

Invandrarnas kostvanor

Eva-Charlotte Ekström

Begreppet invandramat har ofta reducerats till att omfatta exotiska rätter som invandrare fört med sig till Sverige och i en del fall även upptagits inom restaurangnäringen. För nutritionister och etnologer innebär begreppet i stället all den kost som invandrare i Sverige konsumerar, dvs även de kostelement som upptagits i Sverige. Nutritionisten Eva-Charlotte Ekström, Ithaca, New York, gör här i artikeln en genomgång av de olika faktorer som påverkar invandrarnas kostvanor och hur mötet med svenskt kosthåll kan upplevas. Även nutritionella och medicinska aspekter på invandrarnas kostvanor diskuteras. Artikeln är en förkortad version av författarens bidrag till handboken *Det mångkulturella Sverige*.

Invandrare har alltid påverkat kosthåll i Sverige. Exempelen är legio. Man kan erinra om ordet bagare, ett danskt låneord känt sedan 1400-talet, och som sannolikt är ett minne av att det var inflyttade danskar som uppehöll denna syssla i senmedeltidens svenska städer. Tyska bryggare har sedan 1500-talet bosatt sig i Sverige för att tillverka öl. Under 1800-talet ökade efterfrågan på bayerskt öl och flera större tyska bryggerier anlades. Det franska köket, som alltså spelar en mycket stor roll både inom restaurangnäringen och finare matlagning, fick sitt uppsving efter franska revolutionen då många av adelns kockar blev arbetslösa. De sökte sig ut från Frankrike och anställdes av hoven i andra länder. Många öppnade också egna restauranger. Dessa serveringsställen hade ofta en överdådig karaktär och liknade gärna slottsmatsalar. Franska restauratörer nådde även Sverige och inte minst terminologin kring maten och dess hantering minner alltså om detta inflytande.

Socialmedicinsk tidskrift nr 2-3 1987

Med den stora invandrarvågen under efterkrigstiden har utbudet av utländsk mat ökat mest. Invandramaten har fått stor spridning och finns nu representerad i nära nog alla livsmedelsbutiker i landet. De flesta tätorter har dessutom minst en pizzeria.

Vad är invandramat?

I begreppet invandramat ryms förutom de matvanor och kostelement som invandrare fört med sig även andra aspekter på invandramat. Framställningen kommer främst att koncentrera sig på invandrarnas egna kostvanor i Sverige och då till stor del på vad som påverkar dessa. Eftersom kostvanor inte är någon statisk företeelse utan ständigt förändras måste alla ingående komponenter innefattas i en diskussion. Med invandramat avses därför i denna presentation allt som invandrare konsumerar, och inkluderar alltså även de kostelement som upptagits i Sverige. Framställningen kommer också att omfatta en del medicinska aspekter.

Då invandrare är en mycket heterogen skara människor är det givetvis svårt att generalisera om hur deras kostvanor påverkas. Men trots det kan man peka på vissa gemensamma mönster och drag som genererar förändringar vid bl a migration. I vilken utsträckning resonemanget kan appliceras och företeelserna iaktas hos olika immigrantgrupper är avhängigt deras kulturbakgrund. Exemplifieringen för den följande diskussionen har hämtats från många olika grupper och det bör understrykas att allt givetvis inte är tillämpligt på alla grupper. Det är lätt att inse att människor från avlägsna länder

.....
Ordet bagare, ett danskt låneord känt sedan 1400-talet
.....

Även till Skåne inflyttade danskar finner sig inte till fullo till rätta med den svenska maten

med annorlunda kulturbakgrund och religion har svårt att acceptera svenska kostvanor och strävar att vidmakthålla egna mattraditioner. Det är däremot inte lika självklart att även till Skåne inflyttade danskar inte till fullo finner sig till rätta med den svenska maten, men så kan faktiskt vara fallet.

Forskningen om invandrarnas kostvanor i Sverige är fortfarande inte särskilt omfattande. Det är framför allt etnologer som presenterat huvudsakligen deskriptiva studier av olika invandrargruppers traditionella kostvanor. Ett par mera omfattande analyser som mera tar fasta på symboliska aspekter och kostens identitetsskapande funktion är för närvarande under utarbetande. Det föreligger också några studier utifrån ett näringsmässigt perspektiv där förändringar i kostvanor har beskrivits. Vid några pediatrika och odontologiska undersökningar av invandrargrupper har också hälsoeffekter beaktats. Även internationellt är forskningen om invandrargruppernas kostvanor, bortsett från rent deskriptiva undersökningar, relativt sparsam. I USA och Kanada har en ny disciplin växt fram, nutritionell antropologi, som studerar såväl socio-kulturella som nutritionella aspekter på kostvanor. Inom denna specialdisciplin har även en del analyserande studier av förändringar i olika invandrargruppers kostvanor gjorts.

Vad påverkar kostvanorna?

Kosten har en stor betydelse för en individs psykiska hälsa och välbefinnande. Det är ett ofta konstaterat faktum att kostvanorna tillhör de kulturelement som vidmakthålls längst bland många invandrargrupper. Människors kostvanor styrs av en rad olika faktorer. För att förstå invandrarnas matvanor i den nya miljön finns det anledning att urskilja tre olika huvudgrupper av påverkande faktorer, nämligen kulturella aspekter, sociala förhållanden och ekologiska förutsättningar.

Val av föda. Det finns ingen kultur där människor utnyttjar alla de potentiella livsmedel som

existerar i deras omgivning. Människan har en tendens att kategorisera i ätliga och oätbara produkter. Denna uppdelning är till stor del kulturellt betingad. Det existerar många möjliga näringskällor som över huvud taget aldrig beaktas som föda även om det är fullt möjligt att använda dem som näringskällor. Man kan tänka sig krukväxter som åtminstone i vår kulturkrets aldrig ses som livsmedel. I andra kulturer används flera av de krukväxter vi har i våra rumsfönster som livsmedel, tex prydnadspepparn som är en uppskattad krydda i Centraleuropa och många kaktéer som äts som grönsaker i Centralamerika men även familjen Amaranthaceae som brukas som föda i bland annat delar av Afrika. Det finns också en kategori livsmedel som är tänkbara men som man, i vissa kulturer av olika skäl, har utvecklat starka aversioner eller tomt uttryckliga tabun emot. Ofta uttrycks dessa aversioner i begrepp som oren föda och väcker starka känslor av äckel hos individen. Hästkött har länge varit ett ratat födoämne i stora delar av Europa och har först under innevarande sekel fått en viss spridning som livsmedel. Det torde vara få svenskar som kan tänka sig att äta hund eller orm, vilka båda under vissa omständigheter är uppskattade åtråvärda födoämnen bland sydkineserna. Dessa kulturella faktorer kommer även i den nya miljön i stor utsträckning att avgöra vad som kan brukas som föda och kommer att hindra integreringen av vissa av de svenska livsmedlen i en invandrares kost.

Det finns även födoämnen som människan äter men som ändå inte kulturellt definieras som mat. I vår kultur bortser man ofta från sötsaker och konditorivaror trots att de kan ge ett väsentligt energitillskott, vilket man är väl medveten om. Den motsatta ytterlighet i definitionen av livsmedel är den kategori av födoämnen som forskarna kallar "cultural superfood", dvs ett livsmedel som tillskrivs unika egenskaper och som anses måste ingå i en komplett

Det existerar många möjliga näringskällor som över huvudtaget aldrig beaktas som föda även om det är fullt möjligt att använda dem som näringskällor

.....
*Få svenskar kan tänka sig att äta hund eller
orm, vilka båda under vissa omständigheter är
uppskattade åtråvärda födoämnen bland syd-
kineserna*
.....

måltid. Dessa produkter är nödvändiga för att indi-
viden skall uppleva att hon över huvud tagit har ätit
och därmed bli mätt. Ofta är det baslivsmedlen som
får denna status. Välkänt är riset i många östasia-
tiska kulturer och majs bland bondebefolkningen i
Sydamerika. Från Sverige kanske man kan exem-
plifiera med bröd och potatis eller kanske tom
mjölk. Denna upplevelse av oöverträffbara födoäm-
nen förstärker hos immigranterna vidmakthållandet
av en del av deras ursprungliga livsmedel.

Smakens betydelse. Smaken är något som inter-
naliseras under uppväxten och det förefaller svårt
att bryta de smakpreferenser som individen utveck-
lat. Att äta mat av känd smak och konsistens inger
trygghet som accentueras i en främmande miljö.
Det kan sägas att mat fungerar som ett medel mot
hemlängtan. De genom inläring välkända upplevel-
sorna av kryddkombinationer och specifika sam-
mansättningar av livsmedel ligger måhända till
grund för huruvida en maträtt uppfattas som ätbar
eller inte. En invandrare kan genom att använda sin
kulturs kryddkombination på svenska matvaror mo-
difiera smaken så att de kan accepteras och eventu-
ellt integreras i kosthåll. Ett exempel är latine-
rikaner som ibland kryddar köpta färdiglagade kött-
bullar eller ärtsoppa med en kombination av paprika,
lök, oregano och pepparfrukt. Det är välkänt att
många invandrare har svårt att förlika sig med
svensk mat eftersom den upplevs som söt tex in-
läggningar av sill och grönsaker, gelée och sylt till
kötträtter, och sirapslimpor. Man uppfattar det som
en felaktig kombination då sött hör hemma i andra
smaksammanhang. Det finns dock vissa komponenter
i svenskt kosthåll som lätt tycks anammas av
många invandrare, tex knäckebröd och filmjölk.

Måltidsordningen. I likhet med val av livsmedel
är måltidsordningen kulturellt betingad. Vilka rätter
och produkter som är lämpliga att ätas bestäms av
tidpunkt på dygnet, veckan eller året. Människan är

så starkt präglad av vanor att hon tom lär in när
hon skall känna hungerkänslor under dagen. Många
invandrare har i sina ursprungsländer haft en mål-
tidsordning som skiljer sig från svenskarnas. Hos
jordbrukarbefolkningen på Balkan äts tex ett kraf-
tigt lagat mål på morgonen och välkänt är det sena
huvudmålet i många medelhavsländer. Men även
grannlandet Norge har en annan måltidsordning där
smörgåsar äts mitt på dagen i mycket större ut-
sträckning än här. Vissa förändringar i måltidsvanor
sker vid immigrationen. En del invandrare går mer
över till svensk frukosttyp med smörgås och fil-
mjölk med flingor medan andra där huvudmåltiden
traditionellt låg mitt på dagen i stor utsträckning har
förskjutit den till sen eftermiddag då familjen är
samlad. Detta har noterats bland annat hos bal-
terna. Mellanmål med kaffedrickande anammas av
många invandrare.

Kost och hälsa

Uppfattningen om relationen mellan kost och hälsa
är starkt kulturberoende. Somliga kulturer ser inget
samband alls medan andra uppfattar kosten som
den avgörande faktorn för hälsostatus. Till den se-
nare kategorin hör bland annat den kinesiska kultu-
ren där ett klassificeringssystem som delar in livs-
medel efter deras värmande och kylande egenska-
per tillämpas. Detta system är utbrett i Sydamerika,
Mellanöstern och Ostasien, och existerar alltså
inom flera olika religiösa riktningar. Oftast disku-
teras dock denna klassificering i anknytning till ki-
nesisk tradition där grunden i denna tudelning då
bygger på taoismens tro på två styrande principer,
yin och yang. Kineserna bygger upp sitt kosthåll
genom att balansera de olika värmande (yang) och
kylande (yin) födoämnen mot kroppsliga tillstånd
som uppfattas som kalla eller varma. Det är ett
utvecklat system som bestämmer hur måltiderna
ska tillagas och vara komponerade för att vara häl-
sosamma. Olika livsfaser har en förskjutning åt det
kalla eller varma hållet. Det finns dessutom en indi-

.....
*Det kan sägas att mat fungerar som ett medel
mot hemlängtan*
.....

Uppfattningen om relationer mellan kost och hälsa är starkt kulturberoende

viduell variation. I princip har barnet en övervikt åt det varma hållet för att sedan långsamt gå mot det kallare tillståndet vid ålderdomen. Sjukdomar kan vara av både varm och kall natur och behandlas med mat med motsatt egenskap. Sambandet mellan kost och hälsa uppfattas så starkt att det första man frågar sig vid ohälsa är vad man ätit för felaktigt.

I en del andra kulturer uppfattar man däremot inget eller mycket litet samband mellan maten och hälsan. Då kan exempelvis en viktninskning hos ett barn förklaras snarare med övernaturliga väsen än med ett för litet födointag. I de fall då sjukdom förklaras med andra faktorer än ett felaktigt kosthåll kan det finnas bristande förståelse för vikten att följa kostrekommendationer som ges av hälsoper-sonal i exempelvis Sverige.

Religion och mat

Flera religioner har detaljerade regler om vad som är tillåtet och otilåtet att äta. Vid immigration till ett land med en annan huvudreligion kan osäkerhet upplevas inför livsmedelsutbudet då man inte är säker på en produkts ursprung och beredningssätt. Detta accentueras främst vid köp av förädlade varor och vid besök på allmänna matställen, tex restauranger, skolor, arbetsplatser och sjukhus.

Islam. Det mest kända förbudet i islam är att äta någon del av gris. Koranen uttrycker också förbud mot att konsumera självdöda djur, blod och alkohol, medan det däremot råder motstridiga traditioner beträffande hästkött. För att ett djur skall anses som tillåten föda – *halal* – måste det enligt Koranen ha slaktats enligt vissa regler. Rätttrogna muslimer undviker också livsmedel som innehåller biprodukter av animalt ursprung då man inte är säker på att det inte framställts av grisdelar. Ett exempel på sådan biprodukt är gelatin. I Sverige har också misstänksamhet mot färgämnet i Coca-Cola ibland noterats. Under fastemånaden Ramadan får ingen mat eller dryck förtäras mellan solens upp- och nedgång. I Sverige kan detta leda till problem när

Ramadan infaller under sommaren. En del flyktingar uppfattar sig som resande och fastar inte då denna grupp är undantagna fastereglerna. Barn behöver inte heller fasta, liksom gravida och ammande kvinnor, sjuka och gamla. Barn skall enligt Koranen ammas i två år.

Judendom. I likhet med islam förbjuder judendomen svin- och blodmat. Ortodoxa judar är ej heller tillåtna att äta skaldjur eller fisk utan fjäll och fenor. Det finns också uttryckliga föreskrifter som förbjuder att mjölk och kött konsumeras samtidigt. Det grundar sig på ett uttalande i Moseboken: "Du skall icke koka en killing i dess moders mjölk". Tillåten föda – *kosher* – för ortodoxa judar är sådan föda som följer de i religionen givna föreskrifterna. Mo-saiska trosbekännare har samma problem som muslimer med förädlade varor som innehåller otilåtna komponenter. I England inbegrips bland annat ost i otilåten föda då den kan vara framställd med hjälp av renin från gris. Fasta sker vid Försoningsdagen (*Jom Kippur*) och vid minnesdagen av templets förstörelse. Vid andra religiösa högtider såsom påsk bereds ceremoniella måltider som symboliserar den aktuella högtiden. Även sabbatens måltider har ett visst ceremoniellt inslag.

Hinduism. Kostvanor hos hinduer varierar mycket bl a på kasttillhörighet och social status. Det kan sägas att hinduismen är undantagens och variationernas religion. Många hinduer främst i de högre kasterna är vegetarianer eller laktovegetarianer. Undvikandet av kött grundar sig på icke-vålds-principen som säger att det är förbjudet att döda något levande väsen. Lägre kaster kan äta kött med undantag för den heliga kon. Mjölk och mjölkprodukter betraktas däremot som heliga födoämnen. Speciella kostvanor är knutna till årets kalender och till individens levnadscykel. Varje enskild individ fastar dessutom på olika dagar som bestäms av vilka gudar som tillbeds. Fasta kan också ingå i

Under fastemånaden Ramadan får ingen mat eller dryck förtäras mellan solens upp- och nedgång. I Sverige kan detta leda till problem när Ramadan infaller under sommaren

ritualer av besvärjelsekaraktär för att tillförsäkra sig hälsa eller framgång i olika projekt. Fastan behöver inte alltid innebära ett fullständigt avhållande från livsmedel utan kan innebära att endast frukt eller lättare måltider konsumeras.

Sociala förhållanden

Matens roller. Det är först i möten med en annan etnisk grupp som medvetandet om den egna gruppens exklusivitet i fråga om preferenser och värderingar växer fram. Det krävs ett "dem" för att definiera ett "vi" och för att därigenom utveckla en etnisk identitet. För det stora flertalet invandrare är det utan tvekan väsentligt att bibehålla sitt kulturarv. Många när drömmen om att återvända till det forna hemlandet, vilket förstärker behovet att utveckla en stark etnisk känsla och bevara sin kultur. I detta sammanhang har maten en betydande roll. Födan tillfredsställer inte bara de näringsfysiologiska behoven utan används också för att uttrycka och befästa sociala relationer, för att manifestera etnisk identitet, i uppfostringssyfte och för att sanktionera tro och religion med. Genom att dela en måltid visar en grupp sin värdegemenskap och samhörighet. Inom gruppen verkar måltiden sammanbindande, men samtidigt verkar den som en barriär mot dem som inte delar den. Maten har på så sätt både en förenande och åtskiljande funktion.

Högtids- och umgängesmåltider. De maträtter som bevaras längst hos invandrare är de som förknippas med årets religiösa händelser samt traditionella högtider och ceremonier vid t ex födelse, bröllop och begravning. I firandet av dessa högtider har maten ofta en rituell prägel och är en central del som inte kan avskiljas. Bevarandet av traditionella högtidsrätter förstärks, liksom andra umgängesmåltider, av vikten att i dessa sammanhang manifestera den etniska identiteten. Måltider som samlar många personer ådrar sig en viss social kontroll. Genom att bjuda på traditionella rätter som överensstämmer med förväntningarna uttrycks ett erkännande av gemensamma värderingar. Det blir dessutom en kontroll av värdinnan att hon behärskar den kulturkunskap som krävs för att tillreda de traditionella rätterna. Man får inte heller i dessa situationer bortse från smakpreferensernas betydelse

Det är i vardagsmaten som nya rätter och livsmedel kan introduceras och anpassningen till svensk kostkultur först märks

se för bibehållandet av speciella rätter. Immigranternas traditionella högtider brukar dessutom vara utan insyn från majoritetskulturen och hänsyn behöver därför inte tas till deras eventuella värderingar av kosten. Då det händer att svenska festseder anammats i invandarmiljön kommer också de tillhörande maträtterna att tas upp. Många invandrare har först i Sverige börjat fira sina barns födelsedagar och det sker då enligt svensk sed med saft- och tårtkalas.

Vardagskosten. Det vardagliga kosthållet har lägre prestige än helgmaten och inbegriper oftast social kontroll då endast familjen är samlad. Det är i vardagsmaten som nya rätter och livsmedel kan introduceras och anpassningen till svensk kostkultur först märks. Det som styr valet av vardagsrätter är i större utsträckning än för helgmaten praktiska aspekter som tidsåtgång, tillgång på råvaror och kostnader. Ofta är det barnen som fungerar som kulturförmedlare genom att i hemmen efterfråga rätter de ätit i skolbespisningen. Men det finns en kärna av födoämnen i kosthållet som behålls i stor utsträckning. Vid en undersökning av första och andra generationen av kinesiska invandrare i Toronto visades att konsumtionen av baslivsmedel var relativt stabil vid migration. Baslivsmedel definierades av en användningsfrekvens om minst 2–3 gånger per vecka till flera gånger dagligen. De traditionella baslivsmedlen fortsattes att användas mycket frekvent, och de nya livsmedel som introducerades blev inte av baskaraktär. Det är intressant att notera att det är bland baslivsmedlen som vi finner de födoämnen som innefattas i "cultural superfood"-begreppet.

Representation. Maten representerar den etniska gruppen. För att en maträtt skall ha symbolvärde för en minoritetsgrupp och fylla sin funktion att ge ökad prestige krävs att den är accepterad och uppskattad av majoritetskulturen. I umgänget med svenskar bjuder invandraren ofta på sk "etniska

En del rätter används för att definiera vilka som ingår i gruppen och vilka som står utanför. Det förekommer att svenskar använder surströmming i liknande syfte

rätter", dvs maträtter som av majoritetskulturen mycket starkt förknippas med en specifik kulturgrupp. Till skillnad från "traditionella" rätter har dessa etniska rätter inte alltid ingått i det ordinarie kosthåll i ursprungslandet, utan har i vissa fall börjat tillagas efter ankomsten till Sverige. Exempel på detta ges i B Borda's studie av latinamerikanska flyktingar. De rätter som där nämns är *enchiladas* och *empanadas*. Detta är typiska gatuköksrätter och "fattigmanskost" i ursprungsländerna. Att just dessa har tagits fram anses bero på att de förstärker bilden som latinamerikanerna har av sig själva som "vänsterfolk". En etnisk rätt kan ibland tas upp av majoritetskulturen och bli allmän, antingen genom merkantilisering eller genom att ingå i majoritetsbefolkningens vardagskost. Sker detta förlorar rätten sitt symboliska etniska identitetsvärde för minoritetsgruppen.

Gränsbevarare. I umgänget med svenskarna kan en del rätter eller livsmedel ha en gränsbevarande funktion. De används då för att definiera vilka som ingår i gruppen och vilka som står utanför. Oftast är det mycket exotiska eller starkt kryddade rätter som används i gränsbevarande syfte. Chilipepparen som är en uppskattad krydda hos latinamerikaner har brukats för att dra skiljelinjen till hembjudna svenskar. Pepparfrukten har då den fördelen att den av den kunnige kan skäras i olika starka bitar för att på så sätt garantera ett önskvärt resultat. Det förekommer att svenskar använder surströmming i liknande syfte.

Manlig kokkonst. I och med att maten får nya funktioner i Sverige höjs dess värde och matlagning som förknippas med en immigrantgrupps kultur och identitet blir prestigefylld. Denna förändring i status för matberedning kan vara anledningen till att männen i ökad utsträckning lagar mat i Sverige och kanske inte ett tecken på anammandet av det svenska könsrollsmönstret. Det är främst de yngre män-

nen i vissa kulturgrupper som, när matlagningen har en grad av offentlighet, tar över i köket.

Ekologiska förutsättningar

Med ekologiska förutsättningar menas här de möjligheter immigranterna har att förvärva de speciella livsmedel och råvaror de önskar använda. Begränsningar kan finnas i utbud och distribution, men även vara av ekonomisk art. Ibland lägger också svensk lag hinder i vägen.

Livsmedelsutbud. När den stora invandringsvågen började under efterkrigstiden var utbudet i livsmedelsaffärerna utpräglat svenskt. Många av de livsmedel som nu självklart finns i alla matvarubutiker fanns inte då. Som ett exempel kan nämnas spagetti. Arbetskraftsbehovet var under denna tid stort och en del företag sökte personal i Sydeuropa. En grupp italienare som på detta sätt 1948 blev erbjudna arbete på Atlas Copco var förutseende nog att försäkra sig om ett drägligt kosthåll genom att i kontraktet inkludera att pasta, tomatpuré och olivolja skulle importeras. Männen fick dessutom en extra brödranson och motbok på vin, även de som inte hade fyllt 25 år.

Idag finns pasta, tomatpuré, olivolja och många andra nyinvandrade livsmedel i varje liten Konsum- eller ICA-butik runt om i landet. I invandrantäta områden finns dessutom speciella "invandraraffärer". Det är affärer som nästan uteslutande ägs av invandrare och vars utbud främst vänder sig till dessa även om en och annan svensk finner vägen dit. Affärerna ligger ofta lite utanför de stora köpcentren och lokalerna är tämligen enkla. Sortimentet kompletterar det som finns i vanliga livsmedelsaffärer även om många dessutom för grönsaker. Varorna säljs gärna i storförpackningar eller i lös-vikt. Säckar och hinkar med kryddor, torkade bönor av allehanda slag, ris, nötter, torkad frukt, majsmjöl m m trängs med dunkar med olja, oliver, färost och tomatpuré. Glasburkar och konserver med grönsaker, chutney och pickles pryder hyllorna och prasslande plastpåsar med exempelvis alger eller risnudlar fyller korgar. Priserna hålls nere dels genom låg lokalhyra och konkurrens mellan invandraraffärerna, dels genom att affärerna ofta är familjeföretag och arbetskraftskostnaden därmed låg.

.....

Vid flera slakterier i Sverige finns det avtalat att rituell slakt får ske vissa dagar i veckan

.....

Socialmedicinsk tidskrift nr 2-3 1987

Kosthållet hos många invandrargrupper baserar sig på relativt få olika råvaror, där de lagringståliga stapelvarorna ofta köps i storförpackningar. Detta konsumtionsbeteende är kanske inte bara en medveten strategi när det gäller hushållsbudgeten utan

också en bibehållen vana från ursprungslandet. Många invandrare har en rural bakgrund där sortimentet av varor var begränsat och alla inköp kanske klarades av en gång i veckan på marknadsdagen. Detta skulle också förklara det låga intresset av halvfabrikat och färdiglagade produkter som noteras. Hög grad av förädling anses av många invandrare medföra en kvalitetsförsämring och råvaror föredras.

Invandrarmat påstås ibland vara dyr. Det är möjligt men inte helt säkert att utgifterna är större än svensk standard. I en bedömning om utgifterna för kosten är acceptabla bör maten inte endast räknas som energi och näringsämnen utan värdet av bl.a. gemenskap, identitet och njutning måste också inbegripas. Beroende av kulturbakgrund och livssituation kommer kostens betydelse att variera. En bedömning om matkostnaderna är skäliga kan därför endast göras inom en grupp då det ytterst är en fråga om prioriteringar.

Mötet med svenskt kosthåll

Även om de flesta invandrare vid ankomsten till Sverige har en önskan att bibehålla sin mattradition kommer de för eller senare i kontakt med svenskt kosthåll. I en del fall blir mötet positivt men ibland sker också kulturkrockar.

Förläggningar. Det första mötet med svensk mat får de flesta invandrarna på förläggningar där de placeras vid ankomsten till Sverige. Förläggningarna fungerar när det gäller måltider oftast som hotell, dvs all mat serveras i en matsal. Även om ansträngningar görs att hålla ett mer internationellt kök uppskattas maten inte alltid. Den pressade situationen många befinner sig i förstärker troligtvis matens betydelse för det psykiska välbefinnandet. Men det har tyvärr också hänt att hänsyn inte har tagits till en del invandrades speciella behov. Ett exempel är muslimer som upprepade gånger serverades gris-kött, vilket uppfattades som oerhört kränkande. (För kvinnorna kan det dessutom vara frustrerande att bli fräntagna sin traditionella roll som matlagare.)

Skolan. Invandrarbarnens kontakt med den svenska kosten sker i skolbespisningar. Det tycks nu på många håll fungera tämligen väl och barnens

behov av specialkost tillgodoses. Det vanligaste är utbyteskost där olika livsmedel byts ut av religiösa skäl. Köttbullar av blandad köttfärs byts exempelvis för muslimer ut mot ren nötfärs. För att underlätta för barnen skriver man på en del skolor upp ingredienserna för dagens lunch. Eleverna kan då själva avgöra om de skall undvika delar av måltiden. Detta sker exempelvis i Uppsala kommun. Man tror att detta tillsammans med att eleverna serverar sig själva kan ha lett till det lägre behov av specialkost som noteras. I Uppsala översätts och distribueras också skolmatsedeln till invandrarfamiljer med barn i skolåldern. Omkring 1 000 matsedlar delades ut 1979. I kommunen fanns samma år ca 20 000 elever. Av de 402 specialkost som serverades var bara 41 stycken av religiösa skäl. Detta visar att specialkost av andra skäl, främst medicinska, klart dominerar. Skolmaten kan dock kanske upplevas som ett problem bland vissa östasiatiska flyktingar. Som tidigare nämnts bygger deras traditionella matkultur på föreställningen om matens kalla och varma egenskaper. Eftersom det är hela skolmåltiden som inte accepteras inklusive beredningsteknik är det svårt att bemöta behoven. Det finns inte heller kunskapsresurser för att genomföra detta. Även om föreställningen om matens egenskaper hos kineserna inte direkt är religiöst grundade behöver det inte betyda att det fästs mindre vikt vid det inom gruppen. Det har dokumenterats att det finns kinesiska mödrar både i Sverige och England som vid skoldagens slut ger sina barn något att äta eller dricka som motverkar skol-lunchens övervikt åt kallt eller varmt.

Sjukhus. En annan miljö där invandrare konfronteras med den svenska maten är på sjukhus. Att vara sjuk och inlagd på sjukhus medför en känsla av otrygghet. För en invandrare förstärks denna osäkerhetskänsla ofta av att behandlingssätt och fastställande av diagnos inte sker på ett för dem välbekant sätt. Finns det dessutom språksvårigheter ökar i än högre grad otryggheten. I detta läge kan det vara svårt för patienten att framföra önskemål om speciell mat. I stället väljer man kanske att låta bli att äta helt eller endast äta vissa delar av måltiden. Detta har ibland av okunnighet från den svenska personalens sida uppfattats som kräsenhet. Det är

Oron inför en sjukhusvistelse kan vara större för sjukhuskostens eventuellt hälsovådliga effekter än för att behandlingen på sjukhuset inte ska lyckas

inte bara religiösa aspekter som gör att sjukhusmaten inte alltid uppskattas. Det finns hos de flesta grupper också kulturrelaterade föreställningar om vad som bör ätas eller inte vid olika sjukdomstillstånd. Dessa föreställningar kan vara väl utvecklade och kan leda till stor osäkerhet och misstänksamhet inför sjukhuskostens. Det bör tilläggas att graviditet, förlossning och amning ofta också i hög grad innefattas i dessa föreställningar liksom kosten i småbarnsperioden. Ett belysande exempel från en undersökning av kineser är att oron inför en sjukhusvistelse kan vara större för sjukhuskostens eventuell hälsovådliga effekter än för att behandlingen på sjukhuset inte ska lyckas. Svårigheter med att få rätt kost har i en del fall lösts genom att anhöriga kommer med lämplig mat. På en del ställen har även invandrarföreningar fungerat på samma sätt.

Nutrition

Vid studiet av matkultur ur ett antropologiskt perspektiv utgår man från måltiden som grundenhet. Ofta sker fokuseringen på högtids- eller festmåltider där det kulturella och sociala värdet av olika rätter analyseras. När kostvanor studeras från ett nutritionellt perspektiv kommer det näringsfysiologiska värdet av kosten att dominera. I stället för måltiden som minsta analysenhet undersöks här vad som ingår i den, dvs vilka livsmedel som använts. Eftersom kostens effekt på hälsan är ett resultat av hur ofta och i vilka kvantiteter olika livsmedel har använts är det främst vardagskosten som studeras.

Vid migration kommer kostvanorna att förändras, dels genom att en del nya livsmedel börjar användas och en del traditionella utesluts, dels genom att kompositionen av måltiden och måltidsordningen förändras. Hälsoeffekten av förändringarna beror på om det är näringsmässigt goda eller dåliga vanor som utvecklas. De flesta undersökningar av

invandrares kostvanor studerar förändringar i användningsfrekvens av olika typer av livsmedel och i vissa fall förändringar i kvantiteter. Genom att jämföra med kostrekommendationer kan en bedömning av kostens näringsmässiga kvalitet göras, men även direkta effekter på hälsostatus kan ibland mätas.

En av de internationellt mest uppmärksammade epidemiologiska undersökningarna av invandrare är den i vilken personer av japansk härkomst bosatta i Japan, på Hawaii och i övriga USA jämfördes. De förändringar i kostvanor som skett vid migrationen gjorde det möjligt att påvisa kostens bidragande faktor till uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och karies. Andra undersökningar har visat en ökad frekvens av övervikt och fetma i den nya miljön.

I Sverige har endast några få undersökningar gjorts som belyser invandrares kostvanor och eventuella hälsoaspekter. I en av dessa studeras förändringar i kostvanor hos finska invandrarfamiljer i Sverige. Vistelsetiden i Sverige var kort, hos de flesta mindre än 3 år. De förändrade kostvanorna mättes i bruket av enskilda livsmedel eller livsmedelsgrupper. Konsumtionen av frukt, grönsaker, glass och saftkoncentrat hade ökat medan kött och korvkonsumtionen minskade. Smöret som allmänt användes i Finland hade nu ersatts av margarin och rågbrödet i viss utsträckning med långfranska. Eftersom inga beräkningar på intag av näringsämnen utfördes lämnades ingen näringsmässig bedömning av kostförändringen. Prisskillnaden på födoämnen i Finland och Sverige påverkade för denna invandrargrupp kostvalet i stor utsträckning.

En undersökning av invandrabarns tandhälsa visar att de vid ankomsten till Sverige hade mer karies än en svensk kontrollgrupp. Under den treårsperiod studien genomfördes ökade dessutom kariesfrekvensen. En av de bidragande faktorerna ansågs vara den tilltagande konsumtionen av sötsaker.

I Sverige har endast några få undersökningar gjorts som belyser invandrares kostvanor och eventuella hälsoaspekter

.....

I jämförelse med ursprungslandet har exempelvis turkiska barns tillväxt och näringsstatus kraftigt förbättrats efter ankomsten till Sverige

.....

Denna trend med hög kariesfrekvens hos immigranter har också noterats bl a i en undersökning utförd i Canada.

För att bedöma näringsstatus hos barn görs vanligtvis antropometriska undersökningar, dvs mätning av bland annat vikt och längd. Ett barns näringsstatus beror inte endast av tillräcklig näringsstillförsel utan påverkas även av flera andra faktorer. Flera studier både i Stockholm och Uppsala har visat en ökad frekvens av låg vikt- och längdutveckling hos småbarn av utländsk härkomst. Bland troliga orsaker till dessa störningar finns i många fall infektioner och diarréer, de sistnämnda ofta i samband med semesterresa till det forna hemlandet. En otillräcklig näringstillförsel kan dock i vissa fall finnas i bakgrunden och medföra ett försämrat infektionsskydd. Sociala och psykiska faktorer har också nämnts som orsak. Många invandrare lever under pressen av arbetslöshet, kulturella skillnader, isolation och oro för anhöriga i ursprungslandet, vilket också drabbar barnens hälsa. Det bör nämnas att i jämförelse med ursprungslandet har exempelvis turkiska barns tillväxt och näringsstatus kraftigt förbättrats efter ankomsten till Sverige. Bristsjukdomar som nutritionell anemi och rakit som är vanlig på många håll i världen existerar knappast hos invandrabarnen i Sverige.

Det är väl känt att amningsperioderna är långa i många av barnens ursprungsländer. Amningstiden tycks dock förkortas i Sverige. Det är förståeligt att tex turkiska kvinnor som förvärvsarbetar i Sverige inte längre ammar i två år. Men amningsmönstret bör uppmärksammas för att förhindra en eventuell övergång till bröstmjölksersättning. Flaskuppfödning kan vålla problem speciellt vid semesterresor.

Antropometriska undersökningar av turkiska kvinnor i Stockholm tyder på att förekomsten av övervikt som redan i Turkiet är vanlig, ökar i Sverige. På landsbygden i Turkiet förknippas övervikt

med styrka och kroppsidealet är därför ett annat än i Sverige. Det är alltså inte alltid det finns en önskan hos kvinnorna att gå ner i vikt utan i en del fall tvärtom.

Flera undersökningar i USA och Kanada har visat att konsumtion av raffinerade produkter har ökat efter immigration. De studier som utförts i Sverige visar samma tendens. Den anpassning till svenskt kosthåll som sker, om än långsamt, kommer därför på sikt rimligtvis leda till att invandrarna får samma typ av felaktigheter i kosthåll som svenskarna har. Detta innebär bl a för hög konsumtion av fett och socker, samt för lågt intag av kostfiber. Kostrådgivning till invandrare bör därför ha samma grundbudskap som den som riktar sig till svenskar, men hänsyn bör dessutom tas till invandrarernas matkultur. Information om sambandet mellan kost och hälsa bör inkluderas eftersom inte alla grupper har den kunskapen. Kurser i tillagning av svensk husmanskost bör undvikas, om de inte direkt efterfrågas, då den maten ofta inte är uppskattad och immigranterna bär med sig en egen rik matkultur. Däremot kan information om hur modern köksutrustning fungerar, används och sköts vara värdefull för en del nyanlända grupper.

Framtiden

Hur länge en immigrantgrupp behåller hela eller delar av sin ursprungliga matkultur beror på flera faktorer där gruppens storlek troligtvis är en av de väsentligaste. En större grupp har bättre förutsättningar att bevara sin kultur i vilken då även inbegrips mattraditionen. De förstärkande effekterna i en större grupp beror bl a på de många möjligheterna till kulturella aktiviteter, utvecklad social kontroll och vid behov organiserad livsmedelsdistribution. En viktig fördel i en stor grupp är också tillgången på giftermålspartner som garanterar kulturgruppens fortbestånd. I Sverige är många invandrargrupper för små för att tillgodose behovet av män och kvinnor i giftasvuxen ålder. I viss utsträckning finner man dock lämpliga partners under semesterresan till ursprungslandet eller också vid besök hos samma etniska grupp bosatt i andra länder. Matvanor som styrs av kostföreskrifter som har en religiös bakgrund har troligtvis också en större benä-

En kanske vanlig assimileringprocess kan beskrivas i en studie av baltiska invandrades kostvanor

genhet att bibehållas länge då religionen är en viktig del av identiteten. Hos muslimer har religionen också en förstärkande roll genom att man oerhört sällan gifter sig med en icke-muslim.

En kanske vanlig assimileringprocess beskrivs i en studie av baltiska invandrades kostvanor. Undersökningen utfördes ca 35 år efter immigrationen. Informanterna delades in i fyra grupper efter ålder vid ankomsten till Sverige. Den första gruppen var alla då över 24 år. De flesta hade ett yrke, var gifta och hade barn. Dessa personer äter fortfarande i mycket stor utsträckning baltisk mat, de flesta av dem dagligen. Nästa grupp var mellan 16 och 23 år när de kom hit. Få var gifta och många kunde inte ha eget kökshåll under den första tiden. I denna grupp varierar tillagningsfrekvensen av baltisk mat från 1-2 gånger i veckan till enbart vid högtider. Den tredje gruppen, som är barn till grupp 1, var under 15 år vid ankomsten. Dessa personer har tagit upp mycket av svenskt kökshåll men äter baltisk mat från 1-2 gånger i veckan till enbart högtidliga tillfällen. Den sista gruppen består av barn till grupp 2 och är födda i Sverige. Få i denna grupp lagar själva baltisk mat men äter den alltid och gärna vid besök hos föräldrarna.

Kostvanor är inte statiska utan förändras ständigt. Invandrarnas matvanor kommer att påverkas av svenskarnas, även om assimileringen kommer att gå långsammare än en del andra företeelser. Under denna tid kommer även det svenska folkköket fortsätta att influeras, berikas och breddas i mötet med andra matkulturer.

Fullständig referenslista kan erhållas genom kontakt med Centrum för multietnisk forskning, S:t Johannesgatan 21, 752 35 Uppsala.

Interhospital 87

Interhospital 87

Världens största
sjukhus-fackmässa



– med ansvaret och omvårdnaden som framtid.

Världens största sjukhus-fackmässa i Düsseldorf inbjuder härmed till en väldokumenterad informationsträff och internationellt erfarenhetsutbyte. Över 1000 utställare från 22 länder kommer dessutom att visa det senaste inom det medicinska-tekniska och organisatoriska området. Nya och miljövänligare lösningar som ökar effektiviteten och pressar kostnaderna.

**Välkommen till
Interhospital 87.
Den 31.3. – 3.4.87
i Düsseldorf.**

För ytterligare
information:
Interhospital 87
besökar-prospekt/
14:e tyska
sjukhus-kongressen



Tysk-Svenska Handelskammaren
Box 12 23 · 11182 Stockholm
Telefon (08) 20 84 82 / 21 75 61 /
21 75 69