



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Folklivsarkivet med Skånes musiksamlingar

## LUF 240

### Att inte tåla viss mat

*Denna frågelista vänder sig både till dig som själv är allergisk eller intolerant mot viss mat och till dig som inte är det. Kanske har du barn, en partner, vänner eller arbetskamrater som måste undvika somliga rätter eller ingredienser. Fokus för listan ligger på matens och ätandets sociala roll och om och hur denna påverkas av allergier och överkänslighet, inte på allergierna i sig.*

#### Att leva med födoämnesallergi och matintolerans

Är du allergisk, intolerant eller överkänslig mot någon viss mat eller ingrediens? Vad? Vad händer om du äter det? Har du haft kontakt med läkare eller dietist? Har du fått en diagnos? Har detta i så fall varit viktigt? Varför och på vilket sätt? Tog det lång tid innan du kom på/fick veta vad det var du inte tålde? Hur reagerade familj och vänner när du fått din diagnos? Har dina upplevelser av att inte tåla viss mat förändrats över tid? Var det annorlunda när du var barn? Innan du fick en diagnos? På vilka sätt?

Har du någon närstående som av hälsoskäl måste undvika viss mat? Vad? Påverkas omgivningens mathållning av detta? Hur? Har han/hon haft kontakt med läkare eller dietist? Fått en diagnos? Har din uppfattning om att inte tåla viss mat förändrats, över tid eller genom kontakter med personer som är allergiska/intoleranta? Hur och varför?

Hur fungerar det med mathållningen för dig/din närstående på jobbet eller skolan, under semestrar, på resor? Finns det situationer eller miljöer du/ni undviker för att det blir för krångligt med avseende på mathållningen? Vilka? Varför?

Har du några särskilda minnen eller upplevelser förknippade med ätande och dieter? Det kan vara såväl negativa som positiva. Är det enklare eller svårare att vara allergisk/intolerant/ följa en diet idag än förr? (ange vilket "förr" du jämför med) Har du någon uppfattning om det är några skillnader mellan män och kvinnor?

Har du provat till exempel glutenfri eller laktosfri kost även om du inte själv är allergisk eller intolerant mot dessa produkter? Varför? Vad tycker du om människor som följer medicinska dieter utan att de har en diagnos?



Fotograf: Charlotte Hagström

## **Matlagning och måltider**

Har du erfarenhet av att laga mat till någon som inte tål viss mat? Hur gick det till? Hur kom du fram till vad du skulle laga? Frågade du någon, använde du speciella recept, skaffade du särskilda produkter? Upplevde du det som svårt eller enkelt?

Har du ätit på restaurang tillsammans med någon som inte tål viss mat? Innebar detta någon särskild planering, som till exempel val av restaurang? Påverkades din upplevelse av måltiden och restaurangbesöket av detta? Positivt eller negativt?

Om du eller någon närstående är allergisk, intolerant eller av andra skäl följer en diet: hur upplever du när andra lagar mat åt dig/er? På restaurang? Hemma hos vänner? Är du orolig för att du/din närstående ska bli sjuk? För att vara till besvär? Har det hänt att du/ni avstått från måltider på grund av risken att må dåligt eller att bli sjuk? Har du/ni tagit med egen mat? Hur reagerar omgivningen på detta? Finns det sammanhang där detta är mer accepterat än andra? Spelar det någon roll om det handlar om ett barn eller en vuxen, man eller kvinna?

Vad är en riktig måltid för dig? Går det att äta riktiga måltider fast man är allergisk? När någon i sällskapet har specialkost? Hur fungerar det om man vill äta till exempel svensk husmanskost, asiatiskt, italienskt och så vidare? Är det enklare och svårare med avseende på vissa mattraditioner? Finns det ingredienser som inte är möjliga att byta ut? För att de är smakar annorlunda, har annan konsistens eller av andra skäl?

## **Att handla mat**

Hur är det att handla mat när man måste ta hänsyn till allergier och intolerans? Är det lätt eller svårt? Varför? Undviker du/din närstående vissa produkter helt eller försöker du/han/hon hitta ersättning för dessa? Det kan till exempel vara glutenfria kex, laktosfri mjölk, sylt utan vanligt socker. Vad tycker du om utbudet, kvaliteten och smaken på de alternativa produkterna? Har utbudet och kvaliteten ändrats över tid? Hur är det idag jämfört med för 5 år sedan? 10 år? 25 år? Finns de produkter du vill ha i vanliga varuhus eller måste du vända dig till specialaffärer? Händer det att du köper någon av dessa produkter även om du inte behöver det? Varför? Vilka produkter rör det sig om?

## **Kost och hälsa**

Vad är bra mat för dig? Använder du mat som ett sätt att påverka hälsan, antingen för egen del eller för någon annans? På vilka sätt? Finns det produkter eller råvaror du undviker? Följer du eller har du tidigare följt någon särskild diet (t.ex. LCHF, 5-2, Atkins, rawfood, vegan)? Gör du detta av hälsoskäl? Märker du någon skillnad? Har du någon särskild förebild när det gäller att äta hälsosamt? Någon familjemedlem, någon i media eller någon annan?

Hur har du lärt dig vad som är hälsosam mat och hur man äter hälsosamt? Läser du innehållsförteckningar och näringstabeller, räknar du kalorier? Har du gjort detta under lång tid eller är det något du har börjat med relativt nyligen? När och varför? Skiljer du på ekologisk och konventionellt odlad mat? Har du besökt en dietist eller nutritionist? Var får du information om produkter, ingredienser, recept, lämpliga restauranger?