

At spise
– ikke kun et spørgsmål om mad

Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund

Nr. 14, 2011

Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund

Nr. 14: *At spise – ikke kun et spørgsmål om mad*

© 2011 forfatterne og udgiverne.

Redaktion:

Mette Bech Risør (ansv.), Forskningsenheden for Almen Praksis, Universitetet i Tromsø
Torsten Risør, Allmenmedisin, Institut for Samfunnsmedisin, Universitetet i Tromsø
Gitte Wind, VIA University College, Aarhus
Peter Vedsted, Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus Universitet
Ann Dorrit Guassora, Forskningsenheden for Almen Praksis, Københavns Universitet
Susanne Reventlow, Forskningsenheden for Almen Praksis, Københavns Universitet
Rikke Sand Andersen, Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus Universitet

Gæsteredaktør:

Birgit H. Petersson, Medicinsk Kvinde- og Kønsforskning, Københavns Universitet

Peer review foretages af et tværvidenskabeligt panel bestående af bl.a. læger, antropologer, filosoffer, historikere, psykologer, politologer og sociologer.

Proof: Thomas Christian Mikkelsen.

Layout og prepress: Ea Rasmussen.

Tryk: Werks Offset, Højbjerg.

Udgiver:

Foreningen Medicinsk Antropologisk Forum,
Afd. for Antropologi og Etnografi, Aarhus Universitet, Moesgård, 8270 Højbjerg.

Bestilling, abonnement, henvendelser og hjemmeside:

Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund.
Afd. for Antropologi og Etnografi, Aarhus Universitet, Moesgård, 8270 Højbjerg
Torsdag kl. 9-12, tlf. 89424597, email: sygdомogsamfund@hum.au.dk
Hjemmeside: www.sygdомogsamfund.dk
Artikler online: ojs.statsbiblioteket.dk/index.php/sygdомogsamfund/index

ISSN (tryk): 1604-3405

ISSN (online): 1904-7975

Tidsskriftet er udgivet med støtte fra Forskningsrådet for Kultur og Kommunikation.

Formål:

Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund er et tværfagligt tidsskrift, der tager udgangspunkt i medicinsk antropologi. Tidsskriftet har til formål at fremme og udvikle den forskning, der ligger i grænsefeltet mellem sundhedsvidenskab og humaniora/samfundsvidenskab. Tidsskriftets målsætning er at fungere som et forum, hvor disse fag kan mødes og inspirere hinanden – epistemologisk, metodisk og teoretisk – i forskellige forskningssammenhænge. Tidsskriftet formidler den debat og teoretiske udvikling, der foregår i de voksende faglige samarbejds- og forskningsinitiativer, der udspringer af dette grænsefelt. Tidsskriftet henvender sig til alle med interesse for forskning i sygdom og samfund og i særlig grad til sundhedsmedarbejdere i forsknings- og undervisningssammenhæng med forbindelse til tværfaglige miljøer.

Aims and scopes

The Journal for Research in Sickness and Society is an interdisciplinary journal which has a theoretical background in medical anthropology. The aim and purpose of the journal is to promote and develop research in the borderland between the health sciences and the humanities/the social sciences. The goal of the journal is to function as a forum in which these disciplines may meet and inspire each other – epistemologically, methodologically and theoretically. The journal conveys the debate and theoretical development which takes place in the growing collaboration and research initiatives emerging from this borderland. The journal addresses all with an interest in research in sickness and society and especially health professionals working with education and/or research in interdisciplinary institutions.

Indhold

Torsten Risør, Ann Dorrit Guassora & Birgit H. Petersson

Introduktion 5

Kjetil Wathne

Being stout: on health and lifestyle-change 17

Marie Højlund Bræmer

Det sure med det søde; diabetiske liv og moralske måltider i Vietnam 35

Dorthe Brogård Kristensen & Charlotte Bredahl Jacobsen

Mad, kontrol og subjektivitet 57

Tenna Doktor Olsen & Anna Marie Fisker

Madens rum – handler patienternes spiseoplevelse ikke også om arkitekturen omkring måltidet? 75

Alexandra Brandt Ryborg

Madmagi: at spise sig ud af en adfærdsforstyrrelse 87

Beth Elverdam

Velbekomme: familien i madkassen – om madpakker, kultur, historie og forbundethed 105

Abstracts in English 123

Forfatterliste 129

Skrivevejledning 133

Beskrivelse af nummer 15 136

Mad, kontrol og subjektivitet

Dorthe Brogård Kristensen og Charlotte Jacobsen

Syddansk Universitet
Dansk Sundheds Institut
dbk@sam.sdu.dk & cbj@dsi.dk

Kristensen, D.B. & Jacobsen, C. (2011). Mad, kontrol og subjektivitet. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, nr. 14, 57-74.

I bogen Liquid Life gør Zimunt Bauman den interessante observation at selv om bestseller listen i USA ændrer sig hver uge, er der altid to typer af bøger, som ufravigeligt findes på listen: kokebøger, som tilbyder lækre og forførende retter og diæt manualer, som tilbyder forskellige regimer til at opnå slanke og nydelige kroppe (2005: 89). Man skal ikke åbne mange aviser og blade i dagens Danmark førend man er klar over at mad også er et allestedsnærværende tema i den offentlige diskurs herhjemme og at mad både knytter an til en forestilling om kulinarisk nydelse som en grundbestanddel i et lykkeligt liv, og som et middel til at opnå en sund krop. I mediebilledet er kokke som Camilla Plum, Claus Meyer og Jamie Oliver vor tids stjerner, der inspirerer til at afprøve nye og inspirerende opskrifter, og hvis man bekymrer sig om, hvordan man skal kombinere de kulinariske udfoldelser med en sund krop, kan man lade sig inspirere af livsstilsprogrammer som Praxis og Livet er Fedt. Også i den offentlige forebyggelsesstrategi finder vi en allestedsnærværende diskurs om mad. For sundhedens skyld opfordres danskerne til at spise seks stykker frugt og grønt om dagen, spise fisk to gange om ugen og nøjes med 5 genstande om dagen og ½ liter saftvand om ugen. Mad-indtag skal måles, vejes og kontrolleres – af hensyn til folkesundheden. Budskaberne der kobler mad til nydelse og mad til selvkontrol er overalt. I kampagner og reklamer, i tv-programmer, aviser og ugeblade.

Spørgsmålet for denne artikel er hvordan forbrugere navigerer mellem disse to så tilsyneladende kontrasterende tilgange til mad og spisning. Baggrunden er en etnografisk un-

dersøgelse blandt danske forbrugere om deres forbrug af fødevarer og opfattelser af sundhed. Vi var stærkt forundrede over ovenfor beskrevne dobbelttydighed i den offentlige diskurs om mad og sundhed, og lige så stærkt inspirerede af tidligere forskere, herunder særligt Gregory Bateson og Niklas Rose. Vi forventede på den baggrund at møde mennesker som var ofre for urimelige krav om selvkontrol, og som kæmpede en kamp for at navigere inden for to modsatrettede diskurser om kost. Vores forforståelse blev imidlertid gjort til skamme. For det vi primært så, var ikke mennesker som kæmpede urimelige kampe. I stedet så vi mennesker som skabte sig selv i samfundets spejl på befriende og uventede måder. Og derfor er denne artikel blevet det den er: en granskning af de forskelligartede måder 34 danskere forbinder mad, selvkontrol og subjektivitet anno 2009.

Studiet

Studiet som ligger til grund for denne artikel indgår i et større samarbejde mellem en gruppe forbrugsforskere ved Syddansk Universitet. Formålet for det aktuelle studie er at afdække den sociale konstruktion af "sundhed" i forbrugeres hverdagsliv. Informanterne blev rekrutteret i danske supermarkeder, henholdsvis Bilka, Føtex, Netto og Egefeld (et supermarked med udelukkende økologiske madvarer). En antropolog fik lov at følge informanterne i deres daglige indkøb og fik derved indblik i deres refleksioner og overvejelser forbundet med indkøbet. Hvad tilsyneladende var en lidt trivial og banal begivenhed – det daglige indkøb – viste sig at være af vital betydning for mange forbrugere, der ivrigt brugte muligheden til at berette om hvordan de personligt forholdt sig til og navigerede i de omgivende diskurser og mangeartede kostråd og anbefalinger. Ofte blev det til foredrag på op til en times varighed foran køledisken. Senere besøgte antropologen informanterne og fik yderligere indblik i deres dagligdag og forbrug. Besøgene blev afsluttet med et kig i køleskabe og køkkenskabe.

I alt deltog 34 (25 kvinder og 9 mænd) forbrugere mellem 20 og 60 år i undersøgelsen. I nogle tilfælde deltog familiemedlemmer i undersøgelsen. Interviewene havde fokus på madkultur og spisning, samt opfattelser af sundhed og fødevarerbrands. Det analytiske fokus var på moralske værdier og forestillinger om "god" kontra "dårlig" mad, brands, reklamer og sundhedsbudskaber, kostråd og opfattelser af performance og kropsbilleder (Askegaard 2002; Evans 2008; Thompson & Hirschman 1995.). Data vil altid formes og begrænses af den sammenhæng de er indsamlet i. Dette studies design skabte en kontekst hvori informanterne var positioneret som forbrugere. Forsker og informant mødtes i supermarkedet i en

situation hvor informanten var ved at købe ind. Forbrug og konkrete fødevarer som blev købt eller stod i køleskabet var omdrejningspunktet – også når samtalen i øvrigt foregik på et mere abstrakt og alment reflekterende plan. Projektets resultater skal læses med det for øje.

Spørgsmålene der guidede interviewene var enkle: Hvad ser du efter når du vælger fødevarer? Hvad er sunde/usunde fødevarer for dig? Læser du om mad og sundhed? Taler du med andre mennesker om det? Hvad gør du ellers for at holde dig sund? De fleste af interviewene er helt uden dramatiske eller narrative elementer. De handler om hverdagsrutiner. Om at læse bag på cornflakes pakken – eller lade være. Om at købe mælk fra Arla eller Thise. Om at stege i olie eller smør. Alligevel fortalte folk løs – gerne i flere timer. Og adskillige kontaktede antropologen efterfølgende og inviterede på genbesøg 'fordi det havde været så spændende'.

Informanternes engagement åbnede vores øjne for nye aspekter af forskningsprojektets problemstilling. Det blev tydeligt at informanterne ikke kun fortalte om mad og spisning og forholdt sig til sundhedsdiskurser. De var samtidig i gang med et vigtigt projekt: at placere sig selv i forhold til deres omverden. At tale om mad var også at tale om subjektivitet og selvrepræsentation. Hvordan vil vi tydeliggøre i denne artikel. Inden vi når dertil, vil vi dog beskrive diskurserne om mad som forbrugerne gør brug af mere indgående. Andre forskere før os har lavet grundige analyser af de diskurser som også vores informanter benytter sig af. Vi præsenterer derfor diskurserne gennem litteraturen.

Diskurser om kontrol og nydelse

De af Bauman optegnede diskurser om mad som knyttet an til nydelse og hedonisme henholdsvis askese, disciplin og kontrol finder vi bredt i litteraturen (Boye 2009; Askegaard et al 1999; Bouwman et al 2009; Lupton 1996; Östberg, J. 2003). Alan Warde (1997) identificerer fire modsætningspar i forbrug af fødevarer: Nyhed og tradition, sundhed og forkælelse, økonomi og ekstravagance, og omsorg og behagelighed. Den vigtigste modsætning er her mellem sundhed og forkælelse, der viser modsætningen mellem sund og hedonistisk spisning. Et andet, men lignende, modsætningspar opstilles af Lene Otto, som viser hvordan sundhed på den ene side har en snæver, helbredsmæssig betydning, hvor målet er at blive rask eller forblive rask og midlet er at passe kroppen ordentlig som en maskine. På den anden side har sundhed en bredere kulturel betydning, hvor sundhed bliver et mål i sig selv, og som synonymt med det gode liv, hvilket indebærer at sundhed

centrerer sig om spørgsmål om personlig udvikling (Otto 2009). I en anden aktuel artikel fremfører den norske antropolog Anne-Lise Middlethun at mad i stigende grad medikaliseres og instrumentaliseres, så alle madvarer står i et direkte forhold til sundhed og sygdom (2009: 234). Mad betragtes enten som moralsk god (som frugt og grønt) eller som potentiel usund, og derfor moralsk dårlig (hvidt brød, cola, slik og kød med høj fedtprocent). Som en konsekvens bliver mad i høj grad evalueret – ikke i forhold til smag og nydelse, men i forhold til et projekt om at optimere sin egen sundhedstilstand hævder Middlethun.

Sociologen Deborah Lupton trækker de to diskursers spor tilbage i tid og pointerer dermed hvorledes nutidens diskurser har idehistoriske rødder (Lupton 1996: 151). Den ene diskurs beskriver hun som 'rationalitetens etik', der inkorporerer neo-stoicisme og som lægger vægt på selv-kontrol og disciplin. Den anden henfører hun til romantismens dyrkelse af udtryk og engagement i forhold til følelser og impulser. Den første side giver sig udtryk i en rationel kontrol over ens diæt, en undertrykkelse af lysten til "dårlig" mad og forestillinger om at 'god mad' er snævert forbundet til sundhed og en slank fysik. På den anden side har vi en diskurs der understreger, hvor vigtigt det er at "give efter" for ens impulser og udtrykke ens sande følelser, hvorved man er "tro" mod sig selv. Det understøtter praksisser, som bidrager til nydelse og selv-forkælelse (Lupton 1997: 150). Lupton hævder sammen med filosofen Charles Taylor, at disse samtidigt eksisterende og modsætningsfulde diskurser skaber det moderne subjekt (Lupton 1996: 151; Taylor 1989).

Diskurser om sundhed og selvkontrol

I den offentlige sundhedsdiskurs i Nordeuropa associeres sundhed med begreber som personligt ansvar, informeret valg samt en forestilling om at markedet tilbyder en bred vifte af vare og services, som kan bidrage til at holde borgerne sunde. Borgeren og forbrugeren fremstilles som en rationel beslutningstager der er i stand til at tage frie, ansvarlige og sunde valg, hvis han er i besiddelse af tilstrækkelig information og hvis udvalget er det rette (Vallgård 2001, 2007a, 2007b; Yoder 2002). Incitamentet for at træffe sunde valg ligger først og fremmest i borgerens egen interesse i at holde sin krop sund og rask og derved undgå sygdom. Men det er også et offentligt og økonomisk anliggende, da behandling af sygdom angår samfundets fælleskasse. Det er således de offentlige myndigheders interesse og rolle at informere befolkningen om sundhedsskadelig adfærd, såvel som at levere sundhedsbudskaber og løsningsmodeller (Vallgård 2001: 390). Individens egen usunde

opførsel og valg betragtes som den primære årsag til sygdom. I sundhedsstyrelsens program formuleres det på følgende vis "Individer er ansvarlige for deres liv. Alle har ret til at leve det liv, de ønsker, at foretage deres egne valg": At respektere individets autonomi er helt afgørende. Den offentlige sektor skal ikke kontrollere vores liv (Citeret i Vallgård 2007a: 208). Nikolas Rose skriver i 1998 om statens tilbagetrukne rolle i det offentlige rum 'I det nye domæne for forbrug, vil individer selv være sunde. Ekspertter vil instruere dem i hvordan de skal blive sunde, og entreprenører vil udnytte og forstærke dette sundhedsmarked' (Rose, 1998).

Sundhed, identitet og mad i et forbrugerperspektiv

Den allestedsnærværende diskurs om mad og sundhed der karakteriserer moderne samfund går hånd i hånd med et broget udbud af forskelligartede sundhedsbudskaber. På den ene side er sundhed og mad et privat anliggende; det er den enkelte som skal holde sig informeret og tage de rette valg foran supermarkedets hylder. Samtidig er disse valg blevet et spejl, hvorigennem vi viser os til omverdenen (Fischler 1988). Hver mundfuld er blevet en politisk og moralsk erklæring (Lupton 1996: 88).

'Du bliver hvad du spiser', lød det allerede i 1980'erne. Det forhold mellem mad og identitet er imidlertid blevet kompliceret – ikke bare af det allerede opstillede modsætningspar nydelse og kontrol, men også i forhold til forbrugernes navigering på den moderne markedsplads. Vi er i stigende grad blot forbrugere; vi spiser mad som vi ikke har tilberedt og hvis oprindelse vi ikke kender til. Bogstaveligt talt ved vi mindre og mindre om, hvad vi rent faktisk spiser. Dette har ifølge Fischler ført til at mad og ikke mindst madindustrien bliver omgærdet med uvished og mistillid (Fischler 1988:289). Det rejser samtidig et eksistentielt spørgsmål: Hvis vi ikke ved hvad vi spiser, hvordan ved vi så hvem vi er?

Kontrol og subjektivitet

De empiriske fund i dette forskningsprojekt bekræfter i store træk de opstillede modsætninger i diskurserne om sundhed og mad set i lyset af en moderne forbrugskultur. Vi ser både mad beskrevet som et moralsk anliggende og som medicin, ligesom Middlethorpe (2009). Vi ser samtidig diskursen om nydelse. Vi ser kroppen beskrevet som en maskine der skal smøres – men også sundhed som et

personligt udviklende projekt (jf. Otto 2009). Og frem for alt, ser vi de to diskurser gå hånd i hånd hos praktisk taget alle informanter (jf. Lupton 1995). Vi ser, at det for mange forbrugere ikke er et spørgsmål om at vælge mellem den ene eller den anden diskurs, men om at kombinere dem. Og det leder os til at undersøge nærmere, hvordan de faktisk gør det.

Ligesom Nikolas Rose med flere finder vi i dette materiale en overordnet diskurs inden for sundhedsområdet, der understreger nødvendigheden af individets selv-styring gennem autonomi, kontrol og selv-disciplin (Rose 1999b:87). Diskursen om sundhed stiller med andre ord krav til en bestemt måde at være borger på: De moderne borgere er blevet pålagt selvansvar og idealer om frihed, som de er forpligtet til at forvalte og realisere (Rose 2006: 95). I nærværende studies interviews bliver det særdeles tydeligt at tidens krav til individet materialiseres i valg af mad og sunde fødevarer.

Det stærke fokus på individers evne til at kontrollere det de indtager, ræsonnerer ikke blot med Nikolas Roses' betragtninger. Det ræsonnerer også i høj grad med Gregory Batesons beskrivelser af det moderne vestlige samfund. Gregory Bateson mente at de vestlige samfund var viklet ind i en falsk forestilling om at individet kunne adskilles fra ting i sin omverden på en sådan måde, at individet kunne kontrollere omverdenen. Bateson beskrev hvordan den forestilling ledte alkoholikeren til hele tiden at prøve at bevise, at han skam godt kunne kontrollere sit alkoholindtag. Det kan alkoholikeren ikke, men forestillingen om at han burde kunne det, ville lede ham til hele tiden at veksle mellem at søge kontrol over alkoholindtaget, tabe kontrollen, og søge kontrol på ny. (Bateson 1972). For Bateson var alkoholikerens måde at forholde sig til alkohol en afspejling af det vestlige menneskes måde at sætte sig i forhold til sin omverden (Bateson 1972: 334). Derfor kaldte han det en epistemologi. Det vestlige menneske ville søge kontrol – og ville være dømt til at miste den igen og igen. Vi finder det interessant at overføre dette perspektiv til denne artikels fokus på mad. Hvad ser vi, hvis vi antager at vores forhold til kontrol af madindtag afspejler vores forhold til verden omkring os? Med dette som udgangspunkt vil vi i det følgende se nærmere på den rolle mad spiller i vores informanters måde at sætte sig selv i forhold til deres omverden.

Kontrol diskursen blandt de danske forbrugere

I det empiriske materiale er der tre ting der går igen. For det første positionerer alle sig i forhold til den overordnede diskurs om selvkontrol. For det andet henvi-

ser de alle til både kontrol og nydelse, og for det tredje bruger de alle mad, sundhed og indkøb til at sætte sig selv i forhold til deres omverden. De gør det dog på forskellige måder. I det følgende vil vi vise to måder som er særlig karakteristiske.

”Jeg er sund, men ikke hysterisk”, sundhed med måde

Langt størstedelen af informanterne på tværs af alder og køn taler om kontrol og nydelse som to poler, som man skifter imellem. Mad opfattes som et middel til sundhed. Samtidig betragtes det dog som ”usundt” at lade sig fuldstændig dominere af denne diskurs, da det indikerer at man har mistet evne til at give slip og bare nyde livet. Bernard, Anders, Jeanette, Per, Inge og Gudrun er helt almindelige danskere. De læser jævnlige om sundhed. De kender de offentlige sundhedsbudskaber. De taler om medieomtalte risici ved forkert mad. De tjekker fedtprocenter på kød og nogle gør også på varedeklarationerne. Og så udviser de det som kan betegnes ’sund skepsis’. De er skeptiske over de sundhedsbudskaber de kan læse på fødevarer-emballage. Man kan næppe regne med at Kellogs K er så sundt? De fleste har jo hørt historien fra medierne om at produktet indeholder lidt vel rigelig sukker, for at kunne kalde sig sundt. De er også skeptiske overfor de sundhedsbudskaber, der kommer fra eksperterne. Det som vi skal spise den ene dag er pludselig sundhedsskadeligt den næste pointerer de. I den logik bliver det vigtigt ikke at lade sig styre alt for stramt af de forskellige budskaber om sund mad. De lytter til budskaber om sundhed, men de vægter også at have en vis distance til dem.

På trods af den udtalte skepsis over for den allestedsnærværende diskurs om sundhed og den evige strøm af sundhedsbudskaber, anerkender informanterne i denne subjekt position samtidig vigtigheden af at integrere begge sundhedsdiskurser i sin daglige praksis, det handler blot om at finde den rette balance. Anders, en 28-årig studerende fra Handelshøjskolen siger til interviewerens at han går op i sundhed, men at det er vigtigt for ham ikke at være hysterisk. Hans selv-repræsentation af sit forhold til mad viser hvordan han klart positioner sig i forhold til de to diskurser: *A: Jeg synes faktisk det er meget fedt at folk kan holde en sund levevis og man kan se at de ser sunde ud og ... så tænker man hold kæft det kunne jeg også godt tænke mig bare at kunne ... det giver en eller anden ... sjælefred af en eller anden art. [...] det kan godt være at det indirekte har noget at gøre med sygdom og sådan noget, men det er ikke sådan jeg tænker over det. Ja dårlig samvittighed bliver sat langt væk, ikke ... man slapper af og er tilfreds med ej jeg gør hvad jeg kan på det område. Så det ... Man udstråler et eller andet synes jeg*

På den ene side er det altså vigtigt at have sundhed som et mål, dvs. at man udviser at man har selv-kontrol og disciplin til at handle på sundheden, men den anden pol er lige så vigtig. Anders tager således stærkt afstand til det, som han formulerer det, "bliver for helligt" og man ikke tillader sig selv at nyde tilværelsen, hvilket i hans udgave er lig med at drikke øl og hygge sig. Han siger " *Jeg ville aldrig gå til sådanne ekstremer på min krop og ikke tillade mig selv at gå ud og drikke en øl. Der skal også være plads til det forbudte*". I Anders selv-repræsentation er de to diskurser parallelle og gensidigt konstituerende, man kan sige at han opererer med en dobbelthed, hvor han på ene side ønsker en krop, der er reguleret og formet i forhold til kropslige praksisser, på den anden side er det vigtigt for ham samtidigt at bevare et rum hvor der er plads til at give slip på kontrollen og hengive sig til nydelse. Den slanke krop giver et signal om selv-kontrol, god moral og selvdisciplin. På den måde kan spisning og kropslige praksisser direkte "læses" ud af en persons fysiske udseende, hvilket sender en direkte signalværdi om vedkommendes moralske karakter. Men alt med måde.

Gudrun på 59 år, både mor og farmor fortæller også ivrigt om alt det, som hun gør for at holde sig sund, bl.a. spiser hun en kæmpe skålfuld frugt hver morgen. Gudrun fremhæver, at det er noget hun har gjort siden sine helt unge dage. Adspurgt om kampagnen 6 om dagen har betydet noget, medgiver hun, at den har forstærket og bestyrket hende i, at hun her gør det rette for sundheden. Det er jo rart at vide at man allerede fra morgenstunden næsten har sikret sig sine 6 om dagen, forklarer hun. Det er samtidig magtpåliggende for Gudrun at vise, at hun ikke lader sig påvirke for meget af de evigt skiftende kostråd. "*Den ene dag siger de rødvin er sundt, og den næste dag forbyder de det*", siger hun. Og Gudrun drikker rødvin uanset hvad, for – som hun forklarer – er det vigtigt at man altid bevarer et rum til at nyde tilværelsen. Dertil hører 'at synde'. "*Når jeg synder, gør jeg det ordentligt*", siger Gudrun.

Gudrun er bekymret over hvad der sker med os mennesker, når sundhedsprojektet tager overhånd:

"Unge damer der, som skal passe arbejde og børn og sådan noget ... hvis det er nødvendigt for jer at stå og bage jeres egne fiberboller, for at I tror jeres børn kan overleve ... det er jo ikke godt' ... det er ikke rimeligt, men det må være fordi de bliver blæst igennem med alle de råd og anbefalinger ... og veninder osv ... så jeg synes sørme det må være hårdt at være ung i dag og have alle de regler".

Gudrun mener at man med alderen lærer at finde ud af det selv og tage tingene med et gran salt. En lignende udtalt skepsis kommer til udtryk i forhold til flere

informanternes opfattelse af de offentlige sundhedsbudskaber. Som Per, en 50-årig pædagog siger:

“Det er noget med at bruge sin sunde fornuft og prøve at gøre op med al det eksperthaløj. Man bliver let forført. Altså hvis man holder fast og gør det til en religion ... Jeg tror ikke på det der frelste aspekt, hvis vi bare gør sådan her, så bliver alt godt agtigt. Livskvalitet er faktisk en faktor, der skal ind. Så det er en balance man skal have”.

Som en konsekvens af denne udtalte skepsis mener Per, at man skal tage sundhedsbudskaber fra fødevarerindustrien med et gran salt for som han siger *“ingen producenter er oprigtigt interesserede i folks sundhed, for dem handler det kun om at tjene penge”*. Per, Gudrun og mange af de andre fremstiller sig selv som mennesker der modstår og navigerer i den overvældende strøm af sundhedsbudskaber, ved kun netop at tage det ind, som ræsonnerer med deres egen logik og/eller kropslige erfaring. Samtidig fremstiller de sig selv som mennesker der selv aktivt vurderer, hvad de vil lytte til, og hvad de vil gøre. Bernard, en 42-årig buschauffør udtrykker det på følgende vis:

“Det er jo tit og ofte at man hører at det der er sundt og så hov, så er det ikke sundt alligevel ... de kan jo finde ud af noget nyt lige pludselig ... jamen fint. Så skal jeg lige undersøge hvad det er for noget, og så ville jeg nok bare sige nu har jeg undersøgt det og så må vi se om jeg gider at holde det”.

Bernards udtalelse er her i tråd med en af Zigmunds Baumans pointer, nemlig at identitet i stigende grad er knyttet til forestillinger om krop og kontrol, hvilket har givet sig udslag i et andet sæt af modsatrettede tendenser; nemlig at vi på den ene side forventes at udvise en uhørt af kontrol over vores kroppe, men at vi samtidig lever i en tid præget af en radikal tvivl om, hvad vores kroppe består af og hvordan vi skal kontrollere dem (2005: 90). Maden vi putter i vores kroppe er med til at påvirke hvem vi er (jf. Fischler 1988), og når vi selv har svært ved at gennemskue, hvad der er i den og må bero os på skiftende sundhedsinformation, så gør mange som Bernhard og Gudrun: De er åbne for de budskaber, der flyder ind til os, men samtidig afprøver de dem på egen krop for derfra selv at vurdere hvad der er rigtigt og forkert, og de gør det alt imens de omgås budskaberne med en vis distance.

På trods af den udtalte skepsis over for den allestedsnærværende diskurs om sundhed og den evige strøm af sundhedsbudskaber, anerkender mange informanter vigtigheden af at integrere begge sundhedsdiskurser i deres daglige praksis. Det handler blot om at finde den rette balance. Man skal søge at efterleve det

overordnede imperativ om sundhed, men uden at blive en "slave" af disse principper, idet man ellers vil miste noget af det, der giver livskvalitet, nemlig at hengive sig til nydelse. Jeanette, pædagog og mor til tre forklarer her, hvordan hun mener balancen mellem de to diskurser bør være, og hvad der går tabt, hvis man konstant evaluerer og bedømmer mad ud fra kriterier om sund og usund mad.

"Sundhed er for mig meget bredt, fordi det handler selvfølgelig om kosten og maden, men det handler også meget om at være glad og gøre gode ting for en selv ... Jeg tænker også meget på at kunne give slip ... Det der med at kunne nyde, det tror jeg er rigtig sundt. Frem for hele tiden at synes, 'ah nej, man skulle også det' eller 'aj, hvad er den mad nu lavet af' ... Jeg tænker nej, så spis hvad der er og hvad du har lyst til, og alle de der bekymringer, synes jeg man skal pakke lidt væk engang i mellem, så man tænker, nu er jeg her, gud hvor er det fedt ... Det er også sundt for mig. At kunne det. Det nytter jo ikke noget at jeg sidder ude på Amager strand og der er et pizzeria i nærheden og så tænke 'nej, så får vi jo ikke vores, jeg ved ikke, seks stykker frugt i dag'".

Alt i alt har denne gruppe informanter en måde at forholde sig til kravet om selvkontrol kendetegnet ved 'sund skepsis'. De præsenterer sundhedsbudskaber som 'regler' de skal efterleve, men det er samtidig vitalt for dem at vise, at de ikke lader sig kaste rundt på må og få, på jagt efter det sidste nye kostråd. De distancerer sig fra 'reglerne' ved at beskrive mennesker der følger dem for nøje, som 'hysteriske', og ved at fremhæve dyden at kunne nyde. Eller de tager afstand ved at fortælle at eksperterne alligevel laver om på kostreglerne, og så fremfører de deres egen agens: de vælger selv hvilke budskaber der er rigtige at følge. De fremstiller sig selv som mennesker der træffer bevidste valg. Som mennesker der har kontrol over kroppen, men ikke i så udstrakt grad at de styres af deres egne principper. De vil gerne lade sig inspirere, men de vil ikke lade sig forføre af fødevarer- og reklameindustrien, eller af den nye sundhedsbølge. De gør meget ud af at fremstille sig selv som upåvirkelige.

"At være sund gør mig glad". Eget sundhedsregime

En mindre, men alligevel markant, gruppe af informanter kombinerer diskurser om kontrol og nydelse på en helt anden måde. Gruppen består hovedsageligt af kvinder mellem 30 og 40, som bor i storbyen. Hvor de ovenfor beskrevne informanter betragter de to diskurser som gensidigt nødvendige og begge legitime, hvis bare balancen er den rette, kolliderer disse informanter de to diskurser i en

diskurs. Disse forbrugere er ikke bare bevidste om sammenhæng mellem den rette kost og sundhed, de finder det også altafgørende for at opnå et godt og lykkeligt liv, at man handler og indretter sit liv derefter. Et kontrolleret mad indtag er for dem adgangen til nydelse.

På den måde har denne gruppe informanter en række fællestræk med de nordmænd som Anne Lise Middlethon har beskrevet. For nordmændene er alt mad blevet til et spørgsmål om sundhed. Middlethon er bekymret over for det forhold at det er vores helse og vores sikkerhed, der er på spil, hver gang vi putter noget i munden. Den kolossale bevidsthed om sammenhæng mellem kost og helse går hånd i hånd med en stigende usikkerhed, der råber på mere kontrol og en konstant evaluering af sundhedsrisici, fremhæver hun (Middlethon 2009: 234). Dermed tildeles individet en egen rolle som "frelser eller bøddel". I tråd hermed har en stor gruppe af forbrugere i dette studie en lang række af kriterier de bruger til at evaluere, hvorvidt en given madvare er sund eller usund. Fedt er her ikke den primære synder. Tilsætningsstoffer er bandlyst, såvel som hvidt brød og rafineret sukker. Nogle af dem betragter mælk og gluten som potentielt sygdomsfremkaldende. Til gengæld er det naturlige, rene og økologiske begreber de associerer direkte med sundhed. Disse forbrugere fremstiller kosten som et område for moralsk selvregulering og ansvar, således som Middlethon også fremhæver. Men derudover fremstiller forbrugerne i vores studie kosten som et middel til at komme i kontakt med deres egen "kerne" – deres autentiske selv.

Alexandra på 23 år, arbejder i et rejsebureau og kan mange måder betragtes som, en oplyst borger, der gør som den offentlig diskurs fortæller hun skal gøre, nemlig at søge information og handle på egen sundhed. I Alexandras tilfælde har dette givet sig udslag i, hvad hun kalder en stigende sundhedsbevidsthed. For hende er det at være sund det primære mål i livet, for her finder hun energi og overskud til livets øvrige gøremål. Samtidig har det gjort hende til hvad hun kalder en kritisk forbruger.

"Altså, når jeg køber ind, så gør jeg ligesom alle andre, finder ud af, hvad jeg skal have at spise, og så køber jeg varer som passer til det, som jeg havde tænkt mig. Men jeg har selvfølgelig nogle ting som jeg er opmærksom på. Jeg vil gerne have, at mine fødevarer er så naturlige og ikke forbehandlet som de kan være. Og så spørger jeg ind til, hvad der ellers er i tingene, fordi man bliver fælt overrasket over, hvad der egentlig er proppet i ting ... så ja, jeg spørger og er interesseret og stiller krav til mine madvarer ... for det er nu en gang mig, der betaler for det og mig der skal spise dem ... og det kommer ind i min krop og ... jeg har fundet ud af, at man kan ikke stole på systemet ... tilsyneladende ... så man bliver nødt til at være en kritisk forbruger ... og det synes jeg egentlig også man gerne må være ... altså"

For Alexandra er det blevet et altomfattende projekt at leve sundt og at være en kritisk forbruger, og at vise hvor bevidst hun er om sine sundhedsvalg. Hun finder de offentlige råd og anvisninger alt for vage og utilstrækkelige til det projekt. Ifølge Alexandra prædiker staten sundhed, men viser ikke vejen. Derfor mener hun selv at man må tage ansvaret på sig og overtage styringen af ens egen sundhed. For at finde inspiration og støtte til dette projekt har hun oprettet en kaffeklub, inspireret af principperne fra bogen Kernesund familie¹. Endvidere er hun blevet en ivrig blogger, og deler på den måde ud af sine råd og erfaringer. Hun bruger megen tid på at søge information på nettet og læser bøger om sundhed. Samtidigt evaluerer og undersøger hun hver fødevarer hun køber. Da vi går på cafe sammen får hun eksempelvis tjeneren til at bekræfte, at den smoothie hun bestiller nu også er helt sikkert sukkerfri. For hende er hendes identitet i allerhøjeste grad knyttet til sundhed og til en grundlæggende skepsis over for de offentlige kostråd. Hun beskriver kostpyramiden som emblematiske for den mangelfulde vejledning sundhedsmyndighederne giver på kostområdet.

"så lad os tage kostpyramiden. Det er jo også bare en joke. Hvis jeg levede efter kostpyramiden, så ville jeg være en belastning for systemet om 20-30 år. Jeg ville være fed, jeg ville være overvægtig, jeg ville langt fra være, hvor jeg er i dag. Så ja, det det er da også fejl af rådgivning, og det er også noget, som er blevet taget som et amen i kirken – kostpyramiden – masser af brød, masser af tomme kulhydrater, masser af stivelse ... Så hvor mange generationer, hvor stor en del af befolkningen er blevet fejlvejledt af regeringen?"

Så Alexandra opfylder på mange måder idealet om en sund og ansvarlig borger som sikrer sig at være velinformeret, men når hun markerer og tydeliggør sin sundhedsidentitet, markerer hun samtidig en stærk afstand til budskaber fra de offentlige myndigheder.

Forbrugere som Alexandra afviser de kostbudskaber der kommer fra offentlige myndigheder. Til gengæld søger de selv at tage styring ved at finde og efterleve principper, som har som formål at optimere deres sundhed. De handler i udstrakt grad med en bevidsthed om sammenhæng mellem kost og sundhed. De fjerner usunde elementer af kosten og oplever derved en form for frigørelse, da de nu ikke længere er "styret" af deres behov for de "forkerte" fødevarer. Birgit, en 40-årig kvinde forklarer hvordan det er, konstant at give efter for sin trang til de "forkerte" fødevarer.

"Altså, først og fremmest, så er det jo fuldstændig som en narkoman har det med sine stoffer – dybest set, at du må bare have det. Og man tænker på det indtil man får det, og når man

så får det, så er det ligesom en enorm følelse af velvære. Til at starte med. Så kommer der jo skyldfølelse og alle de der ting bagefter. Det er også derfor, de taler om det som sukkerjunkie, for det er det, man er”.

Birgit fortæller endvidere at i de perioder, hvor hun har givet efter for sukkertrangen:

”Man reagerer jo på sukkeret ... eller det gør jeg i hvert fald lige med det samme ... altså, jeg bliver træt, jeg bliver svimmel, jeg bliver sløv ... jeg bliver ikke så handlekraftig ... jeg ryger sådan ind i min egen lille verden ... jeg får hjertebanken”.

Mad tilskrives en uhyre stor magt også i forhold til det psykiske velvære. Når man indtager de ”forkerte” madvarer kan det ”læses”, ikke bare i kropsligt ubehag men også psykisk ubehag. I den optik bliver det et vigtigt projekt at forsøge at leve 100% sundt, idet man derved netop ikke lader sig ”styre” af u hensigtsmæssige indflydelser, men bevarer en fast forbindelse og fundering i sit kropslige selv. Det handler derfor om at overtage styringen selv. Ikke underligt taler nogle om at ”blive sin egen indre sundhedsstyrelse”.

De sundhedsbeviste, som Alexandra gør et nummer ud af at vise, har ikke bare har ladet sig påvirke af en trend i tiden. De fortæller samstemmende at de med kostomlægningen blot er tro mod følelser, symptomer eller fornemmelser, de har haft med sig fra barnsben. Som Birgit siger, er hendes nylige kostomlægning efter inspiration fra en bog (Kernesund familie) ”noget hun altid har vidst inderst inde var rigtig”. Alexandra og de andre sundhedsbevidste balancerer ikke mellem nydelse på den ene side og kontrol på den anden. For dem er ægte nydelse når de spiser det gode og mærker på deres krop at det giver dem overskud. De har mange beskrivelser af hvilken glæde og livsenergi der tilflyder de, som tager sundhedens opgave alvorligt. Bente fortæller således også hvad der skete, efter hun besluttede at leve et 100% sundt liv.

”Jeg blev gladere, jeg fik mere overskud. Altså, jeg fik en større velvære af at spise. Jeg kunne mærke, at når jeg havde spist, så fik jeg mere energi, så fik jeg lyst til hoppe rundt eller lyst til at bevæge mig. Hvor før var det mere sådan, når jeg havde spist blev jeg træt, eller så blev det sådan lidt ... det er hyggeligt, nu skal jeg have dynen rundt om, jeg blev måske mere stille eller indelukket. Og nu er det nærmest det modsatte. Maden skabte mere sådan en uadventet reaktion. Det lyder mærkeligt, når jeg siger det ... det kan jeg næsten godt høre ... men ... jeg tror ... ja, det er det nærmeste jeg kan komme på en forklaring”

Informanter som Bente tager totalt kontrol over deres fødevarerindtag. De synes at praktisere en epistemologi hvor de med viljens kraft og den gode mad som gen-

stand kontrollerer kroppen og derigennem sindet. De anerkender madens store betydning for sindets balance. De lytter til deres krop og ser muligheder i det. Trille forklarer hvordan hun håndterer de kropslige reaktioner hvis hun tager et stykke kage: *"Det er bare et klar signal fra min krop. Og så tænker jeg. Det gider jeg simpelthen ikke udsætte min krop for"* Når potentiel farlig mad "truer" med at tage magten fra hende, lytter hun til sig selv og indfører så et fast regime for hvad hun må spise.

Når Alexandra, Trille, Bente og de andre kobler velvære og nydelse med det at leve sundt, praktiserer de en livsfilosofi, som af flere teoretikere, blandt andet af den politiske økonom Robert Crawford (Bouwman et al 2009), er beskrevet under begrebet "healthism". Crawford beskriver tilsynekomsten af en ny politisk ideologi i USA i 1970'erne, som i højere grad placerede ansvaret for sundhed hos den enkelte borger i stedet for staten. Han betegner denne ideologi "heathism" og viser hvordan sundhed i denne optik individualiseres og privatiseres, samtidigt med at den enkeltes velvære og sundhed bliver paradigmatisk for "det gode liv". Når man følger denne sundhedens ideologi er løftet at man kan opnå et godt, langt og lykkeligt liv.

Alt i alt afviser de sundhedsbeviste forbrugere den kontroldiskurs som de finder blandt andet i offentlige myndigheders kampagner. De erstatter den imidlertid med deres egen disciplinerede kontrol af deres fødevarerindtag, som ligner det offentliges, med dens fokus på kroppens sundhed i et mekanisk billede og viden som bevæggrund, men som adskiller sig ved at være stærkt funderet i kropslige erfaringer og ved at fokusere på kontrol af fødevarerindtag som direkte vej til velbefindende. I de sundhedsbevidstes optik finder vi ikke to kontrasterende diskurser i et konstant spændingsfelt, men en radikal omdefinering af begge. Når kontroldiskursen kastes tilbage fra forbrugernes livsverden, sker det således i en ganske forandret form: en form hvor det ikke handler om at individet skal kontrollere madindtag, men hvor individet via kontrol skal beskytte sig mod den forkerte mad og de forkerte sundhedsbudskaber.

Kontinuitet og upåvirkelighed: at vise "sin kerne".

Trods de beskrevne forskelle mellem informanterne er der to karakteristika som går på tværs af materialet: Alle fremstiller de sig selv med en relativ stabil "indre kerne", et jeg knyttet til en given livsstil, deres værdier, erfaringer og minder. Og alle fremhæver at denne kerne er upåvirket af tidens omskiftelighed. Det fore-

kommer magtpåliggende for forbrugerne i dette studie at fremvise de vaner, indre fornemmelser og overbevisninger, der trækker spor tilbage i deres egen fortid, alt imens de beviser, at de ikke blindt lader sig lede af tidens skiftende råd og mode-luner. De er altså ikke "ofre" for forbrugskulturen, reklameindustrien og fødeva-reindustriens udbud af varer, men gennem deres pejlen placerer de sig aktivt i det forbrugermæssige landskab. Til det formål er det vigtigt for dem at vise at de har agens og magt til at påvirke omverdenen, gennem de valg de tager. Eksempelvis ved at være politiske forbrugere.

Nadine er 42 år og telefonoperatør. Hun går meget om i kost og ernæring uden dog at være fantastisk. Hun fortæller hvorfor hun er begyndt at købe økologisk laks i Irma.

"Jeg synes laks smager rigtig rigtig godt, men så på et tidspunkt, så begyndte jeg bare at høre under hvilke vilkår de var opdrættet ... altså ... selvom jeg ikke havde troet det var super sundt ... så var det måske ikke så sundt, for den måde de blev produceret på ... og så holdt jeg egentlig op med spise laks undtagen når jeg spiste sushi og det er sådan meget små mængder ... Og så lige pludselig en dag kunne jeg bare se, nu kunne man købe økologisk laks. Så begyndte jeg at læse lidt om hvilke vilkår de havde og hvordan og hvorledes de var opdrættet ... Jeg havde jo troet at jo rødere laks jo sundere. Så var det rigtig god kvalitet. Så fandt jeg ud af at det med farve, det er simpelthen bare hvad de er fodret med, og så kan man snyde med at komme farvestof i og sådan ... Jeg har ikke brug for de farvestoffer de propper i dem'.

Nadines udtryk er stærkt fordi hun kobler en opmærksomhed på hendes muligheder for at påvirke omverdenen gennem det hun køber og hendes sundhed. Ikke alle laver så eksplicite koblinger, men det er generelt at de interviewede gerne vil påvirke omverdenen gennem deres valg af fødevarer. De fortæller om at købe økologisk, om at købe Thise mælk frem for mælk fra Arla. Om at vælge CO₂ neutralt. De taler dyrevelfærd og æg fra burhøns. Herigennem viser de at de lytter til kam-pagner og de offentlige medier – og er parate til at ændre deres forbrugeradfærd for at påvirke deres omverden.

Alt i alt står mad, forbrug og spisning som stærke markører i forbrugernes måde at sætte sig selv i forhold til deres omverden. Ved at skabe afstand til den offentlige kontrol og selv handle på sundhed, fremstår de med agens i eget liv. Ved at fastholde deres upåvirkelighed forankrer de sig i deres egen kerne og ved at forbruge politisk bevist gør de sig handlekraftige – ikke bare på eget liv, men på den store verden omkring dem. Kosten er ikke noget som styrer dem, men et spejl de bruger til at vise verden deres agens.

Konklusion

Vi har i denne artikel vist de grundlæggende diskurser, som ifølge sociologen Deborah Lupton er med til at skabe det moderne subjekt. På den ene side en diskurs, der associerer mad og forbrug med kontrol og disciplin som et middel til at blive sund. På den anden side en diskurs der vægter hedonistisk forbrug og nydelse som en indgang til det gode liv. Vi spurgte til hvordan forbrugerne navigerer med og mellem disse to diskurser, og fandt to forskellige måder: majoriteten af forbrugere skabte et rum til i vekselvirkning at udleve de to diskurser, hvad vi har kaldt "sundhed med måde". En markant men mindre gruppe valgte i stedet at kollapse de to modsætninger i et sundt forbrug, som et middel til det gode liv, hvad vi har kaldt "sundhed gør mig glad". Der er helt sikkert andre måder vi ikke har beskrevet her. Der er ikke en simpel sammenhæng mellem eksistensen af diskurser om sundhed og måder folk bruger dem på. Men ved at skabe indsigt i de måder forbrugerne benytter sundhedsdiskurserne, kan vi blive klogere på de mekanismer der gør, at forbrugere tager sundhedsbudskaber til sig – eller lader være.

Forbrugerne i denne undersøgelse har givet indsigt i to måder at undsige sig de offentlige sundhedsbudskaber. Gennem vores analyse har vi påpeget, at informanternes forbehold overfor de offentlige sundhedsbudskaber er tæt knyttet til deres måde at fremstille sig selv. Det er fælles for informanterne, på tværs af øvrige forskelle, at de holder en distance til den offentlige kontroldiskurs, som de ikke vil lade sig styre af, og det er fælles at de gennem deres tale om mad pointerer at de selv vælger, handler, har agens og subjektivitet. Netop ved at tage afstand til kontroldiskursen får de præsenteret sig som moderne samfundsborgere i tidens ånd: som oplyste borgere der aktivt forholder sig til tidens strømninger og aktuelle politiske sager, og samtidig som selvreflekterende, selvtænkende individer der ikke lader sig påvirke af hvad som helst. De beskriver sundhedsbudskaber som omskiftelige, kropslige erfaringer og forankring fremstår derimod som stabiliserende elementer. Således iscenesætter det moderne menneske sig i den moderne verden – som upåvirkelig og stabil – store linjer kan påvirkes af deres små, men vigtige valg af fødevarer.

Det står ubesvaret om informanterne ville have beskrevet deres kerne, deres autencitet og upåvirkelighed på samme måde i andre sammenhænge hvor de ikke var positioneret som forbrugere, men eksempelvis borgere eller patienter. Subjektivitet er altid også intersubjektiv. Imidlertid er vores indtag af fødevarer snævert knyttet til det vi gør som forbrugere. Måden vi sætter os selv i relation til omverdenen som forbrugere er derfor af vital betydning for de sundhedsbudskaber der omhandler mad.

Vi indledte arbejdet med denne artikel med en undren over den stærke kontroldiskurs knyttet til sundhed. Vi fandt at forbrugerne stadig vægter kontrol: den store gruppe af forbrugere anerkender behovet for kontrol af fødevarerindtag – blot må man ikke lader sig styre af det. Den mindre gruppe indfører deres eget kontrolregime. Batesons pointe, at det vestlige samfund præges af en stærk tro på individets evne til at kontrollere ting fra sin omverden holder stadig stik. Men forbrugerne vi beskriver i denne artikel har alle fundet måder at leve i et samfund med en herskende epistemologi der fordrer individets kontrol af mad – uden at ende i spiralen hvor de skifter mellem at søge kontrol, miste den og søge den igen. Afstandstagen til kontroldiskursen hjælper dem til det. Ligeledes gør et fokus på kroppens erfaringer med den mad, der puttes i den, og så hjælper en tredje kompetence: evnen til at jonglere med forestillinger. Forbrugerne i dette studie beskriver ikke kun mad som noget de skal kunne kontrollere. De beskriver også en omverden der er så omskiftelig og usikker, at de skal kunne jonglere (f.eks. med sundhedsbudskaber). Forbrugerne af i dag skal ikke så meget kunne kontrollere deres forbrug af mad, som de skal kunne jonglere mellem forskellige måder at forholde sig til den mad de indtager. Forbrugernes fortællinger om mad og indkøb giver en fornemmelse af en ny epistemologi: en epistemologi hvor omverdenen hele tiden er omskiftelig og hele tiden søger at påvirke individet og hvor individets rolle er at jonglere med mange budskaber og forestillinger, at skabe individuel kontinuitet, at modstå påvirkninger – og selv søge at påvirke omverdenen.

Noter

- 1: Bogen er den første af en række bøger skrevet af journalisterne Ninka Bernadette Mauritzen og Morten Mauritzen. Bogen bygger på deres erfaringer som forældre til en autistisk dreng. Gennem en total kostomlæsning der indebar daglig motion og afholdelse fra sukker, gluten og sukker, mener familien at have fået et nyt liv. Bogen er en af nyere tids største salgssucceser og har solgt mere end 100.000 eksemplarer.

Litteratur

- Askegaard, S., Jensen, A. & Holt D. (1999). "Lipophobia: A Transatlantic Concept?", E.J. Arnold & L.M. Scott, eds., *Advances in Consumer Research*, vol. XVI, Ann Arbor, MI: Association for Consumer Research, 331-336.
- Askegaard, S., Gertsen, M.C. & R. Langer (2002). The Body Consumed: Reflexivity and Cosmetic Surgery. *Psychology & Marketing*, Vol. 19(10): 793–812
- Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Balentines Book
- Bauman, Z. (1995). *Liquid Life*. Cambridge: Polity Press.

- Bouwman, L. et al. (2009). I eat healthfully but I am not a freak. Consumers' everydaylife perspective on healthful eating. *Appetite* 2009:390-398.
- Evans, D. (2008). *Public Health Branding Applying Marketing for Social Change*. Oxford: Oxford University Press.
- Fischler, C. (1980). Food Habits, Social Change and the Nature/Culture Dilemma. *Social Science Information* 19: 937-53.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*. 27:275-292.
- Gabriel, Y. & Lang, T. (1995). *The Unmanageable Consumer. Contemporary Consumptions and its Fragmentations*. London: Sage Publications.
- Glasdam, S. (2009). *Folkesundhed i Kritisk Perspektiv*. København: Nyt Nordisk Forlag.
- Holm, L. & Kildevang, H. (1996). Consumers' View of Food quality. A Qualitative Interview Study. *Appetite* 27:1-14.
- Leipämaa-Leskinen, H. (2007). Contradictions in Food Consumption, *International Journal of Consumer Studies* 597-602.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London: Sage Publication.
- Mauritzen, N. (2008). *Kernesund Familie. Sådan*. København: Politikens forlag.
- Middelthun, A. (2009). Når maden bliver frelser eller bøddel. I: Stinne Glasdam (red.) *Folkesundhed i Kritisk Perspektiv*. København: Nyt Nordisk Forlag.
- Östberg, J. (2003). What's eating the Eater Perspectives on the everyday anxiety of food consumption in late modernity. I: *Lund Studies in Economics and Management*, vol., 75. Lund Business Press, Lund,
- Otto, L. (2009). Sundhed i Praksis. I: *Folkesundhed i Kritisk Perspektiv*. Stinne Glasdam (red.) København: Nyt Nordisk Forlag.
- Riggs, D. (2005). Locating Control: Psychology and the cultural production of "healthy subjects positions". *Culture, Health and Sexuality*, vol. 7 (2): 87-100.
- Rose, N. (1998). *Inventing ourselves. Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999a). *Governing the Soul. The Shaping of the Private Soul*. London/ New York: Free Association Books.
- Rose, N. (1999b). *Powers of Freedom. Reframing Political Thought*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self. The making of Modern Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Thompson, C. & Hirschman, E. (1995). "Understanding the Socialized Body: A Poststructuralist Analysis of Consumer's Self-conceptions, Body Images, and Self Care Practices", *Journal of Consumer Research*, vol. 22 (September), 139-153.
- Yoder, S. (2002). "Individual Responsibility for Health. Decision, not Discovery". *Hastings Center Report* 32, no. 2: 22-31.
- Warde, A. (1997). *Consumption, Food & Taste*. London & New Delhi: Sage Publications.
- Vallgård, S. (2001). "Governing People's Lives. Strategies for Improving the Health of the Nation in England, Denmark, Norway and Sweden". *European Journal of Public Health* 11: 386-392.
- Vallgård, S. (2007a). "Public Health Policies: A Scandinavian Model?" *Scandinavian Journal of Public Health* 35: 205-211.
- Vallgård, S. (2007b). "Health Inequalities: Political Problematisations in Denmark and Sweden" *Critical Public Health* 17 (1): 45-56.