

Om akademiskt skrivande

– en handledning för studenter vid Institutionen för kostvetenskap

Utvecklad av: Elin Lövestam, Nicklas Neuman och Pernilla Sandvik

Version 1 2021-04-14

Version 1.1 2026-04-14

Denna handledning uppdateras löpande.

Om du har några kommentarer eller förslag tas de tacksamt emot: pernilla.sandvik@ikv.uu.se

Innehållsförteckning

Introduktion	4
Vad är akademiskt skrivande?	4
Vad är plagiat?	4
AI och akademiskt skrivande	5
Skrivprocessen	6
Hitta ditt sätt att skriva	6
Läs högt för dig själv	6
Låt texten vila ibland	6
Texten behöver bearbetas	6
Tänk genom att skriva och skriv för att tänka	6
Hitta en läskompis	7
Att få och hantera återkoppling	7
Anpassning efter målgruppen	7
En expertpublik	8
En bildad publik	8
En intresserad allmänhet	9
Att tänka på vid akademiskt skrivande	10
Förkortningar	10
Siffror, decimaler och procent	10
Enheter	11
Talspråk/skriftspråk	11
Översättning av utländska begrepp	11
Styckesindelning	11
Att välja en bra titel	12
Att välja en bra rubrik	12
Definiera begrepp – och använd dem konsekvent	13
Hen, en och normativt språk	13
Inkluderande språk	14
Tempus	14
Fackuttryck och specifika terminologier	14
Sidnumrering	15
Innehållsförteckning	15
Referenser och källhänvisningar	15
Olika typer av källor	15
Referensstilar	16
Att källhänvisa i löpande text	16
Digitala referenshanteringsprogram	17
Struktur för uppsatsskrivande	17

Bakgrund/introduktion	17
Syfte	18
Metod	18
Resultat	19
Diskussion.....	19
Slutsats	20
Formatering	20
Figurer och tabeller	20
Olika akademiska traditioner skriver på olika vis	20
Tips på tillgängliga resurser	22
Referenslista	23

Introduktion

All vetenskap bygger på inhämtande och analys av information på ett eller annat sätt. Även om detta görs på ett utmärkt sätt kommer dock inte kunskapen få tillräcklig spridning om forskaren eller studenten inte lyckas skriva fram det bra nog. Skrivandet är alltså precis lika viktigt som informationsinhämtande och analys. Att skriva är ofta kul, det är en kreativ utmaning att formulera sina tankar på ett sätt så att de kan förstås av andra. Att skriva är dessutom en stor del av utbildningen på universitetet, men att textmässigt kunna kommunicera på ett professionellt sätt kommer också att vara värdefullt i ett arbetsliv utanför akademien.

Syftet med det här dokumentet är att belysa det *akademiska* skrivandets särart och ge dig verktyg för att utvecklas som akademisk skribent. Att utveckla sitt skrivande är nämligen ett lärandemål i sig under en akademisk utbildning. Det är inget du förväntas kunna från början, utan något man utvecklar och förbättrar genom övning.

Ambitionen är inte att dokumentet ska vara heltäckande vad gäller exempelvis svenska skrivregler. Fokus ligger framförallt på aspekter som vi utifrån institutionens samlade erfarenhet tror att våra studenter kan ha nytta av. Under avsnittet ”[Tips på tillgängliga resurser](#)” hänvisar vi också till kompletterande och fördjupande resurser att ta del av.

Vad är akademiskt skrivande?

Du som studerar på universitetet kommer att skriva en rad olika texter inom din studietid. Det kan exempelvis röra sig om rapporter, analyser, artikelsammanfattningar eller olika typer av uppsatser. När du skriver en text på universitetsnivå förväntas du följa vissa normer som gäller de flesta av dessa texter. I denna skrivhandledning får du en introduktion till akademiskt skrivande och de krav som kan komma att ställas på dina texter när du studerar på Institutionen för kostvetenskap (IKV).

Akademiskt skrivande ställer höga krav på

- att man skriver exakt
- att man har ett objektivt förhållningssätt
- att det man skriver kan kontrolleras och verifieras av en utomstående (exempelvis genom att man hänvisar till källor)
- att det man skriver är relevant för den aktuella vetenskapliga frågeställningen.

Det finns också en rad regler som omgärdar det akademiska skrivandet, gällande

- formalia (t.ex. källhänvisning, referenshantering, källförteckning, typsnitt, stilstorlek, radavstånd, styckesindelning)
- struktur (t.ex. rubriker och ordningsföljd)
- innehåll och språk.

Vad är plagiat?

En av de viktigaste aspekterna av det akademiska skrivandet är textens självständighet – författaren för fram sina egna resultat, argument och idéer. Bland det värsta man kan göra är därför att plagiera andra. Nationalencyklopedin definierar plagiat som ”efterapning eller stöld av litterära eller konstnärliga verk, t.ex. avskrivning av annans verk utan att uppge upphovsmannen eller markera citat” (”Plagiat”, 2021). Uppsala universitet kallar det plagiat

”när man skriver av andras texter utan att ange källa, eller återger texter ordagrant eller nästan ordagrant utan att använda citattecken” (Uppsala universitet, u.å.). Att göra sig skyldig till detta är ett oacceptabelt brott mot en viktig vetenskaplig norm, men det finns också en risk att man bryter mot regler för ens utbildning eller mot upphovsrättslagar.

Du undviker plagiat genom att formulera dig i egna ord, även när du skriver om vad en annan författare redan skrivit. Om du istället skriver ett citat (det vill säga ordagrant återger vad någon annan har sagt eller skrivit) så visar du det antingen genom citattecken, ”på det här sättet”, eller genom att skriva citatet separat. Citatet följs alltid av en referens med sidhänvisning (förutsatt att det finns en sida, vilket det inte gör på exempelvis hemsidor). När man gör det ena eller det andra beror i regel på hur långt citatet är. Reglerna är olika, men en vanlig tumregel är att citat under 40 ord skrivs i löpande text inom citattecken, men är det längre än så låter man det stå separat.

Vill man särskilt tydligt visa att det handlar om ett citat så gör man ett indrag på det här viset, och ibland har man en mindre storlek på texten (som i det här exemplet). Exakt hur man gör varierar, men poängen är den att ett separerat citat oftast separerats på grund av sin längd.

Oavsett om du formulerar dig i egna ord (refererar) eller ordagrant återger vad någon annan har skrivit (citerar) så ska du ange källan som du har använt dig av både i texten och i referenslistan. Mer om detta kan du läsa i avsnittet ”[Referenser och källhänvisningar](#)”.

AI och akademiskt skrivande

Vid Uppsala universitet finns riktlinjer för användning av generativ AI i undervisning och examination (Uppsala universitet, 2023). Universitetet tillhandahåller även AI-verktyg som är tillgängliga för studenter och uppmuntrar lärare och studenter att tillsammans utforska de möjligheter och utmaningar som tekniken medför. På grund av den snabba utvecklingen är riktlinjerna relativt övergripande.

Som student är det därför viktigt att ta reda på om och på vilket sätt användning av AI är tillåten i examinerande uppgifter. Om AI-verktyg används i en uppgift där detta är tillåtet ska användningen redovisas i enlighet med lärarens instruktioner, till exempel genom en kort beskrivning av hur och i vilket syfte verktyget har använts. Otillåten användning av AI räknas som fusk och kan leda till anmälan till disciplinnämnden och i förlängningen till avstängning.

Vid Institutionen för kostvetenskap varierar reglerna för om och hur AI får användas i examinerande uppgifter. I vissa fall kan AI till exempel vara tillåtet för språkliga förbättringar av en text, medan det i andra fall kan ingå som en uttrycklig del av uppgiften att använda ett AI-verktyg.

I nästa avsnitt diskuteras skrivprocessen, som beskrivs som en central del av lärandet och som ett stöd för tänkande och kunskapsutveckling. Att låta AI generera färdiga texter riskerar att underminera denna process, vilket kan innebära att lärandet blir ytligare. Det är också viktigt att vara medveten om att AI-verktyg kan fabricera både fakta och referenser, något som ofta är tydligt för en lärare med ämnesexpertis.

Det är därför en mycket viktig skillnad mellan att använda AI som stöd i skrivprocessen, till exempel för språkgranskning eller strukturering, och att använda AI för att generera innehåll,

resonemang eller analyser. Det senare är ofta inte förenligt med målen för examinerande uppgifter.

Oavsett om AI-verktyg används eller inte är studenten alltid ansvarig för textens innehåll, kvalitet och korrekthet. Detta gäller såväl sakuppgifter som tolkningar, slutsatser och referenser. Begränsningar i användningen av AI i examinerande uppgifter hänger samman med kursens lärandemål, där självständigt tänkande, kritisk analys och förmåga att formulera egna resonemang ofta är centrala.

Skrivprocessen

Att skriva är en kreativ process som måste få ta tid. Det är svårt att hitta några universella råd, men här är några som baseras på erfarenhet:

Hitta ditt sätt att skriva

Till en början är det bra att ha en uppfattning om när du skriver som bäst. Vissa gör det på morgonen, andra mitt i natten. Vissa gör det bäst på kontoret eller i biblioteket, andra hemma vid köksbordet. Det finns de som skissar sina texter för hand och det finns de som bara jobbar med dator. Vissa bryr sig inte om språk och grammatik i början och för andra är detta viktigt redan från start. Här måste du hitta din skrivtid och skrivform och sedan försöka se till att den möjliggörs (exempelvis genom att frigöra den tid du skriver som effektivast).

Läs högt för dig själv

Skrivande görs ofta i tystnad och texten bedöms enbart med ögonen. Det kan ibland vara otillräckligt för att känna av hur väl texten flyter. I så fall kan du testa att läsa texten högt för dig själv. Det kan ibland kännas ovant att höra sin egen text utläst, men förhoppningsvis kan det hjälpa en att få en bild av vilka meningar som låter konstiga eller andra problem i texten.

Låt texten vila ibland

När du arbetar hårt med en text finns det mycket som med tiden känns självklart för dig fastän det i själva verket kanske inte är så tydligt i texten. Då är det klokt att låta den vila ett tag. Hur länge du kan göra det beror förstås på hur snäv din tidsperiod är, och därför är det viktigt att planera skrivandet så att det inte görs för nära inpå deadline. Att sedan återvända till texten innebär ofta att problem som man först var blind inför, stora som små, blir synliga.

Texten behöver bearbetas

Ett första utkast till en text är sällan särskilt bra, även för erfarna skribenter. Texter måste bearbetas. Det kan vara lätt att lura sig att tro att man i en uppsats ”bara” ska beskriva vad tidigare forskning visat, redogöra för sin metod och sina resultat och sedan återknyta detta till tidigare studier. Men skrivandet är ett berättande där man måste väga formuleringar, fundera över logiken i strukturen, betänka längden på meningar och fundera över hur exempelvis data ska illustreras på ett pedagogiskt vis. Då behöver man ofta stryka, ändra, lägga till och flytta.

Tänk genom att skriva och skriv för att tänka

Det är lätt att tänka på skrivande som en enkelriktad process där färdiga tankar i huvudet ska transporteras till ett textformat. Men i själva verket är det ett samspel. För när vi skriver tänker vi. Det kan därför vara bra att skriva trots att tankarna känns ofärdiga, för ett bra sätt att strukturera tanken är att formulera den i text. Och vidare är texten ett bra sätt att testa ens idéer – framstår de som lika klara i texten som de gör i ditt huvud?

Hitta en läskompis

Utöver din egen bearbetning av texten är det ofta mycket värdefullt att hitta någon som du känner dig betrodd med att låta granska det du skriver. Vi kan kalla det din läskompis. Vad som är viktigt är att din läskompis ska våga vara kritisk, men på ett konstruktivt sätt. Det är dessutom väldigt lärorikt att kritiskt läsa andra, dels för att träna sig i att ge konstruktiv återkoppling men också för att utvecklas i sitt eget skrivande. Ofta ser man sina egna svagheter och styrkor genom andras texter. Så att hitta sin läskompis och läsa varandras texter är – när det fungerar – en win-win-situation.

Att få och hantera återkoppling

Vid många tillfällen under utbildningens gång kommer du att få återkoppling på din text, både från lärare och från andra studenter. Du kommer även att få anta rollen som granskare och ge återkoppling på andras texter, och särskilt i grupparbeten är det viktigt att kunna ge konstruktiva kommentarer för att tillsammans förbättra texten.

Återkopplingen kan se olika ut beroende på typ av uppgift. Den kan ges både skriftligt och muntligt. Kom ihåg att det är texten som återkopplingen gäller. Ta det inte personligt. Syftet är alltid att förbättra kvaliteten på rapporten eller uppsatsen. Återkopplingen ska vara saklig, tydlig och konstruktiv – både styrkor och svagheter bör lyftas. Att inte ge kritik för att vara snäll är att göra någon en björntjänst.

Ofta kommer du få skriftliga kommentarer i din text. Det kan vara en skrivuppgift du lämnat in som behöver justeras innan den blir godkänd eller så kan det vara kommentarer från till exempel en handledare under uppsatsarbetet. När du läser kommentarerna, gå in med inställningen att det är fantastiskt att någon har tagit sig tid att läsa det du har skrivit och vill hjälpa dig att förbättra texten. Läs och reflektera över kommentarerna. Kanske tänker du:

”Ja just det, att jag inte tänkte på det tidigare. Jag ändrar på en gång!”

”Nej, här verkar det som läsaren inte har förstått hur jag menar. Hur kan jag tydliggöra det i texten?”

”Ja, läsaren har en poäng här, men av olika orsaker håller jag inte med. Här kan du ibland behöva skriva ett svar till exempelvis läraren och motivera varför du inte ändrar.

Ibland kan det vara så att man inte riktigt förstår vad läsaren menar och då är det bästa att fråga. I exempelvis arbetet med en uppsats, om du väljer att bortse från en kommentar, så är det viktigt att du svarar och motiverar varför. Annars kommer handledaren säkerligen efterfråga samma sak i nästa runda. Notera att det kan vara så att handledaren bara en gång i texten kommenterar och exemplifierar ett fel som finns på flertalet ställen.

Anpassning efter målgruppen

En akademisk text kan vända sig till olika målgrupper. Det råder delade meningar om hur tidigt i skrivprocessen man ska börja tänka på en publik, eftersom det finns ett värde i att utgå ifrån vad man själv vill ha sagt innan texten modifieras efter den tänkta läsaren (Ahrne & Svensson, 2015). Men så småningom måste det göras.

När du identifierat läsaren bör du, oavsett vem vederbörande är, ställa dig följande frågor: ”Vilken kunskapsnivå ligger min tänkta läsare på?”; ”Vilken nivå är rimlig för läsaren att nå

upp till med hjälp av texten?"; "Hur bör jag formulera mig för att läsaren ska nå dit?" Nedan ges exempel på tre sådana målgrupper och hur du kan tänka när du anpassar din text efter dem.

En expertpublik

Vi börjar med en typisk text riktad mot en expertpublik, vilket till exempel skulle kunna vara de forskare du refererar till i en uppsats. Nedanstående urklipp kommer från en systematisk litteraturoversikt kring den vetenskapliga evidensen gällande minskat eller förändrat fettintag för hjärt- och kärlhälsan:

A problem with this two-level approach is that any single dietary alteration may have effects over a wide range of risk factors for cardiovascular disease. An example of this is the choice of substitution of saturated fats by carbohydrate, polyunsaturated fats or monounsaturated fats in the diet. This choice may alter lipid profile, and may also affect blood pressure, body weight, oxidative state, rate of cholesterol efflux from fibroblasts, insulin resistance, post-prandial triacylglycerol response, blood clotting factors, and platelet aggregation. There may also be further risk factors of which we are not yet aware. Evidence of beneficial effect on one risk factor does not rule out an opposite effect on another unstudied risk factor, and therefore an overall null (or harmful) effect of intervention. (Hooper et al., 2012, s. 3)

Att texten är på engelska är ingen slump – det är det dominerande vetenskapliga språket idag. Men det är inte engelskan i sig som gör den här texten avancerad. Dels har texten ett akademiskt språk, men där förekommer även många fackbegrepp- och uttryck. Exempel på detta är "polyunsaturated fats or monounsaturated fats", "rate of cholesterol efflux from fibroblasts" och "null (or harmful) effect of intervention" vilka alla kräver bakgrundskunskaper i nutrition, fysiologi och vetenskaplig terminologi. Du får exempelvis ingen beskrivning av vad "rate of cholesterol efflux from fibroblasts" betyder eller varför en "null effect" (ett begrepp som du på förhand antas kunna) kan ha uppstått. Kort och gott: du som läser antas vara, eller åtminstone aspirera på att bli, expert inom både ämnet och den vetenskapliga genren. Den citerade texten kan uppfattas som tungläst, och det bör du försöka undvika oavsett publik. Med andra ord kräver även en expertriiktad text noggranna överväganden för att texten skal bli så läsbar som möjligt, även om du ofta kan utgå från att många facktermer är självklara för läsaren.

En bildad publik

Nästa exempel riktas mot vad vi kallar "en bildad publik", vilket skulle kunna vara dina kurskamrater eller experter inom beslätade ämnen. Citatet nedan är hämtat ur en debattartikel i *Läkartidningen*. Detta är en facktidsskrift för Sveriges läkare vilket innebär att du här finner texter riktade mot en publik med medicinsk skolning.

Fokus ligger nu mer på kostmönster och livsmedelsval än på enskilda näringsämnen eftersom matens fysiologiska effekter är resultat av komplexa näringsämnesinteraktioner.

Nordiska råvaror, till exempel rapsolja, äpplen, bär, spannmålsprodukter av fullkorn, baljväxter, rotfrukter, fisk och kyckling kan med fördel användas för att efterlikna en traditionell medelhavskost. Mejeriprodukter är en viktig

del i nordisk kosthållning och behöver inte minskas, däremot bör man främst välja de fettreducerade alternativen.

Vegetabiliska icke-tropiska oljor (utan transfetter) innehåller de essentiella fleromättade fettsyror linolsyra (omega-6) och alfa-linolensyra (omega-3), och fet fisk innehåller de marina omega-3 fettsyror EPA och DHA. Dessa fettsyror måste tillföras kroppen med maten, och är bland annat oundgängliga för att reglera livsnödvändig inflammationsaktivitet [2]. Mättade fettsyror klarar kroppens egen metabolism genom »de novo lipogenes« själv att producera för lagring av energi och uppbyggnad av cellmembran.

När intaget av mättade fettsyror blir högt, och vid hög andel mättade fettsyror i cellerna, aktiveras desatureringsenzymet SCD. Studier från vår forskargrupp i Uppsala indikerar att aktivering av SCD är en starkare markör för både hjärt- och cancersjuklighet än blodnivåerna av de enskilda mättade fettsyror [3]. (Cederholm, 2014)

Läkartidningens läsare är inte nödvändigtvis en publik med djupa kunskaper inom klinisk nutrition. Läsaren får viss information som för den nutritionsskolade framstår som självklara, som att man med nordiska livsmedel kan imitera komponenterna i medelhavskosten. Dock innehåller texten fortfarande facktermer, inklusive avancerade sådana. Till exempel förväntas läsaren veta vad desatureringsenzym och de novo lipogenes är. Här kan vi tänka oss att författaren funderat på den genomsnittlige läsarens kunskapsnivå: kanske ingen kostexpert, men i alla fall en expert inom fysiologi och medicin. Vad som är än viktigare att betänka är att detta är en debattartikel, vilket innebär att det är skrivet i en genre där ett enkelt budskap ska fram på mycket snävt textutrymme.

En intresserad allmänhet

Som exempel på en text riktad mot en intresserad allmänhet (exempelvis släktingar och vänner utan djupa ämneskunskaper) har vi valt ett utdrag ur Livsmedelsverkets faktskrift *Vad är nyttigt och onyttigt fett?* från 2016. Denna text är alltså ämnad för en publik utan några expertkunskaper, varken om nutrition eller om medicin/hälsa i allmänhet.

Inför NNR 2012 gjordes en systematisk genomgång av studier om hälsoeffekter av en ändring av fettsyrasammansättningen i kosten [12]. De hälsoeffekter som studerats mest är hjärt- och kärlsjukdomar samt markörer för sjukdomar i denna grupp. Det totala intaget av fett i kosten påverkar troligen inte risken för att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. Däremot kan en ändring av sammansättningen av fettsyror i kosten bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Evidensen för att ett byte av en del av de mättade fettsyror i kosten mot samma andel fleromättade fettsyror bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar har bedömts som övertygande i NNR 2012. Motsvarande samband ses även för enkelomättade fettsyror från vegetabiliska källor. Inget klart samband har påvisats i epidemiologiska studier, vilket delvis kan bero på att de som var

med i studierna och som åt mycket enkelomättat fett också fick i sig mycket mättat fett. (Livsmedelsverket, 2016, s. 30)

Som du kan se i texten är meningarna korta. Det är i allmänhet en ganska brett hållen information och texten i sin helhet refererar inte till andra källor än sammanställningen i nordiska näringsrekommendationer. Författaren använder sig heller inte en särskilt avancerad fackterminologi. Detta kan jämföras med den tidigare texten som går in mer på djupet om enskilda biokemiska mekanismer (som *de novo* lipogenes) och aktiva ämnen (som EPA och DHA) samt några enstaka specifika studier. Men författaren av Livsmedelsverkets text har fortfarande varit noggrann med att använda *korrekt* terminologi. Detta är viktigt när du skriver mot en intresserad allmänhet. Texten måste förenklas, men aldrig på bekostnad av korrekthet. Du bör alltså noggrant överväga vilken information som behöver finnas och vilken som riskerar att bli överflödigt, men för den information som finns är kravet på korrekthet fortfarande högt ställt.

Att tänka på vid akademiskt skrivande

En bra akademisk text är tydlig och exakt. Som författare bör man följa allmänna språkregler och normer, och försöka uttrycka sig så lättbegripligt som möjligt. Det kan ibland locka att använda sig av svåra ord och tillkrånglade meningar för att det kanske känns mer seriöst, eller mer vetenskapligt. Men istället riskerar man att bara bli otydlig, och i värsta fall framstår det som att man skriver mer för att framhäva sitt ego än att faktiskt vilja få fram ett budskap. Det ska du undvika. Det är förstås omöjligt att förklara vissa komplexa saker utan att använda fackterminologi, men det kan alltid uttryckas med olika grader av klarhet. Utöver denna allmänna uppmaning att eftersträva enkelhet och klarhet i den mån det går följer här några mer konkreta råd.

Förkortningar

Undvik förkortningar så långt det går. Skriv "till exempel" istället för "t.ex.", och "till och med" istället för "t.o.m.", särskilt i löpande text. Undvik även att inleda meningar med förkortningar. Om ett ord eller begrepp har en vedertagen förkortning och kommer att användas flera gånger i texten går det bra att använda förkortningen. Den ska då förklaras första gången den förekommer. "Barnavårdscentralen (BVC) ansvarar för hälsokontroller för barn", till exempel, eller "Enligt Folkhälsomyndigheten (FHM) är det en större andel kvinnor än män som rapporterar ett dagligt intag på minst fem portioner av frukt och grönsaker". För enheter som brukar förkortas, exempelvis kg, cm och kcal går det i de allra flesta texter bra att använda den etablerade förkortningen utan förklaring.

Siffror, decimaler och procent

Siffror kan skrivas ut på olika sätt. Praxis är att skriva ut tal upp till och med tolv med bokstäver, medan tal som är högre än så skrivs ut med siffror. Exempel: "Två av de skolkök som ingick i undersökningen hade genomfört projekt kring matsvinn, medan övriga 18 inte hade det". Undvik att inleda meningar med siffror. Om en mening måste inledas med ett tal över tolv, skriv då ut talet med bokstäver.

I många fall bör man undvika decimaler och istället avrunda till närmaste heltal. Exempel: "Av flickorna uppgav 33 procent att de lagt upp matbilder på sociala medier", men inte "Av flickorna uppgav 32,67 procent att de lagt upp matbilder på sociala medier". Ibland kan det dock vara befogat med decimaler. Tänk i så fall på att i svenskan används kommatecken för att

markera decimal, inte punkt. Säkerställ också ett genomtänkt användande av decimaler i hela texten. Ofta är det bäst att vara enhetlig.

I löpande text skrivs procent ofta som ett ord, medan man i parentes använder procenttecknet (%). I svenskan ska även ett mellanrum finnas mellan siffra och procenttecken (13 %). Om du avser energiprocent, var noga med att skriva ut det (13 E%). Och kom ihåg att det är skillnad på procent och procentenheter!

Enheter

Tänk på att skriva ut enheter eller använda vedertagna förkortningar för att undvika missförstånd. Skriv exempelvis ”kilokalori” eller kcal, inte ”kalori”. Tänk också på att inte blanda ihop kilokalori (enhet) med energi.

Talspråk/skriftspråk

Undvik ord som kan klassas som talspråk. Exempel på dessa ord är

Dom – skriv de eller dem (beroende på vilket som är grammatiskt korrekt i sammanhanget)

Medans – skriv medan

Sen – skriv sedan

Våran/vårat – skriv vår/vårt

Kolla – skriv kontrollera/se/observera/osv. (beroende på vad som passar i sammanhanget)

Tjej/kille – skriv flicka/pojke eller kvinna/man

Nåt – skriv något

Nån – skriv någon

Mej/sej/dej – skriv mig/sig/dig

Översättning av utländska begrepp

Ibland behöver man i en text på svenska använda begrepp som man kanske tidigare bara känner till på ett annat språk, ofta engelska. Det första man bör göra då är att kontrollera om en vedertagen översättning finns, exempelvis i texter eller terminologilistor från svenska myndigheter eller universitet. I de fall ingen etablerad översättning finns måste man göra en egen bedömning om huruvida begreppet är möjligt att översätta till svenska och hur det då görs på bästa sätt. Ibland går det inte att hitta en motsvarighet på svenska, och då går det bra att använda begreppet på originalspråk, förutsett att man då förklarar dess betydelse på svenska.

Styckesindelning

Akademiska texter ska delas in i stycken. Detta är ett sätt att ge struktur åt texten och göra den tydligare för läsaren. Styckesindelningen bör göras på ett konsekvent och tydligt sätt och kan markeras med antingen indrag eller blankrad. Indrag innebär att man börjar nästa rad en bit in i vänstermarginalen, medan en blankrad innebär att man hoppar över en rad innan nästa stycke. Välj ett sätt och vidhåll det genom hela texten.

En grundregel är att textinnehåll som hänger ihop ska hållas inom ett stycke och att ett nytt stycke görs när ett nytt ämne eller perspektiv tas upp. Försök att utforma texten så att styckena inte blir alltför korta eller långa, och undvik att göra stycken som enbart innehåller en mening. Det är inte alltid lätt att veta var i texten den passar, eller hur det nya stycket ska skrivas. Men det finns tumregler.

Ett nytt stycke (som detta) innebär att man går vidare i texten, inte till något helt nytt ämne men till ett nytt tema inom ämnet. Temat tydliggörs gärna i första meningen, som i det här fallet handlar om att gå vidare till ett nytt stycke inom ämnet som handlar om styckesindelning i stort.

Det nya stycket följer logiskt ur det tidigare så att läsaren inte tappar tråden och glider iväg, därför bör man på något sätt anknyta det nya stycket till det tidigare. Här kan man ibland ta hjälp av uttryck som "Vidare,...", "Utöver detta...", "En ytterligare aspekt av..." Om du känner att texten ska gå in på något helt nytt som inte är uppenbart kopplat till stycket innan, då kan det eventuellt vara på sin plats att istället ha en ny rubrik.

Exakt hur långa stycken ska vara beror på sammanhang, de är exempelvis längre i akademiska texter än i journalistiska. Här får man med tiden skaffa sig en fingertoppskänsla, och den byggs bäst genom att bearbeta text och att läsa andra texter i samma genre. Följande är ett exempel klippt från en populärvetenskaplig artikel om protein och mättnad:

Via aptitregleringen styr kroppen hur mycket vi äter, vad vi äter och när vi slutar äta. Mat- och energiintag påverkas av ett komplext samspel av fysiologiska, kognitiva, sociala och kulturella faktorer.

Vi uppfattar och känner mättnad på olika sätt och det finns olika sätt att studera detta. GLP-1 och PYY är hormoner som signalerar mättnad, medan ghrelin ökar hungern. Den subjektiva upplevelsen av hunger och mättnad kan anges på en VAS-skala. Vid en ad libitum-måltid (då man får äta tills man är lagom mätt) blir energiintaget ett mått på hur hungrig man var innan måltiden.

Under de senaste tio åren har ett antal studier publicerats då man undersökt olika proteinkällors påverkan på aptiten. Den sammantagna evidensen tyder på att måltider mättar lika bra oavsett om de baseras på växtbaserade livsmedel, fisk eller kött, förutsatt att innehållet av energi, kolhydrater, protein, fett och fibrer är detsamma. (Asp Jonson, 2019)

Detta är ganska korta stycken. Men du kan se att från första stycket om aptit i allmänhet leds man till nästa där temat blir hur mättnad studeras, men med tydlig anknytning till det senare. Det tredje stycket har ytterligare ett nytt tema där vi går från att studera mättnad till att specifikt studera proteinets roll för mättnad.

Att välja en bra titel

En titel ska summera vad arbetet handlar om och gärna också väcka läsarens intresse. Läs gärna igenom andras titlar och fundera på vad som väcker ditt intresse. Det finns olika typer av titlar:

- korta och koncisa
- längre beskrivande
- två, tre termer och en förklaring
- titel + undertitel
- vitsig. (En vitsig titel kan fungera men kan också vara en risk, dels för att den kan framstå som oseriös men också för att den kan leda läsaren fel, exempelvis om den innehåller ironi som inte går fram eller om det finns en kulturell referens som för vissa läsare är oklar och därför leder fel.)

Att välja en bra rubrik

En rubrik ska hjälpa läsaren att få en uppfattning om budskapet i ett avsnitt. Det är bra att fundera över hur långt varje avsnitt ska vara. Oftast ryms flera stycken under varje rubrik. Att ha för många rubriker kan göra att texten upplevs upphackad och osammanhängande.

Rubrikerna ska vara korta, koncisa, klara och leda läsaren. Ofta när man bearbetar en text kan det visa sig att rubriker inte längre riktigt ”matchar” innehållet, och då får man ändra. Som du ser i den här texten bör även rubriknivåerna synas i formateringen, till exempel genom att ha olika stora bokstäver, fetmarkeringar och kursivering. Vidare, olika akademiska traditioner skriver rubriker och underrubriker på olika sätt – medicin- och hälsovetenskaperna har exempelvis alltid nummer, men det är inte säkert att man har det inom samhällsvetenskap (mer om detta längre ned). Slutligen, precis som med en titel kan en rubrik vara ”vitsig”, men med samma risker (det kan framstå som oseriöst eller leda fel).

Definiera begrepp – och använd dem konsekvent

I inledningen av din text bör du gå igenom och kortfattat förklara centrala begrepp som kommer att användas genom uppsatsen eller rapporten. Exempelvis, om du i din studie vill undersöka äldre personers attityder till mejeriprodukter, bör du förklara vad du menar med begreppen ”äldre personer”, ”attityder” och ”mejeriprodukter”. Sedan bör du konsekvent hålla dig till dessa definitioner genom hela texten. Om du har definierat ”äldre personer” som personer äldre än 70 år är det detta som ska avses varje gång du använder begreppet ”äldre personer”.

Om det finns en etablerad definition av ett begrepp, bör du använda den. Ofta finns dock flera olika definitioner, och i de fallen behöver du läsa på för att kunna ta ett informerat beslut om vilken definition som passar för din text (se avsnittet nedan om fackuttryck och specifika terminologier). Om det helt saknas definitioner av ett begrepp som du kommer att använda får du ta fram en egen definition, som dock bör motiveras väl genom hänvisning till exempelvis vetenskaplig litteratur.

Hen, en och normativt språk

Något som blivit allt vanligare är användningen av könsneutralt språk så långt det går. Pronomenet *hen* kan numera betraktas som relativt etablerat, och en del väljer också att ersätta *man* med *en*. Om man väljer att använda dessa ord är det viktigt att vara medveten om att vissa personer uppfattar dem som störande i läsningen. Det beror dels på att det är lätt att komma av sig i läsningen om man inte är van vid en sådan språkanvändning, och det kan bli förvirrande då *en* kan betyda olika saker. (Jämför t.ex. ”man tycker det är lättare att jobba en och en” med ”en tycker det är lättare att jobba en och en”). Det kan också uppfattas som att författaren använder texten för att driva en ideologisk agenda, vilket en del läsare kan irritera sig på.

Om man vill använda ett könsneutralt språk utan att riskera att läsaren upplever språket som störande finns olika strategier att använda.

Några alternativ till meningen ”äter man inte så dör man” är t.ex.:

Om någon inte äter så dör den.

Om någon inte äter så dör den personen.

En person som inte äter, dör.

Några alternativ till meningen ”Fråga alltid matgästen om hen tål nötter”:

Fråga alltid matgästen om han eller hon tål nötter

Fråga alltid matgästen om vederbörande tål nötter

Fråga alltid matgästen om allergi mot nötter finns

Det finns även exempel på normativt språkbruk som är mer indirekt, då man kanske själv tycker att man bara redogör för fakta fast man i själva verket ger tydligt uttryck för ett ställningstagande. Exempel på det kan vara att man i en text skriver att ”lågutbildade äter sämre än högutbildade” eller att ”patienterna var dåliga på att följa sin diet”. Man kanske har belägg för det man säger, men dels slarvar man med neutraliteten och dessutom gör man det på bekostnad av exakthet. Bättre exempel är att ”människor med högst gymnasial utbildning rapporterar ett lägre intag av grönsaker och fisk än människor med eftergymnasial utbildning”, respektive ”patienternas följsamhet till dieten var under 40 procent”. I båda fallen får vi en mer neutral beskrivning av situationen samtidigt som vi även får mer exakt information.

Inkluderande språk

Fler och fler vetenskapliga tidskrifter och konferenser uppmanar till att använda ett inkluderande språk. Detta innebär att man undviker språkbruk som man tror kan reproducera fördomar mot personer eller grupper. Ett inkluderande språk innebär att undvika generaliseringar och stereotyper i sin text, och att vara respektfull när man väljer ord för att beskriva människor, givetvis utan att tumma på vetenskapligt korrekt terminologi.

Ett exempel på inkluderande språk är när författare har som grundregel att tillämpa ”person first”-principen. Detta innebär exempelvis att skriva ”person med diabetes” istället för ”diabetiker” eller ”person med fetma” istället för ”fet person”. Det är dock viktigt att vara lyhörd – i vissa fall vill personer med en medicinsk diagnos hellre att man gör på det motsatta viset och tillämpar ”identity first”-principen.

Tempus

Tempus handlar om vilken tidsform texten har, till exempel om man skriver om något som händer nu eller som har hänt och avslutats. Det viktiga för korrekt tempushantering är, för det första, att bli klar över vad i texten som kan betraktas som avslutat när den läses och vad som fortfarande gäller. Till exempel är datainsamlingen avslutad när texten är klar, alltså är det helt rimligt att skriva sin metod som något i dåtiden (”Vi delade ut en enkät...”). Bakgrund och diskussion, där man även beskriver annan forskning, kan vara både och, exempelvis beroende på om man hänvisar till evidens som är aktuell (”Forskningen tyder idag på att ...”) eller förlegad (”Tidigare menade forskare att ...”).

Efter att man tagit ställning för vad som är aktuellt nu och vad som skett måste man, för det andra, vara konsekvent. Det är inte alltid tydligt att det finns ett rätt och ett fel tempus (t.ex. i hur man hänvisar till tidigare forskning eller hur man skriver sitt syfte) men det centrala är att när du väl satt ned foten så följer du det konsekvent. Man kan skriva både att ”Andersson (2000) hävdar ...” och att ”Andersson (2000) hävdade...”, men undvik att göra på båda sätten.

Fackuttryck och specifika terminologier

Etablerad terminologi ska användas då det är tillämpligt. Exempel på terminologier som kan bli aktuella är:

- Rikstermbanken som innehåller termer och begrepp från ett stort antal områden
- Socialstyrelsens termbank som innehåller termer relaterade till hälso- och sjukvård

- Dietisternas Riksförbunds terminologi och Nutritionsbehandlingsprocessens terminologi NCPT, som innehåller begrepp specifika för nutritionsbehandling.

När det gäller annan vetenskaplig terminologi är ett tips att läsa hur begreppet beskrivs i den litteratur du läser. Ibland kan olika vetenskaper använda samma ord men mena olika saker. Då är det viktigt att du använder ordet på det sätt som det används i den vetenskapliga litteratur du använder. Exempelvis är ordet ”struktur” en sak i sociologi (t.ex. social struktur) men något helt annat i näringslära (t.ex. proteinstruktur).

Sidnumrering

Tänk på att alltid sidnumrera rapporter, uppsatser och andra texter du lämnar in. Sidnumrering är inte automatiskt aktiverat i Word och andra skrivprogram utan du måste själv aktivera denna funktion.

Innehållsförteckning

Uppsatser och rapporter ska ofta innehålla en innehållsförteckning. Genom att samla alla rubriker i en lista kan det hjälpa både dig och läsare att få en överblick av din text och hur de olika delarna hänger ihop. Innehållsförteckningen kan du med fördel använda under skrivprocessen för att strukturera din text. Flera ordbehandlingsprogram har inbyggda funktioner för att skapa och infoga innehållsförteckningar.

Referenser och källhänvisningar

Att källhänvisa/ange referenser i sina texter är en viktig beståndsdel i det akademiska arbetssättet. När du skriver rapporter eller uppsatser så visar du med referenser var du har tagit dina uppgifter ifrån och att du är påläst i det ämne som du skriver om. Det tydliggör också vems idéer du bygger din text på och därmed kan du undvika att bli anklagad för plagiat. Läsaren kan kontrollera dina uppgifter och det ger även läsaren möjlighet att fördjupa sig mer.

Uppsatser och rapporter består ofta av introduktion/bakgrund, metod, resultat och diskussion (IMRAD). Nedan beskrivs hur referenser oftast används i dessa delar.

- **Introduktion/Bakgrund:** Här stöds varje faktapåstående med referenser. Undantaget är ”encyklopedikunskap”, där kunskapen är så allmänt känd att källhänvisningar är överflödiga. Till exempel, om du i en text nämner att rött kött bland annat kommer från gris, ko och lamm krävs ingen källhänvisning. Men påstår du att produktionen av kött från dessa djur orsakar större växthusgasutsläpp än baljväxter så krävs det.
- **Metod:** Här kan man referera till metodböcker eller artiklar som styrker och motiverar de metodval man gjort.
- **Resultat:** Här beror förekomsten av referenser mycket på akademisk tradition (se ”[Olika akademiska traditioner skriver på olika vis](#)”), men inom medicin och hälsa förekommer det i princip aldrig.
- **Diskussionen:** Här kopplas resultat till tidigare forskning och referenser för dessa anges. Kanske används en del referenser från introduktionen, kanske tillkommer nya. Här kan du också, baserat på dina resultat och i kombination med tidigare forskning, framföra dina egna tankar. För dina egna tankar behövs inga referenser, däremot måste de vara förankrade i dina resultat och knyta an till övrig litteratur.

Olika typer av källor

Olika typer av källor kan vara aktuella att använda, exempelvis:

- vetenskapliga artiklar
- böcker/bokkapitel
- rapporter från t.ex. myndigheter
- lagtexter.

Tänk på att alltid vara källkritisk till materialet. En film om källkritik från Uppsala universitetsbibliotek finns här: <https://libguides.ub.uu.se/sok/kallkritik>

När du väljer referenser, använd originalkällan i största möjliga mån. Om en lärobok refererar till en vetenskaplig artikel, försök då hitta denna artikel, läs den och använd den som källa. På så sätt kan du försäkra dig om att informationen är korrekt. Om du använder en andrahandskälla så behöver det framgå i texten, exempelvis: ”Enligt Pettersson är stillasittande negativt för hälsan (citerad/refererad i Andersson, 2015)”.

Det är i princip alltid olämpligt att hänvisa till en kursföreläsning som källa, eftersom dessa sällan utgör originalkälla. Referera istället till den litteratur eller forskning som föreläsningen bygger på. Om en källa (t.ex. en studie eller bok) nämnts under föreläsningen fast den inte finns på litteraturlistan, och du inte lyckas hitta den själv, då kan du kontakta läraren och be om referensen.

Notera att när du refererar till böcker behöver du vara uppmärksam på att det är en bok som skrivits helt av samma författare (en monografi) eller om det är antologi, det vill säga ett samlingsverk med en eller flera redaktörer där det finns kapitelbidrag av olika författare. Exempel på en antologi är *Näringslära för högskolan* (Abrahamsson, Andersson, & Nilsson, 2013). Om du vill referera till ett särskilt kapitel i den, till exempel om kolhydrater eller C-vitamin, kan du alltså inte referera till hela boken. Läs mer om detta i guiden i avsnittet ”[Referensstilar](#)” nedan.

Ibland finns få eller inga tidigare referenser relaterat till det ämne man ska studera. Detta kan vara ett tecken på att man har hittat en kunskapslucka som behöver fyllas. Tänk då lite bredare när du försöker hitta tidigare studier. Om fenomenet inte studerats i just din målgrupp så kanske det har studerats i en annan? Finns närliggande studier som tangerar området?

Referensstilar

Det finns olika referenssystem, till exempel APA, Harvard och Vancouver. På IKV används oftast APA vilket är American Psychological Associations system för referenshantering. En guide till hur detta system används hittar du här:

https://medarbetarportalen.gu.se/digitalAssets/1757/1757623_apa-lathund.pdf.

Här är också Uppsala universitetsbiblioteks guide till olika referensstilar: <https://libguides.ub.uu.se/referensguiden>

Att källhänvisa i löpande text

Information från en källa kan vävas in i texten på tre olika sätt, här illustrerat med ett fiktivt exempel och APA-systemet:

Med referatmarkör: ”Enligt Pettersson (2002) är stillasittande negativt för hälsan”;

med anföringsverb: ”En svensk studie har visat att stillasittande är negativt för hälsan (Pettersson 2002)”;

med ointegrerad hänvisning: ”Stillasittande är negativt för hälsan (Pettersson, 2002)”.

När källan är ointegrerad presenteras informationen som sann. ”Stillasittande är negativt för hälsan (Pettersson, 2002)”. Om sanningen inte är glasklar kan en referatmarkör eller ett anföringsverb vara bättre att använda, så som ”En svensk studie har visat att stillasittande är negativt för hälsan (Pettersson, 2002)”. Notera att här läggs mindre fokus på forskaren eller forskargruppen.

För att undvika att tynga texten med uppräknad av olika författarnamn kan en generell utgångspunkt vara att hellre hänvisa till *studien* (”en svensk studie har visat...”) än *författaren* (”Pettersson har visat...”). Undantag från detta kan exempelvis vara om man vill lyfta fram en särskild teoretiker eller annan person som bidragit speciellt till utvecklingen av en teori eller ett forskningsområde.

Digitala referenshanteringsprogram

När du skriver uppsatser eller rapporter där flera referenser ingår kan det vara smidigt att använda sig av ett elektroniskt referenshanteringsystem. Ett sådant är Zotero som finns gratis att ladda ner. Mer information finns på Uppsala universitetsbibliotek: <https://libguides.uu.se/referensguiden/referenshanteringsprogram>

Struktur för uppsatsskrivande

Strukturen för hur man skriver studentuppsatser kan variera. Men följande är punkter som alltid ingår i uppsatsskrivande på IKV. Andra skrivuppgifter, till exempel PM eller labbrapporter, kan ha en annan struktur, vilket ska framgå i studiehandledningen för enskilda kurser.

Bakgrund/introduktion

”Alla lyckliga familjer liknar varandra, men varje olycklig familj är olycklig på sitt eget sätt.” Så inleds *Anna Karenina* av Leo Tolstoj. En öppningsmening som omedelbart leder till eftertanke, som sätter tonen och får en att vilja läsa mer. Och även om en akademisk text inte kan jämföras rakt av med en roman så är ändå den första meningen viktig för att sätta in texten i ett vetenskapligt sammanhang. Bakgrunden ska nämligen ge läsaren en introduktion till resten av uppsatsen eller rapporten. Det är här uppsatsen görs intressant för läsaren.

Det kan vara lätt att tro att bara för att man visar att något inte studerats tidigare, eller att det inte studerats på en viss målgrupp, så är det intressant. Men så är det inte. Ämnet måste problematiseras för att läsaren ska övertygas om att det finns en fråga värd att studera. Börja därför brett, men ändå direkt på grundproblemet. Om en studie exempelvis handlar om fullkornsintag och koloncancer finns det ingen anledning att börja med: ”I dagens samhälle är kost och hälsa ett debatterat ämne”. Den meningen är för undersökningen meningslös. Ett bättre exempel är: ”Kopplingen mellan kostintag och olika cancertyper är komplex och den vetenskapliga evidensen spretar.” Där sätter man in den specifika frågan om fullkorn och koloncancer i en större fråga: om kostens koppling till cancer.

Bakgrunden bör sedan innehålla en forskningsgenomgång. Här är det viktigt att tänka på vilken typ av källor du använder. Gör du faktapåståenden bör du använda vetenskapligt legitima källor (t.ex. artiklar i vetenskapliga tidskrifter eller rapporter från expertmyndigheter) som är uppdaterade, av hög kvalitet och med tydlig relevans för ditt arbete. Referenser till massmedia är inte fel, men då lämpligen i syfte att sätta arbetet i en kontext. Att hänvisa till företag eller särskilda intresseorganisationer kan också vara relevant, men även dessa måste användas med

särskild försiktighet. Vill du exemplifiera samtida diskussioner om vegetarianism kan du till exempel nämna organisationer som förespråkar vegetarisk kost – men en sådan organisation bör inte användas som källa till faktapåståenden om exempelvis miljö- eller hälsoimplikationer av vegetarisk kost.

Forskningsgenomgången leder på ett logiskt sätt läsaren till syftet och eventuella frågeställningar. Centrala begrepp bör också förklaras (se avsnittet ”[Definiera begrepp – och använd dem konsekvent](#)”). Här är det viktigt att hålla sig till ämnet så att allt du skriver i bakgrunden pekar mot syftet.

Syfte

Syftet upplever många som det svåraste att få till på ett bra sätt i en uppsats eller rapport. Man kan betrakta syftet som kärnan i själva uppsatsen, där bakgrunden ska leda läsaren till syftet och all text därefter ska bidra till att svara på detsamma. Syftet ska formuleras tydligt och måste vara möjligt att besvara med undersökningen. Betänk följande syftesformulering: ”Syftet med studien är att genomföra kvalitativa intervjuer med sju måltidschefer för att undersöka orsakerna till matsvinn.”

Det finns tre problem här. Det första är att syftet inleder med att nämna metoden, men metoden är inte i sig en del av syftet. Metoden används som *medel för att besvara* syftet. Det andra problemet är att syftet ger uttryck för en ambition att finna orsakssamband, något man inte kan göra genom en kvalitativ intervjustudie. Det innebär alltså att syftet är obesvarbart, givet metoden. Det tredje problemet handlar om otydlighet. Matsvinn var? I individuella hushåll? I äldreomsorgen? Inom restaurangbranschen?

Betänk nu istället följande: ”Syftet med studien är att undersöka sju måltidschefers erfarenheter av att hantera matsvinn i kommunala skolkök”. Det här syftet är kanske inte perfekt, men det är klarare, mer avgränsat (kommunala skolkök) och kan nu besvaras med metoden (subjektiva erfarenheter snarare än objektiva orsakssamband). Man skulle även kunna nöja sig med att skriva ”undersöka måltidschefer”, men då finns det en risk att man tolkar det som ett representativt urval av måltidschefer. Att skriva ”en grupp måltidschefer” kan vara ett alternativ.

I anslutning till syftet kan du också ange frågeställningar för din studie. Det kan röra sig om två till tre konkreta frågor som är kopplade till syftet och som styrt ditt arbete. Frågorna ska vara på en mer övergripande nivå än eventuella enkät- eller intervjufrågor som du använder vid studiens datainsamling.

I kvantitativa studier kan det även vara relevant att ange hypoteser. En hypotes är ett påstående som beskriver vilket resultat du förväntar dig av din undersökning. Hypotesen baserar du på tidigare forskning, det är alltså inte bara en gissning. En väl utformad hypotes ska vara specifik, mätbar och möjlig att återupprepa. I diskussionen ska du sedan ange om dina resultat stämde med hypotesen eller inte (om den kan accepteras eller om vi behöver förkasta den).

Metod

Metodavsnittet kan jämföras med ett recept – du ska här beskriva hur du gått tillväga för att genomföra din studie, så pass utförligt att en läsare kan förstå och upprepa ditt tillvägagångssätt. Tänk på att använda begrepp som är vedertagna och relevanta för den metod som beskrivs, och du bör även referera till relevant litteratur som visar på att du är påläst på de metoder du använt. Tänk också på att skriva metoden i en logisk och kronologisk ordning – i vilken ordning har

saker gjorts? Använd gärna figurer och tabeller för att göra metodavsnittet lättläst och överskådlig.

Metodbeskrivningen ska innehålla:

- Hur du gjort ditt urval, exempelvis av försökspersoner, miljöer för observation eller artiklar för litteraturgranskning. Redogör för dina urvalskriterier, varför just dessa är valda samt det slutgiltiga antalet (personer, platser, artiklar osv.).
- Vilken datainsamlingsmetod som använts. Denna ska vara noggrant beskriven. Om metoden är enkät eller intervju behöver inte hela formuläret presenteras, men huvuddragen såsom antal frågor, frågornas huvudsakliga innehåll och svarsalternativ ska beskrivas (formulär i sin helhet bifogas lämpligen som bilaga). Frågornas innehåll ska återspegla innehållet i syftet. Har du genomfört en pilotstudie bör även denna nämnas här, liksom hur du utifrån på pilotstudiens utfall modifierat din metod.
- Vilka metoder som använts för att analysera data. Det kan vara statistiska analyser om du har kvantitativa data (t.ex. ålder, utbildning, fysiologiska värden osv.). Om du har data insamlat med kvalitativa metoder är det viktigt att beskriva vilken analysmetod som tillämpats och hur du har sorterat och kategoriserat data. Det kan även vara relevant att redogöra för den teoretiska utgångspunkten för tolkningen.

Resultat

Resultatdelen skrivs i löpande text och kompletteras med citat, figurer och tabeller vid behov. Tänk på att inkludera relevant bakgrundsinformation och skriv texten i logisk ordningsföljd.

I kvalitativa studier utgörs delar av resultatdelen av citat från den text som analyserats (exempelvis transkriberade intervjuer eller renskrivna observationsanteckningar). Tänk på att både välja citat som tydligt representerar de teman och kategorier du identifierat i din analys och de som visar på variation i dina data, för i ett rikt material finns alltid exempel på både regel och undantag. Förklara och fördjupa även innebörden av citaten i den omkringliggande texten, det vill säga skriv fram vad det är som sker i citaten snarare än att bara upprepa vad som står där.

I kvantitativa studier utgör figurer och tabeller delar av resultatdelen, som du hänvisar till i texten. Tänk på att designa figurer och tabeller så att de rymmer de mest relevanta resultaten, och att inkludera ett rimligt antal figurer och tabeller. Figurer, tabeller, diagram och bilder ska kunna förstås separat från den löpande texten, vilket innebär att deras rubriker ska vara tydligt formulerade och att förklaringar till eventuella förkortningar eller symboler ska finnas inbäddade i figuren eller tabellen. Tänk också på att placera texten på rätt ställe: tabellnamn och beskrivning ska alltid vara ovanför tabellen; namn och beskrivning på figurer, diagram och bilder ska alltid vara under figuren/diagrammet/bilden. (För mer information, se avsnittet om "[Formatering](#)").

Diskussion

I diskussionsavsnittet är tanken att du ska lyfta blicken: vad betyder dina resultat i relation till tidigare forskning, relevanta teorier och samhället i stort? Ett vanligt misstag i diskussionen är att författaren enbart upprepat resultatet, fast med andra ord. Detta är alltså inte tillräckligt. Samtidigt är det också viktigt att diskussionen har en tydlig koppling till ditt resultat. Tanken är att du ska resonera kring dina resultat, men inte gå bortom dem – då finns risken att det blir mer spekulation än diskussion.

Alla resultat som du diskuterar måste gå att hitta i rapportens resultatdel. Nya resultat ska alltså inte framkomma i diskussionen, vilket också är ett vanligt misstag. Istället ska du lyfta fram vad dina viktigaste fynd är och koppla dessa till tidigare forskning och teorier. Det går även bra att lägga in nya referenser i diskussionsdelen, så länge de är motiverade utifrån ditt resultat.

Slutsats

Diskussionen avslutas med dina slutsatser som ska vara rimliga utifrån studiens upplägg och exempelvis urval eller metoder. I slutsatsen ska du svara på syftet, men tänk på att fläta in det som sades i diskussionen och inte bara upprepa huvudfynden från resultatet. Med andra ord är slutsatsen en koncis sammanfattning av texten i sin helhet.

Formatering

När du skriver din text måste du se över saker som typsnitt, storlek på texten (och skillnader i storlek på rubriknivåer), radavstånd, textjustering (t.ex. vänsterjustering eller centring) och sidnumrering. Allt detta bör framgå i instruktionerna, det ska följas och det ska vara konsekvent. Detsamma gäller språk. Det ska inte stå "(Johansson et al., 2000)" på en plats och "(Johansson m.fl., 2000)" på en annan, eller "Copenhagen" som publikationsort på en plats i referenslistan men "Köpenhamn" på en annan. Se även till att länkar är korrekta

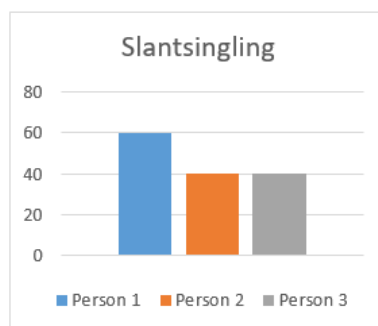
Figurer och tabeller

Figurer (eller diagram och bilder) och tabeller ska alltid ha en förklarande text som säger läsaren vilken information de innehåller. För figurer ska texten ligga *under* och för tabeller *över*. Under både figurer och tabeller ger man ibland extra information, till exempel i noter. Den viktigaste informationen som finns behöver också presenteras i den löpande texten och du behöver hänvisa till figuren eller tabellen. I Tabell 1 och Figur 1 kan du se exempel på hur formateringen ska göras.

Tabell 1. Resultat i slantsingling
(procentandel klave).

Deltagare ¹	Resultat
Person 1	60%
Person 2	40%
Person 3	40%

¹ Extra information om deltagarna



Figur 1. Resultat i slantsingling (procentandel klave).

Olika akademiska traditioner skriver på olika vis

Det vi beskrivit ovan är relativt allmänna förhållningssätt för akademiskt skrivande. Men det finns också aspekter där man i olika akademiska traditioner gör på helt olika sätt. Eftersom kostvetenskap är ett mångvetenskapligt ämne kan du komma att hamna i både en medicinsk och en mer samhällsvetenskaplig tradition, beroende på vad det är du skriver om eller läser. Då är det bra att veta att om skrivsätt skiljer sig åt behöver det inte betyda att någon gjort fel. Några exempel på skillnader är:

- användningen av ”jag” och ”vi”. Texter som använder jag/vi-form ser man i medicin- och hälsovetenskaper ibland, men det är inte lika självklart som inom samhällsvetenskap. I de senare traditionerna är teorier, idéer och argument starkare kopplat till de forskare som producerat dem, vilket gör deras vetenskapliga produktion mer personlig. Medicin- och hälsovetenskaperna försöker oftare skriva på ett sätt där forskningen talar för sig själv – att data helt enkelt ligger bortom personerna som samlat in och analyserat dem.
- hänvisningen till andra forskare. Denna punkt är nära knuten till den tidigare då den återigen handlar om samhällsvetenskapens tydligare fokus på enskilda forskare. Inom en medicinsk eller hälsovetenskaplig tradition skriver man kanske ”studien pekar på att...”, medan man inom exempelvis sociologi kanske istället skriver ”Larsson argumenterar för att...” Ofta hittar du även uttryck som direkt anspelar på en teoretisk skola som kretsar kring en viss forskares idéer, exempelvis keynesiansk nationalekonomi (efter nationalekonomen John Maynard Keynes) eller kantiansk filosofi (efter Immanuel Kant).
- strukturen på en artikel/upsats. För både studentuppsatser och forskningsartiklar finns alltid en uppsättning instruktioner om struktur som författaren ska följa. Men olika traditioner ställer olika krav. Inom medicin- och hälsovetenskaperna är ofta strukturen mer rigid – enligt IMRAD (se [”Referenser och källhänvisningar”](#)) – medan den kan variera mer inom humaniora och samhällsvetenskap. Syftet kan exempelvis vara inbakat i bakgrunden, diskussionen kan vara inbakad i resultatet, med mera. Det är också skillnad på om man bara har rubriker skrivna helt i bokstäver eller om man använder sig av ett siffersystem (1, 1.2, 2, 2.2, 2.2.1. osv.).
- var i texten man ”får” diskutera. Inom medicinsk och hälsovetenskaplig tradition är det oftast inte acceptabelt att föra någon som helst diskussion om sina resultat i resultatdelen. Där ska enbart resultatet redovisas – så neutralt som möjligt – och diskuteras först i därför avsedd sektion. Samhällsvetare brukar oftare diskutera resultaten i samband med redovisningen, varpå diskussionsavsnittet handlar mer om att lyfta dem teoretiskt. Detta betyder även att referenser kan dyka upp i resultatdelen, vilket är mycket ovanligt inom medicin- och hälsovetenskaper.
- vad man menar med ”analys”. Detta är inte lika mycket en fråga om akademisk tradition som metodval. I en kvantitativ artikel beskrivs den statistiska analysen separat och därefter redovisar man vad som blivit analysens utfall. I kvalitativ metod är inte distinktionen lika tydlig. Man brukar ofta använda sig av ett visst analysverktyg även där (t.ex. tematisk analys), men själva tolkningen av vad som exempelvis står i ett citat görs ofta i resultatavsnittet. Hur pass utvecklade resonemang man för kring varje citat, jämfört med att bara redovisa vad som står, är dock ofta en fråga om tradition där du kommer se mycket längre utläggningar i sociologiska texter än vårdvetenskapliga, exempelvis.

”Men hur ska jag veta om det inte finns rätt och fel?”, undrar du kanske. Ett råd är att *identifiera din tradition*. Det handlar återigen om målgrupp: skriver du en uppsats där du vill tala till en kliniskt verksam population så är det klokt att skriva på ett sätt som är praxis inom den kliniska forskningen. Skriver du istället mot en mer samhällsvetenskaplig publik anpassar du dig efter det. Läs mycket – hur ser strukturen på artiklarna/böckerna ut som du läser inför ditt arbete? För frågor som rör struktur och frånvaron/närvaron av diskussioner i resultatdel måste du vara konsekvent. I frågor som berör formuleringar som ”studien pekar på att...” och ”Larsson

argumenterar för att” eller jag-formens vara eller icke-vara så handlar det om att skriva på ett sätt som blir läsbart. En text som rabblar på om Andersson, Pettersson, Lundström och jag blir tung att läsa, så då kan variation vara bra oavsett din tradition.

Tips på tillgängliga resurser

Skrivande är en färdighet som man kontinuerligt behöver öva och utveckla. Nedan listas tips på flera olika resurser:

- Uppsala universitetsbibliotek:
Erbjuder kurser och handledning, sök- och skrivguider (www.ub.uu.se)
Söktips och sökteknik: <https://libguides.ub.uu.se/sok/kallkritik>
Referensguiden: <https://www.uu.se/bibliotek/undervisning-och-stod/referera>
- Språkverkstaden vid Uppsala universitet:
Erbjuder vägledning i skriftlig och muntlig framställning för alla studenter och doktorander vid Uppsala universitet. <https://www.uu.se/student/stod-och-service/sprak-lasresurser/sprakverkstaden/>
- Svenska MeSH:
Hitta bra sökord för sökning i databaser och översätt medicinska termer.
<https://mesh.kib.ki.se/>
- Guide för referensstilen APA:
<https://kib.ki.se/skriva-referera/skriva-referenser-att-ange-kalla/referensguider/referensguide-apa-7>

Information om skrivregler:

- Karlsson, Ola (Red.). (2017). *Svenska skrivregler* (4 uppl.). Språkrådets skrifter 22. Stockholm: Liber.

Referenslista

Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). Akademiskt skrivande. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (2 uppl., s. 237-248). Stockholm: Liber.

Abrahamsson, L., Andersson, A., & Nilsson, G. (2013). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition* (6 uppl.). Stockholm: Liber.

Asp Jonson, K. (2019). Protein och mättnad – sammanfattning. *Nutritionsfakta.se*.
<https://nutritionsfakta.se/2019/11/08/protein-och-mattnad-sammanfattning/>

Cederholm, T. (2014). Fett av bra kvalitet och i rätt mängd är viktigt i hälsosam kost. *Läkartidningen*. <https://lakartidningen.se/opinion/debatt/2014/08/fett-av-bra-kvalitet-och-i-ratt-mangd-ar-viktigt-i-halsosam-kost/>

Hooper, L., Summerbell, C. D., Thompson, R., Sills, D., Roberts, F. G., Moore, H. J., & Davey Smith, G. (2012). Reduced or modified dietary fat for preventing cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi:10.1002/14651858.CD002137.pub3

Livsmedelsverket. (2016). *Vad är nyttigt och onyttigt fett?* Uppsala: Livsmedelsverket

Plagiat. (2021) I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2021-04-07 från
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/plagiat>

Uppsala universitet (2023) *Riktlinjer för användning av generativ AI i undervisning och examination*. <https://www.uu.se/medarbetare/organisation-styrning/regler/riktlinjer-for-anvandning-av-generativ-ai-i-undervisning-och-examination>

Uppsala universitet (u.å.). *Fusk och plagiat*. <https://www.uu.se/student/rattigheter/fusk/>