

**Vælg Dandy**  
**hvis De tænker paa Vægten ...**

Et Stykke Dandy varer længe og stiller Deres »Sliksyge«, saa det er billigt i Kalorier, selv om det er overtrukket med frisk Pebermynte Sukker.

**DANDY**

**VI KØBER EFTERSOM**

Reklame for tyggegummimærket Dandy.  
Hjemmet, 1953.

# Slankekurens historie

Ernæringsdiskurser og slanketendenser  
siden 1950'erne

## INDLEDNING

Dagens tilbud af sundheds- og slankekurere er mere omfattende end nogensinde før, men hvem fortæller historierne om sundhed, hvad fortæller de os, og hvad gør, at vi træffer de valg, vi gør? Tidligere tiders idealer omkring sund kost har set anderledes ud, og derfor er det interessant at undersøge, hvorledes fortidens sundhedsdiskurser har udviklet sig til det, der kendetegner sundhed i dag: Startende fra 1950'erne, hvor mangelsygdomme og underernæring stadig eksisterede i Danmark og frem til i dag, hvor det er blevet en del af sundhedsopfattelsen, at individet bærer en stor del af ansvaret for sin egen ernæring og sundhed. Derfor lyder artiklens problemformulering som følger: *Hvordan har opfattelsen af kropslig sundhed og slankekur udviklet sig i det moderne samfund, startende fra midten af forrige århundrede til i dag? Hvilke ernæringsmæssige sundhedsdiskurser har været fremtrædende gennem tiden, hvem har de henvendt sig til og hvordan kendetegner nutidens sundhedsopfattelse vores forståelse af det gode og rigtige liv?*

## DISKURSTEORI OG METODE

I nutidens samfund er der ikke blot én monopolistisk sandhed om sundhed – der findes derimod flere “sandheder” end nogensinde før. Disse sandheder og deres konsensus omkring sundhed kaldes også diskurser. Begrebet “diskurs” dækker ifølge forfatterne til bogen “Diskursanalyse som teori og metode” mere præcist over: “(...) en bestemt måde at tale om og forstå verden (eller et udsnit af verden) på” (Jørgensen 2006, s. 9) og stammer fra Michel Foucault. Det bygger på en socialkonstruktivistisk tankegang, der omhandler, at verden ikke bare er statiske omgivelser omkring os, men at mennesket gennem sine handlinger og måder at beskrive sin

omverden, relationer og identitet på, aktivt sørger for, at diskurserne i samfundet er under konstant forandring.

Norman Fairclough har udviklet en variant af diskursteori, *kritisk diskursanalyse*, ved bl.a. at påpege, at diskurser kun er én blandt andre processer (praksisser) i samfundet, der er med til at skabe menneskets forståelsesverden. Fairclough er tværfaglig i sin tilgang og mener, at der skal inddrages flere forskellige fagligheder i forskning. Derfor skal forskeren ud over diskursteori også kunne navigere inden for socialpsykologi, historie osv., hvis et samfund skal beskrives (Fairclough 2008, s. 95). Diskurs bidrager ifølge Fairclough til at konstruere sociale identiteter, sociale relationer og videns- og betydningsssystemer (Jørgensen 2006, s. 79). Faircloughs hovedinteresse er den konstante forandring af diskurser, der hele tiden udvikler sig og bygger videre på allerede etableret viden. Den “gamle” viden er også en diskurs, der kan være et så veletableret element i samfundet, at den kan være svær at anfægte for andre diskurser og disses aktører. Enhver sandhed om et givent emne på et givent tidspunkt er bestemt af det vidensregime og dets aktører, som har “magten” i samfundet (Fairclough 2008, s. 95) – hvilket fører til den aktøranalyse, som udføres i artiklen. De fleste diskursteoretikere er enige om, at der sagtens kan være flere diskurser, der bekæmper og påvirker hinanden. Det interessante ved diskursanalyse og grundlaget i analysen er dermed at afdække disse vidensregimer og deres strukturer, og hvilke diskurser samfundet over tid har udviklet som dominerende.

Teorien om kritisk diskursanalyse er baggrund for analysen i indeværende artikel, hvor Faircloughs tre-dimensionelle diskursmodel benyttes (Fairclough 2008, s. 29). I denne model tænkes først *tekstanalyse*, derefter *diskursiv*

*praksis* og til slut *social praksis* sammen til én samlet analysemodel. Tekstanalyse af det indsamlede data viderefører altså i første omgang analysen til en diskursiv praksis, som til slut kan give et billede af den sociale praksis, når der i sidste del af analysen medtænkes de socio-psykologiske faktorer, som er gældende i samfundet på det tidspunkt, hvorfra teksten er hentet.

I analysen af en diskurs ligger et ønske om at undersøge og kortlægge magtrelationer i samfundet, samt kritisk perspektivere, hvordan disse relationer rekonstrueres og forandres. Magten ligger implicit i alt, hvad vi tænker og gør; den er således indlejret i diskurserne, også i en sundhedsdiskurs. Her vil magten om f.eks. den rigtige kost og ernæring være knyttet til viden, som tidligere var en del af sundhedsinstitutionernes magt. Det officielle sundhedssystem, typisk i form af Fødevarestyrelsen, er flere gange de senere år blevet udfordret på ernæringsområdet af nye aktører, der har skabt andre diskurser, hvilket en aktøranalyse kan være med til at klarlægge.

De udvalgte data, tekster fundet i ugeblade over en bestemt tidsperiode, analyseres lingvistisk og tolkes intertekstuel til en *diskurs praksis* via udvalgte "diskursoverskrifter". En sådan komparativ analyse bruges til at vise den diskursive praksis over tid, f.eks. hvordan en ugebladsslankekur blev formuleret fra periodens begyndelse til nutiden. I den *sociale praksis* analyseres, hvordan synet på det at være på slankekur er ændret, hvilket sammenholdes med teorier om, hvordan samfundet generelt har ændret sig gennem de sidste ca. 60 år. Hermed belyses et vigtigt begreb hos Fairclough, nemlig intertekstualitet og interdiskursivitet, dvs. forholdet mellem tekster og forholdet mellem diskurser. Disse begreber bliver særligt tydelige i en historisk diskursanalyse, der giver mulighed for at



AF  
JULIE STÆHR  
ANDERSEN

gennemgå tekster, der omhandler samme diskurs, men fra forskellige årgange (Fairclough 2008, s.29).

Analysen indeholder endvidere diskursbegreber fra teoretikerne Ernesto Laclau og Chantal Mouffes diskursanalyse – da deres teori, på trods af visse modsætningsforhold med kritisk diskursanalyse, også bidrager med nyttig indsigt: Laclau og Mouffes teorier om nodalpunkter som værende fokuspunkter i en given diskurs, samt diskursernes kamp mod hinanden, og ikke kun udvikling via hinanden, kan være med til at forstærke den kritiske diskursanalyse, men uden at tvinge analysen i en helt ny retning (Thomsen 2004, s. 184).

#### DATAINDSAMLING OG ANALYSE

Formålet med analysen er via kritisk diskursanalyse at give et billede af, hvilke slanke- og sundhedsdiskurser, der har præget Danmark, og hvordan dette kommer til udtryk. I 1950'erne fik forbrugerne megen af deres viden fra trykt læsestof – og viden om den rigtige ernæring kunne bl.a. findes i ugebladene. "Hjemmet" og "Alt for damerne" er nogle af de ældste ugeblade i Danmark og derfor er disse udvalgt til at udgøre baggrunden for dataindsamlingen. Alle blade fra årgang 1953, 1973, 1993 og 2013 er blevet gennemlæst og de tekster, som har omhandlet sundhed og slankekur er blevet indscannet. Herefter er teksterne fra de enkelte årgange

sammenfattet til beskrivelse af de sundhedsdiskurser, som beskriver den tidsperiode, hvorfra de stammer. I analysen, som er opbygget efter Faircloughs tredimensionelle diskursmodel, fremkommer de udvalgte, sammenfattende diskurser på baggrund af teksterne indsamlet fra ugebladene. For hver diskurs inddeles teksterne efter årstallene 1953, 1973, 1993 og 2013. Den sociale praksis, som er den sidste del af Faircloughs kritiske diskursanalyse, er i denne artikel sammenfattet i hver beskrevet sundhedsdiskurs. Teorien bruges her som en metaramme for analysen og derfor er der kun få benævnelser af teoretiske begreber i resultatafsnittet.

Efter analysering af ugebladsteksterne blev følgende diskurser udvalgt til at kunne give et indblik i slankekurens historie:

- Officielle kostanbefalinger
- Slankekurernes karakteristika
- Sygelig sundhed
- Slankeannoncer
- Synet på slankekur og sundhed

Det er disse emner, der i resultatafsnittet sammenfattes under årstallene 1953, 1973, 1993 og 2013.

## RESULTATER

I dette afsnit sammenfattes de diskurser, der er fundet ved analysen af datamaterialet, i opsummerende afsnit omhandlende den fremherskende sundheds- og slankediskurs for årstallene 1953, 1973, 1993 og 2013. Udtrykket “social praksis” er hentet fra Faircloughs kritiske diskursanalyse og beskriver, sammen med en beskrivelse af datidens samfund, hvordan sundhed og slankekur bliver opfattet. Ved at sammenligne de forskellige årstal bliver det muligt at udlede de for-

skellige udviklinger, sundhedsdiskurserne har gennemgået igennem de seneste 60 år.

### *1953. Lægen, læreren og husmoren kæmper mod kiloene*

Ud af samtlige blade fra årgang 1953 omhandlede kun fire artikler sundhedsfaglige problemstillinger. Herudover fandtes hver uge ugentlige madplaner, der dog mere var inspiration til familiens hverdagsmad. Sundhed er altså ikke noget, der i større omfang fylder i danskernes hverdag. Ligeledes er slankekur heller ikke noget, der ofres meget spalteplass på, og man må derfor gå ud fra, at slankediskursen ikke har været noget, der blev brugt megen energi på i 1953.

Ernæringsanbefalingerne blev udlagt af bl.a. læger, der udelukker al sukker fra forarbejdede fødevarer fra en sund kost og anbefaler, at man skal spise som i bondestenalderen. Den naturromantiske forestilling om, at alt var bedre i gamle dage, også kosten, er altså ikke et nyt fænomen. Blot er det forskelligt, hvilken fortid, slankerådgiverne mener, man bør vænne tilbage til, men selv med 60 år mellem sig, er eksperterne enige om, at sukker og hvidt brød er fødevarer, der skal undgås. Det ses i de trykte interviews, at der i 1950'erne stadig er en stærk tro på autoriteter, da der henvises til læger, husholdningslærerinder og “nordiske krav”, dvs. de nordiske næringsstofanbefalinger, der også ligger til grund for nutidens anbefalinger. Herigenem udtrykker det officielle Danmark sig med bladene som talerør. Man lytter efter sundhedsvæsenet og skolen, personificeret i lægen og husholdningslærerinden, og anbefalingerne er givet med en belærende og autoritativ løftet pegfinger; det nævnes i forbindelse med ovennævnte kostanbefalinger ligefrem, at: “*Det ville*

ikke skade os at tænke lidt over!” (Hjemmet 1953).

I gennemlæsningen fornemmer man, at Danmark stadig er et land i efterkrigs- og sparetid, da der bl.a. i ugeopskrifterne er “restetips”, dvs. råd om, hvordan man undgår madspild og derved unødige omkostninger i en husholdning, der måske ikke har så meget at bruge på madbudgettet. Ordet “sund” bruges heller ikke ofte, derimod er det termer som “nærende” og “vitaminrig”, der dominerer, for at vise husmoren, at hun kan være sikker på, at familien får, hvad de har brug for, for at undgå mangelsygdomme.

De forskellige interviews, annoncer og klummer giver et indblik i sundhedsdiskursen i Danmark i 1950'erne, hvor fedme bliver diagnosticeret af lægerne som en sygdom med psykisk afsæt, og en overvægtig person kan altså anskues som havende en psykisk lidelse. Det er en patient, som man skal ynke og have medlidenhed med. Den overvægtige fratages personligt ansvar, som hvis han/hun led af en influenza.

Tiderne skifter, og sundhedsdiskursen er under opbrud i 1950'erne. I begyndelsen af 1950'erne og ti år frem steg danskernes indtag af fedt fra 35-36 Energi-% til over 40 Energi-%. Alkoholindtagelsen steg også, samtidig med at forbruget af kulhydrater og kostfibre (dvs. typisk kornprodukter og grøntsager) faldt (Astrup et al. 2002, s. 203). Nu gjaldt det på ernæringsområdet i højere grad om at foretage det *rigtige* valg af, hvilke fødevarer man skulle spise, hvor det før havde været vigtigere at spise, hvad man kunne få fat i (Overgaard 2005, s. 95).

### 1973. Frihed og fedtforskrækkelse

Materialet fra 1973 omhandlende sundhed er blevet langt mere omfattende, og hvor der i 1953 var sammenlagt omkring 10 artikler og annon-

cer omhandlende sundhed (de ugentlige middagsmenuer undtaget) i en årgang, er det samlede antal nu omkring 50 artikler. Det meste af det sundhedsrelaterede materiale handler om, hvordan man taber sig så nemt og hurtigt som muligt, og der mangler ikke forskellige kure at vælge imellem: Det er stadig muligt at bestille slankepiller via småannoncer, men generelt er indtrykket, at det at prøve at slanke sig er blevet noget, man gerne skriver om.

Drømmen om et slankt ydre er en drøm, som mange jagter, uanset hvad der kræves for at nå den. De førnævnte kure er med deres ekstremt lave energiindtag med til at skabe yo-yo-vægttendensen, dvs. at man går på kur og hurtigt taber en masse kilo, som lige så hurtigt ryger på igen (plus måske et par ekstra), når kuren stoppes – fordi det netop ikke er muligt at blive på en så striks diæt, da det udmatter ikke blot kroppen men også psyken med alle de påbud, der pålægges. Kurene har altid et start- og et sluttidspunkt, så der konstant bliver banet vej for nye kure, når de tabte kilo er taget på igen efter den foregående kur.

Synet på den overvægtige har ændret sig i 1970'erne, og det er i højere grad ens eget ansvar. Som en slanke-annonce proklamerer i sin overskrift: “Nu er der ingen undskyldning for at være tyk mere”. Tidens slankeeksperter er ikke længere kun læger eller husholdningslærerinder, men også mennesker, der selv har været overvægtige, og nu er kommet over på den anden side. Med deres personlige historie om kampen mod kiloene er de blevet en for læseren troværdig kilde til viden om kost.

Kostrådene følger udviklingen i samfundet på flere punkter: En mere pædagogisk linje er helt klart lagt i udformningen, i og med at betegnelsen over næringsstoffer i de forskellige madvarer er droppet. Desuden er tidens fedtforskræk-

*Forår 73:*  
*Sund, slank og dejlig*  
**Stewardesse**  
**kuren**  
*÷5 kilo på en uge*

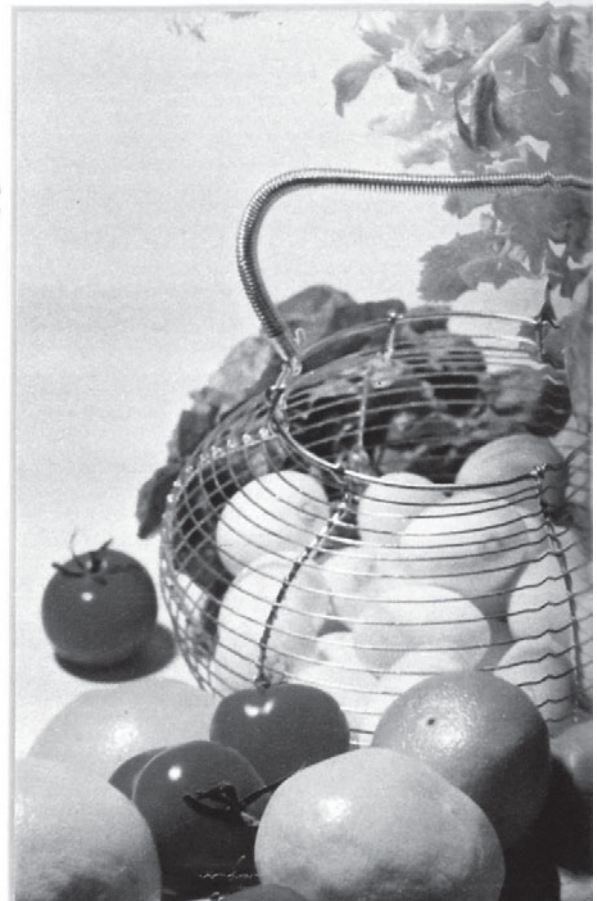
Vil De af med nogle kilo i en fart, så er denne kur det helt rigtige. De kan tabe Dem indtil 5 kilo på en uge. Men inden De går i gang, skal De være helt sikker på, at Deres helbred ellers er tip-top.

Ønsker De at tabe Dem mere end de 4-5 kilo, så kan De fortsætte med stewardessekuren i endnu en uge. Men husk: denne kur må ikke holdes mere end 14 dage ad gangen. Den allerbedste fremgangsmåde er, at De holder kuren en uge. Derefter tager De en uges pause – og så kan De genoptage kuren i endnu en uge.

Stewardessekuren ordineres bl. a. af SAS til stewardesserne, hvis de er blevet for buttede.

*Næste uge: Småspis hele dagen -  
 og gå ned i vægt...*

“Stewardessekuren”. Alt for Damerne, 1973.



kelse også tydelig at se, det er altså ikke kun i tidens slankekure, man skal skære ned på fedtet. Dette er en stor forskel fra “Kostens seks grundpiller” fra 1953, hvor en af søjlerne bestod af smør og margarine. De er væk nu, hvor man lever i et overflodssamfund; det handler i højere grad om at begrænse sig end om at få nok. Illu-

strationerne der omgiver kostrådene ligner tegninger, der er beregnet til børnebøger: En hånd, der skubber sukkerskålen væk og en mand, der har bundet en serviet for munden repræsenterer “spar på sukkeret” og “spis ikke for meget”-rådene. I forhold til 1970’ernes sundhedskurs, som den er formuleret i ugebladene, passer

de officielle kostråd nogenlunde. De strikse lynkure er naturligvis for ekstreme i deres udformning til at kunne omfatte kostrådene, men de er dog i samme skabelon, blot med mere ekstreme råd om minimalt fedtindtag og at det daglige energiindtag skal minimeres så meget som muligt. Desuden ses det nye kostråd, "spis groft", som en næsten direkte forlængelse af den nye trend med økologi og biodynamik. Statens Husboldningsråd går ikke så langt, at man foreslår folk at købe økologisk, men det nye fokus på groft frem for fint brød viser en forkærlighed for at vende tilbage til de mere naturlige produkter, frem for de forarbejdede. Det officielle sundhedsvæsen og tidens livsstilstrends har altså nogenlunde samme præferencer og er endnu ikke så fjernt fra hinanden, som det senere skal blive tilfældet.

### *1993. Den usunde sundhed under lup*

Hvis 1970'erne var årtiet, hvor man skulle arbejde hårdt og lide afsavn for at opnå et vægttab, så prøver man i 1990'erne at finde den nemmeste smutvej til at komme af med de overflødige kilo. I Hjemmet årgang 1993 nævnes kostplaner og sundhed ikke i en eneste artikel. Tværtimod er der masser af annoncer for slankemidler fra private annoncører, der således formidler viden om, hvordan man taber sig. Det vigtigste budskab i forbindelse med de udbudte piller, pulvere m.m. er, at det ikke må være kedeligt og trist at tabe sig. I den omfattende artikel "Rå energi" belæres læseren om, hvor vigtigt det er at sørge for at få en masse vitaminer og mineraler, da danskernes livsstil og kost er alt for dårlig. Samtidig nævnes det dog, at man på ingen måde kan regne med at blive sygdomsfri, slank og sund, blot fordi man spiser vitaminer. Hvorfor så vitaminer? Svaret er nok til dels,

at vitaminer og mineraler hører til et af nodalpunkterne for 1990'ernes sundhedsdiskurs, og det er en del af sundhedsaktørernes selvforståelse at kende sine vitaminer. Hjemmet har hver uge et par sider kaldet "Alt om dig", hvor læseren præsenteres for det nyeste inden for sundheds- og slankeforskningen. Her kan man bl.a. læse, at det er en god ide at undgå light- og kunstigt sødede fødevarer, da man så vil komme til at spise endnu mere. Samtidig fortæller en anden notits ugen efter, at det er vigtigt at skære ned på sukker, fedt og op for groft og grønt for at tabe sig. Endnu et sted står det at læse, at forskning har vist, at chokolade kan øge livsglæden. Desuden er det påvist, at energifattige slankekure er livsfarlige for helbredet, og det er farligt for hjertet, hvis man oplever at svinge meget i vægt.

Alt i alt er der god grund til, hvis nogle læsere bliver forvirrede og taber overblikket over, hvordan man er sund, mens andre udvikler en regulær spiseforstyrrelse, og disse er i høj grad på dagsordenen i 1993 – uanfægtet, at bladene også selv er med til at skabe forvirring omkring sundheden. Derfor findes der i bladet en lang række artikler om de to "nye" lidelser, anoreksi og bulimi.

Skiftet i holdningen blandt sundhedsaktører viser også skiftet i udviklingen af nye sundhedsdiskurser. Sundhed omhandler ikke længere kun den fysiske krop, men også sindet, og den autoritære belæring er afløst af et mere humanistisk og helhedsorienteret menneskesyn. Det er altså blot at vælge den behandling, der passer til ens fortrukne kropsforståelse – og penge-pung. Behandlersystemet bruger nok andre termer end slankemiddelindustrien, men i bund og grund er det stadig samme mål: Folk vil gerne tabe sig og være slanke, fordi det er så dybt indlejret i sundhedsdiskursen i samfundet, og hvil-

ken metode, man bruger for at nå dertil, er op til en selv. Samfundsborgeren er blevet en kunde på sundhedsmarkedet – en forbruger af den slanke tankegang.

Det ses samtidig af kostrådene fra 1994, at man fra sundhedsmyndighedernes side har valgt en mere positiv formulering og mindre formynderisk udformning af rådene. Det passer godt ind i samtiden, hvor man ikke længere er så bange for mange fødevarer som i 1970'erne. Samtidig er det vigtigt at komme forbrugerne i møde med et mere positivt budskab. Forbrugeren er altså ikke længere skeptisk, men positiv i sit syn på sundhed og slankhed. Ved at bruge et ord som “vælg” appelleres der til folk som individualister og sundhedsforbrugere i højere grad end en samlet befolkning, der skal belæres om, hvordan man skal leve for at spise sundt. Der er skåret endnu mere ned på fedtet i 1990'erne end tidligere, og dette ses både i slankkurs- og sundhedsdiskursen i gennemgangen af ugebladene, samt i kostrådene fra de officielle sundhedsmyndigheder. Dog er der visse områder, hvor disse to sundhedsaktører ligger langt fra hinanden, og det er på området omkring slankemidler. Befolkningen ser med brugen af slanke-medikamenterne ud til at have taget skridtet væk fra kun at følge myndighedernes råd, og en ny social praksis er altså opstået, hvor man ikke længere nøjes med at bekæmpe kiloene med ændrede madvaner. Fastedage, saftkure og vitamintilskud er også blevet en del af de nye tiltag, som bladene anbefaler for at leve det sunde liv. Disse tiltag anbefales heller ikke fra sundhedsmyndighederne, og der er berettiget grund til at antage, at forskellene bliver større de forskellige sundhedsdiskurser imellem.

*2013. Du er, mere end nogensinde før,  
hvad du spiser*

I 2013 er det ikke længere nok at være slank, man skal konstant holde fokus på at spise og dyrke motion efter de forskrifter, man tror på er sandheden om sundhed. En af grundene til denne udvikling kan måske skyldes det store fokus, der var på spiseforstyrrelserne anoreksi og bulimi i 1990'erne, samt, at det er blevet almen viden, at mirakel-eller lynkurene ikke virker. Denne sundhedsbesættelse, som endnu ikke er en medicinsk anerkendt lidelse, tildeles i 1997 navnet “ortoreksi” af den amerikanske læge Steven Bratman. Ortoreksi kan oversættes til “besættelse af at spise rigtigt” (Bratman 2000, s. 21).

De fleste artikler handler om, hvor lykkelige folk er blevet, efter de har tabt sig – og ikke om risikoen for at udvikle ortoreksi. Artiklerne er alle skrevet efter nogenlunde samme model: De fleste vælger at tage sig for deres børns eller helbreds skyld, andre får påpeget af deres pårørende, at der er for mange kilo på sidebenene. Herefter starter det “nye” liv med livsstilsændringer, som gør, at kiloene bliver smidt. Og endelig står personen tilbage, lykkeligt smilende til fotografen, gerne med sunde fødevarer i hænderne, i gang med at lave sund mad eller i løb.

Faldet i antallet af annoncer for slankemidler fortæller om, at læserne i 2013 ikke længere i så høj grad vælger de “lette” løsninger i form af piller, pulvere mv., men hellere vil kaste sig ud i de livsstilsændringer, der er kodeordet for nutidens slanke-kure. De bøger, der reklameres for i årgang 2013-bladene, er alle en del af en ny sundhedsdiskurs med en kostform, som mange tager til sig. En kostform, hvor det gælder om at skære ned på kulhydraterne og i stedet skrue op for indtaget af fedt og i særdeleshed protein. Det er altså det modsatte af 1990'ernes, og i høj grad også 1970'ernes slankediskurs, hvor det gjaldt om at forsage fedtet og indtage brød, pasta, ris og magre kødprodukter.



5:2  
KUREN

Har du lyst til hurtig juicefast? Se side 80.

## ”Min krop elsker at faste”

Louise Bruun kan mærke, at fastekuren 5:2 er god for hendes krop. Så selvom hun ikke skal tabe sig, bliver hun alligevel ved. Bare ikke i feriedagene, som er over os nu. Her guider vi dig til, hvordan du kan leve med 5:2-kuren - uanset om du vil tabe dig eller ej.

5:2-kuren. Alt for Damerne, 2013.

Alt for damerne årgang 2013 har det mest omfangsrige sundheds- og slankeindhold af alle årgange. Ud over mode er sundhed blevet det, der fylder mest i bladet. 156 sider om sundhed, mad og slankeure (som minimum) er udvalgt til at udgøre data for årgang 2013, og her er en del opskrifter valgt fra – så sideantallet ligger i virkeligheden langt højere. Dette er med til at fortælle, at sundhed virkelig er et emne, der optager folk i dag, i hvert fald ugebladslæsere.

Sundhedsdiskursen i 2013 er et facetteret billede, for diskurserne er mange, og de er hver især med til at give deres bud på sandheden om, hvordan man holder sig sund og slank. Især én stor forskel adskiller årgang 2013 fra tidligere årgange på sundhedsområdet: Internettet. Det, at hele verden er kommet online, gør markedet for sundhed kolossalt – og giver sundhedsaktører let adgang til at komme i kontakt med andre ligesindede. Alt kan lægges online på kort tid,

og har man en interesse i sundhed og mad, er det let at dele det med hele verden. Dette kan f.eks. lade sig gøre via madblogs, som ikke er nævnt tidligere – simpelthen fordi de ikke har eksisteret. Blogs gør, at en masse nye aktører kommer ind i sundhedsbilledet. Og det gør det svært for de traditionelle “sundhedsprofessionelle” at beholde deres autoritet.

De ti kostråd er, ifølge Sundhedsstyrelsens beskrivelse, ikke en måde at tabe sig på, men en beskrivelse af, hvordan man skal leve for at holde en sund normalvægt (det ses bl.a. ved, at motion er blevet en del af anbefalingerne). Paleo-, LCHF mm. er alle langt fra de officielle kostråd på flere områder, og faktisk går sundhedsaktørerne fra alternative sundhedsdiskurser direkte til angreb på de officielle kostråd, hvilket ikke er set før. Som i Laclau og Mouffes diskursteori er det diskursens natur at fremstille sig selv som en modpol til andre, hvilket er et vigtigt punkt i diskursernes konstante hegemoniske kamp mod hinanden (Jørgensen 1999, s. 60). F.eks. i stenalderkosten, hvor det nævnes, at der ikke er noget af det, man får fra fuldkorn, man ikke kan få andetsteds fra – og LCHF-kuren anbefaler direkte at skrue op for fedtet og bl.a. sørge for at spise en masse fede mejeriprodukter. Dermed trækkes der en skarp linje op mellem tilhængere af de officielle kostråd og de, der tror på de nye “mere protein og fedt, mindre kulhydrat/stivelse”-kure. På den ene side ses det officielle Danmark bestående af sundhedsmyndigheder, ernæringsuddannede, læger og forskere, der på basis af videnskabelig evidens og mange års naturvidenskabelig forskning mener at have sandheden om sundhed for den brede befolkning – hvilket de har været vant til at have gennem en årrække. På den anden side står nu en lang række sundhedsaktører, der måske nok lever efter forskellige principper, men alle har den samme

præmis: De bygger deres anbefalinger på en personlig oplevelse af succes ved at ændre deres kostvaner og gå imod de officielle anbefalinger. De sidstnævnte har i virkeligheden nemmere ved at nå ud til den brede befolkning med deres budskab, da disse aktører bruger det personlige og individualiserede i kostformidlingen, som taltaler nutidens forbrugere, idet de bruger sig selv som reklame for, hvor godt man kan få det, hvis man følger deres råd. Fødevarestyrelsen står på den anden side som en ansigtsløs autoritet, der ikke lover en løsning på alle problemer, men kommer med langt mere vage anbefalinger om at “vælge” fuldkorn, mad med mindre salt osv. Desuden har kostrådene eksisteret i forskellige udgaver i så mange år, at de har mistet nyhedens interesse, og man er ikke med på “moden”, hvis man blot spiser efter disse.

## DISKUSSION

Det kan diskuteres, om formålet med en analyse af sundhedsdiskurser er blevet opfyldt i omfattende grad ved kun at holde sig til bladene Hjemmet og Alt for damerne. En endnu mere omfattende analyse kunne yderligere omfatte andre medier som aviser, radioprogrammer, kogebøger osv. Dog er netop ugebladene skrevet til at ramme en bredest mulig læseskare af danske kvinder, og dermed må det antages, at de sundhedsdiskurser, der er beskrevet, har været gældende for gennemsnitsdanskeren. Desuden var det, især i 1950'erne og 60'erne, hovedsageligt kvinden, der havde ansvaret for familiens – og dermed også mandens – sundhed, og som sådan må manden derfor også være en del af den sundhedsdiskurs, der har præget datidens samfund.

Resultatet er farvet af forfatterens egne præmisser, og man kan ikke undgå at udvælge bestemte data, man personligt synes svarer på det

spørgsmål, der er opstillet i problemformuleringen – og dermed muligvis overse pointer, der ville have givet andre resultater. En del af socialkonstruktivismen og dennes forskningsmetoder, er erkendelsen af, at man som forsker ikke er i stand til at hæve sig “op over” begivenhederne og anskue f.eks. datasæt med et neutralt blik. Der er derfor også fare for at ligge for meget i anskuelserne: Som ernæringsfagligt uddannet er man netop uddannet af officielle sundhedsinstitutioner og “bekender” sig derfor til de officielle kostråd, men derfor er det ikke alle alternative sundhedsdiskurser, der er af det onde. Hvis f.eks. stenalderkosten halter efter på det naturvidenskabelige ernæringsmæssige felt og mangler evidens for, at lige præcis denne kostform er den sundeste, kan man i stedet lytte til, hvor gode sundhedsaktører inden for disse diskurser er til at få almindelige danskere (og ugeblade) til at tage deres formidling af sundhedsstof til sig. Det virker til at være karakteristisk for de alternative sundhedsdiskurser, at de ofte lader den almindelige dansker komme til orde og sørger for at være i øjenhøjde med dem, de henvender sig til. Fællesskaberne omkring de forskellige diskurser er ekstremt stærke, og det kan måske være en idé at undersøge, hvorfor så mange danskere har mod på at prøve noget nyt inden for sundhedsområdet. Danskernes lyst til at lytte til alternative sundhedsdiskurser sender samtidig et positivt signal om, at nutidens samfundsborgere ikke længere velvilligt godtager alt, hvad de får fortalt af autoriteterne, men i stedet er blevet kritiske sundhedsforbrugere, der gerne vil have belæg for, at noget virker. Det behøver ikke være videnskabeligt forstået via statistikker og validitet, men kan lige så godt være i form af den tilfredshedsfølelse, vi får ved at opleve, at det kan lade sig gøre at lave lækker, sund mad og føle, at vi bli-

ver hørt og taget alvorligt, når det kommer til vores sundhed.

#### KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING

Sundhedsdiskursen har sammen med resten af samfundet udviklet sig i rivende hast de seneste 60 år.

Svaret på artiklens problemstilling om udviklingen af slankediskurser er blevet analyseret igennem ugebladene og det officielle Danmarks syn på sundhed: Hvor sundhed i 1950'erne stadig var præget af sparetider og bekymring for, om man kunne få nok, er sundhed i dag et personligt projekt, der viser omverdenen, hvem man er. Vi er, i højere grad end før, hvad vi spiser – eller ikke spiser. Fravalg er lige så vigtigt som tilvalg, og fravalg af konventionelt dyrkede fødevarer, kulhydrater eller slet og ret af bestemte fødevarer er blevet vigtigt for sundheden. For nogle tager sundheden overhånd, og hvor spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi tidligere kendetegnede et sygeligt forhold til mad, er det i dag ortoreksi, besættelse af sundhed, der er seneste bud på et skævvredet forhold til, hvad det vil sige at være sund. Besættelsen af sundhed og udvikling af ortoreksi er emner, der med fordel kan undersøges i fremtidige sundhedsprojekter. Hvordan rådgiver man folk om, hvordan de holder sig slanke og sunde, uden at det kammer over og bliver en ny religion? Nogle af metoderne til dette består bl.a. af positive coping-strategier og mindfulness omkring sundhed. En effektiv sammenhæng mellem disse og en forbedret folkesundhed i Danmark, ville måske i sidste ende føre til en mere humanistisk og effektiv sundhedsformidling, i erkendelse af, at mad ikke kun er fedt, proteiner kulhydrater, men i lige så høj grad er en del af det gode liv.

**REFERENCELISTE:**

Alt For Damerne, årgang 1953, 1973, 1993, 2013.  
Udgivelsessted: Hellerup: Egmont Magasiner.

Astrup A. (2002): *Menneskets Ernæring*. Munksgaard. København.

Bratman, S. Knight D (2000): *Health Food Junkies – Overcoming the Obsession with Healthful Eating*. New York: Broadway Books.

Fairclough, N. (2008): *Kritisk Diskursanalyse*. Hans Reitzels Forlag, København.

Hjemmet: Illustreret Ugeblad, årgang 1953, 1973, 1993, 2013. Udgivelsessted: København.

Jørgensen, MW. og Phillips L (1999): *Diskursanalyse som teori og metode*. Roskilde Universitetsforlag.

Overgaard, SS: *Fra Mangel til overflod. Ernæring og sundhed 1905 – 2005*. Suhrs Seminarium 2005.

Thomsen JPF (2004): “*Diskursanalyse*” i Andersen, Heine og Lars Bo Kaspersen (red.) *Klassisk og moderne samfundsteori*. København: Hans Reitzels Forlag.