

Examensarbete
Sektionen för hälsa och samhälle
Mat- och Måltidskunskap

Kosttillskott – kroppsbyggares användande och inställning

Författare:
Eva-Linn Röjerstrand

Handledare:
Helena Elmståhl

Abstract

Att kosten har betydelse för optimala träningsresultat och för den allmänna hälsan diskuteras dagligen i media och är något som de flesta nog har insikt och håller med om idag. Ett ämne som har fått mer uppmärksamhet på sistone, och som är mycket mer omdebatterat, är kosttillskott och dess inverkan på vår träning och hälsa. Idag kan man hitta diverse tillskott i vart och vartannat hem men i kroppsbyggarens skafferi har dessa haft en trygg plats under en längre tid. Syftet med det här arbetet var att försöka få en inblick i hur en grupp kroppsbyggares användning av kosttillskott ser ut och vad han/hon har för inställning till dessa. Datainsamlingen gjordes dels genom en webbaserad enkätundersökning som besvarades av 701 gymtränande personer från hela Sverige, och dels genom en intervjuundersökning där sju kroppsbyggare deltog. Resultatet visar att en majoritet av respondenterna använde någon form av kosttillskott varje dag och ansåg sig behöva dessa för att nå de träningsrelaterade resultat man var ute efter. Det främsta motivet till användningen var att bygga muskler och de vanligaste tillskotten som användes var protein i olika former, kreatin, omega-3 och koffein. Man såg i första hand på kosttillskotten som ett komplement till en i övrigt väl balanserad kost och inte som ett substitut till vanlig mat. Den svenska kroppsbyggaren lägger stor vikt vid att optimera sitt näringsintag för att få ut bästa möjliga resultat av träningen.

Nyckelord: kroppsbyggare, kosttillskott, användande, inställning

Förord

Arbetet med detta examensarbete har pågått under vårterminen 2008 med bas i Kristianstad. Undersökningen har dock inkluderat människor från hela landet.

Jag skulle här vilja passa på att tacka de som tog sig tid att ställa upp på intervjuer och alla de som deltog i webbundersökningen. Utan er hade det här arbetet inte varit möjligt. Stort tack till Magnus Branzén på BODY Magazine för all hjälp med utformandet och publicerandet av enkäten på hemsidan.

Tack även till min handledare Helena Elmståhl och min ”partner in crime” Malin van Dellen för alla goda råd och synpunkter under arbetets gång.

Tack!

Kristianstad april 2008

Eva-Linn Röjerstrand

Innehållsförteckning

Abstract	2
Förord	3
Innehållsförteckning	4
Inledning	6
Litteraturgenomgång	7
Kosttillskott	7
Livsmedel för särskilda näringsändamål	8
Läkemedel	8
<i>Vitaminer och mineraler</i>	8
<i>Koffein</i>	9
<i>Fiskolja</i>	9
Definitioner av termer	9
<i>Kosttillskott</i>	9
<i>Kroppsbyggare</i>	9
Kroppsbyggnings historia	9
Olika tävlingsgrenar av Bodybuilding och Fitness	10
<i>Bodybuilding</i>	10
<i>Classic bodybuilding</i>	10
<i>Fitness</i>	10
<i>Athletic fitness</i>	11
<i>Bodyfitness</i>	11
Kosttillskott som hjälp vid fysiska prestationer - historik	11
Kroppsbyggarens användande av kosttillskott	12
Vanligt använda kosttillskott bland kroppsbyggare	13
<i>Vassleprotein</i>	13
<i>Kaseinprotein</i>	14
<i>Kolhydrater och "gainers"</i>	14
<i>Kreatin</i>	14
<i>Omega-3</i>	14
<i>Koffein</i>	15
Negativa effekter av kosttillskott	15
<i>Protein</i>	15
<i>Kolhydratstillskott</i>	15
<i>Kreatin</i>	15
<i>Omega-3</i>	16
<i>Koffein</i>	16
<i>Övrig användning</i>	16
Syfte	17
Material och metod	17
Val av metoder	17
<i>Enkätundersökning</i>	17
<i>Intervjuundersökning</i>	18
<i>Fallstudie</i>	18
Val av deltagare till undersökningen	18
Insamling och bearbetning av data	19
Etiska överväganden	19
Resultat	20

Webbundersökning	20
<i>Sammanfattande analys.....</i>	25
Intervjuer	25
<i>Nybörjar-Niklas.....</i>	25
<i>Erfarna Erik</i>	25
<i>Byggar-Britta</i>	26
<i>Fitness-Fia</i>	27
<i>Fitness-Fredrik.....</i>	27
<i>Gym-Jörgen.....</i>	28
<i>Debutant-Denise.....</i>	28
<i>Sammanfattande analys.....</i>	29
Diskussion.....	29
Motiv till val av kosttillskott.....	29
Tillskottens betydelse för respondenterna	31
Mest använda tillskotten.....	33
Metoddiskussion.....	34
<i>Intervjuer.....</i>	34
<i>Enkätundersökning</i>	35
<i>Introspektion.....</i>	35
<i>Fortsatt forskning</i>	36
Slutsats.....	37
Litteraturförteckning.....	38
Bilaga 1 – Informationskompetens	43
Bilaga 2 – Enkätundersökning	44
Bilaga 3 – Intervjuguide	45

Inledning

Kosttillskott har använts för att förbättra idrottsliga prestationer sedan de olympiska spelen i antikens Grekland startade. Muskler och styrka har minst lika länge varit något vi imponerats av och redan från barnsben lär vi oss uppskatta dessa attribut. Vem har inte vuxit upp till Bamse med sin Dunderhonung, Pippi Långstrump med sin abnorma styrka eller Karl-Alfred som med hjälp av spenat får växande muskler och superkrafter. Men nu på senare år har kosttillskotts användandet ökat markant, både i motions sammanhang men även utanför träningslokalerna. Tillskotten har även hittat in i gemene mans hem samtidigt som det har blivit ett omdebatterat ämne i media om huruvida de behövs eller kanske rent av kan vara skadliga. Dock verkar det fortfarande vara gymfolket som är de största användarna. Träning genomsyrar mitt liv och jag får väl klassas som kroppsbyggare enligt den definition jag valt att använda begreppet i det här arbetet. Att optimera min kost och träning är en stor del av min vardag men jag är själv inte, och har aldrig varit, någon storkonsument av kosttillskott. Dock märker jag att användningen är stor i gymkretsar och då marknaden fullkomligt översvämmas av produkter funderade jag mycket på hur användare av kosttillskott ställer sig till alla dessa produkter. Och hur insatta är de verkligen om vad de använder? Jag tycker att det är ett intressant ämne och ville därför dyka lite djupare i kosttillskottsbranschen. Med restriktioner angående främst tid i tanke valde jag att fokusera på en mindre undersökningsgrupp, och då kroppsbyggningen ligger mig varmt om hjärtat valde jag att undersöka detta problemområde med just denna undersökningsgrupp under luppen. Ämnesområdets relevans inom huvudområdet för utbildningen kan jag motivera med att kosttillskott i många former är mat i koncentrerad form (Paulún 2005) och att de används av såväl ung som gammal, från elitidrottare till vardagsmotionär.

Litteraturgenomgång

Mat är medicin – låt maten vara din medicin (Hippokrates)

Försäljningen av kosttillskott och livsmedel för särskilda näringsändamål har ökat lavinartat sen 1980-talet och verkar bara växa sig starkare. Det handlar om en mångmiljardmarknad världen över. Bara i Sverige uppges försäljningen av kosttillskott ha ökat från 763 miljoner kronor år 2000 till 1,4 miljarder kronor sex år senare (Persson 2007). Enbart försäljningen av vitaminer och mineraler överstiger 600 miljoner kronor per år (Atteryd 2008, Sahlgrenska Akademin 2008). Den årliga tillväxten uppgår till ungefär 3,5-4 % per år vilket kan jämföras med marknaden i USA där försäljningskurvan stiger med 5,5% årligen och där preparat för muskeluppbyggnad är de tillskott som ökar mest i försäljning (Atteryd & Ringqvist Mattsson 2007). Ett tydligt tecken på att branschen växer är affärsrörelsen *Gymgrossistens* framgångar. Gymgrossisten är Sveriges största återförsäljare av tillskott riktade till träningsbranschen. År 2005 utsågs företaget till ett av Sveriges mest framgångsrika företag av *Veckans Affärer*, samt till ett av 2005 års Gasellföretag av *Dagens Industri* (Gymgrossisten 2006).

Kosttillskott

Kosttillskott betraktas i Sverige som livsmedel och omfattas därför av lagstiftningen om livsmedel. Det finns en mängd ämnen som kan ingå i kosttillskott. Det kan till exempel vara vitaminer, mineraler, aminosyror, fett, kostfibrer eller växtextrakt. Idag finns regler för användandet av vitaminer och mineraler som tillskott, men då det inte finns tillräckliga kunskaper om många av de andra näringsämnen som används så finns det inga regler som omfattar övriga tillskott. Livsmedelsverket skriver på sin hemsida att när det kommer till ämnen som till exempel aminosyror, fetter och fibrer så ”kommer det att tas fram regler när det finns tillräcklig vetenskaplig kunskap om dem” (SLV 2007). Marmont¹ klargör att gemensamma EU-regler ska tillämpas så småningom och en rapport angående reglering planerades vara klar 1 juli 2007 men har blivit försenad. Under tiden gäller nationella regler, men då de saknas här i Sverige faller kosttillskott under livsmedelskategorin (Sandberg, Olinder & Berglund 2004, SLV 2007).

Med kosttillskott avses enligt Livsmedelsverkets föreskrifter livsmedel:

- som är avsedda att komplettera en normal kost
- som utgör koncentrerade källor för näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan, var för sig eller tillsammans
- som saluhålls i avdelade doser, dvs. i form av kapslar, pastiller, tabletter, piller eller liknande former av vätskor eller pulver som är avsedda att intas i små uppmätta mängder

Med *näringsämnen* avses vitaminer och mineralämnen (LIVSFS 2003:9 s. 1).

¹ Elisabeth Marmont Tillsynsavdelningen/KS Livsmedelsverket, E-mail den 11 april 2008

Livsmedel för särskilda näringsändamål

Med livsmedel för särskilda näringsändamål förstås livsmedel som:

- till följd av särskild sammansättning eller särskild tillverkningsmetod klart kan skiljas från övriga livsmedel,
- lämpar sig för de näringsmässiga ändamål som de uppges ha, samt
- saluhålls på ett sådant sätt att denna lämplighet framgår (SLVVSF 2000:8, s 1)

Livsmedel för särskilda näringsändamål, även kallade *Sär-när*, innefattar en mängd olika livsmedel som delas in i olika grupper beroende på bland annat användningsområde, sammansättning, tillverkningsmetod eller om de är avsedda för en viss målgrupp. Den grupp som är relevant här är *Livsmedel för idrottare (Sportprodukter)* som alltså består av Sär-när som främst används i tränings-sammanhang och alltså riktar sig till idrottsutövare. Exempel på sådana produkter är sportdrycker med tillsatta kolhydrater, elektrolyter², proteiner och vitaminer, proteinpulver i olika former, blandade produkter innehållandes bland annat vitaminer, mineraler, kreatin, koffein, fetter eller fria aminosyror (Scientific Committee on Food 2001).

Läkemedel

Enligt 1 § läkemedelslagen avses med läkemedel varje substans eller kombination av substanser

- som tillhandahålls med uppgift om att den har egenskaper för att förebygga eller behandla sjukdom hos människor eller djur, eller
- som kan användas på eller tillföras människor eller djur i syfte att återställa, korrigera eller modifiera fysiologiska funktioner genom farmakologisk, immunologisk eller metabolisk (Läkemedelsverket 2006, s 1)

Vid beslut om en substans ska klassas som läkemedel ser man till innehåll, medicinska egenskaper och hur man avser att den ska användas. Det finns även undergrupper av läkemedel och lagen appliceras även på preparat med liknande påverkan och användning som läkemedel, vilket inkluderar vissa sportprodukter. Läkemedelsverket är det beslutande organet gällande alla dessa frågor och klassificeringar (Läkemedelsverket 2006).

Vitaminer och mineraler

Vitaminer och mineraler kan klassas både som kosttillskott och som innehåll i Sär-när. Men i de fall där de används vid behandling av medicinska åkommor som exempelvis bristsymptom, faller dessa produkter under läkemedelskategorin (Läkemedelsverket 2008).

² Substans med fritt rörliga joner. Handlar oftast om salter lösta i vätska som påverkar kroppens vätskebalans (Wikipedia 2008).

Koffein

Koffein är ofta en utav många substanser som ingår i sportrelaterade produkter. Hur dessa klassas bedöms för varje enskild produkt och det finns således inga generella regler för om fabrikat innehållandes koffein faller under kosttillskottskategorin, Sär-när eller läkemedel. Koffein i sig självt i form av kapslar eller tabletter klassas som läkemedel om de innehåller mer än 30 mg koffein per kapsel/tablett, eller om dygnsdosen överskrider 300 mg koffein. Dessa regler är resultatet av en förnyad bedömning från 2008 (Läkemedelsverket 2008).

Fiskolja

Nya bedömningar (slutet av år 2007) har även gjorts gällande fettsyror av sorten omega-3. Även här bedöms varje enskild produkt för sig innan beslut tas om klassificering. Överskrider gränsen om 3 g per dygn (räknat som triglycerider³) enligt dosering så klassas produkten dock som läkemedel. I de fall där produkten saluförs med ett medicinskt påstående klassas de i de flesta fall som läkemedel. De kan eventuellt godkännas som naturläkemedel⁴ (Läkemedelsverket 2008).

Definitioner av termer

Kosttillskott

Inom gymbranschen använder man sig av termen *kosttillskott* även när det gäller flertalet produkter som enligt lagen faller inom *livsmedel för särskilda näringsändamål* och i vissa fall *läkemedel*. Av den orsaken kommer jag i fortsättningen av detta arbete enbart att använda mig av orden *kosttillskott* eller *tillskott* som benämning av alla de substanser som nämns i detta arbete, vare sig de hör till kategorin *kosttillskott*, *livsmedel för särskilda näringsändamål* eller *läkemedel*.

Kroppsbyggare

För många kan termen *kroppsbyggare* vara synonym med bodybuilder. Jag har i det här arbetet valt att i begreppet kroppsbyggare innefatta alla de som sysslar med systematisk styrketräning inriktad på utvecklandet av kroppens muskler avseende både styrka och utseende. Här inkluderas aktiva inom bodybuilding och fitness men även andra hårt tränande människor som regelbundet gymtränar seriöst för att utvecklas. Vardagsmotionärer och hårt tränande inom andra sporter räknas alltså inte in i denna målgrupp.

Kroppsbyggnings historia

Redan under Antiken utövade man gymnastiska aktiviteter för att forma en stark kropp, så intresset för den muskulösa kroppsbyggnaden är inget nytt påfund. Man satte ett likhetstecken mellan skönhet, och styrka och hänförelsen för den kroppsliga kulturen var av aldrig tidigare skådat slag (Munthe 1926). Ordet gym härstammar från den här tiden då det var på så kallade

³ Triglycerider är fetter där *tri* betyder att det finns tre fettsyror i molekylen, och *glycerid* betyder att dessa fettsyror är bundna till glycerol (Furugren 2001).

⁴ Enligt ny definition från 1 maj 2006 är definitionen av naturläkemedel: "...läkemedel vars verksamma beståndsdelar har ett naturligt ursprung utan att härröra från växtriket. De verksamma beståndsdelarna ska utgöras av djurdjel, bakteriekultur, mineral, salt eller saltlösning och får inte vara alltför bearbetade" (Läkemedelsverket 2006, s 1)

gymnasier som träningen bedrevs. Det grekiska ordet *gymnazien* betyder ungefär ”att träna naken” och det var på detta sätt som många av tävlingarna genomfördes (Rytter 1996). Fascinationen av kroppen växte sig allt starkare och i början av 400-talet fick de idrottsliga prestationerna mindre uppmärksamhet till förmån för dyrkan av den fulländade kroppen (Munthe 1926). Kvinnan var inte direkt delaktig i tjusningen för det kroppsliga men de skulle ha en härdad och stark kvinnokropp (Munthe 1926). Den stora förändringen av synen på den atletiska kroppen tror man kom med tysken Eugene Sandow som turnerade land och rike runt för att visa upp sin ståtliga gestalt (Anderson 2008, Rytter 1996). Han äntrade scenen och förtrollade sin publik genom att spänna sina muskler i diverse olika poseringar. Det handlade inte om att han besatt någon extrem styrka eller uppvisade någon form av atletiska färdigheter, utan det var enbart ett exponerande av den muskulösa kroppen. År 1901 anordnade Sandow ”the Great Competition” i Royal Albert Hall, London, som var den första bodybuildingtävlingen man känner till. Tävlingen blev en enorm succé. Tre år senare gav han ut boken ”Man in the Making” och så var termen *bodybuilding* född. Sandow kallas även för ”den moderna bodybuildingens fader” (Anderson 2008, Johansson 1997, Rytter 1996). På 1930-talet slog allt fler träningsanläggningar upp sina portar och i Sverige präglas denna tid av en stor hälsooffensiv där målet var att förbättra hela svenska folkets välbefinnande. Kroppsbyggning bemöttes dock i Sverige redan från början som något kontroversiellt men i USA spred sig denna rörelse. Åren mellan 1940 och 1970 kallades för bodybuildingens guldålder (Emery 2003, Johansson 1997). I Sverige var det i början av 1980-talet som gymkulturen verkligen tog fart på allvar. Allt fler träningslokaler öppnades upp och allt fler människor strömmade dit, och det var eftersträvansvärt att vara i form (Johansson 1997, Söderström 1999). På 1960-talet började kvinnorna hitta in i gymmens lokaler. Det kvinnliga idealet hade fram tills nu haft en mängd olika skepnader alltifrån mer runda former till minimala insnörda midjor, från plattbystade kvinnor till storbystade kvinnor och så nu slanka och vältränade kvinnor (Englund 2005, Söderström 1999).

Olika tävlingsgrenar av Bodybuilding och Fitness

Bodybuilding

Bodybuilding (BB) går ut på att visa upp en vältränad fysik. Tävlingsmomentet består av en rond med så kallad förbedömning med sju obligatoriska poseringar för männen och fem för kvinnor, och därefter en finalrond där en kombination av fri uppvisning och obligatoriska poseringar bedöms. Domarna bedömer deltagarna enligt kriterier där man i huvudsak beaktar muskelmassa, harmoni och symmetri samt definition (synliga separationer mellan de olika musklerna) och de tävlande indelas i viktklasser och åldersklasser. Tävlingarna omfattar både herr- och damklasser (International Federation of Bodybuilding 2007).

Classic bodybuilding

Classic bodybuilding (CBB) är en lite mer nedtonad variant av bodybuilding för männen där en något mjukare fysik premieras. I övrigt ingår även här de obligatoriska poseringarna och ett fritt program där deltagarna delas in i längdklasser med viktbegränsningar baserade på deras längd (International Federation of Bodybuilding 2007).

Fitness

Fitness finns i både herr- och damklasser och går ut på att visa upp en vältränad fysik, dock inte med lika stor betoning på muskelmassa och definition som bodybuildingens grenar. Inga poseringar ingår i fysikbedömningsronden. Deltagarna visar framsida, sidor och baksida i en

så kallad halvt avspänd position med armarna längs kroppens sidor. Deltagarna skall dessutom genomföra en fri uppvisning till musik, som kan innehålla inslag av dans, gymnastik, akrobatik och aerobics. Deltagarna indelas i längdklasser, och för herrarna gäller både längd- och viktbegränsning (Isaksson 2006).

Athletic fitness

Athletic Fitness (AF) bedöms sammanfattningsvis utifrån en fysikrond och en styrkerond. Domarna skall i fysikronden poängsätta deltagarnas fysik genom att fastställa graden av atletiskhet med utgångspunkt från muskelutveckling och symmetri. I styrkeronden skall domaren kontrollera och protokollföra följande; maximalt antal gjorda chins⁵ respektive dips⁶ samt att chins och dips utförs på ett enligt direktiven beskrivet sätt. Ytterligare en prestationsrond finns ofta med i form av hinderbana eller rodd i maskin. Deltagarna delas in i herr- och damklasser i under eller över en viss längd (Isaksson 2006).

Bodyfitness

Bodyfitness (BF) är en enklare variant av fitness som enbart är öppen för kvinnor och man tävlar i längdklasser. Deltagarna visar endast upp sin fysiska utveckling i tre ronder bestående av en första rond med obligatorisk svart bikini, en andra rond med valfri baddräkt och en tredje rond med valfri bikini. En muskulös men ändå kvinnlig fysik är vad som eftersträvas. Höglackade skor (enligt speciella regler) ska användas och viss vikt läggs även vid hår, smink och accessoarer (Isaksson 2006).

Kosttillskott som hjälp vid fysiska prestationer - historik

Att inta någon form av kosttillskott för att förbättra fysiska prestationer har skett sedan urminnes tider. I det antika Grekland användes svampar och örter för olympiska bedrifter, och rekommendationer från läkare till idrottare på prestationshöjande medel finns nedtecknat i 5000 år gamla Kinesiska skrifter. Bland annat användes blad från växter för tillverkning av uppiggande teer (Riksidrottsförbundet 2008). Från Latinamerika finns uppgifter om remarkabla bedrifter som genomförts med diverse tillskott. Det sägs att män från Inkafolket sprungit betydande sträckor under flera dygn enbart tuggandes på cocoblod, och Mexikanska asteker som använt sig av kaktusväxter för att kunna fullfölja långdistanslöpningar (Eriksson 2000, Riksidrottsförbundet 2008). Guarana är något som har använts länge av indianerna i Amazonas som hälsodryck och används idag ofta i uppiggande syfte i många sportdrycker. Det finns ett flertal studier som backar upp guaranas positiva effekter på fysiska prestationer (Kennedy et al 2007). Även Aloe Vera är en växt som i tusentals år har använts över hela världen som läkeväxt. Läkekonstens fader, Hippokrates, ansåg Aloe Vera som en av de främsta medicinväxterna, och i det gamla Egypten var denna växt omåttligt populär. Aloe Veran är en av de mest näringsrika växter som man känner till och den kan användas både i förebyggande, behandlande och stärkande syfte. Växten har ett högt vitamin- och mineralinnehåll och innehåller även växtsteroler och så kallade tvålämnen, saponiner, som enligt läkare Gauthier-Hernberg har funktionen att rena tarmluddet och rensa ut

⁵ Chins är en övning som främst aktiverar rygg där man använder sig av sin egen kroppsvikt som tyngd. Man hänger med ett brett grepp i en stång med handflatorna bort från sig. Sen drar man sig själv upp tills hakan är en bit över stången.

⁶ Dips är en övning som främst belastar triceps (baksida armar) och bröst. Även här använder man sig av sin egen kroppsvikt. Man lyfter upp sig på raka armar mellan två parallella stänger och böjer sedan armbågarna och sänker sig ner till en 90° vinkel. Därefter häver man sig upp till raka armar igen.

slaggsprodukter vilket i sin tur är till hjälp vid näringsupptaget (Saada, Ussama, Mahdy 2003, Schröder 2004).

Kroppsbyggarens användande av kosttillskott

I sitt examensarbete kom Devad och Wallin (2007) fram till att protein var det tillskott som nyttjades i högst grad av gymtränande män och kvinnor. Kreatin var ett populärt prestationshöjande tillskott som användes endast av männen. Kvinnorna var däremot större brukare av vitaminer och mineraler. Både användare och ickeanvändare ansåg att tillskotten endast var komplement till den riktiga maten och inte på något sätt ett substitut. Studien utfördes med en kvantitativ ansats där en enkät delades ut på fyra olika gym i Stockholm. Devad och Wallin (2007) såg även i sin studie att användandet av kosttillskott var relativt högt och att de främsta användarna var män. Anledningen till brukandet av tillskotten angavs till att vara förbättrad hälsa och att bygga mer muskler.

I en kvalitativ undersökning framkom att män var mer positivt inställda till proteintillskott än kvinnor (Gunnarsson & Johansson 2007). De intervjuade var sex kvinnor i åldrarna 19-25 och sex män i åldrarna 19-54 med olika träningserfarenhet och befintligt utövande och frekvens. Majoriteten av kvinnorna hade dock målet att gå ner eller behålla sin vikt medan de flesta männen ville bygga mer muskler (Gunnarsson & Johansson 2007).

Hos Gymgrossisten är en överlägsen majoritet av kunderna frekvent tränande män i åldrarna 18-35 år (Gymgrossisten 2006). År 2005 var 95 % av kunderna män och ett år senare 2006 låg siffran på 91 %. En omfattande undersökning med syftet att ta reda på Gymgrossistens kunder resulterade i identifiering av den typiske kunden som en man med genomsnittsåldern 27 år som tränar minst fyra dagar i veckan (Gymgrossisten 2006). Gymgrossisten har även undersökt sina kunders motiv till inhandlandet av kosttillskott. Det främsta syftet var att bli starkare (Gymgrossisten 2006). Protein är överlägset det tillskott som står för det mesta av Gymgrossistens försäljning och fördelningen har inte förändrats speciellt mycket mellan åren 2005 och 2006, bortsett från att fettförbrännande (ex: *Lose it, Tight, Fatburner*) tillskott fått ett rejält uppsving från 6,6 % till 9,5 % (Gymgrossisten 2006).

Aguilar, Bengtsson och Nilsson (2005) har genomfört en undersökning om val av återhämtningstillskott. De delar in de gymtränande deltagarna i tre grupper: *Byggarna, Svensson på gymmet* och *Slöfockarna*. Den typiska byggaren anger de som en kille 20-30 år som tränar minst tre gånger i veckan med målet att bygga sin kropp. Han är engagerad i sin träning, letar regelbundet information om kost och träning och är mycket medveten om vad han äter och planerar sitt intag noggrant. Svensson på gymmet och Slöfockarna är de killar och tjejer som inte tränar lika ofta och regelbundet. Strävan är att hålla sig i form men man värderar inte träningen lika högt i livet (Svensson på gymmet är mer seriösa vad gäller träningen men ambitionerna är i princip de samma). Byggarna motiverar sitt användande av kosttillskotten med att de måste få i sig rätt näring snabbt efter avslutat pass för att inte hamna i ett katabolt (nedbrytande) tillstånd. Målet är att bygga muskler. Svensson på gymmet och Slöfockarna är ofta inte så insatta eller engagerade gällande tillskotten utan lyssnar på personer i omgivningen och följer deras råd. För dessa grupper är smaken viktigare och att det finns olika smaker så man kan variera sig.

Sundelin och Hagel (2001) ville ta reda på om ett väl etablerat mejeri framgångsrikt skulle kunna lansera ett kosttillskott i form av en *mervärdesyoghurt*. Författarna jämför produkten

med Functional Foods på så sätt att den var tänkt att ha positiva effekter på hälsan (Sundelin & Hagel 2001). Produkten som skulle kunna ersätta en måltid, var riktad till aktiva människor och skulle innehålla korrekt näring för just denna målgrupp. 32 stycken djupintervjuer med aktiva människor genomfördes med lika fördelning män och kvinnor (samt 100 kortintervjuer). Vad Av dessa svarade 22 personer att de använde någon form av kosttillskott, och att det vanligtvis då handlade om olika vitamin- och mineraltillskott. Sju personer, varav en kvinna, använde protein och kreatin. Järn och ginseng var tillskott som enbart brukades av kvinnor. Inställningen till supplement var i stora drag positiv när det handlade om vitaminer och mineraler, medan många var betydligt mer skeptiska när det handlade om vad de kallade, mer *avancerade* tillskott. Överlag var männen mer intresserade och positivt inställda till att komplettera sin kost med supplement (Sundelin & Hagel 2001).

I en undersökning om svenskarnas vitaminanvändande kom man fram till att nästan var femte person tar ett multivitaminpreparat varje dag (ACO 2005). Tusen personer runt om i landet deltog i undersökningen och resultatet visade att kvinnor i högre grad än män konsumerar vitamin- och mineraltillskott och att varannan kvinna tog något multivitamin-tillskott någon gång då och då. Den främsta anledningen till användandet var att man med säkerhet ville veta att man fick i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Som multivitaminpreparat eller kosttillskott avsågs i detta fall ”produkter för dagligt bruk som rymmer ett flertal av de vitaminer och mineraler som kroppen behöver samlad i en enda tablett” (ACO 2005, s 1).

Vanligt använda kosttillskott bland kroppsbyggare

Utifrån resultaten av min intervjuundersökning valde jag ut de tillskott som flest respondenter angav att de använde.

Vassleprotein

Att protein/aminosyror bygger upp och bevarar vår muskulatur i samband med träning är väl känt. Vassleproteinet utvinns från den vätska som är biprodukten vid osttillverkningen. Med olika processer och tekniker koncentrerar man proteinet och tar bort fett, laktos och kolesterol. Det finns tre primära former av vassleprotein – koncentrat, isolat och hydrolyserade peptider (Berntsson 2008). Vassleprotein ger snabbt en stor men kortvarig effekt på plasmakoncentrationen och lämpar sig således i direkt anslutning till fysiska prestationer för muskeluppbyggnad och återhämtning (Boirie et al 1997, McMillion 2007, Wallengren 2006).

Vassleproteinkoncentrat

Vassleproteinkoncentrat (WPC) uppbär vanligen en renhetsgrad på uppemot ca 80 % och har gått igenom en ultrafiltreringsprocess och vanligen ytterligare en filtrering. WPC är den främsta beståndsdelen i de flesta vassleproteinprodukter som finns på marknaden idag. Vassleprotein är inte bara en perfekt källa för aminosyror utan är även lättsmält för magen, relativt billigt och välsmakande. Själva processen skadar inte de små nyttiga peptiderna (Berntsson 2008).

Vassleproteinisolat

Vassleproteinisolat (WPI) har inte samma "naturliga" sammansättningar av mikrofraktionerna som återfinns naturligt i mjölk. Däremot är proteinet väldigt koncentrerat och har den högsta procentuella halten av protein (ca 97-98 % protein räknat på torrvaran). Även isolatet har en mild och ganska neutral smak men kostar betydligt mer jämfört med WPC (Berntsson 2008).

Hydrolyserat vassleprotein

Hydrolyserat vassleprotein (HWP) är mest känt som det preparat med bäst biotillgänglighet och är därför en väldigt åtråvärd form av vassleprotein. HWP:s är vassleproteinkoncentrat eller isolat som fått sina peptidkedjor strategiskt nedbrutna med till exempel enzymer. Enligt studier absorberar kroppen protein i form av korta peptidkedjor bättre än aminosyror i fri form. En orsak till att HWP:s inte används är det höga priset. Ännu en nackdel är dess bittra smak (Berntsson 2008).

Kaseinprotein

Kaseinet är den typ av protein som finns i vanlig färsk komjölk. Till skillnad från vassle så är kaseinet ett långsamt protein och det tar flera timmar för kroppen att bryta ner proteinerna till aminosyror. Enligt McMillion (2007) och Wallengren (2006) ger inte kaseinet samma effekt på proteinsyntesen, men är däremot desto bättre än vassle på att minska proteinnedbrytningen. Kasein kan vara lämpligt att inta som kvällsmål eller då det är lång tid till nästa näringsintag (McMillion 2007, Wallengren 2006).

Kolhydrater och ”gainers”

De kolhydratstillskott som intas av kroppsbyggare handlar ofta om återhämtningstillskott efter avslutat träningspass. Dessa tillskott består av snabba kolhydrater, oftast i form av glukos/glukospolymerer. Så kallade gainers (viktökningstillskott) används i hög utsträckning de perioder kroppsbyggaren strävar efter att öka i vikt och bygga muskelmassa. Gainer kommer från engelskans *gain* som betyder just *öka* eller *gå upp*. Tillskottet är blandningar av protein och snabba kolhydrater och är ett enkelt sätt att få i sig extra energi då näringsintaget kan ligga högre än vad som kan vara bekvämt att få i sig enbart via den vanliga maten. Även dessa används främst efter träning för att påskynda återhämtning (Laroussi 2008, Paulie 2007, Wallengren 2006).

Kreatin

Kreatin består av de tre aminosyrorna arginin, metionin och glycin och används för att öka i styrka och muskelmassa. Det används främst i den kemiska formen *kreatinmonohydrat* som i kroppen omvandlas till den aktiva formen *kreatinfosfat* som har sin effekt främst i musklerna. Genom att avstå fosfatgruppen till ADP-molekylen så kan nytt ATP bildas för att ge ytterligare energi. Många vetenskapliga tester stödjer kreatinets positiva funktioner gällande främst explosivitet i musklerna vilket är en fördel vid kortvariga och intensiva övningar som styrkelyft. Kreatin finns naturligt i kött (ca 5 g/kg) och produceras även till viss del i kroppen (Demant & Rhodes 1999, Izquierdo et al 2002, Kreider 2003, Wallengren 2006).

Omega-3

Omega-3 är fleromättade fettsyror. Namnet kommer från *omega* som i traditionell kemisk terminologi betecknar den sista kolatomen. Trean betyder att det finns en dubbelbindning mellan den tredje och fjärdekolatomen. Dessa fettsyror är essentiella vilket betyder att vi måste tillföra dem via kosten. Det som för många känns igen som fiskolja är *dokosahexansyra* (DHA) och *eikosapentaensyra* (EPA) som återfinns i fisk och skaldjur, medan *alfalinolensyra* (ALA) kommer från växtriket och finns i bland annat linfrön och valnötter. Kroppen kan vid behov omvandla ALA till EPA och DHA men det kan endast ske i små mängder och är inte speciellt effektivt. Det har i åtskilliga vetenskapliga studier bevisats att Omega-3 i form av DHA och EPA (ej ALA) har flertalet positiva effekter på vår hälsa. Bland annat värdefulla påföljder för vår hjärt- och kärlhälsa, inflammationshämmande egenskaper och serotoninbildning. Effekter som särskilt uppskattas av kroppsbyggare är att det har visat sig stimulera tillväxthormon i samband med träning vilket kan assistera till viktnedgång

(McHail 1999, Mori, Kondo, Hase, Tokimitsu & Murase 2007, Simopoulos 2007, Wallengren 2006).

Koffein

Att koffein har en uppiggande verkan är känt sedan länge inte bara bland idrottare utan även av gemene man. Det har länge använts för att förbättra fysiska prestationer och uthållighet genom sin förmåga att dölja trötthetskänslor (Dodd, Herb & Powers 1993, Graham, Rush & van Soeren 1994, Nehlig & Debry 1994). Det finns även studier som vittnar om att koffeinet kan öka muskelkontraktion och även ha en smärtlindrande effekt vid dessa, vilket kan ha en avgörande betydelse vid idrottssammanhang (Doherty & Smith 2005, Nehlig & Debry 1994). De flesta vetenskapliga studier visar att en positiv effekt främst fås vid längre aktiviteter som bedrivs i måttlig takt. Med det menas verksamhet som varar längre än 30 minuter vid en intensitet av 75-80 % av VO₂max (maximalt syreupptag) (Dodd, Herb & Powers 1993, Nehlig & Debry 1994, Paluska 2003).

Negativa effekter av kosttillskott

Protein

Det finns en oro om att överdrivet intag av protein kan belasta njurar och lever och leda till skador. Protein innehåller kväve som vid nedbrytning bildar ammoniak och är giftigt. Utsöndring sker i form av urea främst via urinen (Huang et al 2008, Roslund 2007). En debatt om kalciumförluster vid högt proteinintag har också pågått men resultaten är motstridiga (Paulún 2008). Det finns ett flertal studier där man inte har detekterat några negativa konsekvenser av en högprotein diet så länge man är frisk (Bilsborough & Mann 2006, Poortmans & Dellalieux 2000). Man bör dock inte överdriva intaget och det finns inga vetenskapliga belägg för att inta mer än 2 g protein/kg kroppsvikt och dag (Bilsborough & Mann 2006, Lemon et al 1992, Matsumoto, et al 2007, Saltin et al 2000). Äter man mediciner bör man alltid rådfråga läkare om vilka tillskott som är säkra att inta (Paulun & Sundin 2005).

Kolhydratstillskott

Under dagar då det utförs mycket energikrävande tränings- och tävlingspass kan ett kolhydratstillskott vara på sin plats som komplement till den vanliga maten. Kolhydrater i tillskottsform handlar dock ofta om socker och glukospolymerer som är menade att intas i samband med träning. Att inta dessa i övrigt bidrar mest till ett extra intag av kalorier och inte någon fullvärdig näring, vilket kan leda till obalans i näringstillförseln (RF 2008).

Kreatin

Det har diskuterats huruvida tillskott av kreatin ger biverkningar som orolig mage, muskelkramper, akne, diarré och uttorkning men det finns nu studier som visar att det inte alls stämmer. Under 2002 kunde man läsa i hälsopressen att kreatin ökar risken för cancer (Berntsson 2008). En av Sveriges ledande kreatinforskare, Karin Söderlund, tillbakavisar detta påstående som ogrundat (Carlsson 2008). En sammanfattande studie gjord av Society of Sports Nutrition visar vad forskningen idag är ense om gällande kreatin, och där ser man inga negativa effekter av användandet (Buford et al 2007). Eventuellt skulle en överdriven konsumtion kunna ha hämmande effekter på kroppens egen produktion av kreatin (Derave et al 2004).

Omega-3

Omega-3 har en mängd positiva effekter på vår hälsa men det kan också, precis som flera andra näringsämnen, försämra immunförsvaret vid för höga doser enligt dietist Ola Wallengren (2007).

Koffein

Koffein kan om det intas i för stora mängder ge reaktioner som illamående och yrsel. Toleransen är individuell och delvis beroende på om man är van koffeinanvändare eller inte, men ett riktmärke är att inte överskrida 10-15 mg/kg kroppsvikt då det ligger nära den toxiska gränsen (Spriet 1995). En kopp (125 ml) filterbryggt normalstarkt kaffe innehåller ungefär 100 mg koffein (Svensk kaffeinformation 2005). Denna siffra kan dock variera stort beroende på ursprung, bönsort, rostningsgrad, finmaldhet med mera och bör därför endast ses som en grov uppskattning.

Övrig användning

Antioxidanter har i undersökningar visat sig ha positiva effekter på sjukdomstillstånd som cancer och hjärt- kärlsjukdom. Men ett flertal studier har visat att när de intas i form av tillskott, och inte i dess naturligt förekommande form, så kan de istället ha en motsatt effekt på hälsan. I den så kallade CARET-studien kom man förvånande fram till att den grupp som gavs tillskott av betakaroten och retinol fick en 46 % högre lungcancerdödlighet och 26 % ökad dödlighet i hjärt- kärlsjukdom jämfört med placebogruppen (Finer 2007, Sahlgrenska Akademin 2007, Sörenson 2001). I en finsk studie, kallad ATBC-studien, deltog 30 000 manliga asbestarbetare samt manliga och kvinnliga rökare. Dessa gavs tillskott i form av betakaroten. Efter 9 år hade lungcancerfallen ökat med 18 % och även kurvan för hjärt- kärlsjukdomar pekade uppåt. Studien fick avbrytas i förtid då man riskerade testpersonernas hälsa (Finer 2007, Sahlgrenska Akademin 2007, Sörenson 2001). Samma sak hände i en engelsk studie med kvinnor som gavs betakaroten. Studien fick avbrytas då betakarotengruppen visade ökad frekvens av bröstcancer jämfört med gruppen som getts sockerpiller (Finer 2007, Sahlgrenska Akademin 2007, Sörenson 2001). Nyligen genomfördes en omfattande undersökning där forskare granskade 67 tidigare studier med fokus på supplementering med antioxidanter (Bratt 2008). Totalt ingick över 232 000 deltagare som tagit tillskott av vitamin A, E, C, betakaroten och selen eller placebo i form av sockerpiller. Dessa antioxidanter ingår i de allra flesta multivitaminpreparat som finns på marknaden idag. Resultatet visade att de som fått A-, E-vitamin eller betakaroten hade en ökad risk att dö i cancer eller hjärt- kärlsjukdomar. Mängderna som getts i vissa studier har varit extremt höga och näringsepidemiologen Alicja Wolk (2008) på Karolinska institutet menar att det inte är någon fara att använda tillskotten om man intar en rekommenderad dos. Om man däremot intar olika tillskott så bör man vara uppmärksam så man inte överdoserar (Bjelakovic et al 2008, Bratt 2008).

En fara med vissa tillskott är att man inte vet vilka mängder som ger toxisk effekt. Utifrån de kunskaper man har idag är det svårt att exakt fastställa det optimala intaget av vitaminer och mineraler. Vitaminer intar man oftast inte i sådana mängder att det blir farligt men när det gäller mineraler är det lättare att överdosera och man bör vara mer försiktig (Paulún & Sundin 2005, Saltin et al 2000).

På Hälsokostrådets hemsida kan man läsa att det ligger omfattande kontroller bakom varje produkt som inhandlas i en auktoriserad hälsobutik (Hälsokostrådet 2008), men flertalet undersökningar talar emot detta. Fullt lagliga kosttillskott (även teer och örter) har vid undersökningar visat sig innehålla otillåtna substanser som inte deklarerats i

innehållsförteckningen (Atteryd & Ringqvist Mattsson 2007, Kullberg 2008, Persson 2007). Efter en förfrågan av *International Olympic Committee* (IOC) samlade man i Tyskland in 634 stycken lagliga kosttillskott från olika länder som marknadsfördes med premisser om tillåtet innehåll. Proverna hade samlats in mellan åren 2000 och 2001 från affärer, Internet- och telefonförsäljning. Dessa testades och resultatet visade att nära 15 % av proverna innehöll någon form av olagliga substanser (Schänzer 2002).

Att en marknad finns för kosttillskottsbranschen går ju inte att ta miste på med dess snabba expansion. En mängd tillskott riktar sig till gymbranschen med löften om snabba resultat, så hur ser användandet ut bland kroppsbyggare?

Syfte

Syftet med det här arbetet är att undersöka en grupp kroppsbyggares användande av och inställning till kosttillskott.

Frågeställningar:

- Vilka kosttillskott används i störst utsträckning?
- Hur ser användandet ut av dessa kosttillskott? Används tillskott regelbundet och följer användandet något mönster i förhållande till träningsintensitet och skede i träningen?
- På vilka grunder har man valt att använda tillskott?

Material och metod

Val av metoder

För att få fram de dominerande tankar och inställningar som kroppsbyggaren egentligen har angående kosttillskott har jag använt mig av två olika metoder för insamling av data. En kvantitativ enkätundersökning kompletterades med en kvalitativ intervjuundersökning. Valet av en webbenkät gjordes för att få ett så stort deltagarantal på kortast möjliga tid. Denna metod möjliggjorde även deltagande av önskad målgrupp från hela landet vilket gynnar dragandet av generella slutsatser. Företaget Exquiro tillhandahåller diverse statistiska tjänster och skriver på sin hemsida: "Fördelen med Internetenkäter är att det är ett snabbt sätt att samla in data och att man lätt kan nå ut till en viss målgrupp som det annars kan vara svårt att få en urvalsram över" (Exquiro 2008). Kompletteringen i form av intervjuundersökningen motiveras med att jag genom denna kunnat utveckla de resultat som enkätundersökningen gav. Intervju som kvalitativ metod är enligt Kvale (1997) ett oumbärligt redskap då det kan få fram unik och utförlig data. Då man befinner sig mitt i undersökningssituationen kan man även iaktta den intervjuade och se hur denne agerar och försöka tolka dessa handlingar (Nationalencyklopedin 2008). Observation är enligt Kvale den bästa metoden då det ger möjlighet till utveckling av samtalet och möjliggör följdfrågor för ytterligare information. En annan fördel är ögonkontakten som underlättar tolkning av de svar som fås (Kvale 1997).

Enkätundersökning

En kvantitativ metod innebär ett arbetssätt där insamling av data sker i empirisk och kvantifierbar form och som sammanfattas statistiskt (Nationalencyklopedin 2008). Det kan till exempel handla om en postenkät eller strukturerade och standardiserade intervjuer. Jag

valde i det här fallet att använda mig av en helt anonym webbenkät då jag genom detta hade möjlighet att få ett större deltagarantal. Enkäten utformades med hjälp av Internetverktyget *Webvoter* då det är det program som används av BODY Magazine. Programmet redovisar även resultatet statistiskt. Designen är standard och jag kunde inte påverka dess utformning (Webvoter 2008). Enkätundersökningen låg ute på BODY Magazine's hemsida som är välbesökt av hela Sveriges kroppsbyggareelit blandat med seriösa gymtränare. Besökarna ombads bedöma nio korta påståenden på en skala 1-5 (bilaga 2). Påståendena utarbetades utifrån frågorna: hur de använder tillskotten och varför. I de fall resultaten inte har känts lika relevanta har mindre utrymme getts för dessa i diskussion och slutsats. Webbundersökningen låg ute på hemsidan under en period av tio dagar och 701 frivilliga personer svarade. Valet av tidsperiod gjordes då jag ansåg det vara nog lång tid för att få tillräckligt deltagarantal av de människor som frekvent besöker hemsidan, men även tillräckligt kort tid för att minimera antalet deltagare som bara sporadiskt besöker sidan och inte tillhör målgruppen.

Intervjuundersökning

Att använda intervju som metod görs för att få lite djupare insikt i den intervjuades åsikter och uppfattningar om ämnet i fråga. Intervjuerna kan genomföras på olika sätt beroende på vad det är man vill ha ut av intervjun. Så kallade öppna intervjuer är som de låter, rätt fria till utförandet. Ofta några större frågor där den intervjuade ges mer utrymme att tala fritt. Helt strukturerade intervjuer däremot har fasta frågor, ordningsföljd på dessa och svarsalternativ. Sedan finns ett flertal varianter som ligger mellan dessa utföranden. En intervjuundersökning har genomförts dels med personer aktiva inom både fitness och bodybuildingens olika grenar, men även andra seriöst styrketränande personer.

Fallstudie

Intervjuundersökningen redovisas i form av fallbeskrivningar där kontentan av respektive intervju beskrivs. Vid fallstudier går man på djupet av ett ämne eller en situation för att få utförliga svar och en ökad insikt. Undersökningen sker empiriskt och observationer och intervjuer är de viktigaste informationskällorna. Det handlar ofta inte om att bevisa något utan istället att se hur deltagarna tolkar information och situationer (Eliasson 2002, Merriam 1994).

Val av deltagare till undersökningen

Då undersökningsgruppen jag var intresserad av var kroppsbyggare, samt att jag sedan innan haft kontakt med BODY Magazine, valde jag deras forum på nätet som plats för min enkätundersökning. Jag visste själv att sidan är välbesökt av många kroppsbyggare och fick det även bekräftat av forumets webbansvarig.

Vid valet av deltagare till intervjuundersökningen var tanken att få en någorlunda spridning gällande exempelvis kön, ålder, tränings- och tävlingserfarenhet. Initialt kontaktades sex stycken fitness- och bodybuildingtävlande (tre män och tre kvinnor) som jag hade egen kännedom om, med en förfrågan om frivilligt deltagande. Av dessa valde till slut två män och två kvinnor att ställa upp på intervju. Då jag även ville ha med ett par hårdtränande personer som inte var aktiva tävlande inom bodybuilding eller fitness, lades en efterlysning av intervjupersoner utan tävlingserfarenhet ut på BODY Magazine's hemsida och forum. Av de sex personer (fem män och en kvinna) som anmälde sitt intresse valdes tre av dessa ut (två män och kvinnan) för intervjuer. Valet av dessa grundade jag på kön, ålder, träningserfarenhet och i viss mån var de var hemmahörande. Det slutliga urvalet resulterade således i sju

personer (fyra män och tre kvinnor) i åldrarna 18-49 år, från städerna Malmö, Lund, Ystad, Linköping och Stockholm.

Insamling och bearbetning av data

Det statistiska resultatet av enkätundersökningen redovisas som tidigare nämnt av programmet Webvoter och min del har varit att sammanställa resultatet i diagram. Därefter analyserades resultatet och jämfördes med intervjuundersökningen.

Intervjuundersökningen skedde i form av öppna/halvstrukturerade intervjuer. Med detta menas att jag hade en utformad intervjuguide men att frågorna nödvändigtvis inte hade någon speciell ordningsföljd, utan att den intervjuade mer fick styra samtalet i den riktning de ville utan mitt avbrytande (Merriam 1994). Min tanke var att intervjun skulle kännas mer som ett avspänt samtal där respondenten kände sig bekväm. Kvale (1997) menar på att om man lyckas skapa en trygg atmosfär för den intervjuade så öppnar det för en mer lättäm intervju där respondenten vågar tala mer fritt. Detta kändes för mig extra angeläget då ämnet kosttillskott kan uppfattas kontroversiellt. Baserat på detta valdes plats för intervjuer av respondenterna. Intervjuerna bandades förutom i två fall där de intervjuade kände sig obekväma med att bli inspelade och istället fördes noggranna anteckningar. Noteringar av intryck och tankar jag fick under intervjuerna gjordes i samtliga fall men med extra noggrannhet vid de två tillfällen där samtalen inte bandades. Intervjuerna varierade i längd från ca 20 minuter till ca 45 minuter. De bandade intervjuerna transkriberades och samtliga nedskrivna intervjuer gav ett material om 36 stycken dataskrivna A4-sidor. Materialet kategoriserades sedan först i grupper angående: *Definition av kosttillskott, Använda tillskott, Frekvens i användning, Motiv till användning, Tillit kosttillskott, Informationssök och Livsstil*. Men då respondenterna fokuserade olika mycket på olika delar valde jag att istället dela upp och presentera intervjuerna i fallbeskrivningar där respondenterna behandlas var för sig. Den ursprungliga kategoriseringen har dock till viss del legat till grund för diskussionsavsnittet. I resultatet har jag valt att anonymisera deltagarna genom tilldelning av fiktiva namn.

Etiska överväganden

Jag har i min undersökning valt att utgå från de fyra forskningsetiska principer som Vetenskapsrådet har som huvudkrav vid humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Dessa är Informationskravet, Samtyckeskravet, Konfidentialitetskravet och Nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002). I korta drag innebär de att alla berörda ska informeras om undersökningens syfte, deltagare har själva rätt att bestämma över sin medverkan i undersökningen, personliga uppgifter om personerna ska behandlas med största konfidentialitet och de uppgifter som insamlats ska endast användas till forskningsändamål (Vetenskapsrådet 2002). För att inte förorsaka någon känsla av obehag hos respondenterna informerades de tydligt om att det var en frivillig intervju som de hade rätt att avbryta om och när de ville. Många associerar troligtvis även lagliga tillåtna kosttillskott med otillåtna preparat vilket kan vara ett känsligt ämne. Min intention var inte att överhuvudtaget gå in på otillåtna tillskott, vilket klargjordes redan från start. I de fall där respondenten valde att ta upp ämnet var det upp till dem och inget som jag ledde dem in på. Information om syftet med studien delgavs respondenterna redan vid första kontakten. I de fall kontakt togs via telefon skickades även en skriftlig förfrågan via mail för att de skulle kunna läsa igenom och tänka

igenom deltagandet i lugn och ro så de inte kände sig pressade att tacka ja. Även intervjuerna inleddes med ett förtydligande om undersökningens syfte.

Vid förfrågan om deltagande i enkätundersökningen har en beskrivning av undersökningens syfte angetts. Mina kontaktuppgifter har funnits tillgängliga för respondenter ifall de velat ha en mer ingående förklaring till undersökningens syfte eller förtydligande av eventuella oklarheter. Deltagandet var helt frivilligt och gällande konfidentialitetskravet besvarades enkäten helt anonymt vilket gör att inga uppgifter om respondenterna finns. Datan kommer enbart att användas i forskningssyfte.

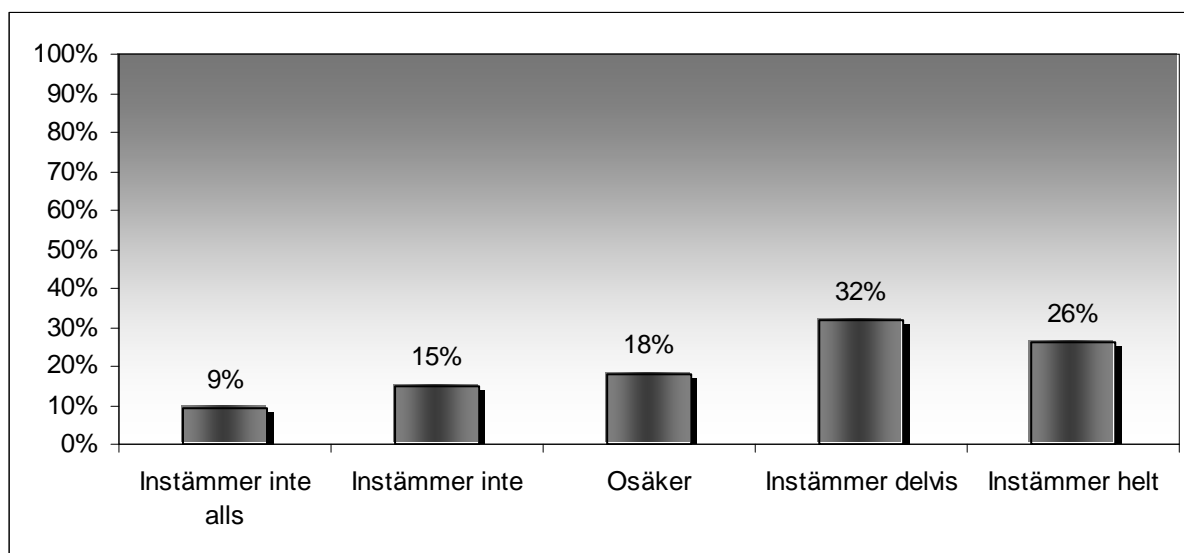
Resultat

Webbundersökning

Under tio dagar låg en webbaserad enkät ute på BODY-magazines hemsida där besökarna fick en förfrågan om deltagande i en undersökning angående användandet av och inställningen till (lagliga) kosttillskott. 701 st personer svarade på enkäten där de fick rangordna nio på en skala 1-5 där 1 var: *instämmer inte alls* och 5 var: *instämmer helt*.

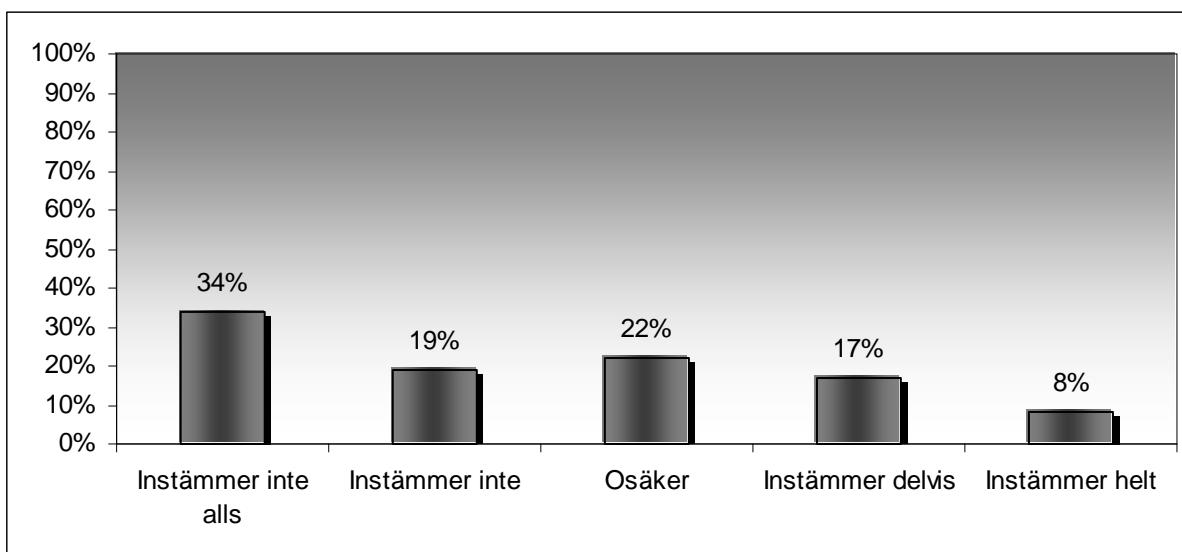
5 = instämmer helt
4 = instämmer delvis
3 = osäker
2 = instämmer inte
1 = instämmer inte alls

En majoritet av respondenterna svarade att de använder tillskotten i muskelbyggande syfte. 58 % av respondenterna instämde helt eller delvis i påståendet: *Mina tillskott bygger upp mina muskler*, vilket kan ställas i relation till de 24 % som svarade att de inte instämde eller att de inte alls instämde. 18 % kunde inte ta ställning till påståendet utan placerade sin i mitten som osäkra.



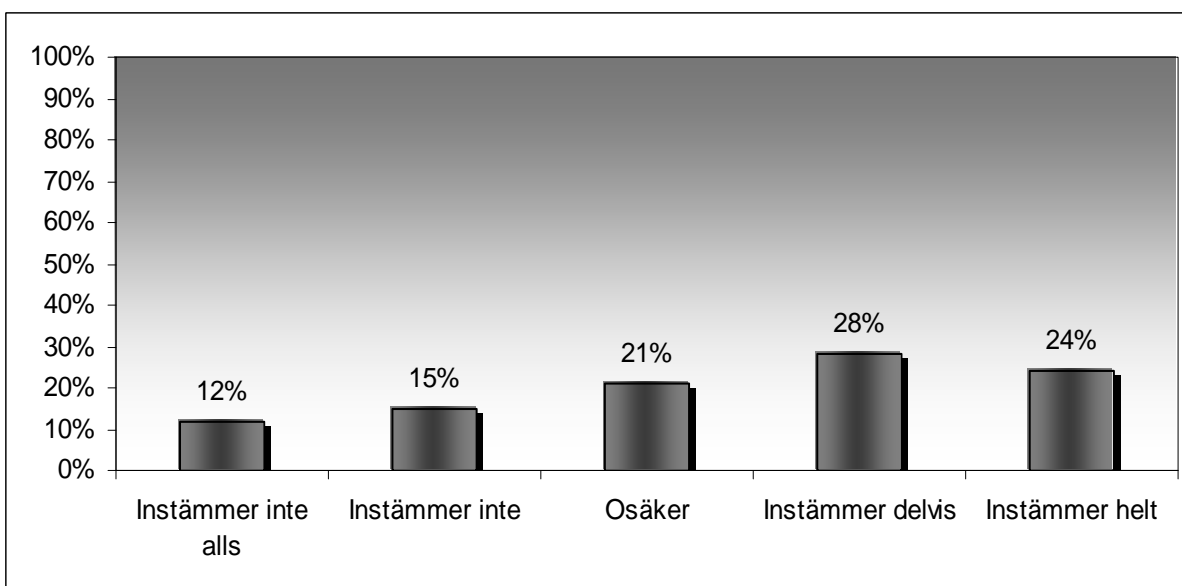
Figur 1. Diagrammet visar att en majoritet, om än knapp, instämmer helt eller delvis i att tillskotten bygger muskler.

När det kom till påståendet *Mina tillskott hjälper mig gå ner i vikt* svarade en fjärdedel (25 %) av respondenterna att de höll med helt eller delvis. 34 % instämde inte alls i detta påstående och 19 % placerade sig i den något mer osäkra kategorin *instämmer inte*. 22 % kryssade för att de var osäkra på huruvida tillskotten användes i viktminskningssyfte.



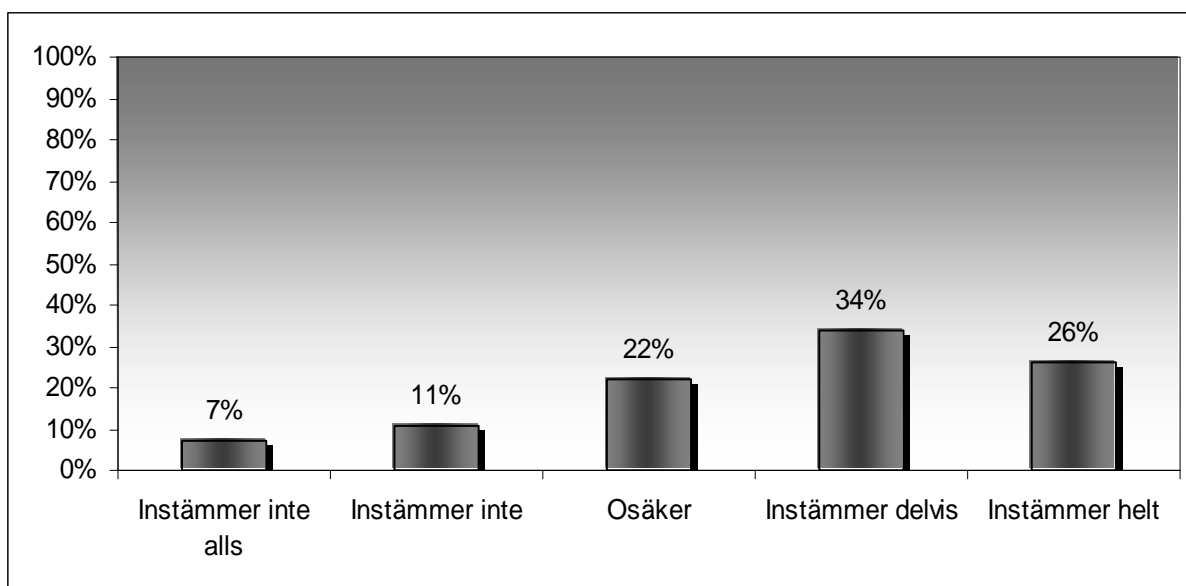
Figur 2. Diagrammet visar att endast 8 % instämmer helt i påståendet om att tillskotten används för att gå ner i vikt.

Resultatet för påståendet *Mina tillskott kompenserar en brist* visade en relativt stor spridning av svaren men med en knapp majoritet, 52 %, som instämde helt eller delvis i yttrandet varav 24 % instämde helt och 28 % instämde delvis. 21 % ställde sig mitt emellan som osäkra medan resterande 27 % svarade *instämmer inte* eller *instämmer inte alls*.



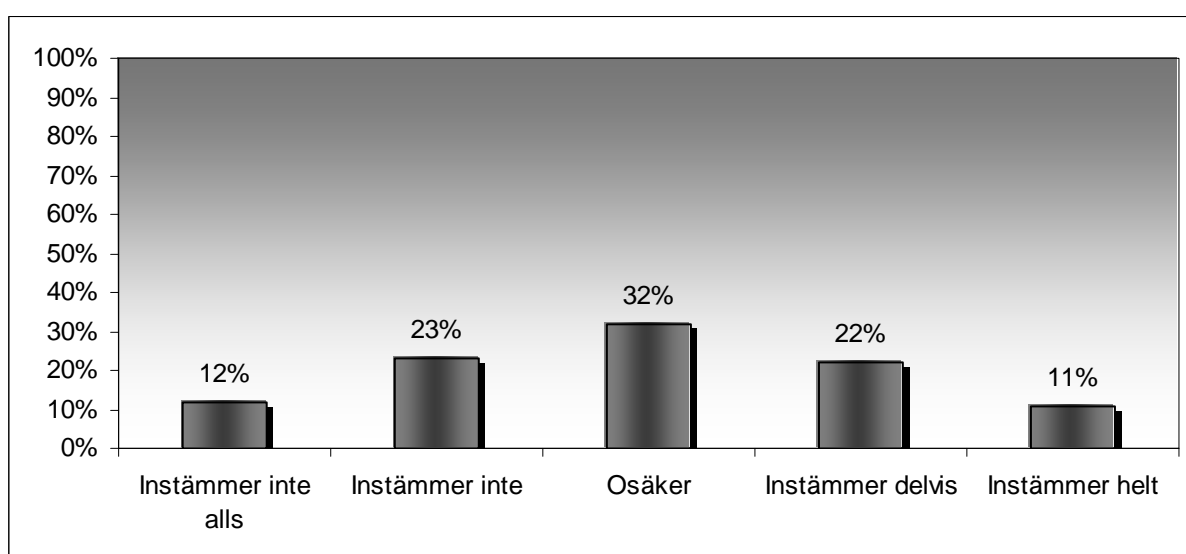
Figur 3. Diagrammet visar att en majoritet instämmer helt eller delvis i att man tog tillskott för att kompensera för någon brist.

26 % av respondenterna svarade att instämde helt i påståendet *Tillskotten behövs för att nå mina mål* och 34 % instämde delvis. Detta ger en majoritet om 60 % som på något sätt ansåg att de behövde sina tillskott för att uppnå satta mål. Endast 7 % instämde inte alls och ytterligare 11 % svarade *instämmer inte*, medan 22 % har svarat att de är osäkra.



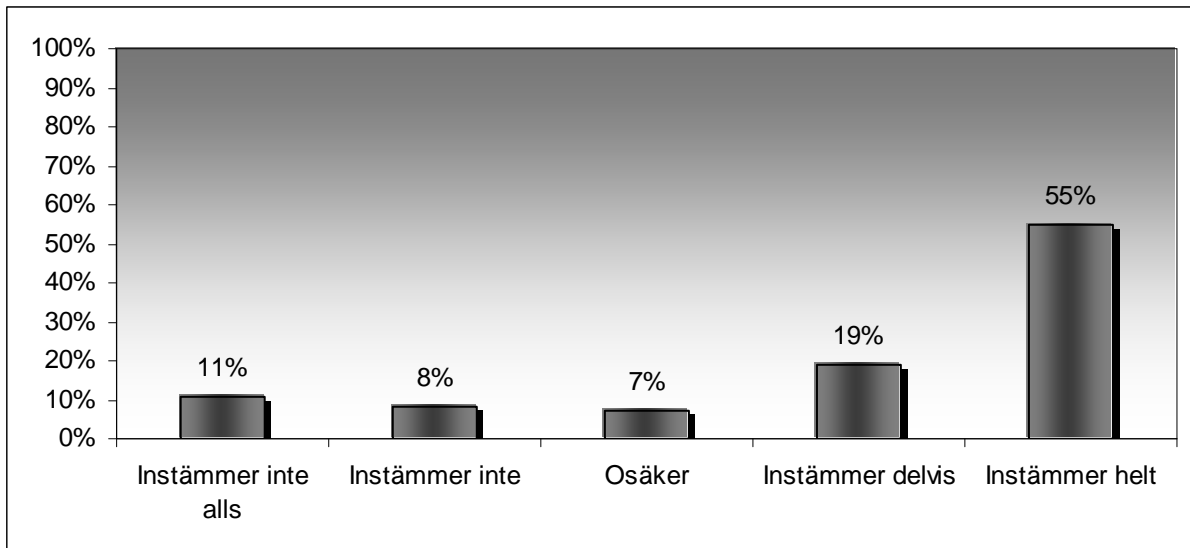
Figur 4. Diagrammet visar att en majoritet anser sig behöva tillskotten för att nå sina målsättningar med träningen.

När det kommer till förtroendet för tillverkarna så var meningarna delade. Påståendet löd: *Jag litar på tillverkarnas påståenden* och 32 % placerade sig mitt emellan som osäkra medan övriga fördelat sig relativt jämt på bägge sidor. De som på något sätt höll med yttrandet fördelade sig genom 11 % som instämde helt och 22 % som instämde delvis. På andra sidan där man inte höll med svarade 23 % att de inte instämde och 12 % att de inte alls instämde.



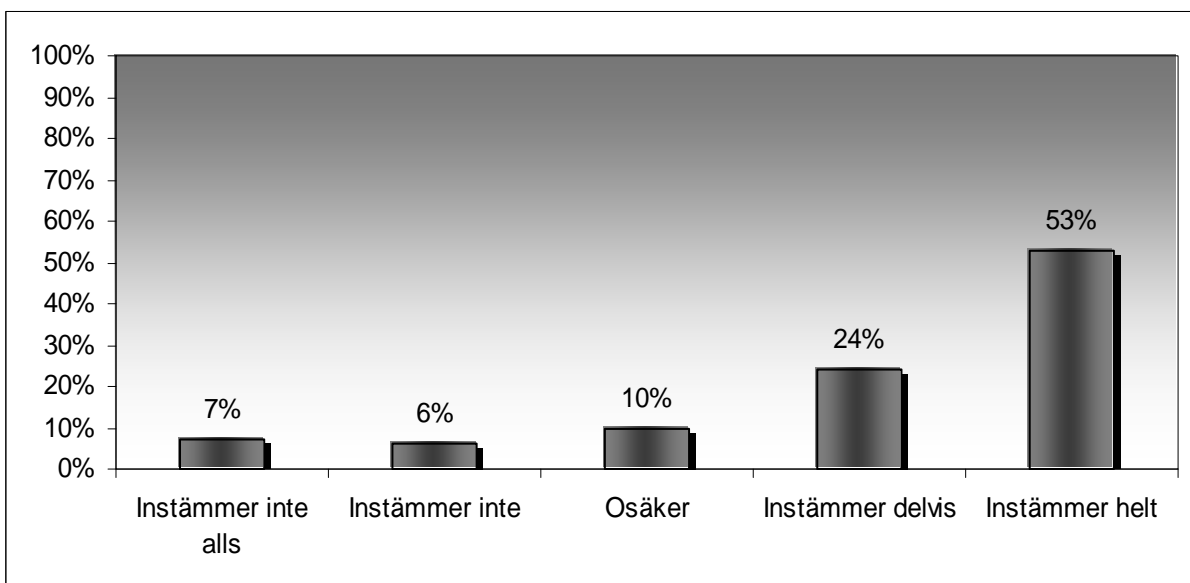
Figur 5. Diagrammet visar att det råder delade meningar angående förtroendet för tillverkare.

En klar majoritet instämde helt eller delvis i påståendet *Jag använder tillskott varje dag*. 55 % instämde helt och 19 % instämde delvis vilket resulterar i en övervägande majoritet om 74 % som på något sätt håller med i påståendet om daglig användning. 8 % instämmer inte, 11 % instämmer inte alls och 7 % svarar att de är osäkra.



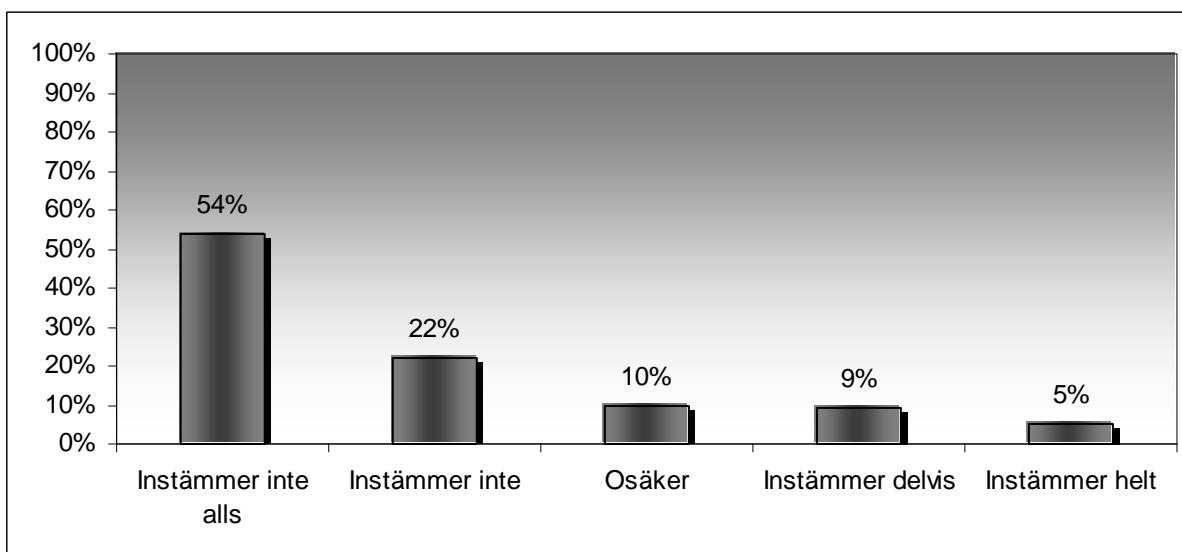
Figur 6. Diagrammet visar att en överhängande majoritet av respondenterna instämmer helt eller delvis i att de dagligen intar någon form av tillskott.

Påståendet *Mina tillskott kompletterar min kost* resulterade i ett instämmande (både helt och delvis) om 77 % uppdelat på 53 % som instämde helt och 24 % som instämde delvis. Mot dessa siffror kan ställas att de som inte instämde uppgick endast till 13 % uppdelat på 6 % som inte instämde och 7 % som inte alls instämde. 10 % ställde sig som osäkra. Resultatet visar att en majoritet ser på tillskotten som just tillskott till maten.



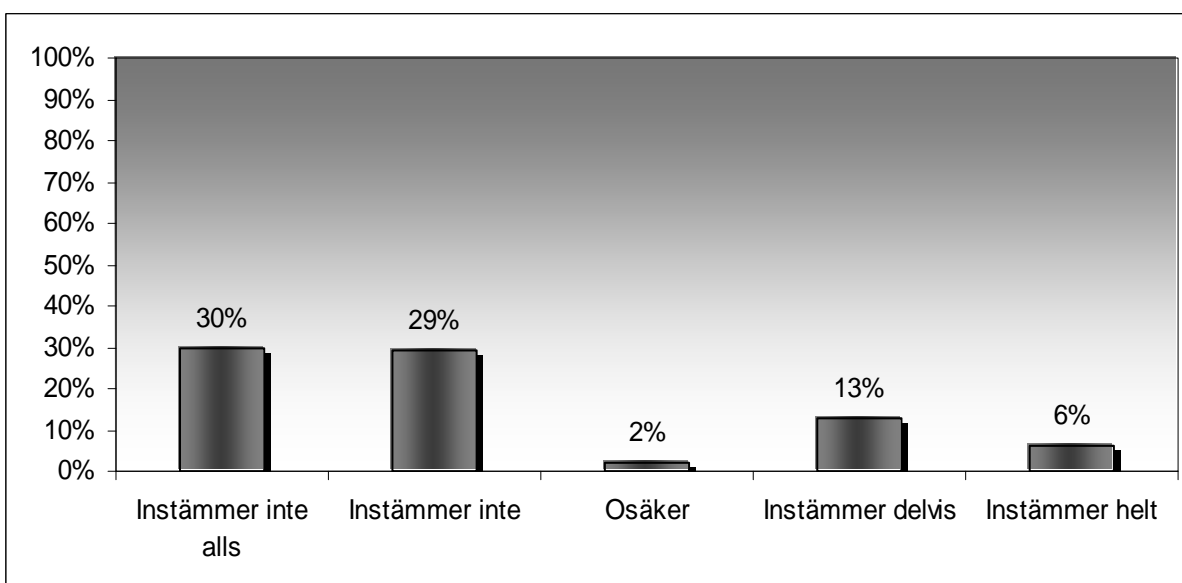
Figur 7. Diagrammet visar att en klar majoritet använder tillskotten som komplement till övrig kost.

Endast 5 % instämde helt i påståendet *Mina tillskott ersätter måltider*. Denna siffra kan jämföras med de 54 % som inte alls instämmer i påståendet. Övriga svar fördelade sig med 9 % som instämde delvis, 10 % svarade osäker och 22 % instämmer inte. Siffrorna tyder på att respondenterna inte intar kosttillskotten som ersättning för maten.



Figur 8. Diagrammet visar att de flesta av respondenterna inte använder sig av tillskott för att ersätta sina måltider.

En minoritet på 19 % svarade att de instämde helt eller delvis i påståendet *Jag känner mig ofta stressad*, och av denna siffra var det bara 6 % som instämde helt och alltså 13 % som delvis instämde. 29 % instämde inte och 30 % instämde inte alls medan resterande 2 % var osäkra. Stress visade sig alltså inte vara en faktor som påverkade det frekventa kosttillskottsintaget.



Figur 9. Diagrammet visar att en majoritet av respondenterna inte upplever sig stressade.

Sammanfattande analys

Enkätundersökningen visade att en majoritet av respondenterna använde sig av kosttillskott dagligen och att de ansåg sig behöva dessa för att nå sina mål med träningen. Det främsta målet var att bygga muskler. En klar majoritet såg på tillskotten som just tillskott till maten och inte som ersättning till några måltider. Deltagarna verkar inte uppleva stress i någon större utsträckning vilket annars skulle kunna kopplas samman med ett frekvent kosttillskottsintag i syfte att spara tid och energi.

Intervjuer

Resultatet av de analyserade intervjuerna presenteras i form av fallbeskrivningar av de sju personerna där deras användande och inställning till kosttillskott redovisas. Huvudinnehållet av respektive intervju har valts ut och sammanställts.

Nybörjar-Niklas

Niklas är 18 år och började relativt nyligen ägna sig åt mer seriös styrketräning. Hans mål är att så småningom kunna ställa upp i en bodybuildartävling. För att framgångsrikt kunna bygga som han säger ”stora muskler” ansåg han att tillskotten behövs. Trots hans ringa ålder och erfarenhet har han testat diverse tillskott och säger sig ha fått bra resultat. Niklas berättade att han ofta rådfrågar mer erfarna personer om vilka tillskott som hjälper honom ”öka mest i styrka så fort som möjligt”. Tillskotten såg han på som både komplement och substitut till maten.

Matlagning är inte riktigt min grej så då är det lättare att bara slänga ihop en shake istället för att ställa mig vid spisen.

Niklas sade sig planera sina måltidstillfällen så det aldrig går längre än tre timmar mellan måltiderna. Han hade blivit rekommenderad att äta med dessa intervaller för att få bäst resultat av träningen. Personen som tillfrågats var enligt honom själv en kunnig person på ett träningsforum. Tillskotten han för tillfället använde var olika proteiner och aminosyror, gainers, kreatin, testosteronhöjare, omega-3 och koffein. Han har testat många fler men dessa är de som alltid används. Men han är inte motsträvig till att testa nya produkter. Niklas använder tillskott varje dag och användningen varierar under årets gång då han som sagt testat mycket nytt.

Erfarna Erik

Erik är 26 år gammal och har varit aktiv inom diverse sporter sedan sju års ålder. Han har hunnit styrketräna i hela 13 år varav åtta av dessa har kännetecknats av hård satsning. Han tävlar både i AF och CBB med respektabla resultat på meritlistan. Erik är utbildad sportnutritionist och driver sitt eget gym där han bland annat tar emot klienter och hjälper dessa med tränings- och kostupplägg. Han har även en shop där tillskott finns med på försäljningslistan. Han sitter inne med en mängd kunskap om tillskott och berättade att han inte säljer vad som helst. De produkter som finns i shopen testas först på honom själv för att veta vad det är han säljer.

Själv använder han rätt mycket tillskott. Det handlar om protein i alla olika former, arginin, glukosamin, kreatin, glycerol, Vitargo, omega-3 och diverse fettförbrännande preparat under

diet för att nämna några. Alla tillskott tas dock inte varje dag året runt utan är lite beroende på om det är vilodag eller träningsdag, uppbyggnadsfas eller diet. Protein, kreatin och omega-3 angav han dock som tillskott som används mer frekvent än andra. Han såg på tillskott främst som komplement och som prestationshöjare och hjälp vid muskeluppbyggnad. Speciellt mycket tid på planering och matlagning ansåg Erik inte att han lägger. Erik äter enligt konceptet *Periodisk fasta* vilket innebär att han äter alla sina måltider under loppet av åtta timmar, ofta kortare tid, och fastar resterande timmar av dygnet. Han säger sig ha testat diverse dietupplägg men tycker sig ha fått bäst resultat och mått bäst, både fysiskt och psykiskt, med denna metod.

Erik framförde att han inte litar på alla tillverkare och försäljare utan har en rätt kritisk inställning speciellt till amerikanska märken. Han påpekade även att tillskotten inte är några mirakelmedel.

Man kan inte förvänta sig hur mycket som helst av lagliga tillskott de är endast en liten hjälp på vägen. Händer det för mycket så borde varningsflaggan dyka upp.

På frågan om han ansåg sig behöva tillskotten svarade han att han ansåg dem vara en klar hjälp på vägen men att det skulle vara intressant att testa en tävlingssatsning helt utan tillskott. Han ansåg att det inte var en omöjlighet att tävla utan tillskott. Det skulle dock vara mer krävande tidsmässigt då det skulle fordra mer planering och behöva läggas mer tid till matlagning och uträkningar av näringsvärden.

Byggar-Britta

Britta börjar närma sig 50-sträcket eller som hon själv sa ”de bästa åren”. Hon har varit aktiv hela sitt liv men hittade in till gymmet först på senare år då hon rehabiliterade sig från en knäskada. Britta fastnade för träningsformen och fortsatte lyftandet av vikter, och vid 47 års ålder ställde hon sig på en byggarscen för första gången.

Britta ansåg att kosttillskotten definitivt har hjälpt henne nå de resultat hon fått av träningen. Hon trodde att det kanske går att nå samma resultat utan tillskott men vill själv inte avstå då hon menade att det skulle krävas mer och tyckte sig ha hittat ett upplägg som fungerar bra för henne. ”Varför sluta med ett vinnande koncept” som hon uttryckte det. Men hon berättar att hon gärna och ofta lagar mat och att det dagliga intaget helt klart är baserat på riktig mat och inte tillskott. Tillskotten såg hon på enbart som komplement till sin vanliga kost och som ett smidigt sätt att snabbt få i sig rätt näring i optimala proportioner vid olika tillfällen.

De tillskott hon alltid använde nu för tiden var protein, aminosyror, kreatin, omega-3, maltodextrin och koffein. Hon har testat en del andra men tyckte inte att de hjälpt henne. I alla fall inte tillräckligt för att vara värt de pengar de kostar.

Britta tyckte att det existerar på tok för mycket olika tillskott och hade uppfattningen att det finns mycket ”skit” på marknaden som utnyttjar folks begär efter drömkroppen.

Folk är lata och vill se resultat så snabbt som möjligt. Helst ska de inte behöva jobba för det heller så då är tillskott ett desperat försök att nå resultat snabbt och enkelt. Folk verkar tro att det bara är att knapra piller och sedan sätta sig på soffan och se musklerna växa.

Fitness-Fia

Fia fyller 25 i år och har hållit på med styrketräning i närmare sex år och sin första BF-tävling gick av stapeln 2006. Kosttillskott intas främst som komplement till maten men kan även vara ett substitut i den bemärkelsen att ett proteinpulver kan stå för proteinkällan i ett mellanmål. Fia trivs i köket och speciellt under dietperioder tycker hon om att experimentera fram nya nyttiga recept som hon grundar sin kosthållning på.

De tillskott som hon använde var proteinpulver, omega-3, vitaminer, mineraler, aminosyror, maltodextrin, koffein, synefrin, kreatin, kväveoxid (NO). Intaget var beroende på om det handlade om träningsdag eller vilodag men någon form av tillskott intogs dagligen. Generellt så brukade användandet öka under dietperioder.

Motiv till användandet angavs som att det skänkte en form av trygghet att veta att alla nödvändiga näringsämnen intogs. Då målet självklart var att få ut så mycket som möjligt av träningen, så testades gärna olika tillskott som kunde hjälpa till på traven. Fia tyckte att det var kul att det hela tiden kommer nya intressanta produkter men ansåg att det behövdes strängare kontroller och tester för att hindra potentiellt farliga tillskott att nå konsumenterna.

Många har en övertro på kosttillskott och blir besvikna för att det inte får några häpnadsväckande resultat på en gång. Själv har jag aldrig upplevt någon riktig WOW-effekt av något tillskott. Visst kan de hjälpa till på olika sätt, men i grund och botten handlar det om hård och korrekt träning, en sund och anpassad kosthållning och vila.

Fitness-Fredrik

Fredrik är 24 år och tävlar i AF sedan tre år tillbaka. Innan dess har han tränat styrka i 9 år. Tillskott sågs på som ett komplement till maten och de intogs för att förbättra prestationen inom både träning och tävling. Fredrik berättade att han reser mycket i arbetet vilket gör att han ofta äter ute då han bor på hotell och inte har några möjligheter att laga egen mat. Under tävlingsperioder kan då tillskott vara smidigt för att få i sig önskad fördelning av näringsämnen då det bara till viss del går att styra över restaurangmaten.

Tillskotten som han använde var protein (vassle och kasein), Esapro (aminosyror), maltodextrin, koffein, multivitamin, omega-3, kreatin monohydrat och Rage (koffein och Beta Alanin). Allt från svenska tillverkare. Något tillskott användes varje dag men användandet skiljde sig lite åt beroende på om det var träning eller vila på schemat. Omega-3 intogs inte de dagar fet fisk äts och vitaminer endast dagar fattiga på frukt och grönt. Intaget såg ungefär likadant ut året runt och det var istället den riktiga maten som ändrades beroende på vad målet var med träningen.

Fredrik strävan handlade om att bygga mer muskler och att prestera bättre. Sina val av tillskott grundades på vetenskapliga belägg och han berättade att han läser mycket om ämnet och söker aktivt nya forskningsrön för att veta vilka tillskott som han får ut mest av.

Man blir väl lite av en perfektionist när man vill ligga på topp, det är väl som alla elitidrottare som måste och vill prestera optimalt i den sport de är aktiva inom. Jag vill inte chansa på vad som förbättrar mina prestationer, jag antar att man får ett visst kontrollbehov då man vill maximera resultaten. Man strävar efter optimala resultat och jag tror att tillskotten hjälper till att nå dessa.

Fredrik berättade även att han har blivit mycket mer kritisk med åren och även mer kunskapsförstående. Han ansåg att tillverkarna i många fall överdriver tillskottens verkan och att det i en del fall till och med är ”skrattretande”. Han trodde tyvärr att det är många som vilseleds av de överdrivna försäljningsargumenten. Fredrik menade att man skulle kunna ta bort säkert 90 % av alla tillskott som finns på marknaden. Han påpekade att det ofta saknas kritisk granskning och krävde mer moral, fakta och ärlighet av företagen. Han poängterade även att det måste finnas noggrannare kontroller för att förhindra förekomst av otillåtna substanser i lagliga tillskott.

Fredrik avslutade med att betona hur viktigt det är att man inte har en övertro till kosttillskotten och att man bör se över kostnaden då det kan handla om förhållandevis stora summor pengar som man ju inte vill ska vara bortkastade.

Gym-Jörgen

Jörgen är 25 år gammal och har tränat i ca 10 år. Han har inga tävlingsplaner men bedriver ändå seriös styrketräning. Tillskotten såg han på som komplement och kallade dem ”näringstillförsel”. Jörgen har testat en mängd olika tillskott men har gått tillbaka till vad han kallade ”basic”. Jörgens mål med träningen var att bygga muskler och tillskotten togs för att optimera träningen. Kunskapen om tillskotten införskaffade han främst via träningsforum på nätet.

De supplement han använde var protein, kreatin och multivitamin. Användningen såg i princip likadan ut under hela året men skiljde sig lite åt tränings- och vilodagar. Vitamintillskottet användes inte heller de dagar frukt och grönt intogs i tillräckliga mängder.

Han säger sig ha blivit mycket mer kritisk till preparaten under årens gång och numera var han noga med att läsa innehållsförteckningar. Jörgen trodde definitivt inte att alla tillskott på marknaden behövdes, och även han menade på att ”det finns inga mirakelmedel” och att alla bör vara mer kritiskt inställda när de inhandlar sina tillskott.

Debutant-Denise

Denise är 21 år och har styrketränat sedan 16 års ålder men det är först det senaste året som det har blivit seriöst. Hon hoppades på att göra sin debut i Bodybuilding nästa år. Tillskott såg hon på som just tillskott, och själv använde hon sig främst av protein, aminosyror och Animal Pak⁷. Tillskotten togs varje dag och användandet såg i princip likadant ut under hela året. Dock lite beroende på vad ekonomin tillät. Anledningen till kompletterandet var att prestera bättre och för att bli piggare.

Denise berättade att hon använde sig av tillskott i större utsträckning nu sen hon började träna seriöst, och ansåg sig prestera bättre med tillskotten än vad hon gjorde enbart på vanlig kost. Hon trodde inte att den uppsjö av tillskott som finns på marknaden behövdes men välkomnar olika varianter av ett och samma tillskott för att kunna hitta det som smakmässigt, prismässigt och kvalitetsmässigt passar en själv. Vid val av nya tillskott så testar hon dem på sig själv för motiverande av användandet.

⁷ Animal Pak är färdigpackade doserade tillskott av vitaminer, mineraler, essentiella fettsyror, örter, aminosyror, enzymer, antioxidanter och colostrum (Gymgrossisten 2008).

Sammanfattande analys

Gemensamt för alla respondenter var att alla intog någon form av tillskott dagligen och att de ansåg att de i någon mån bidrar till de träningsresultat man var ute efter. Någon form av protein användes av samtliga deltagare. Andra tillskott som används frekvent var kreatin, omega-3 och koffein. Bland de mer erfarna märktes en mer kritisk inställning till alla preparat och insikten om att kosttillskotten inte är några mirakelmedel hade man lärt sig för länge sen. Man använde tillskotten främst som komplement till maten men i viss mån även som substitut i den bemärkelsen att man vid vissa tillfällen intog exempelvis proteinpulver som proteinkälla vid en mindre måltid, tog omega-3 de dagar man inte åt fet fisk eller vitaminpreparat de dagar man inte åt mycket frukt och grönt.

Diskussion

Motiv till val av kosttillskott

58 % av deltagarna i enkätundersökningen angav att de instämde helt eller delvis i påståendet *Mina tillskott bygger upp mina muskler* varav motsvarande siffra på *Mina tillskott hjälper mig gå ner i vikt* endast var 25 %. Även intervjupersonerna hade som främsta mål att bygga muskler. De tävlande hade dock lite olika mål beroende på var i tävlandet de befann sig. Inför en tävling var målet att behålla så mycket muskelmassa som möjligt samtidigt som man vill gå ner i fettprocent. Under den här tiden användes mer fettförbrännande och uppbyggande tillskott vilket skulle kunna vara en del av den grupp i enkätundersökningen som svarade att de använder tillskott för att gå ner i vikt. Efter avslutad tävling inleddes ofta en uppbyggnadsperiod där man ville bygga mer muskler för att förbättra tidigare prestationer. Under dessa perioder användes mer muskeluppbyggande och prestationshöjande tillskott som exempelvis kreatin. För de hårdtränande som inte tävlar kunde användandet se ut på liknande sätt bara att istället för tävlingen så var det sommaren och strandformen som eftersträvades. I vissa fall, speciellt de relativt nytillkomna gymmarna (ca 1-2 års träningserfarenhet), så var man konstant i byggnadsfasen tills man uppnått önskad muskelmassa och kroppsvikt.

Gymgrossisten har bland sina kunder undersökt anledningarna till varför man köper kosttillskott. 652 personer deltog i undersökningen och de främsta anledningarna till inköpen visade sig vara för att bli starkare och för att må bättre (Gymgrossisten 2006), vilket stämmer överens med det faktum att majoriteten av respondenterna är killar och att det i andra undersökningar framkommit att killars främsta motiv till användande av kosttillskott är för att bygga muskler (Gunnarsson & Johansson 2007). Detta överensstämmer med mina resultat där en majoritet instämde helt eller delvis i att tillskotten användes för att bygga muskler. Då min enkätundersökning besvarades helt anonymt kan jag inte med säkerhet veta fördelningen mellan könen men med största sannolikhet var en stor majoritet män då de helt klart är överrepresenterade som medlemmar på forumet. Killar verkar överlag vilja bygga mer muskler medan tjejer vill gå ner i vikt och bli mer "slimmade". Gemensamt för bägge förefaller dock vara att man vill gå ner i fettprocent. Bland kroppsbyggare ter sig dock denna skillnad inte vara lika stor och konsumtion av kosttillskott verkar vara relativt snarlik mellan könen. Men så fort man rör sig neråt i graderna över hur seriöst man bedriver träningen så ökar skillnaderna i användning. Killar är större konsumenter av kosttillskott överlag och då speciellt viktökningspreparat, medan tjejer använder sig av färre supplement och i första hand fettförbrännande, vitamin- och mineraltillskott (Devad & Wallin 2007).

Hela 52 % av respondenterna i enkätundersökningen svarade att de instämmer helt eller delvis i påståendet: *Mina tillskott kompenserar en brist*. Denna siffra kändes förvånansvärt hög och ingen av respondenterna i min intervjuundersökning använde brist som motiv till sitt intag. Jag ser det som mest troligt att de som har svarat är användare av vitamin- och mineralpreparat som intas för att vara säkra på att inte drabbas av en brist, snarare än att de med säkerhet vet att de lider av ett underskott. Rekommendationer ges från diverse källor om att det kan vara förnuftigt att komplettera med ett multivitaminpreparat för att ”vara på den säkra sidan”, och många människor verkar inta dessa tillskott just av denna anledning (Brandt 2005).

Påståendet angående stress togs med i webbundersökningen då jag vid utformandet av enkäten funderade över tänkbara anledningar till användandet av tillskott. Jag hade då en hypotes om att ett stressigt liv kanske kunde leda till en ökad användning av tillskott på grund av mindre tid till matlagning. Men då resultatet visade ett stort användande av tillskott men att få deltagare verkade känna sig stressade (endast 6 % instämde helt i påståendet), så blev denna aspekt inte relevant för arbetet och detta är således anledningen till att stressfaktorn inte nämns i någon högre grad i övriga arbetet.

Flera av deltagarna i min intervjuundersökning angav att det kan vara svårt och opraktiskt att behöva laga alla måltider och få i sig makronutrientier (protein, fett och kolhydrater) och mikronutrientier (vitaminer och mineraler) i önskvärd fördelning. Således valde de att inta diverse kosttillskott för att optimera de resultat som eftersträvades vare sig det gällde att lägga på sig mer muskler, bränna fett, behålla vikten eller kanske öka uthålligheten.

De mer erfarna respondenterna i min intervjuundersökning sökte alla i viss mån efter information och vetenskapliga belägg för olika kosttillskotts effekter och verkan. Detta skedde i diverse vetenskapliga databaser och tidskrifter och ofta diskuterades ämnet med andra kunniga inom området. Även Devad och Wallin (2007) fick i sin undersökning fram att de gymtränande som var användare av kosttillskott var pålästa om relevant forskning. Respondenterna med mindre erfarenhet förlitade sig i högre grad på personer i sin närhet och rådfrågade i stor utsträckning folk man förmodade ha den rätta kunskapen. Aguilar, Bengtsson och Nilsson (2005) har bland gymtränande undersökt vad som påverkade deras val av återhämtningstillskott. De allra flesta uppgav att de som rådfrågades angående tillskotten var vänner och instruktörer på gymmen, och vad de hade att säga spelade en avgörande roll för vilka supplement som inhandlades. Den grupp författarna valt att kalla ”Byggarna” är de enda som i någon större utsträckning använder sig av fackpress och Internet för att samla information angående kosttillskotten, och det är endast denna grupp som uppmärksammat reklam för dessa produkter. Byggarna lägger överlag ner mycket tid och energi till att skaffa sig en så god uppfattning som möjligt om tillskottet innan man väljer att använda det. ”Svensson på gymet” och ”Slöfockarna” förlitar sig på reklamen för produkten och tittar mer på förpackningens utseende vid sitt val. Dessutom måste produkten vara lättillgänglig och enkel att använda. Det är främst vänner som rådfrågas om val av produkt och de här grupperna fortsätter ofta med samma produkter på ren rutin då inte engagemang finns att söka information om nya tillskott (Aguilar, Bengtsson och Nilsson 2005). De deltagare i min intervjuundersökning med mer än ett års seriös kroppsbyggning bakom sig (alla utom Nybörjar-Niklas och Debutant-Denise) berättade att de blivit mycket mer kritiska i sina val av tillskott med åren och att man inte längre uppfattar tillskotten som några mirakelmedel. Precis som Erfarna Erik sade så tror jag att många nybörjare antar att det är kosttillskottens förtjänst att man initieellt får bra resultat när det i själva verket handlar om att man börjat sköta både kost och träning. En placeboeffekt går heller inte att bortse ifrån.

Tillskottens betydelse för respondenterna

En majoritet (60%) angav att de håller med helt eller delvis i påståendet att de behöver tillskotten för att uppnå sina mål med träningen. Dock vet jag ju inte exakt vilka de individuella målen är och det handlar säkerligen om många olika. Av svaren att döma på tidigare påståenden, där bland annat en klar majoritet har angett att de använder tillskotten för att bygga muskler, tros dock majoriteten av deltagarna ha just detta som huvudmål tillsammans med att hålla en relativt låg fettprocent. I intervjuerna har respondenterna kunnat utveckla sitt svar på frågan huruvida de känner att tillskotten är nödvändiga, och de är alla ense om att tillskotten hjälper dem nå sina mål. De tror att man visst kan få likvärdiga resultat utan tillskotten men att det då tar längre tid och att det krävs lite extra, och ser därför ingen anledning till att avstå. Den hjälpande effekten bedöms visserligen som relativt liten men finns ändå där. Den nivå flera av de intervjuade ligger på kräver resultat bragda till ett optimum och små skillnader i prestation kan vara avgörande på tävling. Dietist Ola Wallengren (2006) menar att kosttillskott kan vara befogat för hårt tränande människor, men att det inte är något för den som precis börjat träna och vill bli stor och stark snabbt. Komplettering av kosten för en rutinerad styrketränande kan förbättra resultat men Wallengren påpekar att tillskotten är koncentrerad mat och fyller förmodligen ingen funktion om man inte vet vad man gör förutom att ge extra kalorier (Stiller 2006). Flera av de intervjuade nämnde även att tillskotten är smidiga att inta direkt efter träningen då man snabbt vill fylla på de tömda glykogendepåerna och skynda på återhämtning. En av respondenterna nämnde även att denne inte är hungrig direkt efter ett träningspass, så istället för att tvinga i sig en måltid så är det lättare att svepa i sig en återhämtningsdrink. Detta är även något som jag själv har hört flertalet personer i min omgivning ange som anledning till varför man tar något tillskott efter träningen istället för att gå hem och laga mat direkt. Rennie och Tipton (2000) tar i sin forskning upp behovet av att snabbt ersätta kroppen för den energi som gått förbrukad efter ett träningstillfälle, då de visar att kroppen efter träning går in i ett katabolt tillstånd. För att minska den katabola fasen bör en tränande tillföra protein direkt efter träningen (Rennie & Tipton, 2000). Om målet med träningen inte är att bryta ned kroppen utan istället bygga nya muskler för styrka och uthållighet, visar de att ett intag av protein i kombination med kolhydrater kan vända den katabola fasen till en anabol (byggande) fas. Enligt Rennie och Tipton (2000) finns det tydliga samband mellan protein och dess funktion för muskeltillväxt. På grundval av detta kan man motivera kosttillskotts positiva effekter för målgruppen i fråga. Det är för kroppsbyggaren ett smidigt sätt att snabbt få i sig lämplig näring efter avslutat träningspass istället för att först ta sig hem, duscha och laga mat, vilket kan ta mer tid än vad som anses optimalt ur kroppsbyggarens synvinkel (Rennie & Tipton, 2000). Angående en studie om optimal muskeltillväxt med mjölkprotein intervjuas Torbjörn Åkerfeldt, läkare och forskare i näringsfysiologi vid Uppsala Universitet. Han menar att en proteindrink utblandad med vatten direkt efter avslutat träningspass är optimalt, och motiverar det med att det är lätt för kroppen att bryta ned och absorbera jämfört med fast föda, vilket är önskvärt efter träning (Carlsson 2008). Det innebär att Åkerfeldt går emot de kostrekommendationer som ges av Riksidrottsförbundet (RF) och Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) som menar på att en väl sammansatt kost är tillräcklig och att tillskott inte behövs i prestationssyfte för elitidrottare (Eriksson 2000, RF 2008, SOK, Sundin 2008). Åke Bruce, näringsexpert på Livsmedelsverket, går på RF's linje och anser att när det kommer till prestationsförbättringar så har inte han hittat några för honom övertygande argument för att använda tillskott (Sundin 2008). Att en väl sammansatt kost kan vara tillräcklig för vardagsmotionären är det nog inte många som argumenterar emot, men vill man ha ut de optimala resultat av träningen som kroppsbyggaren strävar efter så tror jag att ett tillskott vara befogat. Och när det kommer till "vanliga" människor så är jag övertygad om att det är väldigt många som inte äter, eller ens vet hur man får i sig en balanserad kost.

Nutritionist Fredrik Paulún säger att ”en varierad kost men kompletterad med tillskott” är en bra lösning, och menar på att det kan vara opraktiskt att få i sig rätt näring varje dag utan tillskott (Paulún 2007).

RF (2000) har gett ut en skrift med kostrekommendationer till elitidrottare där man skriver att dessa atleter har extremt höga krav på sin hälsa och prestationsförmåga, och att de i flera avseenden skiljer sig från huvuddelen av befolkningen. De har specifika krav på sin kost med avseende på energi- och näringsintag, vilket fordrar planering av målen och när de intas under dagen. Detta tänkande skulle jag vilja påstå gäller även för kroppsbyggare. Och trots att man säger sig avråda från bruk av tillskott annat än på medicinska grunder så skriver RF i rekommendationerna till elitidrottare att:

Under mycket energikrävande dagar eller perioder kan det vara bra att använda energitillskott som komplement till den vanliga maten (Saltin et al 2000:13).

I min enkätundersökning angav 55 % att de instämmer helt och 19 % instämmer delvis i att det tar något tillskott varje dag. Endast 11 % instämde inte alls i påståendet om dagligt användande. Jag tolkar det som att de 19 % ändå är regelbundna användare och att tillskotten intas nästan varje dag. Samtliga deltagare som jag intervjuade använde något tillskott dagligen. Dock skiljde sig användandet i mängd och form av tillskott från dag till dag. Mina intervjuer och egna erfarenheter tyder på att kroppsbyggaren tränar 4-6 dagar i veckan och det är då speciellt på träningsdagar som tillskott tas. Även på vilodagar används ofta tillskott men inte i samma utsträckning. Resultaten jag har fått kan jämföras med de resultat Devad och Wallin (2007) kom fram till i sin studie av användande av kosttillskott hos gymtränande överlag. 57,4 % av deras respondenter hade någon gång provat tillskott och 44,9 % angav att de använde tillskotten mer regelbundet. Deras resultat visade även att det var de hårt styrketränande som var de största brukarna av tillskotten. Då de hårdtränande var min undersökningsgrupp så stämmer ju det väl överens med de höga användarsiffrorna jag har fick i min studie (Devad & Wallin 2007).

53 % av respondenterna i min webbundersökning instämde helt i att tillskotten kompletterar kosten. Mot detta kan ställas att enbart 5 % instämde helt i påståendet att tillskotten ersätter måltider. Den låga siffran för påståendet ”Mina tillskott ersätter måltider” kan förmodligen förklaras med dess formulering som avser *hela* måltider. Under intervjuerna framkom att alla intervjuade såg på kosttillskotten främst som komplement till kosten men att de även till viss del använder dem som substitut. Detta gällde dock inte hela måltider och dagsintaget var alltid baserat på riktig mat. Även Devad och Wallin (2007) fick som resultat att respondenterna inte såg på tillskotten som några ersättare till måltider. Och inställningen angående detta var densamma för både användare och ickeanvändare av kosttillskott.

Petra Axlund är certifierad Personlig Tränare (PT) och sportnutritionist och bloggar dagligen om sina tankar och sitt liv som kretsar kring träning och hälsosamt leverne. Varje vecka delar hon med sig av några väl valda ord kallade ”Veckans visdom” (Axlund 2008).

Proteindrinkar är ett utmärkt sätt att få i sig tillräckligt med protein då man styrketränar tungt. Men välj riktig mat i första hand, ett tillskott är ett tillskott och ska ses som just det (Axlund 2008).

Detta och liknande budskap är det vi får vi höra från diverse experter och är vad jag tror den rådande inställningen bland majoriteten av allmänheten. Det är inte riktigt acceptabelt att

ersätta maten med tillskott vilket kan ha påverkat hur sanningsenligt man svarar på sådana frågor. Om man är storkonsument av kosttillskott så kanske man drar sig lite för att berätta hela sanningen med risk för att ses ner på.

Gällande förtroendet för kosttillskottstillverkare så rådde delade meningar i enkätundersökningen. Så många som 32 % av respondenterna ställde sig i mitten som osäkra medan övriga fördelade sig nästa helt jämnt på vardera sida på svarsskalan. Jag tolkar detta svar som att deltagarna litar på vissa tillverkare mer än andra och har haft svårt att välja hur man ska ställa sig då svarsalternativen var väldigt begränsade. Här har intervjuerna spelat en stor roll vid tydandet av det svårlästa resultatet, då jag har kunnat utveckla samma fråga och få mycket mer utförliga svar. De intervjuade är alla eniga om att man har större förtroende för vissa tillverkare och säljare än andra. Överlag finns en ökad tilltro för svenska tillverkare, säljare och märken (gentemot utländska) och man har intrycket att kontroller skulle vara mer stränga när det kommer till dessa vilket då leder till säkrare produkter. De flesta av de intervjuade i min undersökning var kritiskt inställda till alla kosttillskott som finns men tror att många inte alls har koll på vad de handlar. Dels för att de inte orkar lägga energi på att själva söka vetenskaplig forskning och dels för att de rådfrågar, och litar på folk i sin omgivning som inte alltid själva har så bra kännedom i ämnet. Konsumentverket (2000) har gett ut en skrift kallad "Piller, pulver, prestation – om prestationshöjande medel" i ett försök att som de säger:

[...] göra konsumenterna kritiska och kunniga i sitt agerande på marknaden, ge information och utbildning i hushållsekonomiska frågor samt vägleda konsumenterna till säkra och bra produkter.
(Molander 2000:3)

Här diskuterar en kriminalinspektör, en toxikolog, en idrottsläkare, en näringsfysiolog och en sjuksköterska prestationshöjande medel varvat med information om lagstiftning och vad som är vad i denna djungel. Tillskott betraktas som överflödiga och anses handla om lurendrejeri där vi lockas att lägga stora summor pengar på effektlösa preparat vi inte behöver (Eriksson 2000, Molander 2000). Och visst är det viktigt att vi är kritiska i våra val av kosttillskott. Mina intervjupersoner, tillika jag själv tror att tillskottens effekter ofta överdrivs och förskönas i försäljningssyfte och säkerligen läggs enorma summor pengar på tillskott som egentligen inte behövs till följd av okunskap och övertro till dess effekter.

Mest använda tillskotten

Alla deltagare i min intervjuundersökning använder protein av något slag som tillskott och det är även det tillskott som jag själv tror är absolut vanligast bland min undersökningsgrupp, det vill säga kroppsbyggare. Protein i alla dess former står för en överlägsen majoritet av Gymgrossistens försäljning. Nära hälften av intäkterna kommer från denna produktgrupp. Även Devad och Wallin (2007) visar i sin studie att protein är det i särklass vanligaste tillskottet bland gymtränande. Kosttillskott som klassas som fettförbrännande är de preparat som ökar mest i försäljning hos Gymgrossisten, vilket kan tänkas bero på de allt mer slimmade kroppsliga ideal som genomsyrar dagens samhälle.

De flesta jag intervjuade använde även något kolhydratstillskott på träningsdagar i form av snabba kolhydrater i direkt anslutning till avslutat träningspass. För kroppsbyggaren som ligger i hårdträning kan ett sådant tillskott nog vara befogat, speciellt om ytterligare ett

träningsspass står på schemat senare under dagen. Men av egen erfarenhet vet jag att många gymtränande som inte är lika seriösa gärna sveper en återhämtningsdrink med snabba kolhydrater efter avslutat pass. För de som försöker gå ner i vikt kan nog detta istället ha motsatt effekt och enbart bidra med extra onödiga kalorier.

Kreatin, omega-3 och koffein är alla tillskott som det forskat väldigt mycket på och som uppfattas som säkra att komplettera med. Men självklart som med allt annat så är för mycket av något inte bra och man bör ha koll på sitt intag. Mer är inte alltid bättre. Men detta gäller ju inte bara tillskott utan även allt annat. Bara för att något klassas som "nyttigt" så betyder inte det att man kan vräka i sig hur mycket som helst.

Metoddiskussion

Till en början hade jag endast tänkt genomföra en kvalitativ intervjuundersökning men tyckte att det vore intressant att få lite mer kött på benen genom att komplettera den med en kvantitativ enkätundersökning, eller rättare sagt låta dessa komplettera varandra. På så sätt kunde jag få en bred massas generella åsikter för att sedan kunna gå in mer i detalj och få utförligare förklaringar i och med intervjuerna.

Enkätundersökningen var anonym och besvarades på Internet för att få ett så högt deltagarantal som möjligt på kort tid. Detta val motiveras och berättigas med den kompletterande intervjuundersökningen. När det kommer till utformandet av själva enkäten kunde jag inte påverka den så mycket. Det handlar om en standardutformning där man endast kunde använda sig av ett begränsat antal tecken. Till en början skulle webbansvarige på BODY försöka utforma en annan enkät där mer utförliga frågor skulle kunna ställas, men på grund av tidsbrist hanns detta tyvärr aldrig med.

Antalet intervjuer valdes med tanke på vad som var rimligt med den tidsplan jag hade till mitt förfogande. Nämnas bör även att underfrågorna i intervjuguiden användes främst som stödord i de fall där respondenterna hade svårt att formulera sig eller inte visste vad de skulle svara. Dessa användes alltså inte vid alla intervjuer.

Jag lyckades inte hitta någon studie gjord på exakt den målgrupp jag valde att inrikta mig på vilket såklart var en svaghet vid försök att dra några generella slutsatser, men jag ansåg ändå att tänkandet var relativt applicerbart på "gymtränande". Inte heller fanns mycket skrivet om just *inställningar* till lagliga kosttillskott utan oftast verkar det vara de otillåtna preparaten som hamnar i fokus vilket jag som sagt valt att helt bortse från i denna undersökning.

Intervjuer

Då det endast handlar om sju intervjuer är det lite svårt att dra alltför säkra slutsatser av resultaten. Dock är gruppen kroppsbyggare en förhållandevis liten och ganska homogen grupp, där det självfallet handlar om oliktankande individer men med en gemensam kärlek för träningen och allt vad den innebär. För det handlar inte bara om ett intresse för träning och en fascination av kroppen och muskler utan det handlar om en hel livsstil. En livsstil med rutiner och ett noga uträknande av energibehov för att kunna lägga upp kosten utefter vad man vill uppnå. Det är en evig balansgång med mat och träning för att få allt att gå ihop. Jag tycker ändå att jag lyckats få den spridning jag initieellt eftersträvade gällande intervjupersonernas

ålder, träningserfarenhet och användande av kosttillskott. Och målen är ungefär desamma, det är bara kunskaperna att nå dit som förändras med erfarenheten.

Enkätundersökning

Den webbaserade enkätundersökningen besvarades helt anonymt vilket gjorde att jag inte kunde veta i vilken utsträckning det var den önskade målgruppen kroppsbyggare som deltog. Inte heller vet jag fördelningen mellan män och kvinnor som svarat men jag vågar nog påstå att en överlägsen majoritet är av det manliga könet. BODY's webmaster berättar att de registrerade medlemmarna till största delen är män och då sidan är riktad till "hårt tränande människor" torde majoriteten av de medverkande omfattas av önskad målgrupp.

Undersökningens längd begränsades till 10 dagar för att minska risken för sporadiska besökares deltagande. Begränsningarna i utformandet av enkäten är självfallet en faktor som kan ha påverkat resultatet vilket man bör ha i beaktande vid tolkandet av dessa. Att påståendena nu tvingades bli så korta och lite "lösa" kan självfallet ha lett till missförstånd och felaktiga svar. Dock tror jag att de flesta har förstått vad jag menat men det är givetvis ändå något man bör ha i åtanke.

Nivå 3, "osäker" i enkätundersökningen är ett svarsalternativ som kan ha misstolkats och således påverkat svaren. Det faktum att det även var relativt många ikryssningar i osäkerrutan kan man ju undra vad det beror på. Var de osäkra på vad de tyckte, osäkra på påståendet eller stod de mitt emellan? Jag vet inte om alla förstod att det handlade om en skala där nivå 3 stod emellan grupperna "instämmer" respektive "instämmer inte". "Varken eller" kanske hade varit ett mer passande uttryck och ett förtydligande om att det handlade om en rangordning på en skala. På grund av svagheter som dessa med enkätundersökningen var det positivt med intervjuerna där jag kunde få mer utförliga svar och chans till följdfrågor. Kroppsbyggare är ju som jag nämnt tidigare en relativt homogen grupp som verkar ha mycket gemensamma tankegångar.

Introspektion

De förkunskaper jag besitter genom att vara en del av denna kroppskultur gör att jag ändå känner att de slutsatser jag drar inte enbart är baserade på dessa få intervjuer och enkätundersökningen. Jag är trogen läsare av BODY Magazine och har varit så de senaste åren där varje nummer innehåller intervjuer med olika aktiva profiler inom sporten. Även om jag inte här redogör för dessa så förstärker den förkunskapen av slutsatser jag drar. Gruppen som för många kan uppfattas som lite skrämmande, med sina muskulösa, hårda och disciplinerade kroppar, ser man vid en närmre titt inte ett uns av hotfullhet hos. Istället möttes jag av ödmjukhet och en genuin vilja att dela med sig av sina tankar och många gånger imponerande kunskapskällor. Inte minst märks det på det höga deltagarantalet i webbundersökningen och de frivilliga deltagarna i intervjuundersökningen som jag vet ofta redan har för många bollar i luften men ändå tar sig tid. Enligt min mening visas allt för ofta en felaktig bild av bodybuilders upp där de enbart associeras med otillättna preparat och framställs som monster som grymtar och skriker på gymmet och slänger vikter omkring sig. Visst finns det rötägg inom kroppsbyggningen men det gör det ju även inom andra samhällsgrupper.

Kosttillskott är ett svårt ämne där det finns otaliga produkter med tveksamt vetenskapligt stöd bakom sig. Många tvivelaktiga studier genomförs för att stödja diverse preparat och ett stort antal av dessa genomförs under bristfälliga förhållanden, vilket gör det svårt för de ej så

insatta att veta vad man kan och bör lita på. Tyvärr tror jag att det enorma utbud av kosttillskott som finns idag gör att många varken har tid eller ork att riktigt sätta sig in i ämnet utan förlitar sig i hög grad på folk i omgivningen som inte själva riktigt vet vad de pratar om, och den ofta missvisande marknadsföringen.

Gymgrossisten spår en bra framtid för kosttillskotts företagen. De ser en ökad hälsotrend med allt fler personer som tränar oftare och mer regelbundet. Dessutom verkar dessa även ha ett ökat intresse för sin kost och sitt näringsintag (Frykman 2006). *New Nordic Health Brands* är ett annat snabbt växande företag som på en internationell marknad utvecklar och marknadsför diverse kosttillskott och naturläkemedel, som vitamin- och mineraltillskott och olika örtextrakt. De senaste fem åren har bolaget ökat sin omsättning med nästan 50% varje år (Jönsson 2007). Även de har en positiv syn på framtiden och säger sig se en växande trend för hälsa och egenvårdsprodukter med en ökad efterfrågan (Jensen 2007). Hälsotrenden visar onekligen ingen tillbakagång som det ser ut nu och jag tror inte att människor i framtiden kommer att bry sig mindre om sin hälsa. Sen är frågan i vilken riktning vårt utseende- och kroppsideal styrs. Kan det bli mer extremt än vad det är idag eller kommer vi att se en tillbakagång av det nerslimmade idealet? Modellerna på catwalken och i modetidningar blir bara smalare och smalare men hur långt kan det egentligen gå? Motreaktioner har kommit till de allt smalare modeller som liknas vid benrangel och mest ser ut som skinn och ben men betyder det att en tillbakagång till mer kurviga ideal är på väg? Vi har inga definitiva svar utan det är något som framtiden får utvisa!

Fortsatt forskning

Kosttillskotts användandet är som sagt ett enormt omfattande och svårt område som jag känner att jag bara har varit och naggat så smått i kanten på. Det hade varit väldigt intressant att undersöka *vardagsmotionärens* inställning till dessa och även hur andra ”vanliga” människor ser på kosttillskott. Även en större undersökning av samma målgrupp hade varit intressant för att kunna dra lite mer säkra generella slutsatser. Sen skulle det vara intressant med en riktig djupdykning i hur väl användarna verkligen vet exakt vad det är de intar i form av tillskott. Jag kan bara spekulera men tror att okunskapen är stor över vad man stoppar i sig. Jag har fått uppfattningen att många tar en hel del supplement för att de har hört att det ska vara bra men har egentligen ingen aning om de exakta mekanismerna och biokemiska funktioner som tillskotten har i kroppen. Något annat jag börjat fundera över är det faktum att allt fler människor blir medvetna om kostrelaterade hälsofaror men ändå så fortsätter vi samma destruktiva beteende. De flesta vet nog vid det här laget att det är bra att träna och röra på sig och man har nog hyfsad koll på vad man bör äta men ändå följer man inte dessa råd. Hur kommer det sig att vi vet vad vi ska göra för att förbättra vår hälsa men vi gör det inte? Är det ren lathet eller finns det helt enkelt för mycket frestelser runt om oss? Det skulle även vara intressant att fortsätta den här undersökningen jag har påbörjat, men att då kunna gå lite djupare in på området eftersom det mig veterligen inte finns mycket studier gjorda på förhållningssätt till kosttillskott hos svenska kroppsbyggare. Och då kanske även att undersöka användande av kosttillskott och förhållningssätt till dessa hos ”vanliga” människor för en jämförelse.

Slutsats

Protein i olika former tycks vara det absolut mest använda tillskottet, men även omega-3, koffein, kreatin och kolhydratstillskott används ofta av kroppsbyggaren. Någon form av tillskott används så gott som dagligen men användandet kan variera beroende på om det handlar om tränings- alternativt vilodagar. Användandet skiljer sig även åt beroende på om man befinner sig i en uppbyggnadsfas där man strävar efter att bygga mer muskler, eller i en dietfas där man vill gå ner i fettprocent men behålla så mycket muskelmassa som möjligt. Kroppsbyggaren vet hur pass viktig rätt näringstillförsel är för att få ut det mesta av träningen och man strävar hela tiden efter att uppnå maximala resultat. Tillskotten anser man behövs för att uppnå dessa eller i alla fall underlätta vägen dit. De som bedriver seriös kroppsbyggning försöker hela tiden hålla sig ajour över hur optimala resultat uppnås och söker ofta aktivt efter ny forskning för att hänga med i utvecklingen. De erfarna ter sig ha stora kunskaper om tillskotten och om kost i stort, och är duktigare på att kritiskt granska nyheter på marknaden.

Litteraturförteckning

- ACO (2005). [elektronisk] *Nära var femte svensk äter kosttillskott Kvinnor och smålänningar de flitigaste vitaminätarna*. Tillgänglig:
http://www.aco.nu/templates/Page____269.aspx [läst: 2008-03-16]
- Aguilar, Bengtsson & Nilsson (2005). *Det växer så det knakar! Vad påverkar konsumentens val av återhämtningstillskott?* C-uppsats, Lunds Universitet
- Andersson, Christian (2007). [elektronisk] Sandow Museum. Tillgänglig:
<http://www.sandowmuseum.com/> [läst: 2008-03-06]
- Atteryd, Ingrid (2008). [elektronisk] *Marknadsfakta 2007 – om hälsokost, naturläkemedel, vitaminer, mineraler och naturkosmetik* Tillgänglig:
<http://www.halsokostradet.se/Mallar/standardmall.aspx?SidID=10049> [läst: 2008-04-13]
- Atteryd, Ingrid & Ringqvist Mattsson, Karin (2007). [elektronisk] *Marknadsfakta 2006 – om hälsokost, naturläkemedel, vitaminer, mineraler och naturkosmetik* Tillgänglig:
<http://www.halsokostradet.se/Mallar/standardmall.aspx?SidID=10049> [läst: 2008-03-11]
- Berntsson, P (2008). [elektronisk] *Vassleprotein* Tillgänglig:
http://www.optimumnutrition.se/art_show.asp?id=1 [läst: 2008-03-19]
- Bilsborough, Mann (2006). *A review of issues of dietary protein intake in humans*.
Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006 Apr;16(2):129-52
- Bjelakovic, G, Nikolova, D, Gluud, LL, Simonetti, RG & Gluud, C (2008). *Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 2. Art. No.: CD007176.
DOI:10.1002/14651858.CD007176.
- Blomstrand, E (2006). *A Role for Branched-chain Amino Acids in Reducing Central Fatigue*.
American Society for Nutrition J. Nutr. February.
- Brandt, Carl J (2005). [elektronisk] *Vitaminer* Tillgänglig:
<http://netdoktor.passagen.se/?lngItemID=3585> [läst: 2008-04-18]
- Bratt, Anna (2008). [elektronisk] *Vitaminpiller farliga för hälsan* Tillgänglig:
<http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=597&a=761247> [läst: 2008-04-15]
- Boirie Y, Dangin M, Gachon P, Vasson MP, Maubois JL & Beaufrère B (1997). *Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion*. Pub Med Proc Natl Acad Sci U S A. 1997 Dec 23;94(26):14930-5
- Buford, Kreider, Stout, Greenwood, Bill Campbell, Spano, Ziegenfuss, Lopez, Landis & Antonio (2007). *International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise* J Int Soc Sports Nutr. 2007; 4: 6. PubMed 2007 August 30.
doi: 10.1186/1550-2783-4-6.
- Carlsson, Christian (2008). [elektronisk] *Kosttillskott minskade - framgångarna ökade*
Tillgänglig: <http://www.svenskidrott.se/tidningen/t2.asp?p=57982> [läst: 2008-04-30]
- Carlsson, Christian (2008). [elektronisk] *Mjölprotein direkt efter passet ger mer muskler*
Tillgänglig: <http://www.svenskidrott.se/tidningen/t2.asp?p=56625> [läst: 2008-03-22]
- Carlson, Hans-Olof (2007). [elektronisk] *Så började det: Frisksportens Historia del – 1*.
Tillgänglig: [http://www.frisksport.se/fakta/historia/del1\(233kb\).pdf](http://www.frisksport.se/fakta/historia/del1(233kb).pdf) [2008-03-06]
- Dangin, Boirie, Garcia-Rodenas, Gachon, Fauquant, Callier, Balleve & Beaufrere (2001). *The digestion rate of protein is an independent regulating factor of postprandial protein retention*. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2001 Feb;280(2):E340-8
- Davidsson, Caroline (2005). [elektronisk] *Hälsodrivet företagande – en kartläggning av Norrköping* Tillgänglig: http://www.norrkoping.se/naringsliv/om_naringslivet/halsodrivet_foretagande.pdf [läst: 2008-03-11]
- Demant TW & Rhodes EC (1999). *Effects of creatine supplementation on exercise performance*. Sports Med. 1999 Jul;28(1):49-60
- Derave, Marescau, Vanden Eede, Eijnde, De Deyn & Hespel (2004). *Plasma guanidino*

- compounds are altered by oral creatine supplementation in healthy humans* J Appl Physiol 97: 852-857, 2004. First published April 23, 2004
- Devad, M & Wallin, P (2007). *Kosttillskott åt folket!? - en kvantitativ studie om användandet av och åsikter om kosttillskott*. C-uppsats vid Gymnastik- och Idrottshögskolan, Stockholm.
- Dodd SL, Herb RA; & Powers SK (1993). *Caffeine and exercise performance*. An update. Sports Medicine. 15(1):14-23, 1993 Jan. 5.
- Doherty M & Smith PH (2005). *Effects of caffeine ingestion on rating of perceived exertion during and after exercise: a meta-analysis* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports Volume 15 Issue 2 Page 69-78, April 2005
- Eliasson, A (2002). [elektronisk] *Fallstudier: Malmö Högskola – Teknik och samhälle* Tillgänglig: http://www.ts.mah.se/utbild/ck2340/Delkurs_3/Fallstudie.htm [läst: 2008-06 17]
- Emery, Mike (2003). [elektronisk] *Men's Bodybuilding: a short History*. Tillgänglig: <http://www.bodybuildingreviews.net/Bodybuilding.html> [läst: 2008-03-06]
- Englund, Peter (2005). *Tystnadens Historia: och andra essäer*. Stockholm: Atlantis
- Eriksson, Bengt (2000). *Ät rätt så får du i dig det du behöver!* Piller, pulver, prestation – om prestationshöjande medel. Konsumentverket 2000.
- Exquiro (2008). [elektronisk] *Kvantitativa undersökningar* Tillgänglig: <http://www.exquiro.se/kvantitativa.html> [läst: 2008-04-30]
- Finer, David (2007). [elektronisk] *Fem studier som vände trenden*. Tillgänglig: http://www.ehealth.se/naturlakemedel/Fem_studier_som_vande_trenden_5238.html [läst: 2008-03-10]
- Frykman, David (2006). [elektronisk] *Inbjudan till teckning av aktier i Gymgrossisten Nordic AB (publ)* Tillgänglig: https://www.gymgrossisten.com/dokument/bibliotek/File/Prospekt_Gymgrossisten_Nordic_AB.pdf [läst: 2008-03-06]
- Furugren, B (2001). *Kemi & biologi i maten* Stockholm: Natur och Kultur
- Graham TE, Rush JW & van Soeren MH (1994). *Caffeine and exercise: metabolism and performance*. Can J Appl Physiol. 1994 Jun;19(2):111-38.
- Gunnarsson & Johansson (2007). *Manliga studenters Kroppsuppfattning – En jämförelse mellan sjukgymnast- och maskinteknikstudenter vid Luleå tekniska Universitet*. C-uppsats, Luleå Tekniska Universitet.
- Gymgrossisten (2006). [elektronisk] *Inbjudan till teckning av aktier i Gymgrossisten Nordic AB (publ)* Tillgänglig: https://www.gymgrossisten.com/dokument/bibliotek/File/Prospekt_Gymgrossisten_Nordic_AB.pdf [läst: 2008-03-06]
- Gymgrossisten (2008). [elektronisk] *Animal Pak* Tillgänglig: http://www.gymgrossisten.com/cgibin/ibutik/AIR_ibutik.fcgi?funk=visa_artikel&artnr=1100-6r [läst: 2008-03-11]
- Hippokrates (ca 400 BC). [elektronisk] SJSU.edu 1996. San Jose University Virtual Museum 1 April 2008 Tillgänglig: <http://www.sjsu.edu/depts/Museum/hippoc.html>
- Huang, Chen, Hung, Chen, Chang, Lee, Wu, Chiang & Hwang (2008). *Inadequate energy and excess protein intakes may be associated with worsening renal function in chronic kidney disease*. J Ren Nutr. 2008 Mar;18(2):187-94
- Hälsokostrådet (2008). [elektronisk] *Hårda kontroller ger säkra köp*. Tillgänglig: <http://www.halsokostradet.se/default.aspx?SelSidID=10036> [läst: 2008-03-18]
- IFBB – International Federation of Bodybuilding (2006-2007). [elektronisk] *IFBB Rules: Bodybuilding, Fitness, Body Fitness*. Tillgänglig: http://www.ifbb.com/amarules/IFBBRulebook_2006-2007Edition.pdf [läst: 2008-03-07]
- Isaksson, Carina (2006). *Fitness: så funkar det!* BODY magazine nr 2, februari
- Izquierdo M, Ibañez J, González-Badillo JJ & Gorostiaga EM (2002). *Effects of creatine*

- supplementation on muscle power, endurance, and sprint performance.* Pub Med : Med Sci Sports Exerc. 2002 Feb;34(2):332-43
- Jensen, Karl Kristian (2007). [elektronisk] *New Nordic Health Brands: Delårsrapport för första kvartalet 2007.* Tillgänglig: http://www.newsdesk.se/pressroom/new_nordic/pressrelease/view/149386 [läst: 2008-04-02]
- Johansson, Thomas (1997). *Den skulpterade kroppen*, Stockholm: Carlsson
- Jönsson, Christian (2007). [elektronisk] *BeQuoted New Nordic vill sälja kosttillskott för en miljard år 2011.* Tillgänglig: <http://www.bequoted.com/businessbriefing/bbb-2007-19/bbb-2007-19.htm#NewNordic> [läst: 2008-04-02]
- Kennedy DO, Haskell CF, Robertson B, Reay J, Brewster-Maund C, Luedemann J, Maggini S, Ruf M, Zangara A & Scholey AB (2007). *Improved cognitive performance and mental fatigue following a multi-vitamin and mineral supplement with added guaran (Paullinia cupana).* Mar-May;50(2-3):506-13. Epub 2007 Oct 30
- Kreider, RB (2003). *Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations.* Pub Med Mol Cell Biochem. 2003 Feb;244(1-2):89-94
- Kullberg, Fredrik (2008). [elektronisk] *Farliga ämnen i kosttillskott* Tillgänglig: http://www.icakuriren.se/ArticlePages/200712/28/20071228103237_Icak956/20071228103237_Icak956.dbp.asp [läst: 2008-03-07]
- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun* Lund: Studentlitteratur
- Lantz, A. (1993). *Intervjumetodik* Lund: Studentlitteratur
- Laroussi, Younes (2008). [elektronisk] *Vill gå upp i vikt och bygga muskler.* Tillgänglig: <http://www.expertpanelen.se/blogg/tag/gainer-pro/> [läst: 2008-04-03]
- Lemon, Tarnopolsky, MacDougall & Atkinson (1992). *Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders.* J Appl Physiol. 1992 Aug;73(2):767-75.
- LIVSFS 2003:9 (2008). [elektronisk] *Livsmedelsverkets föreskrifter om kosttillskott.* Tillgänglig: http://www.slv.se/upload/dokument/Lagstiftning/2000-2005/2003_9.pdf [läst:2008-02-23]
- Läkemedelsverket (2006). [elektronisk] *Vad är ett läkemedel?* Tillgänglig: http://www.lakemedelsverket.se/Tpl/NormalPage____3448.aspx [läst: 2008-06-18]
- Läkemedelsverket (2008). [elektronisk] *Vanliga frågor och svar om produkters klassificering* Tillgänglig: http://www.lakemedelsverket.se/Tpl/NormalPage____3449.aspx [läst: 2008 06-18]
- Matsumoto K, Mizuno M, Mizuno T, Dilling-Hansen B, Lahoz A, Bertelsen V, Münster H, Jordening H, Hamada K & Doi T. (2007). *Branched-chain Amino Acids and Arginine Supplementation Attenuates Skeletal Muscle Proteolysis Induced by Moderate Exercise in Young Individuals.* Int J Sports Med. May 11.
- Mchale, Laurie (1999). *Stimulating growth hormone production in older adults can reduce body fat and increase hormone levels to those of younger adults.* Curr Sports Med Rep. 2007 Jul;6(4):230-6
- McMillon, Jason (2007). [elektronisk] *Så använder du tillskott på rätt sätt.* Tillgänglig: <http://www.metro.se/se/article/2007/11/07/22/4549-42/index.xml> [läst: 2008-03-07]
- Merriam, Sharan B (1994). *Fallstudien som forskningsmetod* Lund: Studentlitteratur
- Messerer, Maria (2002). *Dramatisk ökning av naturläkemedel och kosttillskott under 80- och 90-talen* Läkartidningen Nr 10 2002 Volym 99
- Molander, Eva (2000). *Piller, pulver, prestation – om prestationshöjande medel.* Konsumentverket 2000
- Mori, Kondo, Hase, Tokimitsu & Murase (2007). *Dietary Fish Oil Upregulates Intestinal Lipid Metabolism and Reduces Body Weight Gain in C57BL/6J Mice.* American Society for Nutrition J. Nutr. 137:2629-2634, December 2007 Biochemical, Molecular, and

Genetic Mechanisms

- Munthe, Gustaf (1926). *Idrott och kroppskultur*, Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Nationalencyklopedin (2008). [elektronisk] Kvalitativ metod Tillgänglig: http://www.ne.se/jsp/search/search.jsp?h_search_mode=simple&h_advanced_search=false&t_word=kvalitativ&btn_search=S%F6k [läst: 2008-06-09]
- Nehlig A & Debry G. (1994). *Caffeine and sports activity: a review*. Int J Sport Med. July.
- Nutritionsavdelningen (2007). [elektronisk] Kosttillskott Tillgänglig: http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2562&epslanguage=SV#Kost [läst: 2008-03-10]
- Palmlad, Eva & Eriksson, Bengt (1995). *Kropp och politik: hälsoupplysning som Samhällsspegel*, Stockholm: Carlsson
- Paluska S.A. (2003). *Caffeine and exercise*. Curr Sports Med Rep. August.
- Pauli, Anna (2007). [elektronisk] *Varför ska jag äta mat efter min gainer?* Tillgänglig: <http://www.expertpanelen.se/blogg/tag/gainer-pro/> [läst: 2008-04-03]
- Paulún, F & Sundin, A (2005). *Nya vitamin- och mineralguiden*. Fitnessförlaget Stockholm
- Paulún, F (2005). [elektronisk] *Finns bra protein i affären?* Tillgänglig: <http://www.fitnessmagazine.com/februari05/fragorsvard.html> [läst: 2008-06-17]
- Paulún, F (2007). [elektronisk] *Kapseln som räddar Pauluns hälsa*. Tillgänglig: http://www.e-health.se/kost/Kapseln_som_raddar_Paul%C3%BAns_halsa_6382.html [läst: 2008-04-05]
- Paulún, F (2008). [elektronisk] *Protein – vad är det bra för?* Tillgänglig: http://www.paulun.se/p2_pop.asp?idContent=1084 [läst: 2008-03-05]
- Persson, Ann (2007). [elektronisk] *Dopningsmedel i kosttillskott: Marknaden växer i Rekordfart* Tillgänglig: <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=147&a=667883> [Läst: 2008-03-11]
- Poortmans JR & Dellalieux O (2000). *Do regular high protein diets have potential health risks on kidney function in athletes?* Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2000 Mar;10(1):28-38.
- Rennie Michael J., Tipton Kevin D., 2000, *Protein and Amino Acid Metabolism During and After Exercise Effects of Nutrition*, Annual Reviews, Nr. 20
- Riksidrottsförbundet (2008). [elektronisk] *Dopinghistorik* Tillgänglig: http://www.rf.se/templates/Pages/InformationPage____168.aspx?epslanguage=EN [Läst: 2008-03-11]
- Riksidrottsförbundet (2008). [elektronisk] *Kosttillskott* Tillgänglig: http://www.rf.se/templates/Pages/InformationPage____170.aspx?epslanguage=EN [Läst: 2008-03-11]
- Riksidrottsförbundet (2008). [elektronisk] *Utdrag ur Riksidrottsförbundets och Sveriges Olympiska Kommittés kostpolicy* Tillgänglig: <http://www.simforbundet.se/files/T%E4vlingssimning/F%F6rbundskaptenen,simning/kostpolicy.doc> [Läst: 2008-03-11]
- Roslund, Jim (2007). [elektronisk] *För mycket protein kan skada kroppen*. Tillgänglig: <http://www.metro.se/se/article/2007/03/21/22/1523-45/index.xml> [läst: 2008-03-25]
- Rytter, Ove (1996). Så föddes svensk bodybuilding, *B&K magazine* nr 8-9, augusti och september.
- Saada HN, Ussama ZS & Mahdy AM (2003). *Effectiveness of Aloe vera on the antioxidant status of different tissues in irradiated rats*. Pub Med 2003 Dec;58(12):929-31
- Sahlgrenska Akademin (2008). [elektronisk] *Avdelningen för Allmänmedicin: Kosttillskott* Tillgänglig: http://www.medicine.gu.se/digitalAssets/745/745401_Matologi.3_000.pdf [läst: 2008-03-11]
- Saltin, Hambraeus, Andersson, Broholmer, Reinebo & Lindeberg (2000). *Kostrekommendationer till elitidrottare*. Sveriges Olympiska Kommitté, november 2000
- Sandberg Å, Olinder K & Berglund B (2004). *Dopingfri Idrott* Stockholm : Sisu, 2004

- Schröder, Charlotte (2004). [elektronisk] Mirakelmedicin eller hälsofluga? Tillgänglig: http://www.icakuriren.se/ArticlePages/200410/04/20041004140537_Administrators063/20041004140537_Administrators063.dbp.asp [läst: 2008-03-06]
- Schänzer, Wilhelm (2002). *Analysis of Non-Hormonal Nutritional Supplements for Anabolic Androgenic Steroids- An International Study* Institute of Biochemistry German Sport University Cologne.
- Scientific Committee on Food (2001). [elektronisk] *Report of the Scientific Committee on Food on composition and specification of food intended to meet the expenditure of intense muscular effort, especially for sportsmen* Tillgänglig: http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out64_en.pdf [läst: 2008-06-17]
- Simopoulos, AP (2007). *Omega-3 fatty acids and athletics*. Pub Med The Center for Genetics, Nutrition and Health
- SLV (2007). [elektronisk] *Kosttillskott* Tillgänglig: http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2562&epslanguage=SV [läst: 2008-03-05]
- SLVSF (2000). [elektronisk] Livsmedelsverkets föreskrifter om livsmedel för särskilda närings-ändamål Tillgänglig: http://www.slv.se/upload/dokument/lagstiftning/20002005/2000_14.pdf [läst: 2008-06-17]
- Stiller, Filip (2006). [elektronisk] *Kosttillskott inget för nybörjare* Tillgänglig: <http://www.gp.se/gp/jsp/Crosslink.jsp?d=763&a=300322> [läst: 2008-03-11]
- Sundelin, Magnus & Hagel, Ulrik (2001). [elektronisk] *Yoma – D-uppsats Chalmers* Tillgänglig: <http://www.mot.chalmers.se/dept/ima/examensarbeten/PDF/Yoma.pdf> [läst: 2008-03-10]
- Sundin, Ullacarin (2008). [elektronisk] *Allsidig kost bäst vid träning* Tillgänglig: http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=15856&a=370857&lid=puff_654359&lpos=lasMer [läst: 2008-02-22]
- Svensk kaffeinformation (2005). [elektronisk] *Vilka typvärden för koffein har olika drycker* Tillgänglig: <http://www.kaffeinformation.se/templates/faq/Page.aspx?id=2597> [läst: 2008-06-13]
- Söderström, Tor (1999). *Gymkulturens logik: om samverkan mellan kropp, gym och Samhälle*, Umeå: Universitetet
- Sörenson, Sverre (2001). *Lungcancer – Nationellt vårdprogram 2001: Prevention och tidigdiagnostik och Kemoterapi*. Tillgänglig: http://www.roc.se/lungca/vardprogram/nat_vp_lunga_01.pdf
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning* Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wallengren, Ola (2007) [elektronisk] *Starkt Immunförsvar* Tillgänglig: http://www.stadium.se/is-bin/INTERSHOP.enfinity/WFS/Stadium-SwedenB2C Site/sv_SE/-/SEK/cc_ViewArticleShowArticle;pgid=DIEk_Okm3TdSR0sh5YTZbMFP0000UzMkmNL?ArticleID=3j7CROimMpMAAAESZOhx_XYM&Level4MenuSelected=0000068&TopMenuSelected= [läst: 2008-04-30]
- Webvoter (2008) [elektronisk] Tillgänglig: <http://www.webvoter.net/se/> [Använd: mars 2008]
- Westberg, Magnus (2007). [elektronisk] *Budo och Fitness: Protein åt alla*. Tillgänglig: <http://asp.budo-fitness.se/content/1783.asp> [läst: 2008-04-03]
- Wikipedia (2008). [elektronisk] *Elektrolyt* Tillgänglig: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Elektrolyt> [läst: 2008-06-17]
- Wolk, Alicja (2008). [elektronisk] *Vitaminpiller farliga för hälsan* Tillgänglig: <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=597&a=761247> [läst: 2008-04-15]

Bilaga 1 – Informationskompetens

Informationssökningen inleddes med en sökning efter böcker på Kristianstads Högskolas bibliotek samt Stadsbiblioteket.

Sökning efter relevant litteratur gjordes därefter på Internet i diverse sökmotorer och databaser.

Information har letats på bland annat:

Google
Google Scholar
Science Direct
Springer Link
Ebrary
Pub Med

Sökord som använts inkluderar:

Kosttillskott
Vitamin- och mineraltillskott
Träningsstillskott
Kroppsbyggnad
Bodybuilding
Styrketräning
Gym
Användande
Inställningar
Attityder

Supplements
Dietary supplements
Strength training
Weight training
Gym
Athletes
Exercise
Active
Sports
Usage
Attitudes

Olika söktermer har kombinerats för att få fram relevanta och rimliga svarsmängder.

Bilaga 2 – Enkätundersökning

2008-03-20 00:58

Hårdtränandes förhållningssätt till kosttillskott

Eva-Linn, tidigare praktikant hos BODY Magazine, vill återigen ha din hjälp med en onlineundersökning: "Jag skriver för tillfället min C-uppsats där jag undersöker hårdtränandes användande och inställningar till LAGLIGA kosttillskott och vore tacksam för ditt deltagande! Det tar bara någon minut. Instruktioner finns intill omröstningen."



Ange hur stor vikt du lägger vid påståendena (svara på alla) där:

- 5 = instämmer helt
- 4 = instämmer delvis
- 3 = osäker
- 2 = instämmer inte
- 1 = instämmer inte alls

Förhållningssätt till kosttillskott					
Mina tillskott bygger upp mina muskler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina tillskott hjälper mig gå ner i vikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina tillskott kompenserar en brist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tillskotten behövs för att nå mina mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag litar på tillverkarnas påståenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder tillskott varje dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina tillskott kompletterar min kost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina tillskott ersätter måltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig ofta stressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Med kosttillskott avses här:

- som utgör koncentrerade källor för näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan, var för sig eller tillsammans
- som saluhålls i avdelade doser, dvs. i form av kapslar, pastiller, tabletter, piller eller liknande former av vätskor eller pulver som är avsedda att intas i små uppmätta mängder

Bilaga 3 – Intervjuguide

Bakgrundsfakta om intervjuperson

Namn:

Ålder:

Familjesituation (singel, sambo, gift, barn etc.):

Tränat hur länge (all träning)?

-vad?

Aktiv inom Fitness, Bodybuilding...

- om ja, i så fall hur länge/planerar att tävla?

1. Vad tänker du på när jag säger kosttillskott? Hur definierar du kosttillskott?

- *Tillskott/komplement* till maten?
- *Substitut* till maten?

2. Vad använder du för kosttillskott? Svenska/utländska tillverkare?

3. Hur ser användningen ut?

- Hur ofta tas tillskottet/tillskotten? Gånger per dag/vecka...?
- Likadant under hela året? Bulk – diet – tävlingsuppehåll etc.

4. Varför har du valt att inta just dessa tillskott?

Ex:

- Har brist på det aktuella tillskottet
- Har svårt att få i mig all den näring jag behöver genom enbart mat
 - Pga. hög ämnesomsättning
 - Vill öka i vikt/bygga mer muskler
- Underlättar, slipper laga lika många måltider
- Ger rätt sammansättning utan en massa "onödiga" kcal
- Annat

5. Hur motiverar du tillskottets funktioner?

- Vetenskapliga studier?
- Personer i omgivningen har berättat om det? Utbildade personer?
- Böcker, skrifter, TV etc? Skrivna av?
- Träningsforum på nätet?
- Annat?

6. Litar du på tillverkarnas och försäljarnas information om tillskottets innehåll och funktioner?

7. Söker du aktivt information om nya forskningsrön angående tillskott?

- Söker i vetenskapliga databaser/skrifter?
- Läser endast det som inkluderas i de träningskrifter som läses och på de träningsforum, träningsajter etc. som besöks?
- Annat?

8. Planerar du dina måltider och intag? Hur mycket tid lägger du på detta?

- Hur högt prioriteras näringsintaget?

9. Har din syn på kosttillskott förändrats under åren?

- Om ja, på vilket sätt?

10. Vad är din inställning till den uppsjö av tillskott som finns på marknaden idag?

- Bra eller dåligt? Behövs alla?

11. Övriga synpunkter?