

Hvorfor det er vanskelig å spise mindre kjøtt



Pål Kraft

Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

Oslo Nye Høyskole

pal.kraft@psykologi.uio.no

Nytelse og hverdagslogistikk ligger tett på kjøttspisingen, mens helse og bærekraft er plassert lenger unna.

Omtalte artikler

Kraft, P. & Kraft, B. (2026). Hedonic and practicality beliefs form a behaviour-proximal core associated with red and processed meat intake: An attitude network analysis. *Appetite*, 226, 108694. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2026.108694>

Kraft, P. & Kraft, B. (2026). Reducing red and processed meat is not nutritionally neutral: Intended substitution pathways in UK adults. *Psychology, Health & Medicine*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/13548506.2026.2710350>

Mennesker ser ut til å ha en dragning mot energitett, proteinrik mat som kjøtt, formet av både biologi og kultur (Leroy & Praet, 2015). Gjennom evolusjonen har kjøtt vært et sikkert kort (Pontzer & Wood, 2021), og hjernens belønningssystem svarer fortsatt med nytelse når baconet freser i pannen (Griffioen-Roose et al., 2014). Kjøtt er dessuten vevd inn i måltidskultur, høytider og forestillinger om hva et skikkelig måltid er (Leroy & Praet, 2015). Dette bakteppet snakker helsemyndighetene inn i når de anbefaler oss å spise mindre rødt og bearbeidet kjøtt av hensyn til helse og bærekraft.

Endringene i matveien går trått. I Norge er det fortsatt bare noen få prosent som oppgir at de lever helt kjøttfritt som vegetarianere eller veganere (Abel & Totland, 2021). Informasjonskampanjer om helserisiko og klimaavtrykk flytter holdninger og intensjoner, men påfallende lite atferd (Bianchi et al., 2018). Hvorfor stopper det der? I to nye tverrsnittsstudier (Kraft & Kraft, 2026a, 2026b) undersøkte vi spørsmålet fra hver sin kant: Først så vi på hvordan selve holdningen til kjøtt er bygget opp. Deretter undersøkte vi hva folk ser for seg å spise i stedet, dersom de skulle kutte ned på kjøtt.

Forskjell på hvor viktige holdninger er

Holdninger måles gjerne som et gjennomsnitt av mange enkeltvurderinger. Men samleskåren skjuler hvordan vurderingene er organisert: hvilke som er tett sammenvevd, hvilke som bygger bro mellom ulike meningsklynger, og hvilke som ligger nærmest atferden. Vi brukte derfor en nettverkstilnærming, der hver enkelt vurdering utgjør en node og linjene mellom dem viser unike sammenhenger. En vurdering som ligger sentralt i nettverket – tett og sterkt koblet til mange andre – er å regne som et nav i holdningssystemet; endringer her vil trolig forplante seg videre til øvrige vurderinger. Vurderinger som ligger tett på inntaksnoden for kjøtt, er de mest atferdsnære, mens vurderinger som ligger langt unna, kun henger svakt og indirekte sammen med inntaket – selv om folk slutter opp om dem.



Metode

- To preregistrerte tverrsnittstudier basert på samme utvalg: 1 554 britiske voksne (25–65 år) rekruttert via forskningsplattformen Prolific i januar 2026.
- 21 evalueringer av rødt kjøtt og selvrapportert inntak av rødt og bearbeidet kjøtt sist uke ble analysert med psykologisk nettverksanalyse (Causal Attitude Network), som viser unike sammenhenger kontrollert for andre vurderinger i systemet.
- Intensjoner om å erstatte kjøtt ble målt under betingelsen «tenk deg at du reduserte inntaket av rødt kjøtt». Alternativene ble gruppert i ernæringsmessig gunstige (belgfrukter, grønnsaksbaserte retter, fullkorn og nøtter) og ugunstige indekser (raffinerte kornprodukter, snacks, søtsaker og frityrstekte potetprodukter).
- Indeksene ble analysert med multiple regresjonsmodeller med sosiodemografiske, sosioøkonomiske og psykologiske prediktorer.
- Spørreskjema, analyseplaner og analysekode er åpent tilgjengelig på Open Science Framework.

Viktigere at kjøtt er enkelt og deilig

To funn var slående. For det første hadde inntaket av kjøtt sine sterkeste forbindelser til vurderinger av planlegging, pris og hverdagsvaner. For det andre lå vurderinger av helserisiko og bærekraft strukturelt langt unna inntaket. Slike bekymringer finnes i holdningssystemet, og mange slutter opp om dem – men de er bare svakt koblet til det som faktisk skjer på tallerkenen.

De mest sentrale vurderingene i nettverket handlet om at kjøtt er godt og gir nytelse. Også moralske vurderinger var sentrale i systemet, men uten direkte kobling til inntaket. Følelsesmessige reaksjoner på kjøtt – om det oppleves som godt og fristende (eller frastøtende) – predikerte kjøttinntaket langt sterkere enn hva man tror om helse, miljø, moral og nytte. Hva folk *føler* om kjøtt, følger altså det de faktisk spiser, tettere enn det de *tror* om kjøtt.

Hovedfunn

- Holdninger til kjøtt organiserte seg i fire klynger: nytelse (godt, velsmakende, behagelig), moral (umoralsk, skyld, skam), nytte/vitalitet (protein, styrke, energi) og praktisk gjennomførbarhet (planlegging, pris, hverdagsvaner).
- Inntaket av kjøtt lå i gjennomførbarhetsklyngen tettest koblet til planlegging, og nytelsesvurderinger var mest sentrale i nettverket.
- Helse- og bærekraftsvurderinger lå strukturelt fjernt fra selve inntaket av kjøtt.
- Affektive vurderinger ($\beta = 0.45$) predikerte inntak sterkere enn kognitive vurderinger ($\beta = 0.18$).
- Deltakerne så for seg å erstatte kjøtt med både ugunstige og gunstige erstatninger (henholdsvis 3.86 og 3.92 på en skala fra 1 til 7, begge nær det nøytrale midtpunktet).

Ugunstig erstatning av kjøtt var vanligst blant yngre, personer med lavere sosioøkonomisk status og storforbrukerne av bearbeidet kjøtt.



Å kutte kjøtt er ikke ernæringsnøytralt

Hva skjer så den dagen man faktisk bestemmer seg for å kutte kjøttforbruket? I den andre studien fant vi ingen generell dreining mot sunnere valg: Deltagerne var like tilbøyelige til å se for seg ernæringsmessig ugunstige som gunstige erstatninger. Bak snittet skilte enkelte grupper seg ut: Intensjoner om å bytte ut kjøtt med ugunstige erstatninger var vanligst blant yngre, blant personer med lavere sosioøkonomisk status og blant dem som spiste mye bearbeidet kjøtt. Et generelt råd om å spise mindre kjøtt risikerer dermed å slå mest uheldig ut nettopp der kostholdet fra før er dårligst.

Et evolusjonært forsprang

Samlet peker de to studiene mot samme konklusjon: Kjøttspising er forankret i nytelse og hverdagens logistikk, mens helse- og bærekraftsargumentene – som holdningskampanjer lener seg på – ligger i utkanten av systemet som er tettest koblet til kjøttspising. Erstatning av kjøtt sier i seg selv lite om hva kostholdet ender opp med å inneholde: Et kjøttkutt kan også bety mer snacks og raffinerte kornprodukter.

Funnene er basert på tverrsnittsdata og selvrapporterte intensjoner, og gir derfor hypoteser snarere enn fasit. Sammenholdt med annen forskning virker det likevel trygt å si at vår smak for kjøtt har dype biologiske og kulturelle røtter, som gjør den seig å endre. Kjøttet har et evolusjonært forsprang som gjør at alternativene må jobbe hardt for å friste like mye – et forsprang verken argumenter eller erstatningsprodukter uten videre henter inn (Graça et al., 2015; Leroy & Praet, 2015).

Referanser

- Abel, M. H. & Totland, T. H. (2021). *Kartlegging av kostholdsvaner og kroppsvekt hos voksne i Norge basert på selvrapportering*. Folkehelseinstituttet.
- Bianchi, F., Dorsel, C., Garnett, E., Aveyard, P. & Jebb, S. A. (2018). Interventions targeting conscious determinants of human behaviour to reduce the demand for meat: A systematic review with qualitative comparative analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0729-6>
- Graça, J., Calheiros, M. M. & Oliveira, A. (2015). Attached to meat? (Un)Willingness and intentions to adopt a more plant-based diet. *Appetite*, 95, 113–125. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.024>
- Griffioen-Roose, S., Smeets, P. A., van den Heuvel, E., Boesveldt, S., Finlayson, G. & de Graaf, C. (2014). Human protein status modulates brain reward responses to food cues. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 113–122. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.079392>
- Kraft, P. & Kraft, B. (2026a). Hedonic and practicality beliefs form a behaviour-proximal core associated with red and processed meat intake: An attitude network analysis. *Appetite*, 226, 108694. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2026.108694>
- Kraft, P. & Kraft, B. (2026b). Reducing red and processed meat is not nutritionally neutral: Intended substitution pathways in UK adults. *Psychology, Health & Medicine*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/13548506.2026.2710350>

- Leroy, F. & Praet, I. (2015). Meat traditions. The co-evolution of humans and meat. *Appetite*, 90, 200–211. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.014>
- Lescinsky, H., Afshin, A., Ashbaugh, C., Bisignano, C., Brauer, M., Ferrara, G., Hay, S. I., He, J., Iannucci, V., Marczak, L. B., McLaughlin, S. A., Mullany, E. C., Parent, M. C., Serfes, A. L., Sorensen, R. J. D., Aravkin, A. Y., Zheng, P. & Murray, C. J. L. (2022). Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: A Burden of Proof study. *Nature Medicine*, 28(10), 2075–2082. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01968-z>
- Pontzer, H. & Wood, B. M. (2021). Effects of Evolution, Ecology, and Economy on Human Diet: Insights from Hunter-Gatherers and Other Small-Scale Societies. *Annual Review of Nutrition*, 41(1), 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-111120-105520>

