



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

Varför kvinnor 30-50 år använder kosttillskott

En intervjustudie

Malin Lius
&
Lina Åman

2017

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
Examensarbete

Handledare: Mikaela Willmer
Examinator: Kajsa Jerlinder

Abstrakt

Syfte: Syftet är att undersöka varför kvinnor 30-50 år använder kosttillskott

Metod: En semistrukturerad intervjustudie där fem stycken kvinnor blev intervjuade. Kvinnorna tränade på samma friskvårdsanläggning och tog alla kosttillskott för att förbättra sin prestation/resultat.

Resultat: Det framkommer i intervjuerna att de flesta kvinnorna i studien är rädda för att få i sig för lite protein genom sin kost. Några av deltagarna nämner att de har blivit inspirerade att testa kosttillskott av att de har sett personer i sin närhet som tillskotten har fungerat för. Några av deltagarna nämner även att med den nuvarande träningsrenden så är det mer acceptabelt att använda kosttillskott. Deltagarna nämner att de inte är säkra på om de verkligen får en effekt av det kosttillskott som de använder, men att de väljer att tro på att det fungerar och är bra. Det kan ju inte vara skadligt resonerar flera.

Slutsats: Studien tar med sig en förhoppning till att i framtiden så kommer friskvårdsanläggningar och även kanske idrottsföreningar utbilda sina kunder och medlemmar i hur och vad tillskott gör i kroppen. Som det ser ut idag så får inte många människor någon information kring att kosttillskotten faktiskt kan vara skadliga för hälsan om det intas för stora mängder. Bara för att något kan vara bra för en så betyder inte det att det är ofarligt. Den information som finns på läkemedel kring dosering och vad som kan hända vid överdosering bör även finnas på kosttillskott, för att visa att för mycket av just det här tillskottet kommer förstöra mer än hjälpa.

Innehåll

Bakgrund	1
Definition av kosttillskott	2
Nackdelar med kosttillskott	3
Teoretisk bakgrund	4
Tidigare forskning om konsumtion av kosttillskott	5
Syfte	6
Frågeställningar:	6
Metod	6
Metodval	6
Urval	6
Datainsamling	6
Dataanalys	7
Forskningsetiska överväganden	7
Resultat	8
Kosttillskott - försäkrans om ett tillräckligt näringsintag	9
Nyttiga träningsdagar	11
Inspiration & hur samhället påverkar oss	12
Ambivalens kring kosttillskottens effekt	14
Diskussion	15
Sammanfattning	15
Resultatdiskussion	16
Metoddiskussion	19
Fortsatt forskning	20
Konklusion	20
Referenser	21
Bilagor	24
Bilaga 1 - Intervjufrågor	24
Bilaga 2 - Intresseanmälan	25
Bilaga 3 - Informationsbrev	26

Bakgrund

Kosttillskott har blivit allt mer vanligt bland både kvinnor och män och studier har visat att en majoritet av män som tränar på gym i Sverige använder sig av kosttillskott (Rehman Wigstad, 2014) (Hoff, 2013). Det finns amerikanska studier (Dickinson & MacKay, 2014) som visar att kvinnor äter mer kosttillskott än män, men då är det främst vitaminer och mineraler som de tar. Det visade sig även att kosttillskottsanvändningen ökar med åldern (Dickinson & MacKay, 2014). Män tar mer muskelbyggande tillskott än kvinnor (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014). I en kohortstudie (Park, Harnack, & Jacobs, 2009) där en stor mängd kvinnor i åldrarna 55-69 fick svara på en enkät så visar resultaten att 27 % av kvinnorna använde fyra olika sorters kosttillskott samtidigt. Det nämns även i studien att användningen inte minskade bland kvinnorna desto äldre de var, utan den ökade på grund av exempelvis mindre matintag (ex. minskad aptit) och kosttillskott användes för att nå upp till samma näringsintag som tidigare (Park et al., 2009)

Desto mer frukt och grönt som konsumeras desto lägre är risken att någon gång i livet drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och cancer av olika slag (Wang, et al., 2014). Däremot så har inget samband kunnat ses mellan de som tar kosttillskott och en lägre risk för sjukdomar. Ett problem med kosttillskott kan vara att näringen i kosttillskotten inte har samma effekt som den som fås via mat (Park et al., 2009).

Riksidrottsförbundet (Riksidrottsförbundet, 2009) avråder idrottare att använda sig av kosttillskott om det inte är nödvändigt av vissa medicinska anledningar eller om de har en viss kost som exempelvis vegankost.

Det optimala proteinintaget för en människa är enligt de nordiska näringsrekommendationerna (2012) cirka 1,1 gram protein per kg kroppsvikt per dag för en vuxen människa. Enligt Livsmedelsverket (2017) behöver en elitidrottare få i sig runt 1,4-1,8 gram. I en studie av Wilson & Wilson (2006) så framgår det att från åtta stycken artikelgranskningar skiljer sig rekommendationerna för elitidrottare åt, allt ifrån 1,2 g-2,2 g. Riksidrottsförbundet (2009) rekommenderar uthållighetsidrottare att få i sig 1,2-1,6 g och styrketränare desto mer 1,6-1,7 g. När en person är fysiskt aktiv så ökar muskelmassan på grund av en högre omsättning av protein i musklerna. Det som händer vid intensiv träning är att musklerna bryts ner och att för att muskelmassan inte ska ta för mycket skada så behövs det protein i kroppen (Livsmedelsverket, 2017).

Definition av kosttillskott

Riksidrottsförbundet (Riksidrottsförbundets kostpolicy) har delat in begreppet kosttillskott i tre olika grupper:

- **Energitillskott** – exempelvis något protein eller kolhydratrikt såsom proteinpulver, proteinbars, sportdryck eller gainer (lättsmälta kolhydrater som tas upp fort, som hjälper den som vill öka sin kroppsvikt och muskelmassa) (Livsmedelsverket, 2017).
- **Erogena tillskott, prestationshöjande** – exempelvis kreatin , koffein, preworkout (PWO). Kreatin är ett kosttillskott som hjälper kroppen att producera adenosintrifosfat (ATP) som ser till att transportera energi till celler som behöver det (Lanhers et al., 2017). Uthålligheten under ett pass kan öka. Koffein kan ha en uppiggande effekt (Sadia, 2015) vilket i träningsammanhang kan vara önskvärt för att orka mer. Preworkout är en produkt som ska ge ökat fokus och bättre uthållighet.
- **Vitaminer och mineraler** – Vitaminer är livsnödvändiga och behövs i väldigt små doser och som människan behöver få i sig via kosten eller genom tillskott. Mineraler behövs för att bygga upp exempelvis ett starkt skelett eller för att våra nervimpulser ska fungera. Dessa tas vanligtvis som tabletter som innehåller allt från en del av rekommenderat dagligt intag (RDI) till flera hundra procent av RDI. Ett enkelt och bekvämt sätt att genom tabletter få i sig en stor mängd av vitaminer och mineraler. Förekommer i brustabletter, berikade drycker med mera. Vid konstaterad brist på järn så finns det järntillskott, eller om någon äter en vegansk kost.

Nackdelar med kosttillskott

Något som ses som problematiskt när det gäller användningen av kosttillskott är att det kan hända att tillskottet är kontaminerat och att användaren får i sig annat än vad som står på innehållsförteckningen (Hoff, Doping- och antidopingforskning – En inventering av samhälls- och beteendevetenskaplig forskning och publikationer 2004-2007 (FoU-rapport; Vol. 2008:1), 2008). Den enda myndigheten som ska kontrollera är kommunen vilken kan vara bristfällig och detta medför att vissa preparat kan finnas ute på marknaden trots att de innehåller ämnen som är både farliga och hämmar träningen (Riksidrottsförbundet, 2016). RF (2016) nämner exempelvis en substans som har hittats i många kosttillskott är prohormoner, vilket kan ge en effekt som kan jämföras med användningen av anabola steroider.

Ett annat problem som potentiellt kan vara farligt är ett för högt intag av exempelvis protein. (Jakubowski, 2006) Studier har visat en antydning på att ett högt intag av protein leder till att höga halter av den essentiella aminosyran¹ metionin återfinns i kroppen vilken anses vara den giftigaste vid överdriven konsumtion. För mycket metionin i kroppen leder till att halten av homocystein ökar vilket har negativa effekter på nervcellerna i kroppen och även hjälper till att skapa fria radikaler. I en svensk studie (Lagiou et al., 2012) gjord på kvinnor så undersöktes det om en lågkolhydrat och högpoteinkost hade ett samband med ökat risk för hjärt-och kärlsjukdomar. De kom fram till att de som åt en kost med 20 g mindre kolhydrater och 5 g mer protein kan ha en 5 % större chans att drabbas av kardiovaskulära sjukdomar. En annan studie visade att det behöver undersökas närmre på de som äter över 20 % av det dagliga energiintaget då det varken kan bekräftas eller förnekas att levern påverkas av höga mängder protein (Pedersen, Kondrup, & Borsheim, 2013).

En studie (Cellarier et al., 2003) nämner att med en metioninfri kost så har tillväxten av tumörer hämmats på djurförsök. I en annan studie som undersökte proteinintag och dödlighet (Levine et al., 2014) nämndes den insulinliknande tillväxtfaktorn (IGF-1) som har på djur visats påverkas av protein. I en studie (Levine et al., 2014) teoriserades att de som åt en mycket proteinrik kost över 20% av energiintaget bland personer i åldrarna 50-65 år löpte en fyra gånger så hög risk att drabbas av en cancer eller diabetesrelaterad

¹ Essentiella aminosyror är byggstenarna för protein som kroppen inte kan tillverka själv utan behöver intas genom kost eller kosttillskott (Livsmedelsverket, 2017)

död de närmsta 18 åren. Det visade sig även att för personer äldre än 65 som åt en proteinrik kost så skulle risken däremot minska (Levine et al., 2014).

Okunskap kring vad människor väljer att tillföra är också ett växande problem då risken att få i sig för mycket av vissa kosttillskott kan vara direkt farligt (Riksidrottsförbundet, 2009). En person som tar kosttillskott för träningseffekten kan på grund av okunskap stoppa i sig så mycket att effekten uteblir och det skadar istället hälsan. Det är väldigt lätt att överdosera exempelvis fettlösliga vitaminer vilket kan ge en toxisk effekt (Hamishehkar, Ranjdoost, Asgharian, Mahmoodpoor, & Sanaie, 2016). Vissa studier har visat på ökad cancerrisk vid höga intag av vitamin A, E och C (Omenn et al., 1996). Kosttillskott kan även vara väldigt kostsamma vilket medför onödiga utgifter som egentligen inte ens behövs (Riksidrottsförbundet, 2009). Det kan även vara så att vissa slarvar med maten i tron om att det går att kompensera med tillskott.

Vanlig mat räcker vanligtvis för att vi ska få i oss de ämnen som kroppen behöver för att fungera. Kosttillskott som egentligen är en koncentrerad form av ett eller flera ämnen kan vara skadligt i för höga doser (Livsmedelsverket, 2017). Det går inte att ersätta maten med kosttillskott. Genom att äta varierad och tillräcklig kost för att täcka energi- och näringsbehov får vi i oss tillräckligt även om vi tränar. Högt intag av energitäta och näringsfattiga livsmedel såsom läsk, godis och kaffebröd gör att risken för otillräckligt proteinintag ökar.

En justering i kosthållningen är betydligt mycket bättre för hälsan än att ersätta den med kosttillskott (Livsmedelsverket, 2017). Enligt livsmedelsverket får vi i oss de näringsämnen kroppen behöver genom god och varierad kosthållning och de rekommenderar inte att kosttillskott tas.

Teoretisk bakgrund

Studien tog sin teoretiska utgångspunkt i Albert Banduras utarbetade teori ”Social cognitive theory” som handlar bland annat om att människor lär sig utifrån att observera andra (Pervin & Cervone, 2010). Människor lär sig utifrån andra hur de i olika sammanhang ska agera, det behöver inte vara personer de känner eller träffat utan det kan vara någon från ett instagramkonto eller en person på gymmet som ser vältränad ut och presterar bra. Bandura lyfte att det inte bara handlar om en persons personlighet, beteende eller miljö utan dessa tre påverkar varandra i lika stor grad (Pervin & Cervone, 2010). Han menar att en person som belönas för sitt beteende exempelvis genom många

”likes” på Instagram tenderar att öka andra människors vilja att efterlikna beteendet. Det sociala påverkar människor på ett sätt där de söker bekräftelse och belöningar och där de undviker saker som kan skada deras självtillfredsställelse (Bandura, 2004).

Exempelvis så tar Bandura (Bandura, 2004) upp att det kan ses motiverande att hjälpa människor att ändra sina vanor, genom att framställa sig själv som hälsosam och kunnig inom träningsvärlden och visa detta utåt. Genom detta så får människor både bekräftelsen som de söker, men även tillfredsställelsen som de behöver för att känna sig duktiga.

Om denne person väljer att ta kosttillskott exempelvis så ökar troligtvis sannolikheten att andra personer också väljer att göra det.

Folkhälsomyndigheten skriver att det är många olika faktorer som påverkar människor till att vara aktiva, utifrån den socialkognitiva teorin (Banduras) så är dessa faktorer de individuella, miljömässiga och beteendemässiga (Hoff, 2013). Beroende på dessa faktorer så påverkas människors aktivitetsnivåer.

Tidigare forskning om konsumtion av kosttillskott

De flesta studier som har gjorts inom området i Sverige har varit mer av en kvantitativ metod som exempelvis enkätundersökningar. Tidigare studier har även främst gjorts för att kartlägga yngre människors användande av kosttillskott och koppling till användande av anabola steroider (Hoff, Främja goda levnadsvanor genom åtgärder i livsmiljön. Planera och följ upp fysisk aktivitet, 2013). Därför är det av stor vikt att utforska vad det är som gör att även de som är några år äldre tar kosttillskott. De som är i 30-50- års åldern lever troligtvis inte på samma sätt som en 20-åring och då är det svårt att dra slutsatser kring varför de som är lite äldre tar kosttillskott utifrån varför yngre människor gör det.

Valet av studie utgår från eget intresse av att få en djupare förståelse till varför kvinnor i 30-50 års åldern väljer att ta kosttillskott. Studien är nödvändig för att skapa en uppfattning och förståelse om kvinnors kunskap, men även okunskap om vad kosttillskott ger för effekter och varför de tror sig behöva det extra tillskottet av olika näringsämnen.

Syfte

Syftet är att undersöka varför kvinnor 30-50 år använder kosttillskott

Frågeställningar:

- Vad uppger kvinnor mellan 30 och 50 år för orsaker till att de väljer att ta kosttillskott?

Metod

Metodval

Studien hade en deskriptiv och explorativ design (utforska orsakssamband) och en kvalitativ ansats. Studiens syfte föll på en kvalitativ metod, en semistrukturerad intervjustudie (Hassmén & Hassmén, 2008) se bilaga 1, där författarna med hjälp av några förbestämda större frågor intervjuat deltagare och där de haft chansen att utveckla sina svar mer med hjälp av denna metod. Syftet var att skapa förståelse och redogöra hur sociala situationer påverkat människor till att agera och tänka på ett visst sätt. Inriktningen bestämdes utefter ett intresse för att få fram djupare information och hitta sammanhang.

Urval

Studiens standardiseringskrav var kvinnor mellan 30-50 år som tränade på en friskvårdsanläggning och använde sig av kosttillskott i samband med träning. Fem kvinnor intervjuades i studien. För att rekrytera deltagare till studien så hade författarna lämnat ut information om studien på en friskvårdsanläggning som valdes ut genom ett bekvämlighetsurval och deltagarna kunde sedan lämna in en intresseanmälan i ett kuvert. I intresseanmälan så fick de som var intresserade fylla i namn och telefonnummer, deltagarna rekryterades som ett ändamålsenligt urval. Se bilaga 2 för intresseanmälan.

Datainsamling

Intervjuerna ägde rum på en friskvårdsanläggning i ett avskilt rum där samtalet kunde genomföras ostört. Friskvårdsanläggningen har en stor gymdel, men även olika rum där grupppass genomförs. Anläggningen riktar in sig på en åldersgrupp i medelåldern. Intervjuerna varade ca 30-45 minuter och utfördes av studiens författare. En av

författarna intervjuade medan den andra observerade. Efter avslutade intervjuer påbörjades transkriberingarna, dessa har utförts tillsammans.

Intervjuerna spelades in via en mobilapplikation som heter röstinspelning (Samsung S7 Edge, mobila operativsystemet android) & röstmemo (Iphone 6, mobila operativsystemet iOS). Det inspelade materialet fördes senare över till författarnas datorer för att transkriberas.

Dataanalys

Transkriberingarna gick till på så vis att materialet fördes över från tal till text och sedan via en manifest innehållsanalys (Hassmén & Hassmén, 2008) kodades datan utefter enheter. Enheter var i detta sammanhang exempelvis någon viktig mening eller meningar som svarade på studiens frågeställningar. Utefter dessa koder så gjordes de senare till större kategorier (Gunnarson, 2007). Rubrikerna under resultatdelen är de större kategorier som nämns. För att underlätta analyseringen så användes ATLAS.ti (Scientific Software Development GmbH) som är ett analysverktyg för kvalitativ data. I ATLAS.ti så lades alla intervjuer in och det skapades fem flikar för vardera intervju. Sedan hade programmet en funktion (open coding) som enkelt markerade meningar eller ord och författarna kunde skriva en kort sammanfattning om vad det viktiga var med just dessa meningar eller stycken. Det fanns även andra funktioner som exempelvis att författarna kunde söka på ett visst ord, exempelvis protein och då markerades det ordet i hela dokumentet och det framkom tydligt vilka ord som användes ofta av deltagarna.

Forskningsetiska överväganden

Studien följde vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer (Gustafsson, Hermerén, & Pettersson, 2011). Dessa innefattades av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Författarna till studien förmedlade via ett informationsbrev till deltagarna innan deltagandet om vad syftet med studien var och varför den behövdes genomföras, se bilaga 3. För att uppfylla samtyckeskravet så informerades deltagarna om att de närsomhelst kunde säga nej till sitt deltagande utan att några konsekvenser uppstod. Genom konfidentialitetskravet så meddelades deltagarna om att de skulle komma att avidentifieras, exempelvis att de fick ett annat namn i studien och även att andra saker som skulle kunna peka ut vilka de var, ändrades

till de bästa förutsättningar, för att värna om deltagarnas integritet och privatliv (Gustafsson, Hermerén, & Pettersson, 2011). Deltagarna informerades om att eftersom deltagandet skedde via intervjuer så kunde de inte lovas anonymitet, men däremot konfidentialitet. Det sista kravet innebar att uppgifterna som samlades in bara får användas under förutsättningen att det sker för forskning. Denna studie följde det europeiska vetenskapsrådets regler och riktlinjer (The European Science Foundation, 2017) där arbetet har skett sanningsenligt, objektivt och öppet och inget har varken fabricerats eller manipulerats under arbetets gång. Eftersom intervjuerna som skedde kunde leda in på känsliga områden så var intervjuaren och observatören förberedda att dela med sig av kontaktinformation till olika center för hjälp. Exempelvis så hade det kunnat tänkas att någon av deltagarna lidit av eller lett av en ätstörning. I studien så har deltagarna fått fingerade namn.

Resultat

Här följer resultat av de intervjuer som ingått i denna studie. Fem stycken intervjuer har genomförts med deltagande kvinnor i åldern 30-49 år som samtliga konsumerar någon form av kosttillskott i syfte att optimera sin träningsprestation. Utifrån de fem intervjuerna så har det varit återkommande svar på intervjufrågorna som skapat kategorier men deltagarnas motiveringar till användning av kosttillskott skiljer sig bara en aning åt. Samtliga deltagare har varit aktiva sedan de var barn och samtliga beskriver också att träningen är som en självklarhet, en energigivande faktor i vardagen för dem.

”det är i träningen jag får min energipåfyllning och blir en bättre människa”
(Olga, 42)

Deltagarnas träningsmängd varierar från tre till sex gånger i veckan. Deltagarna tränar olika och varierat. Träningsformer som nämnts av deltagarna har varit styrketräning, längdskidåkning, löpning, cykling och olika former av grupplass som sker på den friskvårdsanläggning de tränar på. Deltagarnas träningsbakgrund är varierad. Kosttillskott som deltagarna nämner i intervjuerna är proteinpulver samt BCAA². Två stycken näringsprodukter som namnges är Fitline och Herballife produkter som två av

² BCAA är grenade aminosyror som främjar muskeltillväxt och hämmar muskelnedbrytning (Platt, Charnigo, Shertzer, & Pearson, 2016)

deltagarna använder. Gemensamt för deltagarna är att de även äter vitaminer och mineraler i form av tillskott. Övervägande så svarar deltagarna att de tränar för att de tycker att det är roligt och för att det är genom träningen de får energi. Motionslopp av olika slag är återkommande mål för deltagarna.

Deltagarna i studien tar följande kosttillskott	
Energitillskott (proteinpulver, proteinbars, kolhydrattillskott)	Erica, 49, Anna, 33, Nina, 38, Ida, 30 & Olga 42
Vitaminer och mineraler	Erica, 49, Anna, 33, Nina, 38, Ida, 30 & Olga 42

Kosttillskott - försäkran om ett tillräckligt näringsintag

Intervjustudien visade inte någon anmärkningsvärd skillnad på varför deltagarna väljer att ta kosttillskott. Deltagarna upplever att de är rädda för att de inte får i sig rätt mängd protein genom sin kost och att det är en av orsakerna till att de använder sig av energitillskott i form av proteintillskott och BCAA. Protein är det kosttillskott som samtliga deltagare använder och de tar det av samma anledning, som ett komplement till den vanliga kosten för att försäkra sig om att de uppnår den nivå som behövs då de tränar. En rädsla att inte komma upp i rätt mängder och att träningen är förgäves och snarare bryter ner muskelmassa.

”Jag har en ängslan om, Gud, tänk om jag får för lite protein då kommer jag bryta ner kroppen och träningen kommer att vara förgäves” (Anna, 33)

Tiden och viljan att fokusera på matintag i någon större utsträckning finns inte bland deltagarna och anledningen till kosttillskottintaget är att försäkra sig om att få i sig vad de tror är rätt mängder av de mest basala näringsämnen.

”Kostmässigt så känner jag att jag inte får i mig tillräcklig näring genom enbart maten, vilket också är anledningen till varför jag använder kosttillskott” (Olga, 42)

”Jag vill känna att jag får i mig ordentligt för att orka och för att det känns bra så där att vara nyttig eller vad jag ska säga, att jag ger kroppen näring” (Erica, 49)

”Jag tar det iallafall för att veta att jag får i mig ordentligt med protein om jag inte får i mig det via kosten” (Ida, 30)

En av deltagarna nämner att tidigare när hon idrottade på elitnivå så var hon mer fokuserad på att hon fick i sig det hon behövde och att det inte slank ner tomma kalorier.

”Då låg det stor fokusering på att äta rätt och att genom maten få i sig rätt mängd näring, den tiden lägger jag inte ner nu, då familj och annat är av största prioritet” (Olga, 42)

Det framkommer i intervjuerna att deltagarna tar kosttillskott i syfte att må bra, orka mer samt att försäkra sig om att få i sig rätt mängd protein. Det framkommer att syftet i sig inte är att prestera bättre träningsmässigt, men eftersom intaget av kosttillskott genererar i mer energi så ökar även prestationerna på gymmet.

”Jag vill orka leka med mina barnbarn, de är små nu, men snart kommer de fara runt och då vill jag hinna med” (Erica, 49)

”Jag tar Fitline, det är en mix av lite olika kosttillskott, tror jag. Ett slags pulver som jag blandar ut med vatten, jag ser det lite som ett extra filter som jag behöver för att må riktigt bra” (Nina, 38)

”om jag mår bra och känner mig piggare desto mer orkar jag prestera” (Nina, 38)

En deltagare berättar om sina anledningar till varför hon konsumerar kosttillskott. Genom att redogöra vad kroppen egentligen behöver för mängd av till exempel protein per kilo kroppsvikt kommer också hennes motivering till användningen.

”Det är väl svårt att komma under 1,2 om man äter tre mål mat per dag. Så jag har väl alltid fått i mig, men 2g tror jag nog inte att jag får i mig. Men jag tränar inte riktigt på det sättet heller. Så jag behöver egentligen inte det” (Anna, 33)

Några deltagare kan redogöra i mer precisa termer vad hennes kropp behöver för intag av näringsämnen för att förhindra nedbrytning av muskelmassa samt att undvika känslan av tomhet i kroppen under träning.

”Jag tar en shake innan och prolong under tiden då blir jag inte tom” (Olga, 42)

“Jag tror att det ska bli på ett sätt men när jag märker att det inte blir så då slutar jag och provar något annat och så inser jag för stunden att en banan gör samma nytta” (Ida, 30)

”Jag vill känna att jag gör det jag kan för att ge min kropp det den behöver, kan jag inte det genom kosten så tillägger jag protein i form av extra tillskott” (Erica, 49)

Nyttiga träningsdagar

Flertalet deltagare tänker på att äta bra och näringsrik mat på de dagar som de ska utföra träningspass. Deltagarna väljer att lägga mer fokus på maten de dagar de ska träna.

”Ja men då kanske jag tänker på att inte stoppa i mig alltför onyttigt, ja men då vill jag gärna få i mig så att jag orkar” (Erica, 49)

En deltagare ser till att fylla på med lite extra kolhydrater om hon ska utföra ett längre träningspass medan en deltagare ser till att äta ordentligt samt att fylla på med extra protein inför träningspassen.

”Om jag vet att jag ska träna så äter jag mycket bättre, jag äter mer kolhydrater om jag vet att jag ska cykla eller springa annars käkar jag i princip inga kolhydrater” (Ida, 30)

Flera deltagare resonerar att de försöker att inte äta allt för onyttig mat de dagar de tränar och fyller på med extra protein i form av shakes. En deltagare äter inte något

annorlunda de dagar hon tränar utan försöker att hålla samma kostintag alla dagar med extra proteinintag i form av proteinpulver.

En deltagare ersätter ibland en måltid med en proteinpudding.

”Ibland tar jag en proteinpudding istället, det är väl inte helt rätt utan vi måste få i oss mat, jag blir inte direkt mätt på en pudding, men det är gott och nyttigt”
(Erica, 49)

Inspiration & hur samhället påverkar oss

Deltagarna har gemensamt att de inspirerats till användning av kosttillskott från yttre faktorer såsom tidskrifter, släkt och vänner samt produktdemonstrationer. En deltagare berättar att en släkting är återförsäljare av det kosttillskott som hon väljer att använda och att det är anledningen till att hon använder just den produkten medan en annan deltagare upptäckte sin produkt på en hälsomässa där de demonstrerade Fitline och köpte på sig flera burkar av tillskottet.

”Har hört att det skulle vara bra. Släktingar började använda det och så testade vi för att det skulle vara så bra” (Olga, 42)

”Jag upptäckte Fitline på en hälsomässa, jag blev övertygad i varje fall så jag köpte på mig de där burkarna” (Nina, 38)

En deltagare nämner att det är lätt att inspireras bara av att gå i den vanliga matvarubutiken där stora påsar med proteinpulver står uppradade på hyllorna. Oftast är det fina burkar också som får henne att vilja köpa olika kosttillskott. Detta nämner även en deltagare, att hon blir inspirerad av snygga glittriga påsar med kroppar på som visar en snygg och vältränad mage.

”Jag köper det direkt, vem vill inte ha det?” (Ida, 30)

Andra inspirationskällor som uppkommer under intervjuerna är att många recept i olika hälsotidskrifter innehåller just proteinpulver, smoothies, pannkakor, muffins etc.

”Det var återkommande i recepten att man kunde ha i lite proteinpulver också”
(Erica, 49)

Det nämns även att eftersom det är så lättåtkomligt nuförtiden och det är så trendigt så tar många det bara för att.

”Jag tror att eftersom det är så att man kan köpa det på ica så köper folk det för att de har hört att det är bra och nyttigt och så testar de och sen så blir det bara stående i skåpet. Nu försöker jag ändå hålla i och få i mig men jag tror också att många kanske köper det och tar det för att ersätta på något vis” (Erica, 49)

Sociala medier påverkar deltagarna i form av inspiration till träning och kost.

Två av deltagarna pratar om den pågående träningstrenden och att kosthållning och kosttillskott är något som diskuteras mycket och att det är mer accepterat med kosttillskott nu. En deltagare säger att det inte är samma smalhets nu som det var för några år sedan, nu är det nästan tabu att prata om bantning och att bantningskurer som var vanligt då det har istället ersatts med att kvinnor fokuserar på att få en stark kropp.

”Det är inte direkt så att vi pratar om flygvärdinnetieten 2017” (Olga, 42)

Burkarna med olika drycker som säljs på gymmet anses vara bättre än läsk, Även de bars som finns att köpa på gymmet känns bättre än godis av den anledningen. Det är flera av deltagarna som uttrycker det. En av deltagarna nämner att det kan vara inspirerande att se vad andra människor publicerar på till exempel instagram, det kan vara om någon genomfört något lopp eller vad de ätit till frukost.

”Jag förstår ju också att en bar är en ersättning eller ett substitut för något annat med mycket socker i, men det känns lite bättre då den är köpt på gymmet”
(Erica, 49)

”Jag uttrycker det lite som att det är godis och jag skulle väl äta det mer på det, för att det är gott och inte för att nu ska jag äta ett ordentligt mellanmål som ska hålla mig mätt. Så tänker jag inte om en bar. Men jag tror att många tänker om jag äter den här så är jag nyttig och det är ju bra att vara nyttig liksom” (Anna, 33)

Ambivalens kring kosttillskottens effekt

Återkommande i samtliga intervjuer är att de tror att kosttillskottet ger den effekt de vill att det ska ge. Deltagarna menar att de egentligen inte vet om det är kosttillskottet i sig som ger effekten av att de mår bra, men eftersom de mår bra väljer de att tro att det är så. Placeboeffekt nämns av två deltagare i samma mening som de pratar om att välja vad man tror på.

”Jag vill tro på det och då är det väl så, ja det är väl lite så vi fungerar, att vi tror på det vi vill tro på, det känns bra att ta det där, det kanske bara är inbillning, men så är det väl med mycket” (Nina, 38)

” Det är ju att jag ofta kan se ett samband med att jag har tagit ut mig och så är det väldigt lätt att jag blir sjuk. Så jag vet inte om jag tar det som placebo kanske så..” (Anna, 33)

En deltagare berättar om sina anledningar till varför hon konsumerar kosttillskott. Genom att redogöra vad kroppen egentligen behöver för mängd av till exempel protein per kilo kroppsvikt kommer också hennes motivering till användningen. Några deltagare kan redogöra i mer precisa termer vad hennes kropp behöver för intag av näringsämnen för att förhindra nedbrytning av muskelmassa samt att undvika känslan av tomhet i kroppen under träning.

“Jag tror att det ska bli på ett sätt men när jag märker att det inte blir så då slutar jag och provar något annat och så inser jag för stunden att en banan gör samma nytta” (Ida, 30)

”Jag vill känna att jag gör det jag kan för att ge min kropp det den behöver, kan jag inte det genom kosten så tillägger jag protein i form av extra tillskott” (Erica, 49)

Deltagarna nämner även att de inte skulle stoppa i sig något som skulle kunna visa sig vara farligt.

”Jag vill ju inte stoppa i mig något som är skadligt för min kropp” (Erica, 49)

”Jag tänker att det är bra, eller jag tänker såhär det är inte skadligt” (Anna, 33)

” Jag skulle ju aldrig ta något som jag visste var skadligt på det viset alltså för kroppen” (Ida, 30)

Det råder en viss tro till att ingen skulle ta något tillskott om det inte gav någon effekt eller var bra för en.

”Man tar ju för att man tror att det är något bättre. Jag tror att proteinpulvret ger effekt, men jag vet inte. En gel märker jag direkt av då man får krafter som man inte trodde fanns tidigare” (Nina, 30)

Diskussion

Sammanfattning

Den här delen av studien behandlar diskussioner av studiens syfte, frågeställning samt utfallet av studiens resultat. Det visar sig i denna studie att kvinnorna tar främst energigivande tillskott i form av proteinpulver, bars och energidrycker. De tar kosttillskott till stor del på grund av en inre rädsla för att de inte får i sig rätt mängd genom kosten. Deltagarna har själva inte någon större koll på om de verkligen behöver tillskott, men de tänker att det inte kan skada dem.

Resultatdiskussion

Varför deltagarna väljer att ta kosttillskott skiljer sig inte nämnvärt, men det som samtliga påpekar eller det fyra av fem deltagare nämner är att tiden oftast inte räcker till och att det är matlagningen som får stå åt sidan. Eftersom de inte tror att de får i sig tillräckligt med näring genom kosten så tillsätter de då den uteblivna mängden protein till exempel genom kosttillskott. Frågan är om de verkligen vet hur mycket de får i sig genom kosten, det är ingen av deltagarna som nämner att de räknar sitt näringsintag. Så det kan som RF (2009) och Jakubowski (Jakubowski, 2006) säger vara potentiellt farligt när de har fått för sig att de inte får i sig tillräckligt och därför tillför farliga mängder tillskott i kroppen. Deltagarna beskriver en slags rädsla av att inte få i sig tillräckligt med protein och att den träning de lägger ner ska vara förgäves. Det finns ett uträknat optimalt intag som är 1,1 gram per kilo kroppsvikt (Nordiska näringsrekommendationer, 2012) för en vuxen människa och det är två av deltagarna som kommer in på det annars är det inget som tas upp som motivering till användandet. Finns det en okunskap om det hos användare av kosttillskott, vet de verkligen hur mycket protein de behöver? Denna studie kan visa på att det finns en kunskapslucka och att det kan vara viktigt för de som säljer kosttillskott att informera om hur intaget av extra tillskott skall doseras och att användaren även har koll på intaget som fås via kosten.

Syftet med att använda kosttillskott i sig är inte att prestera bättre på gymmet men, alla känner att de vill orka mer, må bra och ha roligt när de tränar. Samtliga deltagare tränar relativt mycket, vissa mer än andra och en deltagare påpekar att muskelmassan minskar med åldern och att det är en anledning till att hon tränar och behöver fylla på med extra protein. Deltagarna hade alla ett väldigt stort fokus på att de skulle få i sig protein. Däremot så var de osäkra på om de verkligen behövde öka intaget eller inte. Som Wilson & Wilson (2006) nämner i sin studie så är det de personer som tränar och idrottar mycket som har ett större behov av att få i sig större mängder av protein. De nordiska näringsrekommendationerna (2012) säger att större delen av den nordiska befolkningen får i sig runt 15 % av energiintaget per dag från protein. Då kan det tänkas vara så att dessa kvinnor redan når upp i ett rätt så högt proteinintag redan innan de använder sig av exempelvis proteinpulver före och efter träning.

Som flera av deltagarna nämnde så äter de nyttigt på träningsdagar och de ser då till att inte äta den där bullen de är sugen på utan en proteinbar istället. Deltagarna nämner att

de inte kan säga sig ha känt av effekten av tillskotten, men eftersom de tror att det är bra så är det nog det. Placebo nämns och det behöver inte vara något som är dåligt utan det kan faktiskt vara bra. Om en person väljer att tro att det fungerar så är det bra så länge deltagaren mår bra. En deltagare säger att hon alltid har tagit det och om hon inte tar det så blir hon sjuk. Det har troligtvis inte något samband, men hon väljer att tro det och det fungerar bra för henne. En studie undersökte om människor som får höra ett tillskotts positiva egenskaper och effekt i jämförelse med att höra de negativa effekterna kunde ha någon påverkan (Beedie, Coleman, & Foad, 2007). Resultatet visade att de som fick höra negativa saker även presterade sämre medan den andra gruppen presterade på samma nivå sen tidigare eller lite bättre. De trodde att de fick i sig ett erogent tillskott, men i själva verket så var det bara majsstärkelse (Beedie et al., 2007). Det nämns även att det känns bättre att köpa en drink eller bars på gymmet än på mataffären. Det är som att saker som säljs på gymmet ses synonymt med att vara nyttigare och bättre.

Deltagarna inspireras från yttre påverkan, det nämns att de har sett och hört att det fungerar för vissa andra och att det då bör fungera för dem. Inspiration från släkt och vänner nämns, men även att för att vissa produkter ser fina ut så införskaffas dessa. En av deltagarna upptäckte några produkter på en hälsomässa där det lovades stort bland vad produkterna skulle hjälpa henne med. De sade sig ha en unik patenterad formula som innehöll allt som är bra för kroppen. Deltagaren själv reflekterade inte över om det verkligen kunde vara så bra som det marknadsfördes, men hon tror att det är bra för kroppen, det fungerar för hennes väninna. Samtliga deltagare nämner någon gång att de tränar för att det är på gymmet de träffar sina vänner och att de inspireras till att använda olika tillskott av människor i sin närhet och de erkänner att de köper bars och drycker på gymmet just på grund av att de säljs på gymmet. Detta stärker denna studies utgångspunkt, Albert Banduras teori, Social cognitive theory (Pervin & Cervone, 2010). Deltagarna nämner träningstrenden som råder nu där det snarare handlar om att vara tränad och stark än att bara vara smal som tidigare. Det pratas mycket om att det är tabu att banta och att man ska visa att man bygger sig stark. I sociala medier så bantas det inte lika mycket utåt utan det byggs upp en bild av att äta sunt och träna mycket. Här kommer vi återigen in på Banduras teori om att vi inspireras eller påverkas av andras beteende och det behöver inte vara att vi medvetet tittar på vilken belöning just denna person fått i form av likes på Instagram. Det är nog så inspirerande att se någon lyckas på till exempel ett lopp eller se en god frukostskål som kanske till och med innehåller

proteinpulver. Du kanske målar upp en bild av att den personen lever ett ”perfekt” liv och tänker, så vill jag också leva. Det finns ingenting som ifrågasätts så mycket som en människas träningsmängd och kost. Om en person exempelvis skulle banta och använda sig av kosttillskott så skulle den personen troligen få höra att den gör något dåligt, men om en person som istället tränar mycket och använder kosttillskott så ses det som mer normalt nuförtiden. Vissa beteenden belönas medan andra straffas beroende på vad för status just det beteendet har för tillfället (Pervin & Cervone, 2010). En person som visar sig stark och snygg kan anses inneha en högre social status och då kan andra personer som ser detta försöka att härma den andra personens beteende då den ser vinster med att vara just stark. Att vara stark blir då synonymt med att vara snygg.

Deltagarna i studien nämner alla att de inte riktigt vet om tillskotten de tar fungerar, men att de väljer att tro på det. Några av deltagarna säger sig ha mer kunskap och erfarenhet kring kost och träning, men de väljer ändå att använda sig av produkter som de inte är säkra fungerar. Som RF nämner i sin kostpolicy (2009) riktad till idrottare så rekommenderar de ingen att använda sig av tillskott förutom i särskilda fall. I denna studie så framgår det att de som tar kosttillskott inte alltid besitter den kunskap om vad tillskottet tillför och om de verkligen har ett behov för det. Många friskvårdsanläggningar säljer nuförtiden kosttillskott av olika slag, men utifrån intervjuerna så märks det att ingen ingående information från försäljarna ges om vad kosttillskotten egentligen gör i kroppen, hur det tas upp och att för höga mängder kan vara farligt. Som tidigare studier har visat (Dickinson & MacKay, 2014) så visade även den här studien att kvinnor använder mycket kosttillskott i form av vitaminer och mineraler. Alla deltagarna i den här intervjustudien tog några olika vitaminer och mineraler varje dag förutom proteintillskotten de även använde. Ingen av deltagarna nämnde något om att de hade läst in sig på vad själva kosttillskottet skulle bidra med utan de har hört att kosttillskott ska vara så bra. Det genomsyrar hela resultatdelen att det är väldigt mycket som de har hört och sett från andra. Ingen större reflektion kring varför de egentligen tar det för de är väldigt inne på att andra använder tillskott.

Det är därför den här studien är nödvändig för att det finns en tro bland många och det märktes i studien att de egentligen inte vet varför de använder kosttillskott. De gör det för att det kan ju i alla fall inte vara skadligt och för att de ser att andra använder det och ser ut att få hälsofördelar. Enligt en översiktsartikel (Hamishehkar et al., 2016) anser

författarna att rekommendationer kring användning av kosttillskott bör ske av utbildad vård- och hälsopersonal samt farmaceuter av den anledningen att det finns för många skadliga effekter om kunskap av rätt dosering och användning inte finns. Det diskuteras inte av någon av deltagarna om de anser det vara dyrt att köpa tillskotten trots att det kan vara mycket dyrare än att köpa mat. I den här studien så framkom det att de tog flera olika tillskott samtidigt, vilket inte behöver ses som ovanligt då andra studier visat på liknande resultat (Park et al., 2009).

Metoddiskussion

Ett problem som studien stötte på var att det på grund av tidsfristen inte hann med fler intervjuer. Deltagarsökandet påbörjades precis innan påsk och även under påskveckan vilket innebar att studien kanske hade kunnat få fler deltagare om intresseanmälan som lämnades ut till en friskvårdsanläggning hade lämnats ut veckan innan istället. Ett annat problem som uppstod var att vissa deltagare missförstod studiens inklusionskriterier och anmälde intresse trots att de föll utanför det önskade åldersintervallet. Trots detta så framgick det i studien tydligt vad det finns för orsaker till att kvinnor använder sig av kosttillskott. En av deltagarna stod ut lite från resten då hon hade en annan bakgrund gällande tidigare elitsatsning inom en viss idrott. Detta skulle kunna tänkas vara en av studiens svagheter, men hon tillförde en annan kunskap från de andra då hon tidigare har optimerat kost och träning efter tävlingar.

Författarna till uppsatsen har en bakgrund inom Idrottsvetenskap på högskolenivå och har erfarenhet från idrottsvärlden genom löpning och simning. Trots ambitionen att hålla egna förutfattade meningar åt sina och närma sig materialet med ett öppet sinne så kan en förförståelse ha funnits.

Metodvalet

Något som var positivt med metodvalet var att det fanns en möjlighet att standardisera frågorna, men även lägga till nya om det behövdes (Hassmén & Hassmén, 2008). En nackdel som kan uppstå under intervjuer är intervjuareffekter, så det behöver tas i åtanke när en intervju genomförs. Det är när en deltagare inte säger allt den vill säga, utan förskönar sina upplevelser för intervjuaren.

Reliabilitet & validitet

För att den här studien ska ses som tillförlitlig så behövs det liknande studier som upprepar och gör en stabilitetsundersökning. För att göra en kvalitativ studie mer pålitlig så behöver flera olika forskare komma fram till likadana tolkningar (Hassmén & Hassmén, 2008).

I en kvalitativ studie så är överförbarheten inte det viktiga, utan trovärdigheten är det. För att inte feltolka så anses det bra att deltagarna själva får förklara sin självförståelse och det är viktigt att inte forskaren berättar sin tolkning för deltagaren först (Hassmén & Hassmén, 2008).

Fortsatt forskning

Denna studie har för den här valda gruppen av kvinnor visat att de använder sig av tillskott utan att egentligen veta vad det gör i deras kroppar eller om de ens behöver använda sig av tillskott. Denna studie skulle behövas göras i en större skala för att se om dessa saker som uppkom i denna studien även stämmer för en större del av befolkningen. Det kan tänkas att en sådan studie visar något helt annat eller så kan det tänkas att även den kommer fram till att det behövs mer handfast information ut till användare av kosttillskott. Det är inte bara viktigt för den enskilda individen, men även för samhället i sin helhet.

Konklusion

Studien tar med sig en förhoppning till att i framtiden så kommer friskvårdsanläggningar och även kanske idrottsföreningar utbilda sina kunder och medlemmar i hur och vad tillskott gör i kroppen. Som det ser ut idag så får inte många människor någon information kring att kosttillskotten faktiskt kan vara skadliga för hälsan om det intas för stora mängder. Bara för att något kan vara bra för en så betyder inte det att det är ofarligt. Den information som finns på läkemedel kring dosering och vad som kan hända vid överdosering bör även finnas på kosttillskott, för att visa att för mycket av just det här tillskottet kommer förstöra mer än hjälpa.

Referenser

- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior, 31*(2), 143-164.
- Beedie, C. J., Coleman, D. A., & Foad, A. J. (2007). Positive and negative placebo effects resulting from the deceptive administration of an ergogenic aid. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism, 17*(3), 259-269.
- Cellarier, E., Durando, X., Vasson, M. P., Farges, M. C., Demiden, A., Maurizis, J. C., . . . Chollet, P. (2003). Methionine dependency and cancer treatment. *Cancer Treatment Reviews, 29*(6), 489-499. doi:S030573720300118X [pii]
- Dickinson, A., & MacKay, D. (2014). *Health habits and other characteristics of dietary supplement users: A review*
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt : om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm : Natur och kultur. Lettland: Stockholm : Natur och kultur.
- Gunnarson, R. (2007, Oktober 30). *Innehållsanalys / Kvalitativ deskriptiv metod*. Retrieved from Dept of Prim Health Care Göteborg University - Research methodology web site: <http://infovoice.se/fou>
- Gustafsson, B., Hermerén, G., & Pettersson, B. (2011). *God Forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Hamishehkar, H., Ranjdoost, F., Asgharian, P., Mahmoodpoor, A., & Sanaie, S. (2016). Vitamins, are they safe? *Advanced Pharmaceutical Bulletin, 6*(4), 467-477.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hoff, D. (2008). *Doping- och antidopingforskning – En inventering av samhälls- och beteendevetenskaplig forskning och publikationer 2004-2007 (FoU-rapport; Vol. 2008:1)*. Riksidrottsförbundet.
- Hoff, D. (2013). *Främja goda levnadsvanor genom åtgärder i livsmiljön. Planera och följ upp fysisk aktivitet*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.
- Jakubowski, H. (2006). Pathophysiological consequences of homocysteine excess. *The Journal of Nutrition, 136*(6 Suppl), 1741S-1749S. doi:136/6/1741S [pii]
- Lagiou, P., Sandin, S., Lof, M., Trichopoulos, D., Adami, H. O., & Weiderpass, E. (2012). *Low carbohydrate-high protein diet and incidence of cardiovascular diseases in swedish women: Prospective cohort study*

- Lanhers, C., Pereira, B., Naughton, G., Trousselard, M., Lesage, F., & Dutheil, F. (2017). Creatine supplementation and upper limb strength performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 163-173.
- Levine, M. E., Suarez, J. A., Brandhorst, S., Balasubramanian, P., Cheng, C. W., Madia, F., . . . Longo, V. D. (2014). *Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population*
- Livsmedelsverket. (2017, januari 1). *Kosttillskott*. Retrieved from Livsmedelsverket: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/kosttillskott/vem-behover-kosttillskott/>
- Livsmedelsverket. (2017, Maj 22). *Protein*. Retrieved from Livsmedelsverket: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein/>
- Nordiska näringsrekommendationer. (2012). *Nordiska näringsrekommendationer - Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Nordiska Ministerrådet.
- Omenn, G. S., Goodman, G. E., Thornquist, M. D., Balmes, J., Cullen, M. R., Glass, A., . . . Hammar, S. (1996). Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. *New England Journal of Medicine*, 334(18), 1150-1155.
- Park, K., Harnack, L., & Jacobs, D. R. (2009). *Trends in dietary supplement use in a cohort of postmenopausal women from iowa*
- Pedersen, A. N., Kondrup, J., & Borsheim, E. (2013). *Health effects of protein intake in healthy adults: A systematic literature review*
- Pervin, L. A., & Cervone, D. (2010). *Personality Theory and Research*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Ltd.
- Platt, K. M., Charnigo, R. J., Shertzer, H. G., & Pearson, K. J. (2016). Branched-chain amino acid supplementation in combination with voluntary running improves body composition in female C57BL/6 mice. *Journal of Dietary Supplements*, 13(5), 473-486. doi:10.3109/19390211.2015.1112866
- Rehnman Wigstad, C. (2014). *Prodis*. Retrieved from Prodis.se: http://www.prodis.se/sites/default/files/images/u63/Uppf%C3%B6ljande%20kar-tl%C3%A4ggnings%20PRODIS%20dec%202014_0_0.pdf

- Riksidrottsförbundet. (2009). *Rf.se*. Retrieved from Riksidrottsförbundets kostpolicy:
http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/antidoping/kosttillskott/rf_kostpolicy.pdf
- Riksidrottsförbundet. (2016, Juni 7). *Tillsynen av kosttillskott måste skärpas*. Retrieved from Riksidrottsförbundet:
<http://www.rf.se/Allanyheter/2012/Tillsynenavkosttillskottmasteskarpas/>
- Sadia, H. K. (2015). Effect of caffeine on the human body: A review. *Baqai Journal of Health Sciences, Vol 18, Iss 1, Pp 25-30 (2015)*, (1), 25.
- SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2014). *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En handbok*. Stockholm: SBU.
- The European Science Foundation. (2017, Maj 19). Retrieved from The European Code of Conduct for Research Integrity:
http://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/other/hi/h2020-ethics_code-of-conduct_en.pdf
- Thiese, M. S. (2014). Observational and interventional study design types; an overview. *Biochemia Medica*, 199-210.
- Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W., & Hu, F. B. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studi. *British medical journal*.
- Wilson, J., & Wilson, G. J. (2006). Contemporary Issues in Protein Requirements and Consumption for Resistance Trained Athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7-27.

Bilagor

Bilaga 1 - Intervjufrågor

Intervjufrågor

Träning/träningsbakgrund

Hur ser din träningsbakgrund ut?

Hur ofta tränar du/vad?

Vad är ditt syfte med träningen?

Har du några mål med din träning?

Kost/kostvanor och användning av kosttillskott

Hur ser ditt kostintag ut en träningsdag?

Anpassar du kosten något efter din träning?

Vilka kosttillskott använder du?

Vad är syftet med att du använder dessa kosttillskott?

Hur ofta tar du kosttillskott?

TAR DU KOSTTILLSKOTT?

(i form av protein, BCAA, preworkout eller liknande)
-för att förbättra din träningsprestation

ÄR DU KVINNA MELLAN 30-50 ÅR?

VILL DU DELTA I VÅR UNDERSÖKNING?

Fyll i dina kontaktuppgifter

Namn:.....

Ålder:.....

Telefonnummer:.....

Mail:.....

Deltagande i studien innebär en kortare intervju med oss där du får svara på frågor om ditt kosttillskottsanvändande. All information du delar med sig av kommer att behandlas konfidentiellt.

Vi som genomför studien heter Malin Lius och Lina Åman och är studenter på Idrottsvetenskapliga programmet, Högskolan i Gävle. Vi gör undersökningen som en del i vårt examensarbete. Vi svarar gärna på frågor om studien!

Malin Lius

Telefonnummer: 073-029****

E-post: hfk14mls@student.hig.se

Lina Åman

Telefonnummer: 070-798****

E-post: ofk14laa@student.hig.se

Bilaga 3 - Informationsbrev



Informationsbrev

Till dig som tränar på en träningsanläggning, är mellan 30-50 år, kvinna och använder kosttillskott.

Du tillfrågas till att delta i en studie som genomförs av Malin Lius och Lina Åman vid Akademin för Hälsa och Arbetsliv, Högskolan i Gävle. Syftet med studien är att få en djupare förståelse för vad det är som gör att kvinnor använder sig av kosttillskott.

Användningen av kosttillskott har ökat bland alla åldrar senaste åren och många studier har undersökt vad för sorts kosttillskott människor tar och vad för träning de ägnar sig åt. Däremot så har inte så många studier försökt gå djupare för att ta reda på varför. Det du kan bidra med, är vad det är som gör att just du använder kosttillskott och vad det är som gör det bra kontra dåligt.

Om du väljer att delta så kommer du att bli intervjuad. Intervjun kommer genomföras på en plats som du får bestämma för att du ska känna dig bekväm och det kommer ta cirka 45 minuter. Intervjun kommer att spelas in för att senare analyseras.

Du kan närsomhelst under studiens gång välja att avbryta din medverkan och allt insamlat material kommer förstöras. Det insamlade materialet behandlas konfidentiellt och endast vi och vår handledare kommer ha tillgång till det. Du kommer bli avidentifierad i studien så att ingen ska veta vem det är som blivit intervjuad. Citat som kommer att användas i uppsatsen kommer att dubbelkollas med dig så att vi har tolkat och förstått dig rätt. Vårt resultat från intervju och andra intervjuer kommer att redovisas i vår c-uppsats och senare vid godkännande bli publicerad i högskolans databas DIVA som är en öppen portal. Om du vill få tillgång till den färdiga uppsatsen så fyll i din e-post nedan.

Om du väljer att delta så fyll i ditt medgivande nedan. Om du har några frågor så är du välkommen att kontakta oss via e-post eller telefon

Malin Lius

Högskolan i Gävle

e-post: hfk14mls@student.hig.se

Lina Åman

Högskolan i Gävle

e-post: ofk14laa@student.hig.se

tfn: 073-029****

tfn: 070-798****

Handledare

Mikaela Willmer

E-post: mikaela.willmer@hig.se

Informerat medgivande

Jag har läst ovanstående information och vill delta i studien. Jag förstår att deltagande är helt frivilligt och att jag närsomhelst kan avbryta mitt deltagande. Jag är medveten om att resultaten kommer att redovisas i en studentuppsats, men att information gällande vem jag är inte kommer att redovisas. Denna blankett med mitt namn kommer att sparas, men inte på samma plats som de data som samlas in så att ingen koppling kan ske mellan mig som person och insamlade data.

Namn (text):Signatur:.....

Datum:E-post (för resultat):.....