance) in Promoting Healthy Lifestyles: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2015, vol. 17, iss. 3, e56.
- Nationalencyklopedin. *Sociala medier*. [www] Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier> Hämtad: 19.11.2018
- Peters Micah D. J., Godfrey Christina M., Khalil Hanan, McInerney Patricia, Parker Deborah & Soares Cassia Baldini, 2015. Guidance for Conducting Systematic Scoping Review. *Int J Evid Based Healthc* 2015; 13:141–146
- Pollard Christina Mary, Pulker Claire Elizabeth, Meng Xingqiong, Kerr Deborah Anne & Scott Jane Anne, 2015. Who Uses the Internet as a Source of Nutrition and Dietary Information? An Australian Population Perspective. *Journal of Medical Internet Research*. 2015, vol. 17, iss. 8, e209.
- Raggatt Michelle, Wright Cassandra J. C., Carrotte Elise, Jenkinson Rebecca, Mulgrew Kate, Prichard Ivanka & Lim Megan S. C., 2018. "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*. 2018, 18:1002

- Smith Anderson-Bill Eileen, Winett Richard A. & Wojcik Janet R., 2011. Social Cognitive Determinants of Nutrition and Physical Activity Among Web-Health Users Enrolling in an Online Intervention: The Influence of Social Support, Self-Efficacy, Outcome Expectations, and Self-Regulation. *Journal of Medical Internet Research*. 2011, vol. 13, iss. 1, e28.
- Sidani Jaime E., Shensa Ariel, Hoffman Beth, Hanmer Janel & Primack Brian A., 2016. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults. *J Acad Nutr Diet*. 2016. [www] Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003636/> Hämtad: 1.12.2018
- Statistiska Centralbyrån SCB, 2016. *Privatpersoners användning av datorer och internet 2016*. [www] Tillgänglig: https://www.scb.se/Statistik/Publikationer/LE0108_2016A01_BR_00_IT01BR1601.pdf Hämtad: 14.12.2018
- Suomen Virallinen Tilasto SVT, 2016. *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö*. [www] Tillgänglig: https://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_2016-12-09_tie_001_fi.html Hämtad: 14.12.2018
- Templeton Emma M., Stanton Michael V. & Zaki Jamil, 2016. *Social Norms Shift Preferences for Healthy and Unhealthy Foods*. PLoS ONE, 2016. [www] Tillgänglig: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0166286> Hämtad: 26.11.2018
- Tsotsis Alexia, 2012. *Right Before Acquisition, Instagram Closed \$50M At A \$500M Valuation From Sequoia, Thrive, Greylock And Benchmark*. [www] Tillgänglig: https://techcrunch.com/2012/04/09/right-before-acquisition-instagram-closed-50m-at-a-500m-valuation-from-sequoia-thrive-greylock-and-benchmark/?guccounter=1&guce_referrer_us=aHR0cHM6Ly9lb3J5aWtpcGVkaWEub3JnLW&guce_referrer_cs=wTjIx9iWL8dyjbaMy5dtaQ Hämtad: 26.2.2019
- Twitter. *Let's go Twitter*. [www] Tillgänglig: https://about.twitter.com/en_us/lets-go-twitter.html Hämtad: 22.11.2018
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, 2014. *Terveystä Ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014*. [www] Tillgänglig: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.3_es-1.pdf Hämtad: 26.11.2018
- Van Dijk Matthijs R., Huijgen Nicole A., Willemsen Sten P., Laven Joop SE., Steegers Eric AP. & Steegers-Theunissen Régine PM., 2016. Impact of an mHealth Platform for Pregnancy on Nutrition and Lifestyle of the Reproductive Population: A Survey. *Journal of Medical Internet Research*. 2016, vol. 4, iss. 2, e53.
- Viswanathan Priya, 2018. *What is a Mobile Application?* [www] Tillgänglig: <https://www.lifewire.com/what-is-a-mobile-application-2373354> Hämtad: 22.11.2018

- West Joshua H., Hall P. Cougar, Hanson Carl L., Barnes Michael D., Giraud-Carrier Christophe & Barrett James, 2012. There's an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps. *Journal of Medical Internet Research*. 2016, vol. 4, iss. 4, e133.
- Wilkinson Jessica L., Strickling Kate, Payne Hannah E., Jensen Kayla C. & West Joshua H., 2016. Evaluation of Diet-Related Infographics on Pinterest for Use of Behavior Change Theories: A Content Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 2012. [www] Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799565/> Hämtad: 28.12.2018
- Winroth Jan & Rydqvist Lars – Göran, 2008. *Hälsa & Hälsopromotion*. SISU Idrottsböcker, 2010. 288s.
- World Health Organization, 1946. *Constitution of the World Health Organization*. [www] Tillgänglig: <http://www.who.int/about/mission/en/> Hämtad: 22.11.2018