

Endringer fra 1992 til 2002 i selvrapportert slanking og problematiske spisemønstre blant ungdom

Slanking og problematiske spisemønstre er utbredt blant ungdom. Men har slankevanene endret seg det siste tiåret? Artikkelen presenterer data fra to undersøkelser av over 20 000 ungdommer.

TEKST

Åse Strandbu,

Elisabet E. Storvoll,

Ingela Lundin Kvalem,

PUBLISERT 1. januar 2007

ABSTRACT:

Changes in self-reported dieting and problematic eating patterns among Norwegian adolescents from 1992 to 2002

This article analyses data obtained from two general population surveys of 13-19 year-old Norwegians. The analysis suggests that, from 1992 to 2002, an increasing number of adolescents engage in diet related behaviour. Gender differences were as large in 2002 as in 1992, reporting a higher proportion of girls in both the 1992 and 2002 population. In general, occurrence of dieting related behaviour increase with age for the female population only. Age differences decreased from 1992 to 2002, suggesting an earlier debut among teenage girls. The overall increase in weight reduction habits can partially be explained by the increased body weight for the same population during the period.

Keywords: eating patterns, weight reduction habits, adolescents, body image, dieting

EMNER

slanking

spisemønstre

ungdom

Undersøkelsen er støttet av Norges forskningsråds program Helse og Samfunn

Kroppsidealet for kvinner i den vestlige verden har blitt stadig tynnere de siste tiårene, og idealet for menn har blitt mer muskuløst (Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, 1980; Gordon, 2000; Labre, 2002). Dette har skjedd parallelt med en generell vektøkning i befolkningen. Bekymringen for vektøkningen har fått stor oppmerksomhet i media, og i helsepolitiske diskusjoner. Samtidig er en bekymret for

utbredelsen av spiseforstyrrelser, problematiske spisemønstre og negative kroppsbilder, særlig i ungdomsbefolkningen. Hva skjer når ungdom skal orientere seg i dette landskapet? Hvordan håndterer de slanke kroppsidealer og ulike helsebudskap i en periode av livet med store kroppslige endringer? Trass i at det hevdes at det har vært en generell økning av ungdommer som slanker seg (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1998), er det få store representative undersøkelser som kan bekrefte eller avkrefte disse antagelsene.

De landsdekkende «Ung i Norge»-undersøkelsene gir en unik mulighet til å studere tidstrender, siden to representative utvalg av 13–19 åringer ble stilt identiske spørsmål i 1992 og 2002. Basert på disse undersøkelsene fant Storvoll, Strandbu og Wichstrøm (2005) en polarisering i ungdoms kroppssoppfatning: Både andelen svært misfornøyde og andelen svært fornøyde med egen kropp og eget utseende økte. Økningen i andelen med et problematisk kroppsbilde kunne for en stor del forklares med en generell vektøkning i løpet av disse ti årene. I samme datamateriale fant Wichstrøm, Grøholt og Rossow (2005) en økning i forekomst av depresjon og spiseforstyrrelser, spesielt blant gutter. Økningen i spiseforstyrrelser var delvis predikert av mer negativt kroppsbilde, mindre fysisk aktivitet og økt vekt blant gutter. Fra 1992 til 2002 hadde den gjennomsnittlige tenåringsguttent blitt 3,14 kg tyngre og gjennomsnittsjenta 1,56 kg tyngre. Dette er selvrapportert vekt (Wichstrøm et al., 2005). Spiseforstyrrelser og ekstremt dårlig kroppsbilde rammer kun et fåtall i ungdomsbefolkningen (Storvoll et al., 2005, Wichstrøm et al., 2005). Slanking og problematiske spisemønstre er langt mer utbredt. Målet med denne artikkelen er å undersøke hvorvidt det også har vært en økning i slike former for slanking.

En svensk studie tyder på at forekomsten av slanking har økt de siste årene: Ønske om å bli tynnere og faktisk slanking økte blant 9–14 år gamle jenter fra 1995 til 1999 (Halvarsson, Lunner, Westerberg, Anteson & Sjoden, 2002). Også en norsk undersøkelse viser økning i slanking blant trettenårige jenter fra 1993 til 2001. Det var derimot ingen økning blant elleve- og femtenårige (Torsheim, Samdal, Wold & Hetland, 2004). Det er med andre ord uklart om utbredelsen av slanking og problematiske spisemønstre har endret seg i løpet av de siste årene, og eventuelt om endringene har vært større for noen aldersgrupper enn for andre.

Flere studier indikerer at forekomsten av slanking og misnøydhet med egen kropp øker i løpet av ungdomsårene. For eksempel fant Børresen og Rosenvinge (2003) at diett og misnøye med kroppen blir vanligere oppover i tenårene, selv om disse fenomenene også forekommer før puberteten. Tilsvarende fant Waadegaard og Petersen (2002) at misnøye med kroppen økte med alderen blant danske 14–21-åringer. De fant derimot ingen aldersvariasjoner i andelen som gikk på diett. Vårt materiale gjør det mulig å undersøke om eventuelle aldersvariasjonene i slanking har endret seg over tid.

Det er bredt dokumentert at slanking og problematiske spisemønstre langt oftere forekommer blant kvinner enn blant menn (Børresen & Rosenvinge, 2003; Gordon, 2000; Thompson & Smolak, 2001). Også blant deltakerne i Ung i Norge 1992 var slanking og misfornøydhet med egen kropp mest utbredt blant jentene (Wichstrøm,

1998, 1999). Det har imidlertid vært økt oppmerksomhet rundt gutters kropp og utseende den siste tiden, noe som antas å være en kilde til økt omfang av spiseforstyrrelser blant gutter (Gordon, 2000; Wichstrøm et al., 2005). Vi vet imidlertid ikke om denne økningen også avspeiles i endringer i mindre alvorlige fenomener som utbredt slanking og problematiske spisemønstre.

Kort oppsummert spør vi:

- Har ungdoms slankevaner endret seg fra 1992 til 2002?
- Varierer slankevaner med ungdommens alder? Eventuelt, har dette mønsteret endret seg i løpet av tiårsperioden?
- Rapporterer jenter om mer slanking enn gutter? Eventuelt, har kjønnsforskjellene blitt mindre i løpet av denne tiårsperioden?

Metode

Endringer studeres i de to datasettene «Ung i Norge 1992» og «Ung i Norge 2002». Den første studien dekket til sammen 12 287 elever fra 67 skoler og den andre 12 923 elever fra 73 skoler. Elevene var fordelt over seks klassetrinn, fra og med første klassetrinn på ungdomsskolen til og med tredje klasse på videregående skole. Begge utvalgene var trukket med tanke på å oppnå størst mulig grad av representativitet for den norske ungdomsbefolkningen. Alle deltakerne fylte ut et spørreskjema på skolen, og det ble benyttet identisk prosedyre i de to undersøkelsene. Den første undersøkelsen hadde en svarprosent på hele 97, mens den andre hadde en svarprosent på 92,3.

Utvalgsprosedyre, innhenting av tillatelser til undersøkelsen og prosedyre for utfylling av spørreskjemaene er utførlig beskrevet i tidligere publikasjoner (Rossow & Bø, 2003; Wichstrøm, 1999).

Analysene ble foretatt blant tenåringene i utvalget. Nettoutvalget etter at elever under 13 og over 19 år ble ekskludert var 10 460 i 1992 og 11 371 i 2002. Kjønnfordelingen var jevn både i 1992 (50,0 % jenter) og i 2002 (51,2 % jenter) ($\chi^2(1) = 3,32$, i.s.). Videre var gjennomsnittsalderen i begge utvalgene lik, blant både jentene (1992: 15,7 (S.D. = 1,80), 2002: 15,7 (S.D. = 1,79), $t(10\ 979) = 0,28$, i.s.) og guttene (1992: 15,7 (S.D. = 1,76), 2002: 15,7 (S.D. = 1,73), $t(10\ 717) = 0,29$, i.s.).

Måleinstrumenter

[1] Slankeatferd og tanker omkring slanking ble målt ved hjelp av åtte ledd fra Eating Attitude Test, EAT-26 (Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel, 1982) som tidligere har blitt utprøvd for norske forhold (Lavik, Clausen, & Pedersen, 1991). EAT er ett av de mest benyttede instrumentene for å fange opp spiseproblemer i en normalpopulasjon (Thompson & Smolak, 2001). Elevene ble bedt om å ta stilling til hvor godt de åtte leddene (se tabell 1) passet for dem på følgende skala: «Alltid», «Ofte», «Sjelden» og «Aldri».

TABELL 1. SLANKEVANER I 1992 OG 2002 ETTER KJØNN; PROSENTANDELER

		Jenter			Gutter		
		Ofte	Alltid	Ofte/ alltid	Ofte	Alltid	Ofte/alltid
Jeg er opptatt av å bli tynnere	1992	33,0	9,2	42,2	10,6 ^b	2,5 ^b	13,1 ^b
	2002	31,0	14,7	45,7	10,1 ^b	4,1 ^b	14,2 ^b
	Endring?	4,67 ^{is}	77,01**	13,87**	0,57 ^{is}	20,77**	2,86 ^{is}
Jeg prøver å holde diett	1992	19,3	3,9	23,1	6,1 ^b	1,8 ^b	7,9 ^b
	2002	22,4	7,1	29,6	7,3 ^b	3,0 ^b	10,4 ^b
	Endring?	16,14**	54,94**	57,06**	6,52 ^{is}	16,31**	19,08**
Jeg føler ubehag etter at jeg har spist søtsaker	1992	24,2	6,6	30,8	8,1 ^b	1,6 ^b	9,7 ^b
	2002	22,8	8,9	31,6	7,5 ^b	2,7 ^b	10,2 ^b
	Endring?	3,18 ^{is}	20,19**	0,93 ^{is}	1,28 ^{is}	13,40**	0,57 ^{is}
Jeg trimmer for å gå ned i vekt	1992	23,8	4,9	28,7	9,5 ^b	2,4 ^b	11,9 ^b
	2002	26,9	9,4	36,3	12,1 ^b	4,0 ^b	16,1 ^b
	Endring?	13,74**	82,96**	71,72**	17,75**	21,74**	37,65**
Jeg kaster opp etter at jeg har spist	1992	1,7	0,4	2,1	0,2 ^b	0,4	0,6 ^b
	2002	2,8	1,1	3,9	0,8 ^b	1,4	2,2 ^b
	Endring?	14,34**	16,42**	28,48**	14,31**	31,25**	45,69**
Når jeg først har begynt å spise, kan det være vanskelig å stoppe	1992	18,7	1,8	20,5	14,4 ^b	1,7	16,2 ^b
	2002	19,3	3,8	23,1	10,8 ^b	2,8 ^a	13,6 ^b

TABELL 1. SLANKEVANER I 1992 OG 2002 ETTER KJØNN; PROSENTANDELER

	Endring?	0,54 ^{is}	40,33**	10,61*	30,22**	13,60**	12,83**
Jeg bruker for mye tid til å tenke på mat	1992	12,8	3,2	15,9	6,7 ^b	1,0 ^b	7,7 ^b
	2002	17,5	5,6	23,0	7,5 ^b	2,8 ^b	10,3 ^b
	Endring?	45,73**	36,75**	85,53**	2,27 ^{is}	45,65**	20,91**
Jeg føler at maten kontrollerer livet mitt	1992	6,9	2,1	9,0	4,3 ^b	1,5	5,7 ^b
	2002	3,6	3,6	12,6	3,8 ^b	2,4 ^b	6,2 ^b
	Endring?	15,27**	22,14**	35,18**	1,47 ^{is}	12,19**	1,03 ^{is}

* $p < 0,01$. ** $p < 0,001$. ^{is} ikke signifikant.
^a Signifikant forskjellig fra jenter på 0,01-nivå.
^b Signifikant forskjellig fra jenter på 0,001-nivå.

Statistiske analyser

Pearson's χ^2 ble benyttet til å teste om andelen som slanket seg varierte etter årstall, kjønn og alder. Logistiske regresjonsanalyser ble benyttet til å teste om gruppeforskjeller i slankevaner endret seg fra 1992 til 2002. Ulike former for slanking ble lagt inn som avhengige variabler i regresjonsmodellene. I analysene av endringer i styrken på kjønnsforskjeller, ble tid og kjønn lagt inn som steg 1 i modellene og interaksjonen mellom tid og kjønn som steg 2. Tilsvarende prosedyre ble fulgt for å teste endringer i aldersforskjeller.

Siden gjennomsnittsalderen, og spredningen på alderen, var lik i 1992 og 2002, ble det ikke kontrollert for alder i analysene. På grunnlag av at det foretas mange statistiske analyser og de store utvalgene har vi lagt oss på 0,01-nivået i analysene.

Resultater

Endringer i slankevaner fra 1992 til 2002

Som vist i tabell 1, økte andelen som svarte at de «alltid» slanket seg fra 1992 til 2002. Dette gjaldt for alle de åtte formene for slanking som ble studert, og var tilfellet for både jenter og gutter.

Mønsteret av endringer var mindre klart når det gjelder andelen som svarte at de «ofte» slanket seg. For begge kjønn var det en statistisk signifikant økning i andelen som oppga at de ofte trimmet for å gå ned i vekt og kastet opp etter at de hadde spist. I tillegg økte andelen jenter som svarte at de ofte prøvde å holde diett, brukte for mye tid på å

tenke på mat og at maten kontrollerte livet deres. På den andre siden, var det nedgang i andelen gutter som oppga at de syntes det var vanskelig å stoppe å spise når de først hadde begynt.

Siden denne artikkelen handler om slanking i videre forstand enn spiseforstyrrelser, blir de som rapporterte at de «ofte» eller «alltid» slanket seg slått sammen til en gruppe i de videre analysene. For lesere som er interessert i endringer i forekomsten av spiseforstyrrelser, vises det til Wichstøm et al. (2005).

Kjønnsforskjeller

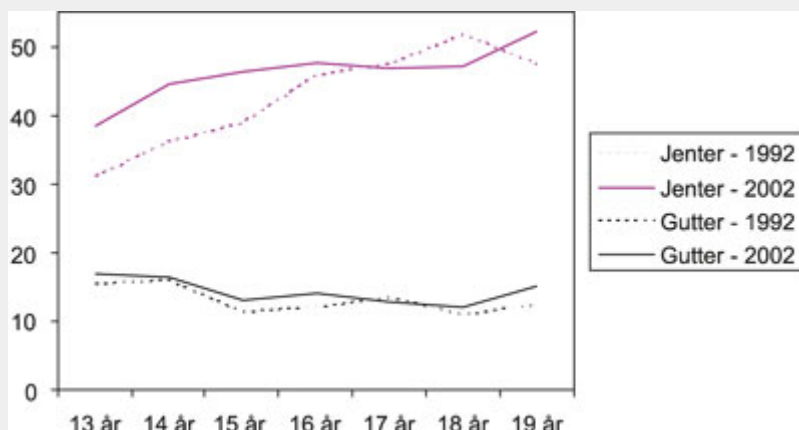
Betydelig flere jenter enn gutter oppga at de ofte eller alltid slanket seg både i 1992 og i 2002 (jf. tabell 1). Endringer i styrken på kjønnsforskjellene ble testet ved hjelp av interaksjonsledd (kjønn * tid) i logistiske regresjonsanalyser. Disse analysene viser at overvekten av jenter blant de som oppga at det ofte/alltid var vanskelig å stoppe når de først hadde begynt å spise, var større i 2002 enn i 1992 ($\delta\chi^2(1) = 23.45, p < 0,001$), noe som skyldes en økning blant jenter og en nedgang blant gutter (jf. tabell 1). Fordi det kun var en økning i andelen jenter som svarte at maten kontrollerte livet deres (jf. tabell 1), var også jentedominansen her større i 2002 enn i 1992 ($\delta\chi^2(1) = 7.61, p < 0,01$).

Økningen i andelen som svarte at de ofte eller alltid kastet opp etter at de hadde spist var derimot større blant guttene enn blant jentene (jf. tabell 1). Jentedominansen i slike problemer var derfor mindre i 2002 enn i 1992 ($\delta\chi^2(1) = 8.28, p < 0,01$).

Aldersforskjeller

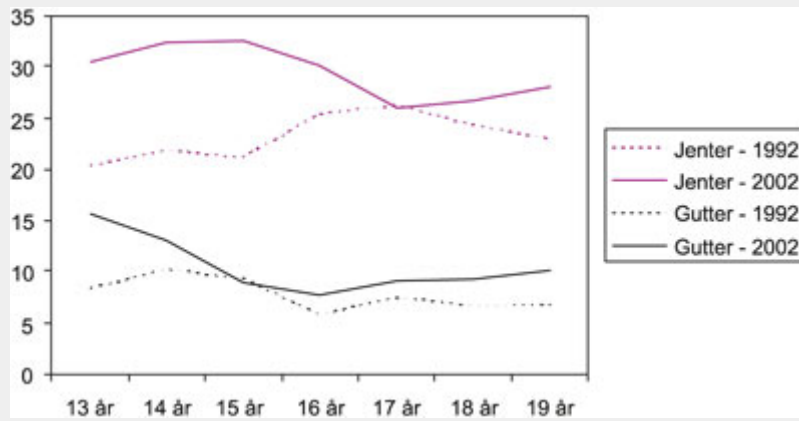
Slanking varierte lite med guttenes alder. Unntaket var at andelen gutter som ofte/alltid prøvde å holde diett sank med økende alder, men kun i 2002 (jf. figur 2).

FIGUR 1 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID VAR OPPTATT AV Å BLI TYNNERE I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN

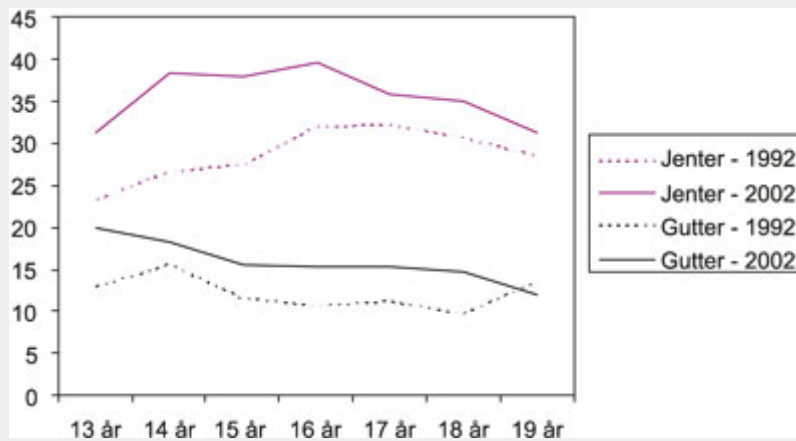


FIGUR 2 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID PRØVDE Å HOLDE DIETT I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN

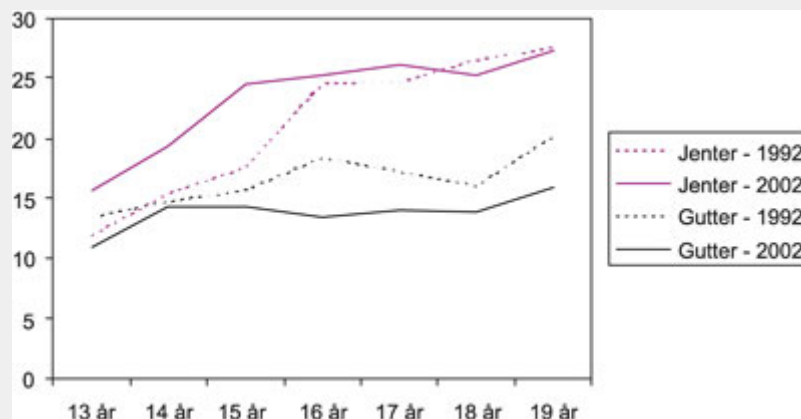
FIGUR 2 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID PRØVDE Å HOLDE DIETT I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN



FIGUR 3 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID TRIMMET FOR Å GÅ NED I VEKT I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN

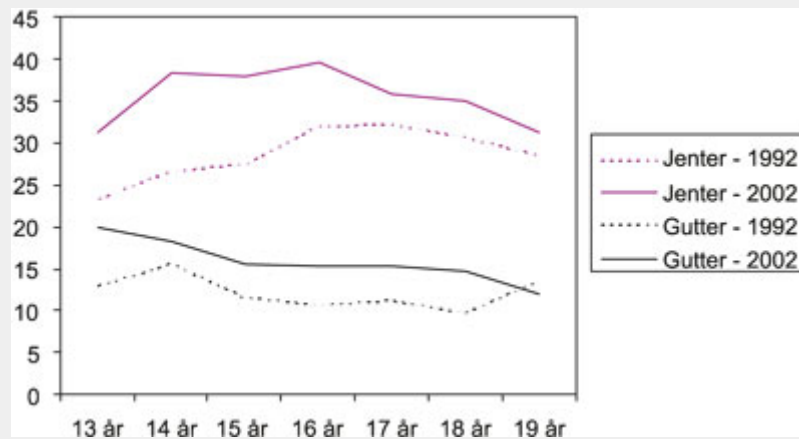


FIGUR 4 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID FØLTE AT DET VAR VANSKELIG Å STOPPE NÅR DE FØRST HADDE BEGYNT Å SPISE I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN



FIGUR 5 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID FØLTE AT MATEN KONTROLLERTE LIVET DERES I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN

FIGUR 5 PROSENTANDELEN SOM OFTE/ALLTID FØLTE AT MATEN KONTROLLERTE LIVET DERES I 1992 OG 2002 ETTER ALDER OG KJØNN



I hovedtrekk var slanking oftere oppgitt blant eldre enn blant yngre jenter. Dette var tilfellet for opptatthet av å bli tynnere (jf. figur 1), opplevd ubehag etter at de hadde spist søtsaker (1992: $\chi^2(6) = 52,35, p < 0,001$; 2002: $\chi^2(6) = 28,10, p < 0,001$; ikke vist i figur), vansker med å stoppe når de først hadde begynt å spise (jf. figur 4) og opplevelsen av å bruke for mye tid til å tenke på mat (1992: $\chi^2(6) = 159,92, p < 0,001$; 2002: $\chi^2(6) = 125,68, p < 0,001$; ikke vist i figur). Også andelen som følte at maten kontrollerte livet deres økte med alderen, men kun i 2002 (jf. figur 5). Videre økte andelen som oppga at de trimmet for å gå ned i vekt med alderen, men kun i 1992 (jf. figur 3). I 2002 derimot var det tendenser til at denne formen for vektreduksjon sank med alderen. Også andelen som prøvde å holde diett sank med økende alder i 2002 (jf. figur 2). Det var ikke statistisk signifikante aldersvariasjoner i andelen jenter som ofte/alltid kastet opp etter de hadde spist, verken i 1992 eller i 2002 (1992: $\chi^2(6) = 11,02$, ikke signifikant; 2002: $\chi^2(6) = 4,60$, ikke signifikant; ikke vist i figur).

Om sammenhengen mellom slanking og alder endret seg fra 1992 til 2002 ble testet ved hjelp av interaksjonsledd (alder * tid) i logistiske regresjonsanalyser. Det var ingen statistisk signifikante interaksjonsledd blant guttene, noe som indikerer at aldersvariasjonene blant guttene var like i 1992 og 2002.

Blant jentene var økningen i slanking med alderen i flere tilfeller mindre i 2002 enn i 1992. Dette var tilfellet når det gjaldt andelen som ofte eller alltid var opptatt av å bli tynnere ($\delta\chi^2(1) = 15,44, p < 0,001$), trimmet for å gå ned i vekt ($\delta\chi^2(1) = 7,85, p < 0,01$) og opplevde at det var vanskelig å slutte når de først hadde begynt å spise ($\delta\chi^2(1) = 8,08, p < 0,01$) (jf. figur 1, 3 og 4). På den andre siden var aldersvariasjonen tydeligere i 2002 enn i 1992 når det gjaldt andelen som prøvde å holde diett ($\delta\chi^2(1) = 17,04, p < 0,001$). Mens dette sank med alderen i 2002, var aldersvariasjonen liten i 1992 (jf. figur 2). Alle disse endringene indikerer en større økning i slanking blant yngre enn blant eldre jenter. Når det gjelder andelen som følte at maten kontrollerte livet deres, var imidlertid økningen størst blant de eldste jentene ($\delta\chi^2(1) = 10,42, p < 0,01$) (jf. figur 5).

Diskusjon

Kort oppsummert, indikerer vår studie at flere ungdommer slanket seg i 2002 enn i 1992, og at betydelig flere jenter enn gutter slanket seg på begge tidspunktene. Med noen få unntak var kjønnsforskjellene like store i 2002 som i 1992. Guttenes slankevaner varierte lite med alderen (13–19 år). Blant jentene, derimot, økte de fleste formene for slanking med økende alder. For flere av slankemålene var aldersvariasjonene svakere i 2002 enn i 1992, noe som reflekterer en større økning i slanking blant yngre enn blant eldre jenter.

Som i andre spørreskjemaundersøkelser er Ung i Norge basert på de unges egne rapporteringer. Dataene ville trolig vært mer valide om vi også hadde hentet inn opplysninger fra andre kilder (for eksempel foreldre). Videre kan EAT være bedre egnet til å fange opp problematiske spisemønster blant jenter enn blant gutter (dette kommer vi tilbake til). På tross av slike svakheter, har Ung i Norge styrker som gjør at datamaterialet er svært godt egnet til å studere endringer over tid: De samme spørsmålene har blitt stilt i store landsdekkende undersøkelser med ti års mellomrom, og svarprosent har vært svært høy.

Den antatte eksplosjon i slanking og problematiske spisemønster fant vi ikke med utgangspunkt i de to datasettene. Det hadde skjedd en viss økning, men langt fra så sterk som en skulle anta ut fra mediernes oppslag. Hvordan kan så den observerte økningen forklares? At slanking og høy kroppsvekt hører sammen er vist i mange undersøkelser (Waadegaard & Petersen, 2002), selv om slanking også er utbredt blant ungdom med vanlig kroppsvekt (Wichstrøm, 1995). Med bakgrunn i tidligere publiserte analyser basert på samme datamateriale (Storvoll, Strandbu & Wichstrøm, 2005; Wichstrøm, Grøholt & Rossow, 2005), er det grunn til å tro at vektøkning i ungdomsgruppen kan forklare noe, men ikke all økningen i slanking. Spesielt gjelder det den større økningen blant yngre enn blant eldre jenter, siden den gjennomsnittlige vektøkningen har vært tilnærmet lik i alle aldersgruppene (Kvalem, 2005).

Vi fant heller ikke støtte for den antatte utjevningen av kjønnsforskjellen i slankevaner. Selv om forekomsten av slanking og problematiske spisemønster også hadde økt blant gutter, er likevel hovedinntrykket at dette er langt mer vanlig blant jenter. Man må imidlertid ta høyde for at denne kjønnsforskjellen til en viss grad kan tilskrives at EAT er bedre egnet til å fange opp problematiske spisemønster blant jenter enn blant gutter. EAT har trolig en kjønnsmessig slagside ved at den i mindre grad fanger opp problematiske spisemønster forbundet med gutters streben etter økt muskelmasse (jf. Barlands (1997) studie av kroppsbyggere). Vår studie viser imidlertid at også utsagnet «Jeg prøver å holde diett», som blant annet ville fange slike spisemønster, stemmer for langt flere jenter enn gutter. Til tross for svakheter ved EAT, er det trolig fortsatt grunnlag for å hevde at slanking og problematiske spisemønster er langt mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Det er nærliggende å foreslå at dette kan ha å gjøre med en større betoning av utseende for jenters vedkommende. Opplevd fornøydhet med utseende og kropp har vist seg å være sterkere forbundet med selvbildet for jenter enn for gutter (Wichstrøm, 1998). Tidligere studier har dessuten vist at mange kvinner som

ikke er overvektige, likevel skammer seg over at de er «for tykke» (Fredrickson, Roberts, Noll, Qinn & Twenge, 1998). Også kvalitative studier som har tatt for seg ulike sider ved unge jenters liv, framhever forhold til kropp og utseende, og kampen for å holde seg slank, som et svært problematisk punkt for mange (Ambjörnsson, 2004; Nielsen & Rudberg, 2006). Nielsen og Rudberg (2006) konkluderer sin tregenerasjonsstudie med at slanking og kroppsmisnøye er mer utbredt i den yngste generasjonen (18-åringer) enn blant deres mødre og mormødre. De understreker at misnøyen med egen kropp er spesielt problematisk for de yngste fordi de i andre henseender er svært selvbevisste og kompetente.

Blant jentene økte flere av de studerte formene for slanking med alderen. Gutters slankevaner, derimot, varierte lite med alderen. Dette er i tråd med funnene fra en dansk studie som indikerer at misnøye med kroppen og ønske om å gå ned i vekt øker mer med alderen blant jenter enn blant gutter (Waaddegaard & Petersen, 2002). Med unntak for større bryster, er økningen i kroppsfett i løpet av puberteten med på å fjerne jentene fra det dominerende tynne kroppsidealet (Kraft, Breivik, Røysamb & Holsen, 2001; Wichstrøm, 1999). Dette kan være en forklaring på at jenter slanker seg mer i slutten av tenårene enn tidligere. Guttene, derimot, nærmer seg den dominerende maskuline idealkroppen med mer muskler enn den unge guttekroppen i løpet av disse årene.

Vi fant videre tegn på at slanking og problematiske spisemønstre er et fenomen som kryper noe ned i alder blant jentene, men ikke blant gutter. En mulig forklaring på at yngre tenåringsjenter i større grad slanker seg i dag, kan være en generell tendens til at ungdomskulturelle uttrykk kryper nedover i årsklassene. En del av dette bildet er sterkere krav til helt unge jenter om opptatthet av kroppens form og framturen formidlet blant annet gjennom medier. Slike medieforklaringer kan imidlertid diskuteres. Det har blant annet vært hevdet at nære rollemodeller har langt større betydning enn modeller i mediene, og at foreldres slankemønstre må tillegges langt mer vekt (Rosenvinge & Børresen, 2004). I tillegg til betydningen av foreldrenes opptatthet av både egen samt barnas vekt og diett for utvikling av ungdommers slankeatferd, har problematiske spisemønstre blant venner vist seg å være en viktig påvirkningskilde, spesielt for normalvektige jenter (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Story & Perry, 2005). Endelig kan en tenke seg at økningen i slanking blant de yngre jentene avspeiler en økning i kravene de opplever og setter til seg selv. Tidstrendene i en undersøkelse av West og Sweeting (2003) viste at over en tolvårsperiode hadde både gutter og jenter blitt mer bekymret for kroppsvekten sin, samtidig hadde jenter også blitt mer bekymret for å gjøre det bra på skolen. Bekymringen for utseende var konstant høyere for jenter enn for gutter over tolvårsperioden. Studien kan indikere at jenter nå for tiden ikke bare er engstelige for å være pene nok, men også smarte nok.

Et spørsmål i forlengelsen av den observerte økningen i slanking fra 1992 til 2002, er om det er så problematisk at ungdom passer vekta. Av de åtte utsagnene som inngår i den norske versjonen av EAT, er det stor variasjon i alvorlighetsgrad. De fire siste utsagnene (jf. tabell 1) refererer til problematiske atferdsmønstre, mens mange nok vil mene at de

fire første refererer til relativt alminnelig kontroll med matinntak, noe som det ikke er noen grunn til å sykeliggjøre. Nichter (2000) for eksempel har hevdet at en bør skille mellom slanking («dieting») og kontroll («watching»), og at kontroll med matinntak og egenstyring i retning av sunnere kosthold må forstås som en vanlig praksis blant unge jenter, som det ikke er grunn til å sykeliggjøre.

Det er imidlertid uenighet om hvorvidt kontroll av matinntak og mer alvorlig former for slanking er to ulike fenomener, eller om det er et kontinuum fra kontroll til problematisk slanking (von Soest, i trykk). Et synspunkt er at det er glidende overganger mellom helsemessig begrunnede restriksjoner på matinntak, mer problematiske spisemønstre og sykdomstilfeller. Et slikt syn støttes av at slanking og problematiske spisemønstre ser ut til å være viktige risikofaktorer for senere utvikling av spiseforstyrrelser (Fairburn, Cooper, Doll & Davies, 2005; Thompson & Smolak, 2001). Patton (1998) fant fem ganger så stor risiko for å utvikle spiseforstyrrelser blant de som var på en moderat diett sammenlignet med de som ikke slanket seg. I tillegg kan det å være på diett ha en negativ fysiologisk effekt, samt lede til angst og depresjon (Patton et al., 1997). Slanking trenger ikke bare være en konsekvens av bekymringer omkring vekt, men kan også være en risikomarkør for utvikling av overvekt. Dette fordi en antar at begynnende overspising og forsøk på slanking går hånd i hånd når overvekt utvikles i tenårene (Stice, Presnell, Groesz & Shaw, 2005; Stice, Presnell, Shaw & Rohde, 2005). Med bakgrunn i slike studier, er det bekymringsfullt at så mange som 46 prosent av tenåringsjentene er opptatt av å bli tynnere og at 30 prosent forsøker å holde en diett. Bekymringen blir ikke mindre av at den største økningen i slanking fra 1992 til 2002 fant sted blant de yngste tenåringsjentene. Dette er forhold som må tas i betraktning i det offentlige ordskifte om helseproblemer knyttet til økt vekt i befolkningen. For eksempel kan helsekampanjer knyttet til forebygging av overvekt balansere budskapet for å unngå å øke negativ kroppsfokusering blant ungdom (Irving & Neumark-Sztainer, 2002).

NOVA – Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring

Pb. 3223 Elisenberg, 0208 Oslo

Tlf 22 54 12 00

E-post ast@nova.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 1, 2007, side 4-10

TEKST

Åse Strandbu,

Elisabet E. Storvoll,

Ingela Lundin Kvaalem,

Referanser

- Ambjörnsson, F. (2004). I en klass för sig. Genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer. Stockholm: Ordfront.
- Barland, B. (1997). Gymmet. En studie av trening, mat og dop. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Børresen, R. & Rosenvinge, J. H. (2003). Body dissatisfaction and dieting in 4,952 Norwegian children aged 11-15 years: Less evidence for gender and age differences. *Eating and Weight Disorders*, 8, 238-241.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Perry, C. (2005). The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls. *Social Science & Medicine*, 60, 1165-1173.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A. & Davies, B. A. (2005). Identifying dieters who will develop an eating disorder: A prospective, population-based study. *American Journal of Psychiatry*, 162, 2249-2255.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., Noll, S. M., Qinn, D. M. & Twenge, J. M. (1998). The swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 269-283.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D. & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483-491.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y. & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test - Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Gordon, R. A. (2000). *Eating disorders: Anatomy of a social epidemic*. Oxford: Basil Blackwell.
- Halvarsson, M., Lunner, K., Westerberg, J., Anteson, F. & Sjoden, P. O. (2002). A longitudinal study of the development of dieting among 7-17-year-old Swedish girls. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 32-42.
- Irving, L. M. & Neumark-Sztainer, D. (2002). Integrating the prevention, of eating disorders and obesity: Feasible or futile? *Preventive Medicine*, 34, 299-309.
- Kraft, P., Breivik, S., Røysamb, E. & Holsen, I. (2001). Kroppsbilde og depressive tanker: En longitudinell studie av ungdom i alderen 13-18 år. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 42, 191-222.
- Kvalem, I. L. (i trykk). Ungdom og kroppsbilde. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (red.), *Ung i Norge - psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30, 233-242.
- Lavik, N. J., Clausen, S. E. & Pedersen, W. (1991). Eating behaviour, drug use, psychopathology and parental bonding in adolescents in Norway. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84, 387-390.
- Nichter, M. (2000). *Fat talk: What girls and their parents say about dieting*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Nielsen, H. B. & Rudberg, M. (2006). *Moderne jenter: Tre generasjoner på vei*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Patton, G. C., Carlin, J. B., Shao, Q., Hibbert, M. E., Rosier, M., Selzer, R. et al. (1997). Adolescent dieting: Healthy weight control or borderline eating disorder? *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 38, 299-306.
- Patton, G. C., Selzer, R. & Coffey, C. (1998). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *British Medical Journal*, 318, 765-768.
- Rosenvinge, J. H. & Børresen, R. (2004). Kan man forebygge spiseforstyrrelser? *Tidsskrift for Den norske lægeforening*, 124, 1943-1946.

- Rossow, I. & Bø, A. K. (2003). Metoderapport for datainnsamlingen til «Ung i Norge 2002». Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA).
- Stice, E., Presnell, K., Groesz, L. & Shaw, H. (2005). Effects of a weight maintenance diet on bulimic symptoms in adolescent girls: An experimental test of the dietary restraint theory. *Health Psychology, 24*, 402-412.
- Stice, E., Presnell, K., Shaw, H. & Rohde, P. (2005). Psychological and behavioral risk factors for obesity onset in adolescent girls: A prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 195-202.
- Storvoll, E. E., Strandbu, Å. & Wichstrom, L. (2005). A cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents' body image from 1992 to 2002. *Body Image, 2*(2), 5-18.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1998). *Exacting beauty. Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K. & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (1st ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Torsheim, T., Samdal, O., Wold, B. & Hetland, J. (2004). Helse og trivsel blant barn og unge. Norske resultater fra studien «Helse-vaner blant skoleelever. En WHO-studie i flere land» (No. 3-2004). Bergen: Hemil-senteret.
- von Soest, T. (i trykk). Spiseproblemer blant ungdommer i Norge. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (red.), *Ung i Norge - psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- West, P. & Sweeting, H. (2003). Fifteen, female and stressed: Changing patterns of psychological distress over time. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 44*, 399-411.
- Wichstrøm, L. (1995). Social, psychological and physical correlates of eating problems - A study of the general adolescent population in Norway. *Psychological Medicine, 25*, 567-579.
- Wichstrøm, L. (1998). Self-concept development during adolescence: Do American truths hold for Norwegians? I E. E. A. Skoe & A. L. von der Lippe (Eds.), *Personality development in adolescence. A cross national and lifespan perspective*. London: Routledge.
- Wichstrøm, L. (1999). The emergence of gender difference in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology, 35*, 232-245.
- Wichstrøm, L., Grøholt, B. & Rossow, I. (2005). Changes in depressive symptoms and eating problems among Norwegian adolescents 1992-2002. Submitted.
- Waadegaard, M. & Petersen, T. (2002). Dieting and desire for weight loss among adolescents in Denmark: A questionnaire survey. *European Eating Disorders Review, 10*, 329-346.